

Vencer la depresión

Descubre el poder de las técnicas
del mindfulness



PAIDÓS

MARK WILLIAMS JOHN TEASDALE
ZINDEL SEGAL JON KABAT-ZINN

VENCER LA DEPRESIÓN

Descubre el poder de
las técnicas del mindfulness

**MARK WILLIAMS,
JOHN TEASDALE,
ZINDEL SEGAL Y
JON KABAT-ZINN**

Índice

Portada

Agradecimientos

Introducción: cansados de sentirnos muy mal durante mucho tiempo

Primera parte. Mente, cuerpo y emoción

1. «Oh no, ya vuelvo a estar así»

2. El poder curativo de la conciencia

Segunda parte. Momento a momento

3. El cultivo de la atención plena

4. La respiración

5. Una forma distinta de conocer

Tercera parte. Transformar la infelicidad

6. Volver a conectarnos con nuestros sentimientos

7. Hacernos amigos de nuestros sentimientos

8. Ver los pensamientos como creaciones de la mente

9. La atención plena en la vida cotidiana

Cuarta parte. Reclamar nuestra vida

10. Plenamente vivos

11. Unirlo todo

Lecturas recomendadas, sitios web y centros de retiro

Los autores

Notas

Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Próximos lanzamientos

Clubs de lectura con autores

Concursos y promociones

Áreas temáticas

Presentaciones de libros

Noticias destacadas

PlanetadeLibros.com

**Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:**



Explora Descubre Comparte

Agradecimientos

Este libro no habría sido posible sin el apoyo y la importante ayuda de muchas personas con las que tenemos contraída una enorme deuda de gratitud. Deseamos expresar nuestro profundo agradecimiento a las personas que han leído, y releído, los muchos borradores del libro, por su contribución a aclarar las ideas que deseábamos expresar y por sus sugerencias sobre cómo hacerlo de la mejor manera posible: Jackie Teasdale, Trish Bartley, Ferris Urbanowski, Melanie Fennell, Phyllis Williams y Lisa Morrison. Ha resultado muy valiosa para nosotros la gran profesionalidad y la competencia de todas aquellas personas de The Guilford Press que han colaborado en la edición del libro, especialmente Barbara Watkins, Chris Benton, Kitty Moore, Anna Brackett y Seymour Weingarten. Queremos agradecer también la ayuda y el apoyo económicos que hemos recibido del Wellcome Trust, del Consejo de Investigación Médica del Reino Unido, del Centro para el Tratamiento de las Adicciones y la Salud Mental (División Clarke) de Canadá y del Instituto Nacional de Salud Mental de Estados Unidos.

Es para nosotros un placer expresar nuestro agradecimiento a todos los maestros y colegas que con su sabiduría y conocimiento nos han apoyado y proporcionado una guía para el desarrollo constante de nuestra enseñanza de la atención plena, especialmente a Christina Feldman, Ferris Urbanowski y Antonia Sumbundu.

Cada uno de nosotros estamos enormemente en deuda con nuestras familias, especialmente con nuestras esposas: Phyllis, Jackie, Lisa y Myla, por su amor y su apoyo incondicional durante las muchas vicisitudes por las que hemos pasado para llevar este proyecto a buen término.

También deseamos dar las gracias a todas aquellas personas que han participado en nuestras clases. Su coraje, su paciencia y el consentimiento que nos han dado para compartir sus descubrimientos nos han permitido poner su experiencia a disposición de otras personas a través de este libro.

Por último, queremos aprovechar esta oportunidad para decir que trabajar juntos en este libro ha sido un auténtico placer para todos nosotros. Gracias al hecho de estar en compañía mutua, de leer nuestras respectivas palabras y de explorar la sabiduría que cada uno de nosotros tiene que ofrecer, hemos descubierto y podido apreciar, una y otra vez, una profunda resonancia y una sensación de aventura compartida que se va desplegando.

Introducción: cansados de sentirnos muy mal durante mucho tiempo

La depresión es fuente de sufrimiento.¹ Es el espectro nocturno que nos roba la alegría, la mente inquieta que nos impide conciliar el sueño. Es un demonio que sale a plena luz del día y al que sólo nosotros podemos ver, esa oscuridad sólo visible para nosotros.

Si ha elegido este libro, es probable que sepa que estas metáforas no son una exageración. Cualquiera que haya recibido la visita de la depresión sabe que ésta puede provocar una ansiedad extenuante, una enorme insatisfacción personal y un sentimiento vacío de desesperación. Puede hacernos sentir faltos de esperanza, apáticos y agotados, debido a una tristeza y un sentimiento de decepción que lo impregnán todo y que van asociados a un anhelo de felicidad nunca experimentada.

Todos nosotros haríamos cualquier cosa para no sentirnos así. Sin embargo, lo más irónico es que nada de lo que hagamos parece ayudar... por lo menos de forma duradera. La triste realidad de todo esto es que, cuando hemos estado deprimidos alguna vez, la depresión tiende a regresar, aunque nos hayamos estado sintiendo bien durante meses. Si a usted le ha ocurrido esto, o si tiene la impresión de que no puede llegar a experimentar una felicidad duradera, puede que acabe sintiendo que no es lo suficientemente bueno, que es un fracasado. Es posible que sus pensamientos se desboquen al tratar de encontrar un sentido más profundo a la situación, de comprender de una vez por todas por qué se siente tan mal. Si no puede dar con una respuesta satisfactoria, es posible incluso que sus sentimientos de vacío y de desesperación aumenten. A la larga, tal vez acabe por convencerse de que tiene un problema profundo, que hay algo en usted que está mal.

Pero ¿qué pasaría si no hubiera nada en usted que estuviera mal?

¿Qué pasaría si, como prácticamente todo el mundo que padece depresión repetidas veces, se ha convertido en una víctima de sus propios esfuerzos sensatos —incluso heroicos— por liberarse, como cuando alguien que ha caído en arenas movedizas se hunde incluso más en ellas debido al forcejeo que hace para intentar salir?

Hemos escrito este libro para ayudarle a comprender cómo ocurre esto y qué puede hacer al respecto. Con este fin, damos a conocer descubrimientos científicos recientes que nos han proporcionado una comprensión radicalmente nueva de lo que alimenta la depresión o infelicidad crónica:

- En los primeros estadios en los que el estado de ánimo empieza a caer en una espiral descendente, lo que produce el sufrimiento no es el estado de ánimo en sí, sino nuestra reacción ante él.
- Los esfuerzos que realizamos habitualmente para salir de este estado de ánimo, lejos de liberarnos, nos mantienen atrapados en el dolor del que estamos intentando escapar.

En otras palabras, nada de lo que *hacemos* cuando empezamos tal descenso parece ayudar, porque tratar de liberarnos de la depresión del mismo modo que intentamos solucionar los problemas habitualmente —es decir, intentando «arreglar» lo que «anda mal» en nosotros— no hace sino hundirnos más. Los pensamientos obsesivos acerca de nuestra situación vital que nos asaltan a las tres de la madrugada, la autocritica por nuestra «debilidad» cuando sentimos que nos deslizamos hacia la tristeza, los intentos desesperados de convencer a nuestro corazón y a nuestro cuerpo de que no se sienten como se sienten, todo esto son giros mentales que no conducen a ningún lado, que sólo nos hunden más. Cualquiera que haya pasado en blanco una noche tras otra dando vueltas en la cama o que haya perdido de vista todo lo que la vida tiene que ofrecer debido a un sinfín de pensamientos insistentes y perturbadores sabe bien lo muy infructuosos que resultan todos estos intentos. Y, sin embargo, también sabemos lo sumamente fácil que es dejarse atrapar en estos hábitos mentales.

En las siguientes páginas le proponemos una serie de prácticas que puede incorporar a su vida cotidiana para liberarse de los hábitos mentales que le mantienen sumido en la infelicidad. Se trata de un programa de entrenamiento que se conoce con el nombre de «terapia cognitiva basada en la atención plena» y que combina los últimos conocimientos de la ciencia moderna con las formas de meditación que han demostrado ser clínicamente eficaces en los ámbitos de la medicina y de la psicología convencionales. La original y, sin embargo, potente síntesis de estas dos formas distintas de conocer la mente y el cuerpo puede ayudarle a realizar un cambio radical en su manera de relacionarse con los pensamientos y los sentimientos negativos. Gracias a este cambio, puede encontrar una forma de salir de la espiral descendente y evitar que su estado de ánimo llegue a convertirse en depresión. *Nuestra investigación ha demostrado que el programa de entrenamiento que se presenta a grandes rasgos en este libro puede reducir en un 50% el riesgo de sufrir una recaída en aquellas personas que han padecido tres o más episodios depresivos.*²

Todas las personas que participaron en nuestros estudios, tanto mujeres como hombres, habían sufrido varios episodios de depresión clínica. Pero para beneficiarse de este libro no es preciso que le hayan diagnosticado depresión de forma oficial. Muchas personas que sienten la desesperanza y sufren el dolor asociados a la depresión nunca acuden a un profesional en busca de ayuda, pero aun así saben que una infelicidad crónica que abarca grandes períodos de sus vidas les tiene atrapados. Si se ha encontrado

varias veces luchando por mantenerse a flote en las arenas movedizas de la desesperación, la inercia y la tristeza, esperamos que descubra en este libro algo que tiene un valor potencialmente enorme y que puede ayudarle a liberarse de las garras de la depresión, y llevar a su vida una felicidad estable y auténtica.

Sin embargo, es difícil predecir exactamente cómo experimentará usted este cambio tan profundo y saludable en su relación con los estados de ánimo negativos y cómo se desarrollará su vida en el período subsiguiente, porque este proceso es único para cada persona. La única manera de poder saber realmente qué beneficios le reportará este enfoque consiste en dejar de hacer juicios de valor temporalmente, implicarse por completo en el proceso durante un período largo de tiempo —en este caso, durante ocho semanas— y ver qué ocurre. Esto es exactamente lo que pedimos a las personas que participan en nuestros cursos.

Además de proponerle prácticas meditativas, le animaremos a experimentar con el cultivo de actitudes como la paciencia, la compasión por uno mismo, la imparcialidad y la perseverancia. Estas cualidades pueden ayudarle a liberarse de la «fuerza gravitacional» de la depresión recordándole en momentos clave lo que recientemente ha demostrado la ciencia: que está bien dejar de intentar *solucionar* el problema de sentirse mal. De hecho, es una actitud sabia, porque nuestra forma habitual de intentar solucionar los problemas casi siempre acaba empeorando las cosas.

Como científicos y profesionales del ámbito clínico, hemos llegado a esta nueva comprensión de qué es lo que resulta eficaz o no lo es en absoluto cuando uno se enfrenta repetidamente a la depresión por un camino más bien tortuoso. Hasta principios de la década de 1970, los científicos se habían concentrado en descubrir tratamientos eficaces para la depresión aguda, para ese primer episodio depresivo devastador desencadenado a menudo por un acontecimiento catastrófico en la vida de una persona. Hallaron tratamientos en forma de medicamentos antidepresivos, que siguen siendo muy útiles para muchas personas a la hora de tratar la depresión. Posteriormente, descubrieron que la depresión, una vez tratada, con frecuencia regresaba, y que cuanto mayor era la frecuencia con que se experimentaba, más y más probable era que volviese a presentarse. Esto cambió por completo nuestro concepto de la depresión y de la infelicidad crónica.

Resultó que los medicamentos antidepresivos «solucionaban» la depresión, pero sólo mientras las personas los tomaban. Cuando dejaban la medicación, la depresión volvía a presentarse pasados unos meses. Ni a los pacientes ni a los médicos les gustaba la idea de tener que tomar una medicación toda la vida para mantener al fantasma de la depresión alejado, así que a principios de la década de 1990 nosotros (Zindel Segal, Mark Williams y John Teasdale) empezamos a explorar la posibilidad de desarrollar un enfoque completamente nuevo.

En primer lugar, nos pusimos manos a la obra para descubrir qué era lo que hacía que la depresión volviese: ¿qué provocaba que las arenas movedizas fueran más traicioneras a cada nuevo encuentro? Resulta que cada vez que una persona cae en una depresión se refuerzan las conexiones que hay en el cerebro entre el estado de ánimo, los pensamientos, el cuerpo y el comportamiento, con lo que es más fácil que vuelva a desencadenarse otra depresión.

A continuación, empezamos a explorar qué podía hacerse ante este riesgo continuo. Sabíamos que un tipo de terapia psicológica denominada *terapia cognitiva* había demostrado ser eficaz en el tratamiento de la depresión aguda y protegía a muchas personas de las recaídas. Pero nadie sabía con seguridad por qué funcionaba. Teníamos que descubrirlo, no sólo por nuestro interés teórico, sino porque la respuesta tenía inmensas implicaciones prácticas.

Hasta ese momento, todos los tratamientos, tanto el basado en tomar antidepresivos como el que usaba la terapia cognitiva, se prescribían sólo cuando las personas ya estaban deprimidas. Sin embargo, nuestro razonamiento era el siguiente: si pudiésemos identificar cuál es el ingrediente clave de la terapia cognitiva, podríamos enseñar esas habilidades a las personas *cuando se encontraran bien*. En lugar de esperar a que se produjera la catástrofe del siguiente episodio depresivo, podríamos —esperábamos— formar a las personas para que utilizaran esas habilidades con el fin de cortar de raíz la depresión y evitar por completo su aparición.

Curiosamente, nuestras líneas individuales de investigación y estudio nos llevaron finalmente a examinar el uso clínico de las prácticas meditativas orientadas al cultivo de una forma particular de conciencia conocida como *atención plena*, originaria de las tradiciones filosóficas procedentes de Asia. Estas prácticas, que han formado parte de la cultura budista durante milenios, habían sido adaptadas y refinadas para ser utilizadas en el ámbito médico por Jon Kabat-Zinn y sus colegas de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts. En 1979, el doctor Kabat-Zinn había creado en dicha facultad un curso para tratar de reducir el estrés, que se conoce actualmente con el nombre de «Reducción del estrés basado en la atención plena». Este curso se fundamenta en las prácticas de meditación orientadas a conseguir un estado de atención plena y sus aplicaciones para el tratamiento del estrés, el dolor y la enfermedad crónica. El estado de atención plena también podría llamarse de *corazón pleno*, porque en realidad está relacionado con una conciencia compasiva. La reducción del estrés basada en la atención plena ha demostrado ser muy eficaz para ayudar a pacientes con enfermedades crónicas y afecciones que debilitan mucho el organismo a sentir que recuperan el poder sobre sus vidas, así como en el tratamiento de problemas psicológicos como la ansiedad y las crisis de pánico.³ Estos beneficios pudieron apreciarse no sólo en los cambios que experimentaban estos pacientes en relación con la forma en que se sentían, pensaban y se comportaban, sino también en los cambios operados en los patrones de actividad cerebral que sabemos que subyacen a las emociones negativas.⁴

A pesar de nuestro escepticismo inicial con respecto a lo que nuestros colegas y pacientes podrían pensar si sugeríamos tomar en consideración la meditación como un enfoque preventivo para la depresión, decidimos seguir investigando. Pronto descubrimos que la combinación de la ciencia cognitiva occidental y las prácticas meditativas orientales era precisamente lo que se necesitaba para romper el ciclo de depresión recurrente, en el cual uno tiende a pensar una y otra vez en lo que fue mal o en el hecho de que las cosas no son como queremos que sean.

Cuando la depresión empieza a apoderarse de nosotros, con frecuencia reaccionamos, por motivos muy comprensibles, haciendo lo posible por quitarnos de encima nuestros sentimientos, ya sea reprimiéndolos o pensando para intentar encontrar un modo de salir de ese estado de ánimo. En este proceso, desenterramos penas del pasado y hacemos aflorar preocupaciones con relación al futuro. Mentalmente, probamos con esta o aquella solución, y no transcurre mucho tiempo antes de que empezamos a sentirnos mal por el hecho de no conseguir dar con una forma de aliviar las dolorosas emociones que sentimos. Nos perdemos al comparar dónde estamos y dónde deseamos estar, y estos pensamientos acaban viviendo casi por completo en nuestra mente. Nos quedamos ensimismados y preocupados. Perdemos el contacto con el mundo, con las personas que nos rodean, incluso con las que más queremos y que más nos quieren. Nos privamos de la gran riqueza que puede aportarnos la experiencia plena de vivir. No sorprende que acabemos desanimados y sintiendo quizá que no hay nada que podamos hacer. Pero es en este punto, precisamente, donde la conciencia meditativa compasiva puede desempeñar un papel importantísimo.

Cómo sacar el máximo partido de este libro

Las prácticas para desarrollar la atención plena que se enseñan en este libro pueden ayudarle a adoptar un enfoque completamente distinto ante los interminables ciclos de búsqueda de estrategias que incrementan el riesgo de caer en la depresión. De hecho, pueden ayudarle a abandonar por completo este patrón de actividad mental. El cultivo de la atención plena puede ayudarle a dejar de lado tanto las penas del pasado como las preocupaciones respecto al futuro. También favorece la flexibilidad mental, de modo que ante usted se abrirán nuevas opciones cuando, tan sólo un momento antes, puede que estuviera sintiendo que no había nada que pudiera hacer. La práctica de la atención plena puede evitar que la infelicidad que todos experimentamos en un momento u otro de manera normal nos acabe arrastrando a una espiral descendente hasta convertirse en depresión. Y lo hace ayudándonos a recuperar el contacto con todos nuestros recursos internos y externos —algunos de los cuales tal vez ni siquiera conoczamos ni seamos conscientes de ellos— con el fin de aprender, crecer y curarnos.

Un recurso vital interno que solemos desconocer que tenemos o que damos completamente por sentado, tanto si estamos deprimidos como si no, es el cuerpo. Cuando nos perdemos en nuestros pensamientos e intentamos deshacernos de nuestros sentimientos, prestamos muy poca atención a las sensaciones físicas procedentes del cuerpo. Sin embargo, esas sensaciones corporales nos hablan de forma inmediata acerca de nuestro estado mental y emocional. En nuestro intento de liberarnos de la depresión, pueden proporcionarnos una información muy valiosa, y el hecho de centrarnos en ellas no sólo evita que caigamos en la trampa mental de proyectarnos hacia el futuro o de quedarnos atascados en el pasado, sino que también puede transformar la emoción en sí. En la primera parte de este libro se examina cómo la mente, el cuerpo y las emociones trabajan en equipo para agravar y perpetuar la depresión. También se expone el enfoque que es preciso adoptar, basándonos en las últimas investigaciones, para romper este círculo vicioso, y se pone de relieve con extrema claridad cómo todos somos presa de patrones generados por los hábitos —de pensamiento, de sentimiento y de acción— que reducen la alegría de vivir o nos impiden ver las posibilidades que tenemos a nuestro alcance. Se exponen también argumentos que sostienen que existe un poder insospechado en el hecho de vivir con plena conciencia cada momento vital.

La lógica y el conocimiento adquirido a partir de los descubrimientos derivados de las últimas investigaciones pueden resultar convincentes, pero, por sí mismos, no son muy útiles. Esto se debe, en parte, a que tienden a hablarle sólo a la mente a través del pensamiento y el razonamiento. Así pues, en la segunda parte le invitamos a experimentar por sí mismo qué es lo que cualquiera de nosotros puede estar perdiéndose cuando se ve totalmente atrapado y perdido en las mil y una vueltas que da la mente para intentar «arreglar» el estado de infelicidad y pierde el contacto con los otros aspectos de su ser y de su inteligencia, incluido el poder de la atención plena. Ahora mismo, el significado de cultivar la capacidad de prestar atención plena a la mente, el cuerpo y las emociones puede percibirse como una mera abstracción, un concepto más. Por este motivo, esta parte está diseñada para ayudarle a desarrollar su propia práctica de la atención plena y a ver por sí mismo lo profundamente transformadora y liberadora que puede llegar a ser.

En la tercera parte, le ayudaremos a pulir su práctica y a centrarla en los pensamientos, sentimientos, sensaciones y comportamientos negativos que, al unirse, dan lugar a la espiral que puede convertir la infelicidad en depresión.

En la cuarta parte, combinamos todo esto en una estrategia unificada con el fin de vivir con mayor plenitud y afrontar de manera eficaz todos los desafíos de la vida, especialmente el fantasma de la depresión recurrente. En esta parte también compartimos con usted la historia de personas con antecedentes de depresión que han crecido y han cambiado gracias a las prácticas de atención plena, y le proponemos un programa de ocho semanas, sistemático y fácil de llevar a cabo, con el fin de aunar todos los elementos y prácticas descritos en el libro de una forma que le resulte útil. Esperamos

que la lectura de este libro y la práctica de las técnicas propuestas le pongan en contacto con su capacidad inherente de manifestar sabiduría y de curarse de la manera más sencilla y viable posible.

Hay muchas formas de beneficiarse de este enfoque. No es necesario que se comprometa de buenas a primeras a realizar el programa de ocho semanas entero, aunque los beneficios de hacerlo podrían ser enormes si es el momento oportuno para ese tipo de compromiso. De hecho, no es ni siquiera necesario que tenga un problema específico relacionado con la depresión para beneficiarse profundamente de una o más de las técnicas de desarrollo de la atención plena que se describen en el libro. Los patrones mentales habituales y automáticos que examinaremos nos afligen prácticamente a todos, hasta que aprendemos a aceptarlos. Puede que lo único que desee es aprender más acerca de su mente y de su paisaje emocional interno. O tal vez, al hacerlo, su propia curiosidad le lleve a experimentar con algunas de las técnicas para conseguir la atención plena, empezando quizás por las descritas en la segunda parte del libro. Puede que esto, a su vez, le motive y decida iniciar con entusiasmo el programa de ocho semanas y ver qué ocurre.

Sin embargo, es preciso hacer un par de advertencias antes de continuar. *En primer lugar, las diferentes prácticas meditativas que describimos suelen tardar cierto tiempo en revelar todo su potencial.* Por ese motivo reciben el nombre de *prácticas*. Es preciso regresar a ellas una y otra vez con una actitud abierta y curiosa, en lugar de intentar forzar algún tipo de resultado que sentimos que es importante conseguir para justificar la inversión de tiempo y energía. En realidad, se trata de una forma completamente nueva de aprendizaje para la mayoría de nosotros, pero merece mucho la pena experimentar con ella. Todo lo que incluimos en este libro pretende apoyarle en su esfuerzo.

En segundo lugar, no es recomendable que realice todo el programa de ocho semanas si se encuentra en pleno episodio de depresión clínica. Los resultados científicos actuales sugieren que es más prudente esperar hasta haber recibido la ayuda necesaria para salir de las profundidades de la depresión. Con la mente y el alma libres de la aplastante carga de la depresión aguda, tendrá una mayor capacidad para emprender esta nueva forma de trabajar con los pensamientos y los sentimientos.

Sea cual sea su punto de partida, le animamos a practicar los ejercicios y meditaciones que se describen en el libro con una combinación de paciencia, compasión hacia sí mismo, perseverancia e imparcialidad. Le invitamos a evitar la tendencia que todos tenemos a intentar forzar las cosas para que sean de una determinada manera y, en lugar de eso, a trabajar para permitir que las cosas sean lo que ya son a cada momento. En la medida de lo posible, confie en su capacidad básica de aprender, crecer y curarse a medida que recorremos este camino, e implíquese en las prácticas como si su vida dependiera de ello. En muchos sentidos, no hay duda de que es así, tanto literal como metafóricamente. El resto vendrá por sí solo.

Primera parte

Mente, cuerpo y emoción

1

«Oh no, ya vuelvo a estar así»

Por qué persiste la depresión

Alice no dejaba de dar vueltas en la cama. No podía dormir. Eran las tres de la madrugada y se había despertado sobresaltada dos horas antes. Tenía la mente muy agitada y no dejaba de ver una reposición de la reunión que había tenido la tarde anterior con su supervisor. No obstante, en esta ocasión, había un comentarista. Se trataba de su propia voz, que la estaba reprendiendo y la acosaba frenéticamente con preguntas:

¿Por qué habré tenido que plantearlo de ese modo? He quedado como una idiota. ¿Qué quiso decir con «satisfactorio»? ¿Que es bueno pero no lo suficientemente bueno para un aumento? ¿El departamento de Kristin? ¿Qué tiene que ver ella con el proyecto? Ése es mi territorio... al menos por ahora. ¿Es eso lo que quiso decir con lo de evaluar cómo van las cosas? Tiene previsto poner a otra persona al mando, ¿no? Yo ya sabía que mi trabajo no era lo suficientemente bueno: no lo suficiente como para que me aumentaran el sueldo y posiblemente tampoco como para mantener mi empleo. Si por lo menos lo hubiera visto venir...

Alice no pudo volver a conciliar el sueño. Para cuando sonó la alarma del despertador, sus pensamientos habían pasado de la desesperanza que sentía con respecto a su situación en el trabajo, a los grandes apuros en que estarían ella y sus hijos hasta que encontrara un nuevo empleo. Mientras arrancaba su cuerpo dolorido de la cama y hacia un esfuerzo descomunal por llegar al baño, ya se estaba imaginando a sí misma siendo rechazada una y otra vez en una entrevista de trabajo tras otra.

No les culpo. Simplemente no logro comprender por qué estoy deprimida con tanta frecuencia. ¿Por qué todo me abruma hasta tal punto? Todos los demás parecen desenvolverse bien. Es evidente que no tengo lo que hay que tener para hacer frente a un empleo y a las responsabilidades de llevar un hogar. ¿Qué es lo que dijo de mí?

El disco rallado de su cabeza volvió a empezar.

Jim no había tenido ningún problema para dormir. De hecho, parecía tener dificultades para mantenerse despierto. Ahí estaba otra vez, sentado en su coche en el aparcamiento de la oficina, sintiendo cómo todo el peso del día que le esperaba le dejaba

clavado en el asiento. Todo su cuerpo le parecía pesado como el plomo. Todo cuanto había podido hacer había sido desabrocharse el cinturón de seguridad. Pero seguía ahí, pegado al asiento, incapaz de llevar la mano a la manija, abrir la puerta e ir al trabajo.

Quizá si repasara mentalmente lo que tenía que hacer durante el día... Eso siempre le movilizaba, le ponía en marcha. Pero no ese día. Cada una de las citas que tenía, cada una de las reuniones a las que debía asistir, cada una de las llamadas telefónicas que debía hacer le parecían una especie de bola hierro que debía tragar y, con cada trago, su mente se alejaba de la agenda programada para centrarse en la acuciante pregunta que parecía acompañarle todas las mañanas:

¿Por qué me siento tan mal? Tengo todo cuanto la mayoría de los hombres podrían desear: una mujer que me quiere, unos hijos fantásticos, un trabajo estable, una casa bonita... ¿Qué me pasa? ¿Por qué no puedo recobrar la compostura? ¿Y por qué esto es siempre así? Wendy y los niños están hartos de mis quejas. No van a poder soportarme mucho más tiempo. Si por lo menos lograra entenderlo, las cosas serían distintas. Estoy seguro de que si supiera por qué me siento tan abatido, podría solucionar el problema y seguir adelante con mi vida, como todas las demás personas. Es algo realmente estúpido.

Alice y Jim simplemente desean ser felices. Alice nos diría que ha habido buenos momentos en su vida. Pero al parecer nunca duran. Algo la hace caer en picado, y los acontecimientos en los que se desenvolvía bien cuando era más joven ahora parecen sumirla en la desesperación antes de que se dé cuenta de qué ha sido lo que la ha impactado. Jim dice que también ha habido buenos momentos en su vida, pero suele describirlos como períodos más caracterizados por la ausencia de dolor que por la presencia de alegría. No tiene ni idea de qué es lo que hace que ese dolor apagado se retire o regrese. Todo cuanto sabe es que no sabría decir cuándo fue la última vez que pasó una tarde riendo y bromeando con la familia o los amigos.

A medida que las visiones de sí misma en la cola del paro se arremolinan en la cabeza de Alice, un miedo más profundo de ser incapaz de hacer lo necesario para su propio bienestar y el de sus hijos empieza a merodear por los lindes de su mente. «Otra vez no», piensa mientras suspira. Recuerda muy bien lo que ocurrió cuando descubrió que Burt la había estado engañando y le echó de casa. Como es natural, Alice se sintió triste y enfadada, pero también humillada por cómo él la había tratado. Le había sido infiel. Acabó sintiendo que había «perdido» la batalla para salvar la relación. Luego, se sintió atrapada por las circunstancias, al tener que criar sola a sus hijos. En un primer momento, disimuló lo mal que estaba por ellos. Todo el mundo la apoyaba, pero llegó un día en que pensó que a esas alturas ya debía haberlo superado. No podía seguir pidiendo ayuda a la familia y a los amigos. Cuatro meses más tarde se encontró con que se sentía cada vez más deprimida y con ganas de llorar, había perdido el interés por el coro de niños que dirigía, era incapaz de concentrarse en el trabajo y se sentía culpable por la «mala madre» que era. No podía dormir y comía «constantemente», así que al fin acudió a su médico de cabecera, que le diagnosticó depresión.

El médico le recetó un antidepresivo, que mejoró mucho su estado de ánimo. En un par de meses volvió a ser ella misma, hasta nueve meses más tarde, cuando tuvo un accidente en el que su coche quedó totalmente destrozado. A pesar de que sólo sufrió unos rasguños, no podía quitarse de encima el sentimiento de que había escapado a la muerte por muy poco. Rememoraba mentalmente el accidente una y otra vez, preguntándose cómo había podido ser tan imprudente, cómo había podido exponerse a sí misma a un riesgo que podría haber privado a sus hijos de la única figura parental real que tenían en ese momento. Cuando esos pensamientos sombríos se empezaron a hacer más intensos, llamó a su médico para que le volviera a recetar medicamentos, y pronto se sintió mejor. Este patrón se repitió algunas veces más durante los cinco años siguientes, y cada vez sentía más pavor cuando advertía signos de que estaba siendo arrastrada de nuevo al vórtice de ese ciclón emocional. Alice no está segura de que pudiera volverlo a soportar.

A Jim nunca le habían diagnosticado depresión; de hecho, nunca había hablado con su médico de sus estados de ánimo persistentemente depresivos. Sobrevivía, y todo en su vida marchaba bien, ¿qué derecho tenía a quejarse al respecto ante nadie? Simplemente permanecía ahí sentado, en su coche, hasta que algo le impulsaba a abrir la puerta y ponerse en marcha. Intentó pensar en su jardín y en los preciosos tulipanes que empezarían a salir pronto, pero eso sólo le recordó que no había hecho la limpieza de otoño de forma adecuada y que aún le quedaba mucho por hacer para tener listo el jardín, un pensamiento que le dejó agotado. Pensó en sus hijos y su esposa, pero la idea de intentar participar en la conversación durante la cena esa noche no hizo más que llevarle a desear acostarse pronto, como había hecho la noche anterior. Había planeado levantarse temprano para acabar lo que había dejado sobre su escritorio el día anterior, pero le resultó imposible hacerlo. Se le ocurrió que podría quedarse en la oficina hasta que lo acabara de una vez por todas, aunque tuviera que estar allí hasta medianoche.

Alice sufre un trastorno depresivo recurrente grave. En cuanto a Jim, es posible que padezca distimia, una especie de depresión de menor intensidad caracterizada por tratarse más de un estado crónico que de una afección aguda. El diagnóstico no importa mucho. El problema de Alice y de Jim, y de muchos de nosotros, es que deseamos desesperadamente ser felices pero no sabemos cómo lograrlo. ¿Por qué algunos de nosotros acabamos sintiéndonos tan abatidos una y otra vez? ¿Por qué nos sentimos como si nunca hubiésemos sido realmente felices, como si nos limitásemos a arrastrarnos por la vida, crónicamente deprimidos y descontentos, cansados y apáticos, faltos de interés por las cosas que solían proporcionarnos placer y hacían que la vida mereciese la pena?

Para la mayoría de nosotros, la depresión empieza como una reacción ante una tragedia o un revés en la vida. Los acontecimientos que suelen desencadenar una depresión son las pérdidas, las humillaciones y las derrotas, que hacen que nos sintamos atrapados por nuestras circunstancias. Alice sufrió una depresión después de romper su

relación duradera con Burt. En un primer momento, sacó energías de la indignación justificada que sentía, y se enfrentó al hecho de criar sola a sus hijos con ganas. Pero ocuparse de la casa y de la crianza de los niños al regresar del trabajo era todo cuanto podía hacer, así que dejó de quedar con amigas después del trabajo, de ir a cenar con su madre de vez en cuando e incluso de comunicarse por teléfono con su hermana, que vivía en otro estado. Pronto se sintió abrumada por la soledad, aplastada por un sentimiento constante de abandono.

En el caso de Jim, la pérdida fue un poco más sutil y mucho menos visible para el mundo externo. Unos meses después de que le hubieran ascendido en la empresa de consultoría para la que trabajaba, Jim descubrió que ya no tenía tiempo para estar con los amigos y que tenía que dejar ir al club de jardinería porque cada vez se quedaba hasta más tarde en la oficina. También se dio cuenta de que en realidad no disfrutaba en su nuevo cargo como supervisor. Finalmente pidió regresar a un puesto similar al que había desempeñado antes. El cambio representó un alivio, y nadie supo que Jim no era feliz, ni siquiera el propio Jim en un primer momento. Pero empezó a estar cada vez más en Babia y con frecuencia parecía distraído. Interiormente, Jim se estaba cuestionando la decisión que había tomado, analizando en exceso toda interacción, por breve que fuera, con sus jefes y, en última instancia, reprendiéndose una y otra vez por haberle «fallado» a la empresa y haberse «fallado» a sí mismo. No dijo nada e intentó no hacer caso de esos pensamientos, pero durante los siguientes cinco años se fue retrayendo más y más, sufrió muchas dolencias leves y, según las palabras de su esposa, «no era el hombre que yo conocía».

La pérdida constituye una parte inevitable de la condición humana. Seguir adelante en la vida nos parece un gran esfuerzo después de una crisis como la que pasó Alice, y muchos de nosotros nos sentimos mal por el hecho de habernos decepcionado a nosotros mismos o a los demás, al igual que Jim. Pero en las historias de Alice y de Jim se encuentran pistas de por qué sólo algunos de nosotros sufrimos los efectos duraderos de tales experiencias difíciles.

Cuando la infelicidad se convierte en depresión... y la depresión persiste

La depresión es una carga enorme que actualmente afecta a millones de personas y se está convirtiendo en algo cada vez más frecuente en los países occidentales, así como en países en vías de desarrollo que están «occidentalizando» sus economías. Hace cuarenta años, la depresión afectaba por primera vez a las personas, por término medio, entre los cuarenta y los cincuenta años de edad; actualmente, esto ocurre alrededor de los veinticinco años. Otras estadísticas que incluimos en el recuadro La prevalencia de la depresión en la actualidad muestran el alcance del problema hoy en día, pero ninguna puede ser más alarmante que los datos que muestran que la depresión tiende a regresar.¹

Por lo menos el 50 % de las personas que experimentan depresión vuelven a padecerla, a pesar del hecho de que parecen haberse recuperado por completo. Después de un segundo o un tercer episodio, el riesgo de recurrencia aumenta hasta situarse entre el 80 % y el 90 %. Las personas que sufrieron una depresión por primera vez antes de los veinte años tienen un riesgo particularmente elevado de volver a estar deprimidas. ¿Qué está ocurriendo? Como psicólogos que nos habíamos dedicado a tratar la depresión y a investigar sobre ella durante muchos años, tres de nosotros (Mark Williams, Zindel Segal y John Teasdale) quisimos averiguarlo. En lo que queda de este capítulo, y también en el capítulo 2, explicamos qué ha aprendido la ciencia sobre la naturaleza de la depresión y la infelicidad, y cómo ese conocimiento, una vez hicimos causa común con nuestro cuarto autor (Jon Kabat-Zinn), finalmente dio como resultado el tratamiento en que se basa este libro.

Una de las cosas más importantes que aprendimos fue que existe una diferencia entre todos los que hemos experimentado alguna vez un episodio de depresión y aquellos que no lo han sufrido: *la depresión crea una conexión en el cerebro entre el estado de ánimo triste y los pensamientos negativos, de modo que incluso la tristeza normal puede volver a despertar pensamientos negativos de gran envergadura*.

La prevalencia de la depresión en la actualidad

Aproximadamente el 12 % de los hombres y el 20 % de las mujeres sufrirán una depresión grave en algún momento de su vida.²

El primer episodio de depresión grave por lo general se produce en torno a los veinticinco años de edad. Una proporción importante de personas experimenta un primer episodio depresivo intenso al final de la infancia o durante la adolescencia.³

En cualquier momento, el 5 % de la población sufre una depresión grave.

A veces, la depresión persiste; entre el 15 % y el 39 % de las personas con depresión pueden seguir estando clínicamente deprimidas un año después de la aparición de los síntomas,⁴ y el 22 % siguen estando deprimidas dos años después.⁵ Cada uno de los episodios depresivos incrementa en un 16 % las probabilidades de que la persona vuelva a experimentar otro episodio.⁶

En Estados Unidos, diez millones de personas están tomando antidepresivos con receta médica.⁷

Este descubrimiento añadió una nueva dimensión a nuestra comprensión de cómo funciona la depresión. Hace décadas, científicos pioneros como Aaron Beck⁸ llegaron a la conclusión de que los pensamientos negativos desempeñan un papel muy importante

en la depresión. Beck y sus colegas realizaron un salto enorme en la comprensión de la depresión cuando descubrieron que los pensamientos determinan por completo el estado de ánimo, es decir, que no son necesariamente los acontecimientos en sí los que determinan nuestras emociones, sino nuestras creencias o interpretaciones respecto a esos acontecimientos. Ahora sabemos que todavía hay mucho más. No sólo los pensamientos pueden afectar al estado de ánimo, sino que en el caso de las personas que suelen deprimirse, el estado de ánimo puede ejercer una influencia tal en los pensamientos que éstos, a continuación, pueden hacer que el estado de ánimo depresivo llegue a ser todavía más depresivo. Cuando somos vulnerables a la depresión, no hace falta que se produzca una pérdida traumática para que volvamos a vernos arrastrados de nuevo a esa espiral descendente; incluso las dificultades comunes de la vida cotidiana, que muchas personas superan, pueden marcar el inicio del descenso hacia la depresión o perpetuar la infelicidad día tras día. Además, como veremos, esta conexión se convierte en algo tan arraigado que a veces los pensamientos negativos que conducen a la depresión pueden ser desencadenados por una tristeza tan efímera o mínima que la persona que la experimenta apenas es consciente de ella.

No sorprende que muchos de nosotros sintamos que no podemos salir del abismo, por mucho que lo intentemos. No tenemos ni idea de dónde empezó el descenso.

Lamentablemente, nuestros heroicos esfuerzos por entender cómo hemos llegado al estado en que nos encontramos forman parte de un complicado mecanismo que nos arrastra todavía más a las profundidades de la depresión. Es complejo llegar a comprender cómo nuestros esfuerzos por entendernos a nosotros mismos pueden ser una fuente que genere más problemas en lugar de aportar soluciones. Para ello, debemos empezar por adquirir unos conocimientos básicos acerca de la anatomía de la depresión y de sus cuatro dimensiones clave, por medio de las cuales reaccionamos ante los acontecimientos vitales: los sentimientos, los pensamientos, las sensaciones corporales y el comportamiento. Es fundamental saber cómo interactúan estas diferentes dimensiones.

La anatomía de la depresión

Echemos un vistazo rápido a cómo funciona la depresión antes de entrar con mayor detalle a examinar sus elementos individuales.

Cuando nos sentimos profundamente infelices o deprimidos, entra en juego una avalancha de sentimientos, pensamientos, sensaciones físicas y comportamientos, como se pone de manifiesto en la lista de los síntomas distintivos de la depresión grave (véase más adelante el recuadro «La depresión grave»). La inmensa perturbación emocional que puede derivarse del hecho de experimentar una pérdida, una separación, un rechazo o cualquier otro revés que provoca una sensación de humillación y de fracaso es normal. Las emociones perturbadoras son una parte importante de la vida. Nos indican a nosotros y a los demás que estamos consternados, que algo adverso ha ocurrido en nuestras vidas.

Pero la tristeza puede dar paso a la depresión cuando se convierte en sentimientos y pensamientos negativos endémicamente difíciles de erradicar. A continuación, este cúmulo de pensamientos negativos genera tensión, dolores, achaques, fatiga y agitación. Éstos, a su vez, dan lugar a más pensamientos negativos; la depresión empeora más y más y, con ella, el dolor emocional. Si para afrontar nuestra sensación de agotamiento dejamos de hacer actividades que habitualmente nos nutren, como ver a los amigos y a los miembros de la familia que podrían ser un apoyo real para nosotros, no hacemos más que exacerbar esta sensación. Si nos enfrentamos al agotamiento esforzándonos más, éste se hace más intenso.

No es difícil ver cómo los sentimientos, los pensamientos, las sensaciones físicas y los comportamientos forman parte de la depresión. Anteriormente, en este mismo capítulo, hemos descrito el dolor que Alice sintió después de pasar una noche reprendiéndose a sí misma, así como la «bola de hierro» que Jim sentía que debía tragar cuando pensaba en el día que tenía por delante. Como muchos de nosotros sabemos demasiado bien, la depresión puede hacer que resulte difícil hacer cualquier cosa o tomar decisiones que nos conduzcan adonde queremos ir. Lo más difícil de ver es cómo cualquiera de los elementos individuales de la anatomía de la depresión puede activar la espiral descendente y cómo, a continuación, cada uno de los componentes alimenta y refuerza a los demás. Mediante este proceso, el estado mental que hace que sigamos siendo infelices o que nos hace vulnerables a la depresión se va fortaleciendo cada vez más. Una vez expuesto esto, un examen más detallado de cada uno de los elementos puede ayudarnos a ver el todo en su conjunto con mayor claridad.

LOS SENTIMIENTOS

Si piensa en la última vez que empezó a sentirse infeliz y describe sus sentimientos, puede que le vengan a la mente muchas palabras distintas: «triste», «deprimido», «desanimado», «abatido», «descorazonado», «bajo de moral» o «decaído».

La depresión grave⁹

La depresión grave se diagnostica cuando alguien experimenta alguno de los dos primeros síntomas de la siguiente lista, y cuatro o más de los demás síntomas, de forma continua, durante un período de dos semanas como mínimo y de manera que la persona no puede desenvolverse con normalidad en la vida cotidiana.

1. Sentirse deprimido o triste la mayor parte del día.

2. Pérdida de interés por todas o casi todas las actividades que antes eran fuente de placer o incapacidad de disfrutar de ellas.
3. Pérdida importante de peso sin hacer régimen o aumento de peso, o pérdida o aumento del apetito de forma continuada.
4. Dificultades para dormir toda la noche o necesidad de dormir más durante el día.
5. Perceptiblemente menos activo o más agitado durante todo el día.
6. Sensación de fatiga o de falta de vitalidad prácticamente todos los días.
7. Sensación de poca valía personal o sentimiento de culpa extrema o poco acorde con la situación.
8. Dificultades para concentrarse o para pensar con claridad, que también pueden ser percibidas por los demás como indecisión.
9. Presencia de pensamientos recurrentes de muerte o de ideas relacionadas con el suicidio (con o sin un plan concreto para cometerlo), o un intento de suicidio.

La intensidad de estos sentimientos puede variar; por ejemplo, podemos sentirnos desde ligeramente tristes hasta extremadamente tristes. Es normal que las emociones vengan y vayan, pero es poco común que tales sentimientos aparezcan por sí solos. Suelen agruparse en torno a la ansiedad y el miedo, el enfado y la irritabilidad, la falta de esperanza y la desesperación. La irritabilidad es un síntoma particularmente habitual de la depresión; cuando estamos deprimidos, puede que nos sintamos impacientes, a punto de saltar con muchas de las personas que están presentes en nuestras vidas. Es posible que tengamos más tendencia de lo habitual a los arranques de ira. En algunos casos, especialmente entre los jóvenes, la irritabilidad está más acentuada que la tristeza durante la depresión.

Se suele pensar que los sentimientos que utilizamos generalmente para definir la depresión constituyen un punto final. Estamos deprimidos; nos sentimos tristes, decaídos, abatidos, desanimados, descorazonados y desesperados. Pero también constituyen un punto de partida: las investigaciones han demostrado que, cuanto más deprimidos hemos estado en el pasado, mayor es la frecuencia con la que la tristeza trae consigo sentimientos de baja autoestima y de culpa.¹⁰ Entonces, no sólo nos sentimos tristes; también podemos sentirnos fracasados, inútiles, como auténticos perdedores e indignos de ser queridos. Estos sentimientos desencadenan pensamientos de autocritica muy intensos: nos atacamos a nosotros mismos, quizá reprendiéndonos por la emoción que estamos experimentando, diciendo: «Qué tontería, ¿por qué no puedo superar esto y seguir adelante?». Evidentemente, los pensamientos de este tipo no hacen sino hundirnos más.

Estos pensamientos de autocritica son extremadamente intensos y potencialmente perniciosos. Al igual que nuestros sentimientos, pueden constituir también tanto un punto final como un punto de partida de la depresión.

LOS PENSAMIENTOS

Tómese unos instantes para imaginar la siguiente escena tan vívidamente como le sea posible. Sin prisas, note, lo mejor que pueda, qué es lo que le pasa por la cabeza:

Está andando por una calle por la que suele pasar... Vé a un conocido en la otra acera... Sonríe a esta persona, la saluda con la mano... Pero la persona no responde... simplemente parece no advertir su presencia... Pasa de largo sin dar muestras de percatarse de su existencia.

- ¿Cómo le hace sentir esta situación?
- ¿Qué pensamientos o imágenes le pasan por la cabeza?

Puede que piense que las respuestas a estas preguntas son obvias. Pero si invita a familiares y a amigos a ponerse en la situación anterior, probablemente descubrirá que hay reacciones muy dispares. Lo que cada uno de nosotros siente depende fundamentalmente de por qué pensamos que la otra persona ha pasado de largo. Esta situación es ambigua. Puede interpretarse de muchas formas distintas y, por consiguiente, puede evocar reacciones emocionales muy diversas.

Nuestras reacciones emocionales dependen de la historia que nos contamos a nosotros mismos, del continuo comentario mental que interpreta los datos que recibimos por medio de los sentidos. Si la situación descrita se produce cuando estamos de buen humor, es probable que nuestro comentario mental continuo nos diga que esa persona probablemente no nos ha visto porque no llevaba las gafas puestas o porque estaba absorta en sus problemas. En tal caso, es posible que nuestra reacción emocional sea muy pequeña o nula.

En cambio, si ese día estamos un poco decaídos, es posible que nuestro relato, nuestra charla interna, nos diga que esa persona nos ha ignorado a propósito, que hemos perdido otro amigo. Puede que nuestra mente se dispare y empiece a dar vueltas al asunto, cavilando sobre qué es lo que hemos hecho que haya podido molestar a esa persona. Aunque al principio ya nos sintiésemos muy deprimidos, este tipo de charla interna puede hacernos sentir todavía peor. Si la charla interna dice que nos ha ignorado a propósito, puede que nos enfademos. Si nos sugiere que probablemente hemos disgustado a esa persona de algún modo, puede que nos sintamos culpables. Si dice que probablemente hemos perdido un amigo, puede que nos sintamos solos y tristes.

Con frecuencia, existen distintas interpretaciones para una misma serie de hechos. Nuestro mundo es como una película muda en la que cada uno escribe su propio comentario. Y las distintas interpretaciones de lo que *acaba* de ocurrir pueden influir en

lo que ocurre *a continuación*. Si nuestra interpretación es benéfica, es probable que olvidemos rápidamente el accidente. Si es negativa, puede que empiezemos a reprendernos a nosotros mismos, como hizo Alice después de la reunión con su jefe: «¿Qué he hecho? ¿Cuál es mi problema? ¿Por qué no tengo más amigos?». Los pensamientos negativos con frecuencia llegan disfrazados, haciéndose pasar por preguntas que podrían tener respuestas. Cinco o diez minutos más tarde, es posible que esas preguntas sigan acosándonos, sin que aparezca respuesta alguna.

Muchas situaciones son ambiguas, pero el modo en que las interpretamos determina enormemente nuestra forma de reaccionar. Éste es el modelo A-B-C de las emociones. La A representa los hechos de la situación, lo que una cámara vería y grabaría. La B es la interpretación que hacemos de la situación, el «relato continuo» que suele haber por debajo de la superficie de la conciencia. Con frecuencia, esta interpretación se toma como un hecho. La C es nuestra reacción: nuestras emociones, nuestras sensaciones corporales y nuestro comportamiento. Solemos ver la situación (A) y la reacción (C), pero no acostumbramos a ser conscientes de la interpretación (B). Pensamos que es la *situación* en sí la que ha provocado nuestras reacciones emocionales y físicas, cuando lo cierto es que es nuestra *interpretación* de la situación la que lo ha hecho.

«Yo ya *sabía* que mi trabajo no era lo suficientemente bueno», se dijo Alice después de reunirse con su supervisor. El supervisor de Alice había querido reunirse con ella porque veía que Alice estaba agotada y tenía la esperanza de poder aligerar su carga de trabajo proporcionándole un poco de ayuda con algunos proyectos. El supervisor no había pensado ni un solo instante que Alice no estaba cumpliendo.

«Wendy y los niños están hartos de mis quejas —se decía Jim—. No van a poder soportarme mucho más tiempo.» De hecho, la familia de Jim estaba *preocupadísima*; no dejaban de intentar encontrar formas de animarle o de volver a encender una chispa de vida en él. Sin embargo, Jim estaba demasiado avergonzado de sí mismo como para darse cuenta.

Entonces, para complicar todavía más las cosas, nuestras reacciones tienen su propio impacto. Cuando estamos decaídos, es probable que elijamos y tratemos de explicarnos con mayor detalle la interpretación más negativa. Una vez hemos visto a alguien pasar de largo sin saludarnos y nuestro estado de ánimo deprimido ha traído a la mente la interpretación «me ha ignorado a propósito», todavía nos deprimimos más. A su vez, el estado de ánimo, cada vez más deteriorado, conduce a preguntas acerca de por qué esa persona nos ha hecho ese «desaire», lo cual no hace sino reunir más pruebas que refuerzan nuestra hipótesis de que no gustamos a la gente: «Me ocurrió lo mismo la semana pasada con tal y tal persona; no creo que le caiga bien a nadie; no puedo crear relaciones duraderas con la gente; ¿cuál es mi problema?». La corriente de pensamientos empieza a asentarse en el tema de la falta de valía personal, el aislamiento y la ineptitud.

Pensamientos automáticos de las personas deprimidas

1. Me siento como si me estuviese enfrentando con el mundo. 2. No sirvo para nada.
3. ¿Por qué nunca logro mis objetivos?
4. Nadie me comprende.
5. He decepcionado a todo el mundo.
6. No creo que pueda seguir adelante.
7. Ojalá fuera mejor persona.
8. Soy tan débil.
9. Mi vida no va como yo quisiera.
10. Me he decepcionado mucho a mí mismo.
11. Ya nada parece sentarme bien.
12. Ya no puedo soportarlo.
13. No consigo ponerme en marcha.
14. Debo de tener algún problema.
15. Desearía poder estar en otro lugar.
16. No consigo poner las cosas en orden.
17. Me odio a mí mismo.
18. No valgo nada.
19. Ojalá pudiera desaparecer.
20. ¿Qué es lo que me pasa?
21. Soy un perdedor.
22. Mi vida es un desastre.
23. Soy un fracasado.
24. Nunca lo conseguireé.
25. Me siento muy inútil.
26. Algo tiene que cambiar.
27. Debe de haber algo en mí que no anda bien.
28. Mi futuro es negro.
29. No vale la pena.
30. No consigo terminar nada.

Si este tipo de corriente de pensamientos le resulta familiar, puede que le sea útil saber que no es el único que tiene este patrón de pensamientos negativos. En 1980, Philip Kendall y Steven Hollon decidieron hacer una lista de los pensamientos que expresaban sus pacientes a los que se les había diagnosticado una depresión; esta lista se muestra en el recuadro Pensamientos automáticos de las personas deprimidas. Aspectos como la falta de valía personal y el sentimiento de culpa son una constante en la lista. Si en este momento nos sentimos bien, es posible que veamos con claridad que estos pensamientos están distorsionados. Pero cuando estamos deprimidos, pueden parecernos una verdad absoluta. Es como si la depresión fuese una batalla que libraremos contra nosotros mismos, y hacemos acopio de la más mínima propaganda negativa que podamos reunir para utilizarla como munición. Pero ¿quién gana esta batalla?

El hecho de que con frecuencia nos tomemos estos pensamientos perniciosos y distorsionados sobre nosotros mismos como una verdad incuestionable no hace sino fortalecer la conexión entre los sentimientos de tristeza y los pensamientos de autocritica. Saber esto es de una importancia vital para comprender por qué la depresión afecta a algunas personas y no a otras, o por qué en algunas ocasiones se produce y en otras no.

Cuando tales pensamientos nos han afectado alguna vez, permanecen ahí, listos para ser reactivados en otras ocasiones. Y, cuando se reactivan, exacerban nuestro estado de ánimo depresivo todavía más, consumiendo cualquier energía que nos quede en un momento en que necesitamos todos nuestros recursos para hacer frente a lo que nos ha ocurrido. Imagine qué efecto tendría en usted el hecho de tener a alguien detrás diciéndole todo el día lo muy inútil que fue cuando intentó desesperadamente hacer frente a una experiencia difícil. Ahora imagine si no sería mucho peor que las críticas procediesen de su propia mente. No es de sorprender que todo esto parezca tan real; después de todo, ¿quién nos conoce mejor que nosotros mismos? Estos pensamientos pueden atraparnos y convertir una leve tristeza en una enmarañada red de preocupación perturbadora.

Cuando nos sentimos decaídos, los pensamientos negativos pueden desencadenar la depresión o alimentarla. Podrían hacer que nos hundiésemos en un estado de ánimo caracterizado por la tristeza y pensásemos: «Siempre me sale todo mal». Ese estado de ánimo podría provocar pensamientos de autocritica, como: «¿Por qué soy un perdedor?». Mientras intentamos descubrir la causa de esa infelicidad, nuestro estado de ánimo cae en picado. A medida que profundizamos en las preguntas relacionadas con nuestra falta de valía, creamos toda una estructura de pensamientos negativos, que están dispuestos a aparecer sin avisar en cuanto se presente la ocasión.

La infelicidad en sí no es el problema, pues constituye una parte inherente e inevitable del hecho de estar vivos. Más bien son las visiones duras y negativas sobre nosotros mismos que pueden ser activadas por los estados de ánimo de infelicidad lo que nos atrapa en sus redes. Son estas visiones lo que transforma la tristeza pasajera en una tristeza continua y en depresión. Una vez se han activado las visiones duras y negativas sobre nosotros mismos, no sólo afectan a nuestra mente, sino que también influyen profundamente en nuestro cuerpo; y el cuerpo, a su vez, influye profundamente en la mente y en las emociones.

LA DEPRESIÓN Y EL CUERPO

Como demuestran los síntomas del trastorno depresivo grave que hemos mencionado con anterioridad, la depresión afecta al cuerpo. Conduce rápidamente a la alteración de nuestros hábitos alimentarios, del sueño y de nuestros niveles de energía. Puede que perdamos el apetito, lo cual puede dar lugar a su vez a una pérdida importante y nada saludable de peso. O puede que comamos en exceso y ganemos peso de forma desmesurada. Nuestros ciclos del sueño también pueden verse alterados en cualquier dirección: o bien nos sentimos faltos de energía la mayor parte del tiempo y dormimos demasiado, o bien experimentamos dificultades para dormir lo suficiente. Puede ocurrir que nos despertemos en mitad de la noche o temprano por la mañana y seamos incapaces de volver a conciliar el sueño. Como en el caso de Alice, nos sentimos agitados y damos vueltas una y otra vez a los acontecimientos de nuestras vidas y a lo inadecuada que ha sido nuestra respuesta ante ellos.

Los cambios corporales que experimentamos en la depresión pueden tener efectos profundos sobre cómo nos sentimos y cómo pensamos con relación a nosotros mismos. Si los cambios que se producen en el cuerpo acaban activando viejos temas relacionados con lo muy incompetentes que somos y lo muy poco que valemos, entonces, incluso los cambios más leves y temporales producidos en el cuerpo pueden hacer que nuestro estado de ánimo depresivo se haga más profundo y persistente.

El 80 % de las personas que padecen depresión acuden al médico de cabecera debido a dolores corporales que no pueden explicarse.¹² En gran medida, están relacionados con el cansancio y la fatiga que conlleva la depresión. En general, cuando nos encontramos con algo negativo, el cuerpo tiende a tensarse. Nuestra historia evolutiva nos ha legado un cuerpo que está dispuesto a actuar cuando percibe una amenaza en el entorno —como un tigre, por ejemplo— que necesitamos evitar o de la que debemos escapar. Ante una amenaza, nuestro ritmo cardíaco se acelera, y la sangre se retira de la superficie de la piel y del tracto digestivo para desplazarse a los grandes músculos de las extremidades, los cuales se tensan con el fin de prepararse para luchar, huir o quedarse inmóviles. Sin embargo, como veremos con más detalle en los capítulos 2 y 6, las partes más antiguas del cerebro no distinguen entre la amenaza externa del tigre

y las «amenazas» internas, tales como las preocupaciones acerca del futuro o los recuerdos del pasado. Cuando surge en la mente una imagen o un pensamiento negativo, habrá una sensación de contracción, de rigidez o de tensión en alguna parte del cuerpo. Tanto si fruncimos el ceño, como si se nos hace un nudo en el estómago, nos ponemos pálidos o acumulamos tensión en la parte baja de la espalda, todo esto forma parte de la preparación para quedarse inmóvil, luchar o echar a correr.

Una vez el cuerpo ha reaccionado de este modo ante las imágenes y los pensamientos negativos, devuelve a la mente, a su vez, la información de que estamos inquietos o sometidos a una amenaza. Las investigaciones han demostrado que el estado de nuestro cuerpo tiene un efecto en nuestro estado mental sin que seamos conscientes de ello. En un estudio científico, los psicólogos pedían a los participantes que vieran unos dibujos animados¹³ y que, a continuación, los puntuaran en función de lo divertidos que eran. A algunas de las personas se les pedía que los viesen sosteniendo un lápiz entre los dientes, de modo que de forma involuntaria tensaban los músculos que se utilizan para sonreír. Otras tenían que sostener el lápiz con los labios fruncidos, lo cual les impedía sonreír. Los que vieron los dibujos animados utilizando los músculos que se usan al sonreír, los puntuaron como mucho más divertidos. En otro estudio, se pidió a los participantes que vieran dibujos animados utilizando los músculos que se usan para fruncir el entrecejo. Las personas que frunciieron el ceño de forma involuntaria¹⁴ puntuaron los dibujos como mucho menos divertidos. En un tercer estudio, se concluyó que el hecho de pedir a las personas que dijeran que no o que asintieran con la cabeza¹⁵ mientras escuchaban información influía en la opinión que se formaban de ella. En todos estos casos, las personas implicadas no fueron conscientes de esta influencia física.

¿Qué conclusiones podemos extraer a raíz de estos experimentos? Cuando nos sentimos desdichados, el efecto que ese estado de ánimo produce *en nuestro cuerpo* puede influir en la forma en que evaluamos e interpretamos las cosas que suceden a nuestro alrededor sin que seamos remotamente conscientes de que eso está ocurriendo.

Sam regresaba a casa en coche después de un día duro en el trabajo. Deseoso de olvidarlo, lo único que quería era cenar y, después, ver el partido de baloncesto en la televisión. No tenía ni idea de que tenía los nudillos blancos debido a la fuerza con que agarraba el volante ni de que estaba tensando toda la musculatura del brazo derecho, desde la muñeca hasta el hombro. Pero cuando un coche se acercó bruscamente desde una de las calles laterales y se le puso delante obligándole a pisar el freno, tocó la bocina y gritó: «¡Idiota! ¿Es que no tienes respeto por nadie más?». Se sorprendió al sentir que de repente se le acaloraba la cara y empezó a quejarse mentalmente del cliente con el que estaba teniendo tantos problemas, y de que *ese tío* tampoco tenía respeto por los demás, y de que *nadie* le mostraba nunca ningún respeto, y de que estaba harto de echar a perder su trabajo y toda su vida. Cuando llegó a casa, había perdido el apetito, se sirvió un gran vaso de whisky y rehusó hablar con su mujer o con los niños hasta que acabó el partido.

No es sólo que los patrones de pensamientos negativos puedan afectar a nuestro estado anímico y a nuestro cuerpo. La reacción también se produce en el sentido contrario, del cuerpo a la mente, dando lugar a un círculo vicioso que desempeña un papel clave en el regreso persistente y en la exacerbación de la infelicidad y de la insatisfacción.

Los estrechos vínculos que existen entre cuerpo y emoción significan que nuestros cuerpos funcionan como detectores extremadamente sensibles de las emociones. Momento a momento, nos proporcionan una lectura actualizada de nuestro estado emocional. Pero, obviamente, la mayoría de nosotros no prestamos atención a esta información. Estamos demasiado ocupados pensando. Muchos de nosotros hemos sido educados para pasar por alto el cuerpo con el fin de alcanzar todos aquellos objetivos que perseguimos. Por lo general, no se nos ha enseñado a prestar atención a nuestra dimensión física como modo de aprender y de crecer, con el fin de potenciar nuestra eficacia en el ámbito de las interacciones sociales e, incluso, con el fin de curarnos. De hecho, si estamos lidiando con la depresión, es posible que sintamos una fuerte aversión a *cualquier* indicio de que nuestro cuerpo puede estar experimentando molestias. Estos indicios pueden estar señalando que el cuerpo se encuentra en un estado continuo de tensión, agotamiento y caos. Preferiríamos poder obviar todo eso con la esperanza de que esta turbulencia interior perdiera intensidad por sí misma.

Como es natural, el deseo de no querer enfrentarse a los dolores, las molestias y al hecho de tener siempre el ceño fruncido implica una mayor evitación y, por consiguiente, una mayor contracción inconsciente en el cuerpo y en la mente. Gradualmente, vamos bajando el ritmo y somos cada vez menos capaces de desenvolvernos bien. La depresión ha empezado a afectar al cuarto aspecto de nuestra vida: el comportamiento.

LA DEPRESIÓN Y EL COMPORTAMIENTO

Durante la infancia y la juventud, es posible que, con la mejor intención, nos hayan dado consejos como: «sigue en la brecha» o «tienes que superarlo» cuando nos sentimos especialmente desmoralizados o abatidos. Quizás, en algún momento a lo largo del camino, hayamos captado el mensaje de que mostrar nuestras emociones es algo vergonzoso o una señal de debilidad.

De forma natural, hemos supuesto que los demás pensarían lo peor de nosotros si supieran que estamos deprimidos.

La forma de pensar que acompaña a la depresión, cuyos temas recurrentes son la incompetencia y la falta de valía personal, resulta aplicable a cualquier situación. Sin que ni siquiera seamos conscientes de ello, podemos quedarnos encallados en la convicción de que prácticamente cualquier situación estresante o dificultad que experimentamos

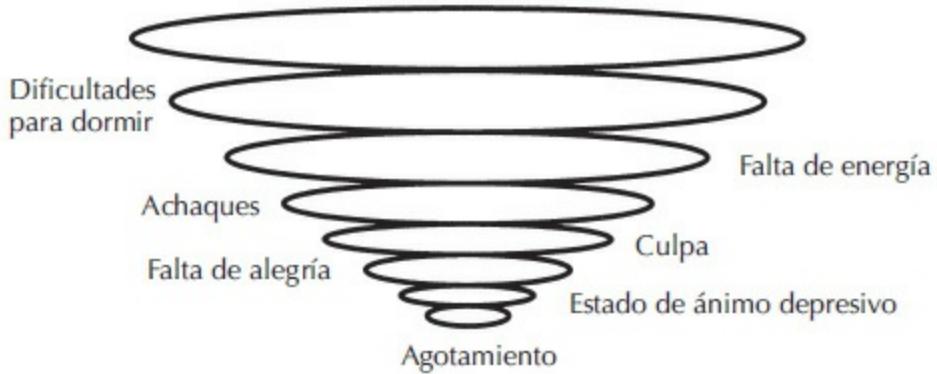
sucede por culpa nuestra, y que es nuestra responsabilidad solucionarla nosotros solos. Y cuando el hecho de esforzarse más no soluciona nada, también pensamos que es culpa nuestra. El resultado es un agotamiento brutal.

Siempre que Alice sentía que su estado anímico empezaba a decaer y que se estaba quedando sin energía, conscientemente adoptaba la estrategia de renunciar a sus actividades de ocio «carentes de importancia» y «no esenciales» que, de hecho, le proporcionaban placer, tales como ver a los amigos o salir a divertirse. Desde su punto de vista, esta estrategia tenía sentido, porque significaba que podría concentrar sus energías, cada vez más limitadas (y que ella veía como un recurso estrictamente limitado e invariable), en sus compromisos y responsabilidades más «importantes» y «esenciales». Esto resulta en parte comprensible, salvo por el hecho de que sus compromisos esenciales incluían ser la ama de casa, la madre y la empleada perfecta, así como también, evidentemente, satisfacer todas las demandas y expectativas de su familia, sus amigos, sus colegas y sus jefes, tanto si éstas eran razonables y realistas como si no. Al renunciar a sus actividades de ocio «no esenciales» o «carentes de importancia» que podrían haberle levantado el ánimo e incrementado sus reservas de energía —en lugar de agotarlas—, Alice se privó de una de las estrategias más sencillas y eficaces para invertir el declive que conduce a la depresión.

Marie Åsberg, catedrática del Instituto Karolinska de Estocolmo, ha descrito este proceso de «renuncia» con la siguiente metáfora: es como caer por un embudo de agotamiento (véase la figura de la siguiente página). El embudo se crea cuando los círculos de nuestras vidas se hacen cada vez más pequeños. Cuanto más estrecho se vuelve el embudo, más probable es que la persona se sienta agotada y exhausta.

Jim también había advertido que ver a sus amigos ya no le hacía la misma ilusión de siempre y que también se estaba viendo privado de las cosas de las que acostumbraba a disfrutar. Siempre que se planteaba salir, le venía el pensamiento: «¿Qué sentido tiene? Nada va a cambiar la manera en que me siento, así que mejor que me ahorre el esfuerzo, me quede en casa y descanse: eso me hará sentir mejor». Lamentablemente, cuando Jim estaba tumbado en el sofá descansando, su mente se veía arrastrada a pautas de autocrítica muy marcadas. Éstas, evidentemente, se combinaban con el fin de crear el escenario perfecto para que persistiera y se agravara la depresión. Esos «descansos» acababan haciendo sentir a Jim incluso peor.

La depresión hace que nos comportemos de un modo distinto, y nuestro comportamiento también puede alimentar a su vez la depresión. No hay duda de que este trastorno afecta a las decisiones que tomamos con respecto a lo que hacemos o dejamos de hacer y a cómo actuamos. Si estamos convencidos de que somos un «desastre» o de que no valemos nada, ¿qué probabilidad tenemos de continuar con aquello que valoramos en la vida? Y cuando hacemos elecciones basándonos en un estado mental depresivo, es más que probable que éstas nos mantengan atascados en la infelicidad.



El embudo de agotamiento. La zona de círculos que se va estrechando, ilustra cómo se va limitando también la vida a medida que renunciamos a las cosas que nos resultan placenteras pero que parecen «opcionales». El resultado es que dejamos de hacer actividades que nos nutrirían y en nuestra vida sólo quedan el trabajo y otras fuentes de estrés que suelen agotar nuestras energías. La profesora Marie Åsberg sugiere la idea de que suelen ser los trabajadores más aplicados los que siguen hundiéndose en la depresión, aquellos cuyo nivel de confianza en sí mismos está estrechamente vinculado al rendimiento en el trabajo, es decir, los que suelen ser considerados los mejores trabajadores, no los perezosos. El diagrama también muestra la secuencia de la acumulación de «síntomas» experimentados por Jim y cómo se produjo en él el embudo de agotamiento. Åsberg utilizó esta figura en sus conferencias para ilustrar cómo puede evolucionar el agotamiento, especialmente si la persona no lo advierte o no adopta medidas cuando experimenta los primeros síntomas.

Si hemos estado deprimidos con anterioridad, con el tiempo puede ser cada vez más fácil que se desencadene el estado de ánimo depresivo, porque en cada ocasión que lo volvemos a experimentar, los pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y comportamientos que lo acompañan forman conexiones cada vez más fuertes entre sí. Finalmente, cualquier elemento aislado puede llegar a desencadenar una depresión por sí solo. Un pensamiento fugaz o un fracaso pueden provocar una sensación de enorme fatiga; un pequeño comentario de un familiar puede desencadenar una avalancha de emociones, como sentimientos de culpa o de pesar, y todo esto alimenta la sensación de ineptitud. Puesto que estas espirales descendentes pueden ser activadas con tanta facilidad por pequeños acontecimientos o cambios de humor, parece como si surgieran de la nada. Y cuando la depresión se apodera de nosotros, quizás tengamos la sensación de que no podemos hacer nada para impedir que se agrave o para hacer que disminuya. Todos los intentos que hacemos por controlar nuestros pensamientos o de reaccionar ante nuestros sentimientos son inútiles.

Así pues, ¿qué podemos hacer para evitar que la emoción normal y comprensible de la infelicidad persista o nos arrastre a una espiral descendente que acaba en depresión? Nuestro primer reto será comprender por qué nos vemos tan incapaces de cambiar nuestra forma de sentir y por qué, a pesar de nuestros valerosos esfuerzos por ejercer el control, no dejamos de hundirnos más y más. Como vimos en la Introducción, descubriremos que hay muchos motivos por los cuales esto es así. No es por falta de intentarlo o porque haya algo en nosotros que esté mal. ¡Se debe, más bien, a que nuestros esfuerzos nos han llevado en la dirección equivocada!

Liberarse de la depresión es posible, pero esa liberación procede de una perspectiva y una comprensión completamente diferentes de lo que en realidad es el problema; esa perspectiva nos servirá de mapa para orientarnos en un nuevo territorio dentro de nuestro ser y de nuestra experiencia, en el cual podremos descubrir y aprovechar recursos internos y profundos de la mente que la mayoría de nosotros jamás sospechamos que teníamos.

2

El poder curativo de la conciencia

Virar hacia la libertad

El hecho de que nos deprimamos repetidas veces no es culpa nuestra. Empezamos sintiéndonos mal y, antes de que nos demos cuenta, nos hemos visto arrastrados a la espiral y, por más que nos esforcemos, no hay manera de salir. De hecho, cuanto más luchamos, más atrapados nos quedamos en ella. Puede que nos culpemos por el hecho de sentirnos mal, y especialmente por sentirnos peor cuanto más pensamos en ello. Pero lo que está actuando en realidad es un determinado patrón mental o modo de funcionamiento de la mente, el cual es activado de forma automática por alguna emoción desagradable que apenas advertimos o que no sabemos que está teniendo lugar.

Para ver estos mecanismos mentales como lo que son, debemos explorar la emoción y nuestra reacción ante ella. Esta exploración revelará con exactitud que lo que nos arrastra al abismo es la lucha en sí, así que es muy injusto que nos culpemos a nosotros mismos. Y lo que resulta todavía más importante es comprender que lo que nos mantiene atascados y abre la puerta a una forma alternativa de tratar con la emoción es un determinado modo de funcionamiento de la mente: debemos dar un giro radical y cambiar a un modo de funcionamiento distinto de la mente. En ese cambio, puesto en práctica una y otra vez en momentos clave, reside la posibilidad de transformar nuestra relación con la depresión y liberarnos de sus garras.

El papel que desempeña la emoción

En gran medida, nuestras emociones actúan como mensajeras de vital importancia. Evolucionaron como señales con el fin de ayudarnos a satisfacer nuestras necesidades básicas para la supervivencia y la seguridad, y para subsistir como individuos y como especie. El repertorio emocional humano es extraordinariamente sofisticado, con expresiones y mensajes internos y externos con frecuencia elocuentes y complejos. Aun así, en realidad hay sólo unas pocas familias básicas de emociones. Las más destacadas son la felicidad, la tristeza, el miedo, el asco y el enfado.¹ Toda emoción es una reacción por parte del cuerpo ante una situación característica: el miedo se activa cuando existe la amenaza de un peligro; la tristeza y el pesar cuando se pierde algo muy valioso; el asco cuando nos encontramos con algo extremadamente desagradable; el enfado cuando nos

sentimos bloqueados ante la consecución de un objetivo importante y la felicidad cuando se ven satisfechas nuestras necesidades. De forma natural, prestamos atención a estas señales. Nos indican qué debemos hacer para sobrevivir e incluso para prosperar.

En su mayor parte, las reacciones emocionales evolucionaron para ser temporales. Tienen que serlo. El mensajero necesita estar atento a la necesidad de señalar la siguiente alarma. Nuestra reacción emocional inicial dura sólo el tiempo que permanece el objeto o la situación que provocó la alarma, lo cual suele ser más una cuestión de segundos que de minutos. Si durara más nos haría insensibles a los cambios ulteriores que se producen en el entorno. Podemos ver esto claramente en el comportamiento de las gacelas en la sabana africana. El miedo las empuja a correr desesperadamente para evitar al depredador que persigue a la manada. Pero en cuanto el depredador ha capturado a una gacela, el resto de la manada rápidamente se pone a pastar de nuevo, como si nada hubiera ocurrido. La situación ha cambiado; el peligro ha pasado; la manada también necesita comer para sobrevivir.

Evidentemente, algunas situaciones perduran y, por consiguiente, también puede perdurar nuestra reacción emocional ante ellas. La tristeza como respuesta a la pérdida de un ser querido puede persistir largo tiempo. Es posible que el dolor por la pérdida siga llegando en forma de olas inesperadas que pueden brotar y abrumarnos durante muchas semanas y meses después de haberse producido la pérdida. No obstante, incluso en esta situación la mente tiene maneras de curarse a sí misma. En el caso del dolor que se siente ante las grandes pérdidas, la mayoría de las personas descubren que, poco a poco, la vida finalmente va recobrando una cierta normalidad y, más adelante, empiezan a descubrir la posibilidad de volver a sonreír y reír.

¿Por qué, entonces, duran más la depresión y la infelicidad que las situaciones que las provocan? ¿O por qué se alarga tanto, a veces, el sentimiento de malestar y de insatisfacción? La respuesta, explicada brevemente, es que estas emociones persisten porque reaccionamos emocionalmente ante nuestras propias emociones. Esto es en realidad lo que hace que persistan.

EL PROBLEMA DE LAS REACCIONES EMOCIONALES ANTE NUESTRAS PROPIAS EMOCIONES

Carole con frecuencia descubre que se siente «un poco triste» justo antes de acostarse. Como es natural, esto la fastidia, especialmente porque no siempre puede relacionar este sentimiento con algún acontecimiento que preceda de forma directa a dicho estado de ánimo.

El viernes pasado, por ejemplo —explicaba—, Angie vino a casa y pasamos la tarde viendo la televisión. Todo fue bien. Luego, después de que se marchara, estuve recogiéndolo todo para dejar ordenado el piso y observé que una sensación de tristeza se había apoderado de mí sin que me hubiera dado cuenta. Empecé a pensar en ocasiones del pasado en que los amigos me habían fallado. Cuando

esto ocurre, mi mente siempre sigue el mismo recorrido: «¿Por qué estoy otra vez tan triste y saco todo esto a relucir? ¿Acaso he estado triste toda la tarde pero no me había dado cuenta porque Angie estaba conmigo, o es el silencio antes de acostarme lo que me afecta?».

Con frecuencia, Carole intenta distraerse de su estado de ánimo leyendo o viendo la televisión en la cama... pero en general eso no la ayuda. Pronto la distraen sus pensamientos.

Intento encontrar un motivo por el cual me siento como me siento: «Qué ha ocurrido hoy para que me sienta así?». Generalmente, puedo pensar en algo que no ha ido bien, como cuando Jean salió a comer fuera sin decírmelo y yo me pregunté si seguíamos siendo amigas. Pero a menudo no tengo la sensación de que eso explique la forma en que me siento en ese preciso instante. Así que empiezo a preguntarme qué es lo que anda tan mal en mí como para que me sienta de ese modo cuando las demás personas parecen ser muy felices. Así que en unos instantes comienzo a sacar a la luz un montón de cosas negativas, y empiezo a pensar: «Quizá voy a sentirme siempre así. ¿Cómo será mi vida si estos sentimientos duran? ¿Cómo voy a llevarme bien con la gente o a hacer mi trabajo, entonces? ¿Llegaré a sentirme alguna vez realmente feliz?». Y, evidentemente, eso no hace sino hundirme más. Acabo sintiéndome realmente mal conmigo misma; todo parece requerir un esfuerzo enorme: hacer amigos, trabajar... todo.

A veces puedo ver exactamente lo que estoy haciendo: yo misma me hago sentir todavía más triste. Puede que algún ruido procedente de la calle me distraiga y, de algún modo, eso me proporciona una pausa que es suficiente para ver lo muy mal que me estoy sintiendo de repente. Realmente me impresiona lo mal que puedo ponerme. Un día, esta semana, estaba tumbada en la cama y me sentía mal, cuando de repente cambié de posición y algo en el hecho de moverme me recordó la sensación que había tenido cuando me había metido bajo las mantas unos minutos antes: esa profunda y voluptuosa sensación de comodidad y de calidez, de disponer de unas sábanas agradables y de una almohada mullida que me ayudan a descansar. Me di cuenta de que el mundo parecía perfecto en ese instante, así que ¿cómo se me había escabullido esa sensación? Entonces me dije a mí misma, como otras veces: «Tanto pensar no me hace ningún bien». Pero a continuación me pregunté: «Entonces, ¿por qué me hago esto a mí misma todo el tiempo?». Y acto seguido empecé con otra ronda de pensamientos acerca de cuál es mi problema.

Carole podía ver que sus reacciones ante su tristeza la estaban haciendo sentir más triste. Lo cierto es que sus esfuerzos por sentirse mejor —sus intentos desesperados de comprender qué estaba pasando en su mente— la hacían sentir peor.

Nuestras reacciones ante un estado de infelicidad pueden convertir lo que podría ser una tristeza breve y pasajera en una insatisfacción e infelicidad persistentes.

El problema con la depresión persistente no es «entrustecerse». La tristeza es un estado mental natural y constituye una parte inherente del hecho de ser humanos. No es ni realista ni deseable imaginar que podemos, o deberíamos, librarnos de ella. El

problema es lo que viene a continuación, inmediatamente después de que llegue la tristeza. *El problema no es la tristeza en sí, sino cómo reacciona nuestra mente ante ella.*

«¡SACADME DE AQUÍ!»

El hecho es que, cuando las emociones nos dicen que algo no es como debería ser, la sensación que nos invade resulta manifiestamente incómoda. Y así debe ser. Las señales están perfectamente diseñadas para empujarnos a actuar, a hacer algo para rectificar la situación. Si la señal no fuese incómoda, si no generara un impulso de actuar, ¿saltaríamos para salir de la trayectoria de un camión que se acerca a toda velocidad, intervendríamos cuando viésemos que están intimidando a un niño o nos apartaríamos de algo que nos parece repugnante? La señal sólo se apaga cuando la mente registra que la situación se ha resuelto.

Cuando el problema que nuestras emociones señalan que hay que resolver está *ahí fuera* —un toro que nos embiste o un tornado gigante—, reaccionar de un modo que nos permita evitarlo o escapar de él tiene sentido. El cerebro moviliza todo un patrón de reacciones, la mayoría automáticas, que nos ayudan a lidiar con cualquier cosa que ponga en peligro nuestra supervivencia y a librarnos de la amenaza o evitarla. A este patrón inicial de reacciones —en el cual tenemos una sensación negativa con respecto a algo y deseamos evitarlo o eliminarlo— lo denominamos *aversión*. La aversión nos obliga a actuar de manera apropiada ante la situación y así apagar la señal de advertencia. En este aspecto, puede sernos muy útil, puede salvarnos la vida. A veces.

Pero no resulta difícil ver que estas mismas reacciones van a ser contraproducentes, e incluso peligrosas para nuestro bienestar, cuando van dirigidas a lo que está ocurriendo *aquí dentro*: con relación a nuestros propios pensamientos, sentimientos y sentido del yo. Ninguno de nosotros puede correr lo suficientemente rápido como para escapar a nuestra propia experiencia interna. Ni tampoco podemos eliminar los pensamientos y sentimientos desagradables, opresivos y amenazadores luchando contra ellos e intentando aniquilarlos.

Cuando reaccionamos ante nuestros propios pensamientos y sentimientos negativos con aversión, se activa el circuito cerebral implicado en la evitación física, la sumisión o el ataque defensivo (el «sistema de evitación» del cerebro). Una vez se ha activado este mecanismo, el cuerpo se tensa como si se estuviese preparando para echar a correr o para atacar. También podemos sentir los efectos de la aversión en nuestra mente. Cuando estamos preocupados, dando demasiadas vueltas a cómo librarnos de nuestros sentimientos de tristeza o de desconexión, toda nuestra experiencia se caracteriza por una especie de contracción. La mente, empujada a centrarse en la tarea imperiosa pero inútil de librarse de estos sentimientos, se encierra en sí misma. Y, con esto, nuestra experiencia de la vida misma se hace más estrecha. De algún modo, nos sentimos

cohibidos, encerrados. Las opciones que tenemos a nuestro alcance parecen disminuir. Acabamos sintiéndonos cada vez más aislados del espacio más vasto de posibilidades con el que anhelamos conectar.

A lo largo de nuestra vida, es posible que las emociones como el miedo, la tristeza o el enfado hayan llegado a no gustarnos, o que incluso las hayamos llegado a odiar, tanto en nosotros como en los demás. Si, por ejemplo, nos han enseñado a no ser «tan emocionales», habremos recibido el mensaje de que la expresión de las emociones es algo impropio y habremos supuesto que tampoco está bien *sentir* emociones. O quizás el hecho de recordar con gran claridad lo mucho que duró alguna experiencia emocional —como por ejemplo el dolor ante una pérdida— nos haya llevado a reaccionar ahora con pavor cuando aparece el mínimo indicio de sentimientos similares.

Los problemas surgen cuando reaccionamos de forma negativa —con aversión— ante nuestras propias emociones negativas, tratándolas como enemigos a los que debemos dominar, erradicar y derrotar. Así pues, comprender la aversión es fundamental para entender qué es lo que hace que nos quedemos atascados en la infelicidad persistente. Nos metemos en problemas porque la infelicidad que sentimos *ahora* activa viejos patrones de pensamiento del *pasado* que no nos ayudan lo más mínimo.

El estado de ánimo y los recuerdos

¿Ha visitado alguna vez un lugar en el que no haya estado durante muchos años, quizá desde la infancia? Antes de la visita, es posible que los recuerdos de las cosas que ocurrieron en ese momento de su vida sean muy vagos. Pero cuando se encuentra en ese sitio, andando por las calles, el contacto con los olores y los sonidos puede hacer que todo le vuelva a la memoria; y no sólo los recuerdos, sino también los sentimientos: de entusiasmo, de pena, del primer amor, etc. Regresar al lugar —al viejo contexto— hace que ocurra algo que ni siquiera poniendo todo nuestro empeño en recordar podríamos conseguir en la misma medida.

El contexto tiene unos efectos increíblemente poderosos en la memoria. Los investigadores en el ámbito de la memoria Duncan Godden y Alan Baddeley² descubrieron que si unos submarinistas intentaban memorizar algo mientras estaban en la playa, tendían a olvidarlo cuando se encontraban bajo el agua, y sólo eran capaces de recordarlo totalmente cuando regresaban de nuevo a tierra firme. Ocurría también lo mismo al revés. Si se aprendían una lista de palabras estando bajo el agua, su capacidad de recordar la lista en tierra firme no era tan buena, pero la recuperaban cuando volvían al agua. El mar y la playa actuaban como contextos muy potentes para la capacidad de recordar, al igual que una visita a una ciudad en la que hemos vivido de niños o al bar que frecuentábamos cuando estudiábamos en la universidad.

RECUERDOS ACTIVADOS POR EL ESTADO ANÍMICO

Durante los últimos años, los psicólogos han descubierto algo realmente importante acerca de cómo nuestros estados emocionales pueden tener un efecto tan dominante en nuestras mentes. Un estado anímico puede funcionar como un contexto interno; puede actuar del mismo modo que el mar lo hizo en el caso de los submarinistas, haciendo emerger recuerdos y patrones de pensamientos que están asociados a momentos en que teníamos ese estado de ánimo, exactamente como si nos hubiésemos sumergido de nuevo en esas aguas. *Cuando regresamos a ese estado de ánimo, los pensamientos y recuerdos relacionados con cualquier cosa que ocurriese en nuestra mente o en nuestro mundo que nos hizo infelices regresarán de forma muy automática, lo queramos o no.*³ Cuando ese estado anímico vuelve a surgir, también lo hacen los pensamientos y recuerdos relacionados con él, *incluidos los patrones de pensamiento que crearon ese estado de ánimo.*

Puesto que vivimos vidas diferentes, las experiencias que provocaron infelicidad en el pasado diferirán de una persona a otra. Por ese motivo, *los tipos de recuerdos y los patrones de pensamientos que reactivan los estados de ánimo que experimentamos en ese momento varían de una persona a otra.* Si una de las cosas principales que nos tristeció en el pasado fue la pérdida de un ser querido, como por ejemplo la triste aunque predecible muerte de un abuelo, éstos serán los recuerdos que volverán a nuestra mente cuando en la actualidad experimentemos una tristeza pasajera. Puede que volvamos a sentirnos tristes, pero quizás no tengamos ningún problema para reconocer nuestra pérdida y centrar luego la mente en otras cosas, mientras el eco del pesar se desvanece a su debido tiempo.

¿Pero qué ocurre si nuestros anteriores estados de ánimo marcados por la infelicidad o la depresión estuvieron evocados por situaciones que, de algún modo, nos llevaron a pensar y a sentir que no éramos lo bastante buenos, que no valíamos nada o que éramos unos farsantes? ¿Qué ocurre si durante la infancia o la adolescencia, un momento en que no contábamos con los recursos vitales de los que disponemos ahora, experimentamos sentimientos abrumadores de haber sido abandonados, insultados o maltratados, de soledad o sencillamente de que no servíamos para nada? Ahora sabemos que, lamentablemente, muchas de las personas que de adultas caen en la depresión han tenido este tipo de experiencias en el pasado. Si para nosotros estas experiencias constituyeron una parte importante de nuestra infancia, es muy probable que los patrones de pensamiento que entonces nos arrastraron a la depresión, la sensación de que de algún modo no somos lo suficientemente buenos, se vean reactivados en el presente incluso por una sensación pasajera de depresión.⁴

Éste es el motivo por el cual podemos llegar a reaccionar de forma tan negativa ante la infelicidad: nuestra experiencia no es simplemente una experiencia de tristeza, sino que está teñida por sentimientos muy intensos de incompetencia o de ineptitud que se han vuelto a despertar. Lo que resulta más

perjudicial de estos patrones de pensamiento reactivados es que, con frecuencia, ni siquiera nos damos cuenta de que son recuerdos. Sentimos que no somos lo suficientemente buenos *ahora*, sin ser conscientes de que lo que está evocando el sentimiento es un patrón de pensamiento del *pasado*.

Cuando Carole tenía catorce años, cambió de escuela porque sus padres se mudaron a otra ciudad dentro del mismo estado. Echaba de menos a sus antiguos amigos y, aunque se habían prometido que permanecerían en contacto, no fue así. Le resultó realmente difícil hacer amigos en su nueva escuela, y de forma deliberada se volvió muy reservada, dejando de participar en actividades con los demás. Pronto la ignoraron por completo. Se sintió sola, aislada y muy poco querida.

Carole estaba impaciente por dejar sus estudios secundarios. En la universidad se recuperó y volvió a ser ella misma, pero siempre le asaltaban cambios de humor impredecibles que la dejaban agotada y la arrastraban a quedarse aislada de nuevo en un rincón, a veces durante algunas semanas. Su estado de ánimo podía empezar a empeorar en cualquier momento. Recientemente, cualquier leve sentimiento de tristeza podía volver a activar toda la constelación de sentimientos de ineptitud del pasado, haciéndola sentir sola y sin amigos. Cuando esto ocurría, se sentía incapaz de dejar esos sentimientos de lado y volver a centrar su atención en lo que estaba haciendo: estos sentimientos parecían dominar su mente por completo.

La experiencia de Carole muestra claramente el ciclo que aflige a muchas personas. Una vez los recuerdos, pensamientos y sentimientos negativos han sido reactivados por los estados anímicos de infelicidad, una vez han irrumpido en nuestra conciencia, producen dos efectos principales. En primer lugar, como es natural, incrementan nuestra infelicidad, como descubrió Carole, haciendo que nos deprimamos todavía más. En segundo término, traen consigo un nuevo orden de aparentes prioridades que hace que nuestra mente sienta la necesidad urgente de centrarse por completo en nuestras deficiencias y lo que podemos hacer al respecto. Son *estas* prioridades lo que domina la mente y lo que hace que resulte tan difícil centrar la atención en otras cosas. Por consiguiente, nos encontramos una y otra vez intentando averiguar compulsivamente qué es lo que anda mal en nosotros como personas o en nuestra forma de vivir nuestra vida, y tratando de remediarlo.

Ante todo esto, ¿cómo demonios podríamos siquiera considerar la posibilidad de dejar a un lado estas preocupaciones comprensibles y apremiantes para centrarnos en otros asuntos o maneras de enfocar la situación, por mucho que esto pueda contribuir a mejorar nuestro estado de ánimo? Tratar de aclarar las cosas y de encontrar una solución cueste lo que cueste siempre nos parecerá lo más imperioso: comprender qué es lo que no es lo suficientemente bueno de nosotros y determinar qué necesitamos hacer para minimizar los estragos que causará la infelicidad en nuestras vidas si persiste. Pero, de hecho, centrarse en estos asuntos de ese modo es como intentar hacer un trabajo usando las herramientas equivocadas. No hace sino exacerbar la infelicidad y nos mantiene

atascados en los mismos pensamientos y recuerdos que la provocan. Es como si estuviésemos viendo una película de terror: odiamos mirar, pero al mismo tiempo no podemos apartar la vista.

EL MOMENTO CRÍTICO

No podemos cambiar el hecho de que los recuerdos del pasado y las formas de pensar autocriticas y caracterizadas por los juicios de valor se activan cuando nos sentimos infelices. Todo esto sucede de una manera automática. Pero quizá podamos cambiar lo que ocurre a continuación.

Si Carole se hubiera dado cuenta de que un leve cambio en su estado anímico estaba reactivando *viejos* patrones de pensamiento que estuvieron presentes en un momento de su vida en que se sentía sola, incomprendida e infravalorada, quizá podría haber sido capaz de dejar que ese estado anímico aflorara y la acompañara durante el día. Incluso puede que hubiera conseguido llegar a tratarse a sí misma con un poco de amabilidad.

Podemos aprender a relacionarnos de forma distinta con nuestros sentimientos de infelicidad. El primer paso es ver incluso con más claridad cómo nos enredamos en ellos. Concretamente, necesitamos tomar conciencia del patrón o modo de pensamiento que se activa en esas situaciones y puede causarnos tanto sufrimiento.

El modo orientado a la acción: cuando el pensamiento crítico se ofrece para un trabajo que es incapaz de realizar

Cuando la forma de pensar reactivada por el estado de ánimo depresivo nos dice que *nosotros* somos el problema, deseamos deshacernos de esos sentimientos *al instante*. Pero se han activado y desenterrado asuntos de mayor envergadura: no es que *hoy* tengamos un mal día, sino que tenemos la impresión de que *toda nuestra vida* va mal. Nos sentimos encerrados en una cárcel y *debemos* encontrar una forma de escapar.

El problema es que intentamos pensar en una forma de salir de nuestros estados de ánimo tratando de comprender qué es lo que ha ido mal. «*¿Qué me pasa? ¿Por qué siempre me siento abrumado?*» Antes de que podamos hacernos un idea de qué es lo que nos ha afectado, ya estamos intentando llegar de forma compulsiva, una y otra vez, al fondo de lo que anda mal en nosotros como personas o en nuestra forma de vivir la vida. Y no sólo eso; también intentamos *arreglarlo*. Ponemos toda nuestra capacidad mental a trabajar en el problema, y confiamos sobre todo en nuestra habilidad de pensamiento crítico.

Lamentablemente, esta habilidad *podría ser precisamente la herramienta equivocada para realizar ese trabajo*.

Estamos orgullosos, y no es para menos, de lo que podemos llegar a hacer mediante el pensamiento analítico crítico. Es uno de los logros más elevados de nuestra historia evolutiva como seres humanos y nos saca de un montón de apuros en la vida. Así que, cuando vemos que las cosas no van bien en nuestra vida emocional *interna*, no es de extrañar que la mente suela reaccionar rápidamente recurriendo a esta habilidad mental que nos resulta tan eficaz cuando necesitamos resolver problemas en el mundo *externo*. Este modo de funcionamiento de la mente, especializado en analizar de forma detallada, resolver problemas, juzgar y comparar, tiene como objetivo eliminar la brecha que existe entre cómo son las cosas en realidad y cómo pensamos que deberían ser, es decir, resolver los problemas que percibimos. Por consiguiente, lo denominamos *modo de funcionamiento de la mente orientado a la acción*. Es el modo mediante el cual respondemos ante lo que percibimos como una llamada a la acción.

El *modo orientado a la acción* se moviliza porque suele funcionar muy bien para ayudarnos a alcanzar nuestros objetivos en situaciones cotidianas y para solucionar problemas técnicos relacionados con el trabajo. Consideremos la sencilla acción cotidiana de conducir por la ciudad. Cuando nos disponemos a realizar un trayecto, el *modo orientado a la acción* nos permite alcanzar el objetivo creando una idea de dónde estamos ahora (en casa) y una idea de dónde queremos estar (en el estadio). A continuación, se concentra automáticamente en la disparidad de estas dos ideas, con lo cual genera acciones cuyo objetivo es disminuir la brecha que existe entre ambas («sube al coche y conduce»). Además, supervisa continuamente si la brecha se incrementa o disminuye para comprobar si estas acciones están teniendo el efecto deseado de reducir «la distancia que queda por recorrer» entre ambas ideas. En caso de que sea necesario, ajusta las acciones para asegurarse de que la brecha disminuye en lugar de aumentar. A continuación, repite el proceso una y otra vez. Finalmente, la brecha se cierra; hemos llegado a nuestro destino, el objetivo se ha alcanzado y el modo orientado a la acción está listo para encargarse de la siguiente tarea.

Esta estrategia nos proporciona un enfoque muy general para alcanzar nuestros objetivos y resolver los problemas: si deseamos que algo ocurra, nos concentraremos en reducir la brecha entre nuestra idea de dónde estamos y aquella de dónde deseamos estar. Si algo *no* queremos que ocurra, nos concentraremos en incrementar la brecha entre nuestra idea de dónde estamos y nuestra idea de lo que queremos evitar. Este modo de funcionamiento orientado a la acción no sólo nos permite gestionar los detalles habituales de nuestra vida cotidiana, sino que también subyace a algunos de los logros más impresionantes de la especie humana con respecto a la transformación del mundo externo, desde la construcción de las pirámides hasta la llegada del hombre a la Luna, pasando por esa proeza de la ingeniería que son los rascacielos modernos. Todos estos logros requirieron una capacidad exquisita y elegante de resolver problemas. Por consiguiente, nos parece muy natural recurrir a las mismas estrategias mentales cuando

deseamos transformar nuestro mundo interno: cambiarnos a nosotros mismos para poder conseguir la felicidad, por ejemplo, o para librarnos de la infelicidad. Lamentablemente, en este momento las cosas empiezan a ir muy mal.

POR QUÉ NO PODEMOS RESOLVER NUESTRAS EMOCIONES COMO SI DE PROBLEMAS ORDINARIOS SE TRATARA

Imagínese que está andando por un sendero junto a un río en un día soleado. Se siente un poco decaído, no se encuentra muy bien. En un primer momento no es realmente consciente de su estado de ánimo, pero entonces se da cuenta de que no se siente muy feliz. También percibe que el sol está brillando. Así que piensa: «Hace un día fantástico; debería sentirme feliz».

Deje que ese pensamiento penetre en usted: «Debería sentirme feliz».

¿Cómo se siente ahora? Si se siente peor, debe saber que no es el único. Casi todo el mundo dice que experimenta la misma reacción. ¿Por qué? Porque en el caso de nuestros estados de ánimo, el hecho en sí de centrarnos en la brecha, de establecer comparaciones entre cómo nos sentimos y cómo deseamos sentirnos (o cómo creemos que *deberíamos* sentirnos), hace que nos sintamos infelices y nos aleja todavía más de cómo queremos estar. Centrarse en la brecha de este modo es, de hecho, un reflejo de la estrategia habitual de la mente de intentar resolver situaciones en que las cosas no son como deseamos que sean.

Normalmente, si nuestro estado de ánimo no es muy intenso, apenas podemos advertir el ligero bajón que se produce en nuestros sentimientos cuando hacemos una comparación entre cómo nos sentimos y cómo nos gustaría sentirnos. Sin embargo, si la mente está funcionando con el modo orientado a la acción —intentando solucionar *problemas* como «¿Qué es lo que me pasa?» y «¿Por qué soy tan débil?»—, *podemos acabar atrapados en el mismo pensamiento al que habíamos recurrido para que nos rescatara*. Naturalmente, la mente hará *emergir* (y a continuación mantendrá en la conciencia) las ideas relevantes en las que está trabajando. Por ejemplo, nos proporcionará una idea del tipo de persona que somos ahora mismo (triste y sola), del tipo de persona que desearíamos ser (tranquila y feliz) y del tipo de persona en que tememos que podríamos convertirnos si la tristeza persiste y nos hundimos en la depresión (patética y débil). Entonces, el modo orientado a la acción se centra en la brecha que existe entre estas ideas, en todo aquello de nosotros que no coincide con el tipo de persona que quisiéramos ser.

Centrarnos en la disparidad que existe entre nuestra idea de la persona que deseamos ser y nuestra idea de cómo somos hace que nos sintamos peor que al principio, cuando el modo orientado a la acción empezó a intentar ayudarnos.⁵ Este modo de funcionamiento de la mente utiliza la capacidad mental de viajar por el tiempo para «ayudarnos». Así, evoca tiempos pasados en que quizás nos hemos sentido de este

modo en un esfuerzo por comprender qué es lo que fue mal. También imagina un futuro malogrado por la infelicidad, para recordarnos que eso es lo que debemos evitar a toda costa. Los recuerdos de fracasos anteriores y las imágenes de perspectivas futuras nada buenas que traemos a la mente mediante este proceso añaden un giro más a la espiral que conduce al empeoramiento del estado de ánimo.

Cuantas más veces hayamos estado deprimidos en el pasado, más negativas serán las imágenes y la charla interna que nuestro estado de ánimo actual haga emergir, y más dominada estará nuestra mente por esos viejos patrones. Pero el problema es que esos patrones e imágenes nos parecen reales *ahora*. Los patrones que hacen que nos sintamos solos y que pensemos que no valemos nada nos resultan familiares, pero en lugar de darnos cuenta de que esa sensación de familiaridad es un signo de que la mente está siguiendo una vieja pauta mental, *suponemos que tal sensación de familiaridad significa que todo eso debe de ser cierto*. Ése es el motivo por el cual no podemos reaccionar para salir de la depresión, por mucho que nos lo hayan estado rogando nuestros familiares y amigos. No podemos soltar amarras, porque el modo orientado a la acción insiste en que nuestra máxima prioridad es aclararnos para identificar y solucionar el «problema». Así que nos machacamos con más preguntas: «¿Por qué siempre reacciono así?» «¿Por qué no puedo desenvolverme mejor?» «¿Por qué tengo problemas que los demás no tienen?» «¿Qué he hecho yo para merecer esto?»⁶

Los psicólogos llaman *rumiación* a este estado de ánimo caracterizado por la autocrítica y centrado en uno mismo, aunque la gente suele referirse a él con expresiones como «calentarse la cabeza». Cuando rumiamos, nos preocupamos en vano por el hecho de que somos infelices y por las causas, significados y consecuencias de nuestra infelicidad. Estudios científicos han demostrado repetidas veces que si hemos reaccionado a nuestros estados de ánimo tristes o depresivos de esta forma en el pasado, es probable que nos encontremos con que la misma estrategia se ofrece para «ayudar» una y otra vez en cuanto nuestro estado de ánimo empieza a decaer. Y tendrá el mismo efecto: nos quedaremos atrapados en ese estado de ánimo del que intentamos escapar. Como consecuencia, corremos incluso un riesgo más elevado de experimentar nuevos episodios de infelicidad.

¿Por qué rumiamos, entonces? ¿Por qué, como Carole, nos seguimos deteniendo tanto en pensamientos relacionados con nuestra infelicidad cuando eso no hace más que empeorar las cosas? Cuando en los estudios científicos se pregunta a las personas que rumian mucho por qué lo hacen, emerge una respuesta muy sencilla: porque creen que eso les ayudará a superar su infelicidad y su depresión. Creen que no hacerlo hará que su estado empeore cada vez más.

Rumiamos cuando nos sentimos deprimidos porque creemos que eso nos ayudará a encontrar una forma de solucionar nuestros problemas.⁷ Pero las investigaciones realizadas muestran que rumiar tiene, precisamente, el efecto contrario: nuestra

capacidad para resolver problemas en realidad se *deteriora* notablemente durante la rumiación.⁸ Todos los estudios parecen apuntar a que *la rumiación forma parte del problema, no de la solución*.

Imagine que viaja en coche y que, cada vez que comprueba lo cerca que está de su destino, descubre que el coche, instantáneamente, se ha alejado más de él. Eso es exactamente lo que ocurre en nuestro mundo interno emocional cuando recurrimos al modo orientado a la acción. Por eso, con frecuencia nos encontramos diciendo cosas como: «No sé por qué estoy tan deprimido; no tengo motivos para estarlo», para luego descubrir que nos sentimos todavía más desdichados. Hemos comprobado cuán cerca estábamos de ser felices y hemos descubierto que nos encontramos todavía más lejos de serlo. Parece que no podemos dejar de recordarnos a nosotros mismos lo mal que nos sentimos.

LA LECHE DERRAMADA

Esta historia ocurrió durante la década de 1940, cuando la Segunda Guerra Mundial estaba todavía haciendo estragos en Europa. Un viejo granjero de Inglaterra tenía una granja lechera. Estaba hablando con el nuevo mozo que recientemente había llegado a su granja para ayudarle con las vacas, como parte de su rehabilitación después de haber resultado herido en el frente. El mozo había estado aprendiendo distintas tareas, como hacer regresar las vacas al establo, conducirlas a los compartimentos, darles de comer, limpiarlas, ordeñarlas y llevar los cubos llenos de leche a la nevera y, posteriormente, a las mantequeras. El mozo estaba preocupado porque había derramado parte de la leche de la mantequera, así que intentó limpiar el suelo con la manguera. Cuando el granjero pasó por ese rincón, ahí estaba el inexperto mozo mirando con desesperación el inmenso charco blanco que había creado. «Ah —dijo el granjero—, ya veo qué problema tienes. Cuando el agua se mezcla con la leche, todo parece lo mismo. Si has derramado medio litro de leche, parecerán cinco litros. Y si has derramado cinco litros, parecerán... bueno, más o menos ese lago en que te encuentras. El truco consiste en encargarse simplemente de la leche derramada. Déjala correr y limpia lo que quede con el cepillo, empujándola hacia el sumidero; y sólo entonces, cuando el suelo esté lo suficientemente limpio, puedes lavarlo con la manguera.»

La leche que había derramado el mozo se había mezclado con el agua con la que había intentado limpiarla, y *ahora todo parecía lo mismo*. Eso es lo que ocurre con nuestros estados de ánimo. Nuestros mejores intentos por disiparlos pueden empeorarlos, pero cuando esto ocurre no nos damos cuenta: todo parece lo mismo, de modo que lo único que conseguimos es intensificar nuestros intentos desesperados de arreglar las cosas. No hay nadie que agite una bandera para avisarnos y diga: «Espera un momento; ese sufrimiento adicional que acabas de sentir no formaba parte del estado de ánimo que

tenías al principio». No hay nada «ahí fuera» que nos recuerde que, a pesar de nuestras buenas intenciones, lo que estamos haciendo es empeorar considerablemente nuestros problemas.

Irónicamente, mientras ocurre todo esto, es posible que el estado de ánimo que había desencadenado todo el proceso ya haya pasado. Pero no advertimos que ha perdido intensidad por sí solo. Estamos demasiado ocupados intentando librarnos de él y creando más sufrimiento con nuestros intentos.

La rumiación, inevitablemente, se vuelve contra nosotros. No hace más que exacerbar nuestra infelicidad. Constituye un intento heroico por resolver un problema que en realidad no puede resolver. Para tratar con la infelicidad es preciso recurrir a un modo de funcionamiento de la mente completamente distinto.

LA ALTERNATIVA A LA RUMIACIÓN

Si Carole hubiera sido capaz de relacionarse de otra forma con los sentimientos que la afligieron mientras estaba ordenando el piso, quizás no se hubiera perdido en el torbellino de pensamientos, pensamientos y más pensamientos. Puede que se hubiera dado cuenta de que el sentimiento inicial era una simple tristeza pasajera que solía surgir cuando una tarde con una amiga llegaba a su fin. Cuando los amigos se van puede surgir tristeza. No era preciso descubrir otras «causas». Pero sentirnos tristes no nos *gusta* porque rápidamente puede convertirse en la sensación de que, de algún modo, somos imperfectos o estamos incompletos; así pues, recurrimos al intelecto para que se concentre en la disparidad que existe entre lo que «es» y lo que «debería ser». No podemos aceptar el malestar que nos produce el mensaje, de modo que intentamos pegarle un tiro al mensajero y acabamos con una bala en el pie.

Existe una estrategia alternativa para manejar los estados de ánimo, los recuerdos y los patrones de pensamiento negativos *en el momento presente, a medida que van surgiendo*. La evolución nos ha legado una alternativa al pensamiento crítico, y los humanos apenas estamos empezando a descubrir el poder que tiene para transformarnos. Se trata de la *consciencia*.

La atención plena: las semillas de la conciencia

En cierto sentido, hemos estado familiarizados con esta capacidad alternativa que tenemos desde siempre. Lo que ocurre es que el modo orientado a la acción la ha eclipsado. Esta capacidad no trabaja por medio del pensamiento crítico, sino a través de la conciencia misma. Nosotros la denominamos *modo de funcionamiento de la mente orientado a ser*.

No sólo pensamos *en relación con* algo. También lo experimentamos directamente a través de nuestros sentidos. Somos capaces de captar de forma directa cosas como unos tulipanes, coches o un viento frío y de responder a ellas. Y podemos ser conscientes de nosotros mismos mientras las experimentamos. Tenemos *intuiciones* acerca de los objetos y los sentimientos. Conocemos las cosas no sólo con la mente, sino también con el corazón y con los sentidos. Además, podemos ser *conscientes* de nosotros mismos mientras pensamos; los pensamientos no son todo lo que hay en la experiencia consciente. *El modo orientado a ser constituye una forma de conocer que es completamente distinta de los pensamientos propios del modo orientado a la acción.* No es que sea mejor, simplemente es distinta. Pero nos brinda una forma completamente diferente de vivir nuestras vidas y de relacionarnos con nuestras emociones, nuestro estrés, nuestros pensamientos y nuestros cuerpos. Y se trata de una capacidad que ya tenemos todos. Lo único que ocurre es la hemos descuidado un poco y no la hemos desarrollado.

El modo orientado a ser es el antídoto contra los problemas que crea el modo orientado a la acción.

Por medio del cultivo de la conciencia del modo orientado a ser podemos:

- *Salir de nuestra mente y aprender a experimentar el mundo de forma directa, a través de la experiencia, sin el incansable comentario de nuestros pensamientos.* Podríamos abrirnos sencillamente a las posibilidades ilimitadas de felicidad que la vida nos ofrece.
- *Ver nuestros pensamientos como acontecimientos mentales que vienen y van en la mente, como nubes que surcan el cielo, en lugar de tomárnoslos de forma literal.* Finalmente, podemos contemplar la idea de que no valemos nada, de que no somos dignos de amor y de que somos inútiles como lo que es —sólo una idea—, y no como algo que es necesariamente verdad. Esto podría hacer que nos resultara más fácil desestimarla.
- *Empezar a vivir en el momento presente, en el aquí.* Cuando dejamos de vivir en el pasado o de preocuparnos por el futuro, nos abrimos a fuentes de información de gran riqueza que nos hemos estado perdiendo, información que puede mantenernos fuera de la espiral descendente de la depresión y predisponernos a experimentar una vida más plena.
- *Desconectar el piloto automático de nuestra cabeza.* El hecho de ser más conscientes de nosotros mismos —a través de los sentidos, las emociones y la mente— puede ayudarnos a encaminar nuestras acciones en la dirección que realmente queremos y a incrementar nuestra eficacia a la hora de resolver problemas.

- *Eludir la cascada de acontecimientos mentales que nos arrastra a la depresión.*
Cuando cultivamos la conciencia, puede que seamos capaces de reconocer aquellos momentos en que es más probable que nos veamos arrastrados a la depresión en una fase inicial y que podamos responder a nuestros estados anímicos de un modo que evite que nos hundamos todavía más.
- *Dejar de intentar forzar la vida para que sea de una manera determinada por el mero hecho de que nos sentimos incómodos en el presente.* Seremos capaces de ver que desear que las cosas sean distintas de lo que son en el presente es lo que hace que empiece la rumiación.

En el resto del libro describimos con detalle cómo podemos cultivar el tipo de conciencia del que estamos hablando. La habilidad fundamental para ello es la atención plena, algo que puede transformar profundamente nuestras vidas.

¿QUÉ ES LA ATENCIÓN PLENA?

La atención plena es la conciencia que emerge al prestar atención a las cosas tal como son de forma deliberada, en el momento presente y sin juzgar. Puede que se pregunte: «¿Prestar atención a qué?». A cualquier cosa, pero especialmente a aquellos aspectos de la vida que más damos por sentado o que pasamos por alto. Por ejemplo, podríamos empezar prestando atención a los componentes básicos de la experiencia: cómo nos sentimos, qué es lo que pasa por nuestra mente y cómo percibimos o conocemos cualquier tipo de cosa. La atención plena implica prestar atención a las cosas tal como son en un momento determinado, sean como sean, y no como queremos que sean. ¿Por qué resulta útil prestar atención de este modo? Porque es justo la antítesis de la forma de pensar caracterizada por la rumiación, la cual hace que nuestros estados de ánimo depresivos persistan y vuelvan una y otra vez.

En primer lugar, la atención plena es *intencional*. Cuando cultivamos la atención plena, podemos ser más conscientes de la realidad presente y de las opciones que tenemos a nuestra disposición. Podemos actuar con conciencia. En cambio, la rumiación suele ser una reacción automática ante cualquier situación que nos provoque. Equivale a la inconsciencia, al hecho de perderse en el pensamiento.

En segundo lugar, la atención plena se centra en la *experiencia* y *consiste en experimentar de forma directa el momento presente*. En cambio, cuando rumiamos, nuestra mente está absorta en pensamientos y abstracciones que se encuentran lejos de la experiencia sensorial directa. La rumiación proyecta nuestros pensamientos hacia el pasado o hacia un futuro imaginario.

En tercer lugar, la atención plena *no juzga*. Su gran virtud es que nos brinda la posibilidad de ver las cosas tal como son en el momento presente, permitiendo que sean tal como ya son. En cambio, el hecho de juzgar y evaluar es algo inherente a la

rumiación y al modo orientado a la acción en general. Los juicios de cualquier tipo (bueno o malo, correcto o incorrecto) implican que nosotros o las cosas que nos rodean tienen que estar, de algún modo, a la altura de un estándar interno o externo. El hábito de juzgarnos a nosotros mismos con dureza se presenta disfrazado de un intento de ayudarnos a vivir mejor nuestras vidas y de ser mejores personas, pero en realidad acaba funcionando como un tirano irracional al que nunca conseguiremos satisfacer.

Por medio del cultivo de la atención plena, Carole podría llegar a tomar conciencia de las intrincadas interconexiones que existen entre los acontecimientos externos, sus sentimientos, sus pensamientos y sus comportamientos, y darse cuenta cada vez más de que cada uno de estos elementos puede activar los demás y toda la espiral de la depresión. Podría dejar de sentirse atascada una y otra vez en una depresión aparentemente interminable, porque dispondría de formas nuevas y más sabias de relacionarse con su experiencia en el momento presente. Podría incluso aprender a tratarse con amabilidad en aquellos momentos en que se siente más vulnerable y eso, a su vez, podría acrecentar su entusiasmo para interesarse por cosas nuevas y entablar nuevas amistades.

Como se explica en el resto del libro, practicar la atención plena es algo más que el mero hecho de darnos cuenta de aquellas cosas que nos rodean y que no habíamos advertido antes. Consiste en aprender a tomar conciencia de ese *modo de funcionamiento de la mente* que nos mantiene encallados cuando lo aplicamos indebidamente en relación con nosotros mismos y con nuestra vida emocional. Los siguientes capítulos describen habilidades prácticas para desactivar ese modo de pensamiento cuando no nos es útil y empezar a utilizar un modo de funcionamiento de la mente alternativo que no nos lleve a quedarnos atascados. Cuando hayamos mejorado nuestra habilidad para mantener la atención plena, podremos explorar qué ocurre al permitir que nuestras emociones entren y salgan de la conciencia con una actitud libre de juicios y llena de compasión hacia nosotros mismos.

Como veremos en el siguiente capítulo, la práctica de la atención plena nos enseña a cambiar hacia el modo orientado a ser para poder estar en paz con nuestras emociones. Después de todo, ellas no son el enemigo, sino mensajes que nos vuelven a conectar, de la forma más básica e íntima, con la aventura y la experiencia de estar vivos.

Segunda parte

Momento a momento

3

El cultivo de la atención plena

Una primera experiencia

Un conocido escritor especializado en libros de viajes fue invitado a cenar en casa de una adinerada familia japonesa. Su anfitrión había reunido a varias personas, haciéndoles saber que tenía algo extraordinariamente importante que compartir. Uno de los platos de la cena consistiría en pez erizo, que en Japón se consideraba un manjar exquisito, en parte porque estos peces son mortalmente venenosos a menos que el veneno haya sido extraído por un chef sumamente experto. Era un gran honor que a uno le sirvieran este pescado.

Como invitado de honor, el escritor recibió el pescado con gran expectación y saboreó cada bocado. De hecho, el sabor no se parecía a nada que hubiese comido antes. El anfitrión le preguntó qué le parecía la experiencia. El invitado estaba extasiado por el exquisito sabor del pescado que había degustado. No tuvo necesidad de exagerar, ya que de hecho era sublime y estaba entre los mejores manjares que jamás había probado. Sólo entonces reveló el anfitrión que el pescado que había comido era de una variedad corriente. Otro invitado, sin ni siquiera advertirlo, se había comido el pez erizo. Lo *importante* que aprendió el escritor no fue lo bien que sabía un exquisito manjar caro y raro, sino lo fantásticamente bien que podía saber la comida normal y corriente si se prestaba atención a cada bocado.

Ser consciente

Mientras se comía el pescado corriente, el escritor tuvo una experiencia extraordinaria. Esta experiencia vino dada por un cambio en la forma de prestar atención del escritor y por ser plenamente consciente de ella. Su anfitrión había preparado, muy ingeniosamente, una situación que garantizara ese cambio. La principal lección de este libro es que podemos aprender a incorporar la misma clase de atención a cualquier experiencia y, como resultado, transformar la naturaleza de nuestra experiencia. Este tipo de conciencia, que se conoce como *atención plena*, consiste en mucho más que en prestar atención de una forma más detallada. Se trata de prestar atención *de una forma distinta*, de cambiar nuestra *manera* de prestar atención.

Si nos preguntan, la mayoría de nosotros diríamos que ya prestamos atención; tenemos que hacerlo, aunque sea para poder llevar a cabo todo lo que necesitamos hacer. O, si hemos experimentado una infelicidad crónica, puede que también tengamos la impresión de que somos incluso excesivamente conscientes, por lo menos del dolor emocional que sentimos cuando estamos decaídos. Pero el tipo de atención que la mayoría de nosotros solemos prestar, especialmente cuando estamos deprimidos, es estrecha de miras. Nuestra atención tiende a concentrarse en el problema que debemos resolver, como hemos comentado en el capítulo 2. Todo aquello que la mente nos dice que resulta irrelevante para el problema en cuestión suele permanecer fuera de nuestro campo de visión. A través de la atención plena podemos experimentar un instante de vida por lo que es, en lugar de dejar que nuestros pensamientos nos arrastren a algún lugar al que no nos dirigíamos. La atención plena puede liberarnos de la trampa de darle vueltas en la cabeza a lo que hacemos y de la necesidad interminable de «actuar», que no hace más que atraparnos en una mayor infelicidad y en la depresión.

Como hemos dicho hacia el final del capítulo anterior, la atención plena es la *consciencia que emerge al prestar atención a las cosas tal como son de forma deliberada, en el momento presente y sin juzgar*. Es una forma de dejar de *hacer* para empezar a *ser* con el fin de poder asimilar toda la información que una experiencia nos ofrece antes de actuar. Prestar atención plena significa dejar de juzgar durante unos instantes, dejar de lado nuestros objetivos inmediatos para el futuro y dar la bienvenida al momento presente tal cual es, en lugar de cómo nos gustaría que fuera. Esto significa abordar las situaciones con una mente abierta, aunque notemos que hacen emerger sentimientos como el miedo. Prestar atención plena significa desconectar intencionalmente el modo de piloto automático con el que funcionamos gran parte del tiempo: dándole vueltas al pasado, por ejemplo, o preocupándonos por el futuro, en lugar de conectar con las cosas tal como son en el presente con conciencia plena. Significa saber que nuestros pensamientos son acontecimientos mentales pasajeros —no la realidad— y que estamos más en contacto con la vida tal cual es cuando nos permitimos experimentar las cosas a través del cuerpo y de los sentidos, en lugar de hacerlo principalmente mediante nuestros pensamientos habituales, que ni siquiera nos hemos cuestionado.

La atención plena no consiste en prestar más atención, sino en prestar atención de una forma distinta y más sabia: con toda la mente y todo el corazón, utilizando todos los recursos del cuerpo y de sus sentidos.

Puede resultar difícil de creer lo muy limitada que es nuestra forma habitual de prestar atención. Si desea comprobarlo por sí mismo, puede intentar realizar este sencillo ejercicio en este momento, para sentir la intensidad de una experiencia cuando la mente

está presente intencionalmente y sin juzgar mientras la experiencia está teniendo lugar. Si puede, permítase dedicar varios minutos al ejercicio. Si ahora mismo no es un buen momento, quizá pueda intentarlo un poco más tarde, cuando disponga de un rato. Si dispone de tiempo, quizá le apetezca repetir el ejercicio con otra pasa, incluso más lentamente, permaneciendo atento para detectar cualquier tendencia a comparar la segunda pasa con la primera en lugar de experimentarla por y en sí misma.

Comer una pasa: una primera experiencia de atención plena

1. Sostener

- En primer lugar, coja una pasa y sosténgala en la palma de la mano o entre los dedos índice y pulgar.
- Concéntrese en ella, como si acabara de llegar de Marte y nunca antes hubiera visto un objeto como éste.

2. Mirar

- Tómese tiempo para verla realmente; mire la pasa con detenimiento y prestándole toda su atención.
- Permita que sus ojos exploren cada milímetro de la pasa, examinando los relieves en los que brilla la luz, las partes más hundidas y oscuras, y los pliegues y protuberancias, así como cualquier asimetría o característica especial.

3. Tocar

- Haga girar la pasa entre sus dedos, explorando su textura. Puede hacerlo con los ojos cerrados si esto amplifica su sentido del tacto.

4. Oler

- Aproxime la pasa a su nariz y, con cada inhalación, absorba cualquier olor, aroma o fragancia que pueda surgir. Mientras hace esto, note cualquier cosa interesante que pueda estar teniendo lugar en su boca o en su estómago.

5. Llevarla a la boca

- Ahora llévese lentamente la pasa a los labios, notando que la mano y el brazo saben exactamente en qué lugar colocarla y cómo. Suavemente, sitúe la pasa en la boca, sin masticar. Primero límítense a notar cómo entra en su boca. Dedique unos instantes a explorar las sensaciones que le provoca el hecho de tenerla en la boca y a explorarla también con la lengua.

6. Saborear

- Cuando sienta que es el momento, prepárese para masticar la pasa, notando cómo y dónde necesita colocarla para poder masticarla. A continuación, muy conscientemente, mastíquela una o dos veces y advierta qué ocurre en los instantes subsiguientes, experimentando cualquier ola de sabor que emane de ella mientras sigue masticando. Todavía sin tragarse la pasa, note las sensaciones desnudas del sabor y la textura en la boca y cómo éstas pueden cambiar de un instante a otro, momento a momento, así como cualquier cambio que se produzca en la pasa en sí.

7. Tragar

- Cuando se sienta preparado para tragarse la pasa, observe si antes puede detectar la intención de tragarse mientras surge, de modo que pueda experimentar conscientemente dicha intención antes de tragarse realmente la pasa.

8. Seguir

- Finalmente, vea si puede sentir qué ha quedado de la pasa mientras se mueve hacia su estómago y observe cómo se siente su cuerpo en su conjunto después de terminar este ejercicio de comer con atención plena.

¿Qué ocurre cuando nos implicamos sin reservas en este sencillo ejercicio? Al igual que en la historia sobre el pez erizo, la experiencia puede dar lugar a una serie de comprensiones profundas e importantes. Tom, uno de los participantes en una clase para trabajar la atención plena, se quedó impresionado por el contraste que había experimentado entre este ejercicio y su forma habitual de comer: «*Sabía* que me estaba comiendo la pasa —dijo—. Ha sido una experiencia mucho más intensa que cuando me las zampo a puñados, que es lo que hago normalmente».

Gabriela comentó algo similar: «Era muy consciente de lo que estaba haciendo. Nunca antes había saboreado una pasa de ese modo. A decir verdad, nunca me había fijado en qué aspecto tiene una pasa. En un primer momento parecía muerta y arrugada, pero entonces me he dado cuenta de que la luz se reflejaba en ella de distintas formas, como si de una joya se tratase. Cuando me la puse en la boca, primero me resultó difícil contenerme para no masticarla de inmediato. A continuación, cuando la estuve explorando con la lengua, era capaz de distinguir qué lado tocaba en cada momento, pero no había sabor. Entonces, cuando finalmente la mastiqué... ¡Caramba!, era absolutamente increíble. Nunca había probado nada igual».

El ejercicio de la pasa puede mostrarnos lo mucho que nos perdemos cuando nos desconectamos de la rica fuente de información procedente de la experiencia sensorial.

Así pues, ¿en qué consistía la diferencia, para Gabriela? «No es lo que suelo hacer —dijo—. Habitualmente no me como las pasas así. No pongo mucha atención en lo que hago. Lo hago de una forma automática. Esta vez estaba realmente concentrada en lo que estábamos haciendo en lugar de estar pensando en otras cosas.»

Durante este ejercicio de atención plena, Tom y Gabriela pudieron probar directamente una nueva manera de relacionarse con la experiencia. Habían experimentado personalmente el contraste entre el modo de funcionamiento habitual orientado a la acción, por un lado, y el hecho de permanecer completamente en contacto con cada instante, propio del modo orientado a ser, por el otro. Comieron y *supieron* que estaban comiendo. Comieron con *atención plena*.

Bajar el ritmo frenético que caracteriza nuestra vida y prestar atención deliberadamente a cada uno de los aspectos de nuestra experiencia sensorial puede revelar cosas que quizás no hayamos notado nunca antes. El olor de la pasa puede ser distinto del que habíamos imaginado. Su textura en la lengua puede ser una experiencia novedosa. Su sabor en sí es algo que puede que no hayamos experimentado antes de este modo, ya que con frecuencia es más intenso que el sabor de veinte pasas llevadas de golpe a la boca de forma mecánica. Prestar atención plena de este modo puede transformar radicalmente la naturaleza de nuestra experiencia de comer.

Si el hecho de prestar atención plena puede transformar de este modo nuestra experiencia de comer, ¿cómo podría transformar la manera en que experimentamos un estado de ánimo de tristeza? Si pudiésemos estar presentes en ese estado, con ese estado y durante ese estado, podríamos incorporar a la experiencia de ese estado de ánimo una atención que está dispuesta a experimentar ese preciso instante, *sin ideas preconcebidas ni suposiciones de ningún tipo al respecto*. Para terminar, seguramente llegaríamos a un punto en que los momentos de tristeza dejarían de ser experimentados como toda una vida que va mal, sino que los veríamos sólo como momentos en que nos sentimos tristes. Este cambio, por y en sí mismo, no necesariamente nos haría sentir mejor. Pero es muy posible que nos llevara por un camino muy distinto, que no conduce inexorablemente a la depresión.

Vivir en el momento presente

La experiencia de Jena al comerse la pasa es un buen ejemplo de la gran facilidad con que salimos disparados en un viaje mental por el tiempo que nos impide experimentar el momento presente como lo que es —un momento— y nos lleva a estirarlo hacia el pasado y el futuro. Jena intentó por primera vez el ejercicio de la pasa al final de un día bastante estresante en el que había estado corriendo de un lado para otro intentando terminar, sin éxito, varios proyectos. Durante el ejercicio de la pasa, su mente le reflejó cómo había sido el día: «Ayer mi hija comió pasas como tentempié. No se las acabó».

Y a continuación pensó: «Tengo hambre, todavía no he almorcado. Si Jed no me hubiera interrumpido, habría tenido más tiempo. Puede que incluso hubiera podido almorcazar».

Empezó a irritarse un poco, y luego la irritación se desvaneció cuando comenzó a pensar en qué iba a hacer para cenar. Entonces, empezó a planificar realmente el menú de la cena, y eso la llevó a preguntarse si sus hijos estarían en casa esa noche. Aunque su intención era centrarse en la vista, el tacto, el olor y el sabor de la pasa a cada momento, en realidad su mente no estaba allí en absoluto. «En lugar de eso —dijo Jena—, mi mente estaba pensando, pensando y pensando; iba por su lado.» Y esa acción de pensar la alejó mucho del momento presente y del proceso de ser consciente de la pasa. Retrocedió en el tiempo al momento en que su hija había tomado un tentempié y a la interrupción de Jed, y luego avanzó hasta la hora de cenar y el momento en que sus hijos regresaban a casa. No es que Jena decidiera hacer esto. Fue como si su mente hubiera salido volando y fuese por su cuenta.

Durante esos viajes mentales por el tiempo, en los que nos ponemos a pensar en situaciones pasadas o futuras, podemos olvidarnos con mucha facilidad de que nos encontramos en el presente. Nos quedamos absortos *en* esas ideas del pasado o del futuro como si estuviésemos realmente allí. Con frecuencia revivimos las emociones que recordamos o experimentamos de antemano otras que esperamos vivir en un futuro. No sólo nos despojamos de la única realidad que podemos experimentar directamente, el aquí y ahora, sino que también sufrimos las agonías de acontecimientos que hace mucho que han ocurrido o que es posible que nunca lleguen a ocurrir. No es de extrañar que podamos acabar sintiéndonos peor que al principio.

En el modo de funcionamiento de la mente orientado a ser aprendemos que podemos habitar el presente; no hay ningún otro lugar en el que necesitemos estar en este preciso instante ni nada que hacer aparte de lo que es necesario hacer en *este* momento. Nuestra mente puede dedicarse en exclusiva a ser consciente del ahora, lo cual nos permite estar plenamente presentes con lo que la vida nos brinda a cada instante. Esto no significa que esté prohibido pensar en el pasado o planificar el futuro; sólo que cuando pensamos en uno o en otro, somos *conscientes* de que lo estamos haciendo.

Ver los pensamientos como acontecimientos mentales pasajeros

El enorme poder que tiene la mente para pensar *en* las cosas nos permite resolver problemas mentalmente antes de que podamos actuar para poner en práctica las soluciones oportunas. Nos permite planificar, imaginar y escribir novelas. La dificultad surge cuando confundimos los pensamientos *acerca de* las cosas con las cosas *en sí*. Los pensamientos implican interpretaciones y juicios de valor, los cuales no son hechos en sí mismos; se trata, simplemente, de nuevos pensamientos.

El hecho de que podemos pensar en una silla imaginaria y de que sabemos que es distinta de la silla en la que nos encontramos sentados en la sala de estar es relativamente fácil de captar. Pero cuando la mente hace emergir ideas de cosas que, para empezar, no son físicamente tangibles —como nuestro valor como individuos—, la distinción puede ser mucho más difícil de ver. Las ideas acerca de nuestra valía personal no son más reales que los pensamientos acerca de una silla imaginaria. Si, a través de la atención plena, cambiamos el funcionamiento de nuestra mente hacia el modo orientado a ser, podemos ver esto con mucha más claridad. Podemos aprender a observar nuestros pensamientos —y también nuestros sentimientos— como experiencias que vienen y van en la mente. Del mismo modo que el ruido de un coche procedente de la calle cesa y que la visión de un pájaro en el cielo es momentánea, los pensamientos que nos vienen a la cabeza son acontecimientos mentales que de forma natural surgen, permanecen un rato y, finalmente, se desvanecen por sí solos.

Si vivimos en el presente y tratamos nuestros pensamientos y emociones como mensajes pasajeros similares a sonidos, imágenes, olores, sabores y percepciones táctiles, los pensamientos y emociones no ahogarán las señales que nos envían nuestros sentidos; y estas señales pueden mantenernos alejados del camino que conduce a la rumiación.

Este cambio tan sencillo, y sin embargo nada fácil, en nuestra forma de relacionarnos con los pensamientos nos libera del dominio de éstos. Porque cuando tenemos pensamientos como «Siempre voy a ser así de desdichado» o «Nadie me quiere», no tenemos que tomárnoslos como si fueran una realidad. Cuando lo hacemos, sucumbimos a una lucha interminable contra ellos. La realidad es que estas ideas son acontecimientos mentales semejantes a fenómenos climáticos que nuestra mente está generando por el motivo que sea en ese momento concreto. Si podemos verlos y aceptarlos de esta forma al tomar conciencia de ellos, puede que finalmente lleguemos a tener una cierta comprensión profunda de cuándo y cómo aparecen. Pero, mientras tanto, lo cierto es que no tenemos por qué tratarlos como a tiranos a los que debemos derrocar.

Desconectar el piloto automático

Después de comerse la pasa, muchas personas se dan cuenta de que prácticamente nunca comen con atención plena. Observan que existe una enorme diferencia entre la experiencia de esta única pasa, abordada con atención plena, y lo que ocurre cuando comen normalmente.

Paula comentó cuál sería su experiencia de comerse la pasa si lo hiciera normalmente: «Bueno, no me proporcionaría placer. No creo que ni siquiera fuera consciente de hacerlo. No sería algo que elegiría hacer, ir y comerme una pasa; formaría parte de algo más. Así pues, comer sería sencillamente algo que se supone que tengo que hacer en un momento concreto del día, y no algo de lo que puedo disfrutar verdaderamente».

La falta de conciencia es una constante en nuestras vidas. Comer es un ejemplo excelente de ello. Aunque requiere la participación de todos nuestros sentidos, comemos casi sin darnos cuenta. Es posible comer durante semanas y semanas, varias veces al día, sin ni siquiera saborear una sola vez la comida. Puede que estemos comiendo y hablando, comiendo y leyendo o, sencillamente, comiendo mientras pensamos en otras cosas. Nos encontramos completamente enredados en la corriente de pensamientos de la mente y en las apremiantes necesidades de nuestra vida cotidiana.

El modo orientado a la acción puede adquirir una vida propia, especialmente cuando nos sentimos infelices. Por este motivo, para cambiar a la atención plena necesitamos intención y práctica.

Los dietistas han sugerido que esta forma de comer es uno de los motivos por los que algunos de nosotros acabamos con sobrepeso: no prestamos atención a las señales de saciedad que envía el cuerpo. De la misma manera, los patrones mentales que hacen que nos quedemos atascados en la infelicidad y en la depresión son viejos hábitos, aprendidos hasta la saciedad, que se recuperan de la memoria y que se hacen con el control cuando no estamos plenamente despiertos y presentes. Hemos dejado que el piloto automático lleve las riendas de la mente, con lo cual hemos creado las condiciones para que estos mecanismos subconscientes puedan funcionar con toda libertad.

Todos hemos estado funcionando con el piloto automático en situaciones cotidianas, y todos sabemos que esto con frecuencia nos lleva a lugares a los no teníamos previsto ir. Imaginemos que nos dirigimos a casa y que tenemos que desviarnos de nuestra ruta habitual para entregar un paquete. ¿Qué ocurre si conducimos con el piloto automático, ya sea soñando despiertos, resolviendo problemas mentalmente o rumiando? Es muy probable que cuando lleguemos a casa descubramos que todavía tenemos el paquete en el coche. Mientras nuestra mente estaba en otra parte, el viejo hábito de seguir el camino

de siempre asumió el control. Es posible que más de una vez se haya echado a reír al descubrir que ha vuelto del supermercado con la bolsa de la compra llena con todo tipo de cosas excepto lo que fue a buscar; o que haya marcado una y otra vez un número de teléfono que cambió hace tiempo, o que le haya limpiado una mancha en la cara a su hijo, olvidándose de que ya tiene veintisiete años.

La conciencia evita que los viejos hábitos, que se ven favorecidos por el piloto automático, tengan la última palabra a la hora de determinar nuestro comportamiento. Incluso nos proporciona la capacidad de divisarlos en el horizonte y reconocerlos por lo que son. A la larga, puede que lleguemos incluso a contemplar nuestros patrones de pensamiento propios de la rumiación con la misma sonrisa desapegada y llena de compasión por nosotros mismos con la que contemplamos los lapsus que nos hacen olvidar que nuestros hijos han crecido, que nuestro mejor amigo ha cambiado de casa o que fuimos a comprar porque necesitábamos leche. Cuando funciona con el modo orientado a la acción, nuestra mente suele estar tan absorta en *pensamientos acerca de* lo que está sucediendo que es posible que sólo seamos vagamente conscientes de lo que está ocurriendo en el momento presente. Por contraste, el modo de funcionamiento orientado a ser se caracteriza por una conciencia de la experiencia sensorial inmediata del presente. Estamos en contacto *directo* con la vida a cada instante. Esta intimidad directa y fresca con nuestra experiencia va acompañada de una forma de conocer completamente distinta. Se trata de una cognición directa, implícita, intuitiva y no conceptual de lo que está ocurriendo a medida que va pasando; se trata de una cognición de lo que estamos haciendo a medida que lo vamos haciendo.

Sin esta conciencia, nos quedamos atascados en una pauta que se va haciendo más marcada cada vez que la recorremos. Nuestros patrones de pensamiento automáticos nos llevan por el mismo camino una y otra vez, y nosotros respondemos con las mismas acciones, lo cual provoca los mismos sentimientos y el empeoramiento de nuestro estado de ánimo: cada elemento de la anatomía de la depresión activa los demás y a todo el conjunto. La falta de conciencia nos impide ver las otras posibilidades que tenemos a nuestra disposición. De hecho, nos impide ver el cambio en general.

Experimentar las cosas directamente

LA CEGUERA ANTE EL CAMBIO

Los psicólogos Daniel Simons y Daniel Levin realizaron un experimento para determinar en qué medida las personas eran conscientes de lo que ocurría a su alrededor mientras andaban por el campus de la Universidad de Cornell.¹ Un actor se acercaba con un mapa del campus a los peatones, que no sabían nada del experimento, y les preguntaba si podían indicarle cómo llegar a un edificio cercano. Los psicólogos dispusieron que en pleno encuentro dos personas pasaran entre el actor y los peatones

cargando una gran puerta. Con mucha habilidad, en ese preciso instante, un segundo actor ocupaba el lugar del primero. Era una persona distinta: con diferente ropa, diferente altura, diferente voz.

¿Cuántas personas de las entrevistadas advirtieron el cambio? Sólo el 47 % en un primer estudio y sólo el 33 % en un segundo estudio. Claramente, muchas de estas personas no se dieron cuenta de algo que estaba ocurriendo justo delante de sus narices: la persona que les estaba preguntando era otra. ¿Cómo era posible? Cuando se nos interrumpe y se nos pide que respondamos a una pregunta que requiere cierta capacidad para resolver problemas, instantáneamente nos encerramos para centrarnos en el objetivo de resolver el problema. Como dijimos al principio de este capítulo, cuando la mente funciona en el modo orientado a la acción, selecciona sólo la información que es importante para alcanzar ese objetivo. Sin ser en absoluto conscientes de ello, eliminamos gran parte de lo que está a nuestra disposición por medio de los sentidos, hasta el punto incluso de no darnos cuenta de con quién estamos hablando. Los psicólogos denominan a esto *ceguera ante el cambio*.

El modo orientado a la acción restringe el ámbito de nuestra atención a los asuntos en los que está absorto, creando un velo de ideas que generalmente nos impide estar en contacto con la experiencia directa. En el experimento que acabamos de describir, el hecho de centrar la atención de una forma tan restringida en la información relevante para conseguir el objetivo fue lo que hizo que el actor fuera percibido como una «persona genérica que me pregunta cómo llegar a un lugar» y, por lo tanto, a la que, en realidad, no se la ve en absoluto. Cuando comemos mientras todavía estamos funcionando con el modo orientado a la acción, la mayor parte de nuestra atención está ocupada o teñida por pensamientos sobre cómo conseguir los objetivos fijados en relación con asuntos inconclusos. Al parecer, llevamos con nosotros dichos asuntos todo el tiempo en un segundo plano de la mente: soñamos despiertos, planificamos, intentamos resolver problemas, volvemos a sacar discusiones y nos repetimos argumentos una y otra vez. Desde la perspectiva del modo orientado a la acción, centrado únicamente en objetivos, las imágenes, los olores, las sensaciones y los sabores que percibimos al comer son totalmente irrelevantes y, por consiguiente, la atención que se les presta es escasa. La mayoría de nosotros no somos conscientes de lo mucho que nos perdemos en la vida como consecuencia de esto.

LAVAR LOS PLATOS

¿Ha advertido la frecuencia con la que solemos hipotecar nuestro momento presente con alguna promesa futura? Tomemos como ejemplo el hecho de lavar los platos. Cuando estamos en el modo orientado a la acción, lavamos los platos para tenerlos limpios lo antes posible y así poder pasar a la siguiente actividad. Es probable que estemos también absortos pensando en otras cosas, de modo que no ponemos toda

nuestra atención en el acto de lavar los platos.² Quizás estemos deseando tener, al fin, un momento tranquilo para relajarnos. Puede que estemos pensando en tomarnos una taza de café y en cómo serán esos momentos de relax. Si entonces descubrimos que queda una olla sucia por limpiar con la que no contábamos (o, incluso peor, si *otra* persona nos advierte que queda una olla sucia por limpiar), puede que nos irritemos porque esa insolente olla ha frustrado temporalmente nuestro deseo de acabar lo más pronto posible. Finalmente acabamos de lavar los platos, y quizá nos sentemos un momento para tomarnos esa taza de café. Pero es posible que nuestra mente siga atrapada en el modo orientado a la acción, absorta en sus diversos planes y objetivos. Así que, incluso mientras nos tomamos el café, es muy probable que ya estemos pensando en la siguiente tarea que tenemos que hacer (contestar algunas llamadas, consultar el correo electrónico, pagar las facturas, escribir una carta, hacer recados, ponernos a estudiar... cualquier cosa).

Durante un instante, quizá cuando menos lo esperamos, recuperamos el contacto con nuestros sentidos y nos sorprendemos al ver que la taza de café que tenemos en la mano está vacía: «¿Me acabo de beber este café? Seguramente, pero no lo recuerdo». Mientras lavábamos los platos estábamos deseando que llegara ese momento para poder sentarnos y disfrutar del café, pero, de hecho, nos lo hemos perdido, del mismo modo que nos perdemos toda la gama de experiencias sensoriales asociadas al acto de lavar los platos: el tacto del agua, la visión de las burbujas, los sonidos del estropajo al rozar el plato o el tazón, etc.

De esta forma, poco a poco, momento a momento, la vida puede ir pasando sin que estemos plenamente presentes para vivirla. Nos encontramos siempre preocupados pensando en llegar a algún otro lugar; casi nunca estamos donde realmente nos hallamos, atentos a lo que está aconteciendo en *ese* momento. Imaginamos que sólo seremos felices cuando lleguemos a algún otro lugar, sea donde sea o cuando sea. Entonces tendremos «tiempo para relajarnos». Así que posponemos nuestra felicidad en lugar de abrirnos a la experiencia presente. Como consecuencia, es posible que nos perdamos los momentos que se van sucediendo a lo largo del día, del mismo modo que nos perdemos las experiencias de lavar los platos y de tomarnos el café. Si no vamos con cuidado, es posible que de hecho nos perdamos la mayor parte de nuestra vida de este modo.

No centrarse únicamente en los objetivos

El modo orientado a la acción consiste básicamente en alcanzar objetivos preestablecidos, y lo hace concentrándose en la brecha que existe entre nuestras ideas de dónde estamos ahora y aquellas sobre dónde deseamos estar. El modo orientado a ser, en cambio, no se preocupa por la brecha que existe entre cómo son las cosas y cómo queremos que sean. Por lo menos en principio, no hay ningún apego a la consecución de *ningún* tipo de logro.

La paz

La paz sólo puede existir en el momento presente. Es ridículo decir: «Espera a que acabe esto, entonces estaré libre para vivir en paz». ¿Qué es «esto»? ¿Un título, un trabajo, una casa, el pago de una deuda? Si piensa de este modo, nunca experimentará paz. Siempre habrá otro «esto» después del actual. Si no está viviendo en paz en este momento, nunca podrá hacerlo. Si realmente desea estar en paz, debe estar en paz ahora mismo. De lo contrario, lo único que hay es «la esperanza de alcanzar la paz algún día».

Thich Nhat Hanh, *El sol, mi corazón* ³

Esta orientación caracterizada por la ausencia de lucha por alcanzar algo puede ayudarnos, por sí misma, a liberarnos de las restricciones que impone el hecho de concentrarse en objetivos, propio del modo orientado a la acción, también tiene otras dos implicaciones muy importantes.

En primer lugar, en el modo orientado a ser no hay ninguna necesidad de supervisar y evaluar constantemente si el estado del mundo se está aproximando a nuestra idea sobre él que nos hemos fijado como objetivo. Esto se refleja en *nuestra forma de prestar atención, libre de juicios y llena de aceptación*. En el modo orientado a ser, descubrimos que podemos dejar de evaluar por un instante nuestra experiencia en términos de cómo «debería ser», de si es «correcta» o «incorrecta», de si es lo «suficientemente buena» o no, de si estamos teniendo «éxito» o estamos «fracasando» e, incluso, de si nos estamos «sintiendo bien» o «mal». Todo momento presente puede ser aceptado tal cual es, con toda su profundidad, amplitud y riqueza, sin que haya un «propósito oculto» que juzgue constantemente lo corto que se queda el mundo con respecto a nuestras ideas de cómo necesitamos que sea. ¡Qué alivio! Pero es muy importante tener claro que, cuando dejamos de evaluar constantemente nuestra experiencia de ese modo, no es que vayamos a la deriva, sin rumbo, sin que nuestras acciones tengan algún propósito u objetivo. Podemos seguir actuando con una intención concreta y en una dirección; nuestra forma de hacer habitual, compulsiva e inconsciente, no es la única fuente de motivación de la que disponemos, ya que desde el modo orientado a ser también podemos actuar. La diferencia es que ya no nos concentraremos de una forma tan restringida —o apagada— en los conceptos que tenemos en relación con nuestros objetivos. Esto significa que quizás no nos preocupemos tanto ni nos quedemos tan paralizados cuando la realidad no satisface nuestras expectativas ni se adapte a los objetivos que hemos conceptualizado, sean cuales sean. De lo contrario, en algunos momentos podemos llegar a preocuparnos muchísimo e, incluso, a paralizarnos. Sin

embargo, al permitir que nuestra conciencia abarque también esos sentimientos, ese mismo gesto de conciencia trae consigo, como veremos en el capítulo siguiente, nuevas cotas de libertad que nos permiten *estar presentes* con las cosas tal como son (incluso con la gran preocupación que sentimos), sin tener que hacer que sean distintas de como son en realidad en ese preciso momento.

Ya hemos insinuado una segunda implicación profunda del hecho de tomar conciencia, al cambiar al modo orientado a ser, de nuestro endémico, si bien inconsciente, apego a los objetivos. Se trata de que quizá dejemos de experimentar del mismo modo toda la gama de sentimientos y emociones desagradables que se generan automáticamente siempre que nos centramos en la discrepancia que existe entre cómo nos sentimos y cómo queremos sentirnos. Cuando modificamos el modo orientado a la acción al modo orientado a ser, el cambio que esto implica en nuestra conciencia puede eliminar de raíz el origen de gran parte de la infelicidad «adicional» que experimentamos por el hecho de sentirnos infelices porque somos infelices, de tener miedo de nuestro miedo, de estar enfadados con nuestro enfado o de sentirnos frustrados por nuestros fracasos al tratar de hallar una forma de escapar de nuestro sufrimiento. De esta manera, eliminamos una de las principales fuentes que alimentan los cada vez más intensos ciclos de insatisfacción y de depresión a los que puede que seamos vulnerables. Al dejar de estar tan preocupados por lo que anda mal en nuestra experiencia, podemos abrirnos a la posibilidad de sentir una mayor armonía y unidad con nosotros mismos y con el mundo.

Nos han enseñado que fijarnos objetivos y trabajar para conseguirlos es la forma de llegar adonde queremos ir: a la felicidad. Por consiguiente, puede resultar difícil de creer que el hecho de *no* aferrarnos a los objetivos, incluso a aquellos que merecen la pena, puede ser la vía para salir de la *infelicidad*. Pero ahora que hemos visto que el hecho de aferrarnos al objetivo de «arreglar» aquello que consideramos nuestro yo carente de valor resulta ser una trampa y nos arrastra a una espiral descendente de rumiación y depresión, quizás podamos ver que el enfoque libre de lucha de la atención plena podría ayudarnos a esquivar totalmente esa trampa. Este enfoque nos permite abstenernos de juzgar y condenar nuestros estados de ánimo, y de intentar escapar de las emociones que no queremos estar sintiendo. Como resultado, podemos «desactivar» el hábito de la rumiación depresiva y tener una oportunidad de liberarnos de su implacable influencia.

Aproximarnos en lugar de evitar

Como hemos dicho, la ausencia de lucha no equivale a ir a la deriva, sin rumbo. Significa ampliar el ámbito de nuestra atención más allá de lo que es necesario para alcanzar un objetivo en particular. También significa que, en lugar de activar nuestros fervientes esfuerzos para rechazar las emociones «inaceptables» que pasan a través de nosotros, vamos a su encuentro con una sensación de aceptación. Pero la atención plena no es precisamente una resignación pasiva. Es una actitud por medio de la cual nos

aproximamos y damos la bienvenida intencionalmente a cualquier cosa que emerge, incluidas las *experiencias internas* contra las que normalmente lucharíamos o de las que intentaríamos escapar. Los mecanismos de aproximación y de evitación son esenciales para todos los sistemas vivos y para la supervivencia del organismo. Los circuitos de aproximación y evitación están conectados a unas zonas específicas del cerebro. La atención plena encarna la aproximación: es sinónimo de interés, apertura, curiosidad (que procede de la palabra latina *curare*, que significa «cuidar, ocuparse de»), conciliación y compasión. Según la experta en atención plena Christina Feldman:

La cualidad de la atención plena no es una presencia neutral o en blanco. La auténtica atención plena está imbuida de calidez, de compasión y de interés. A la luz de esta atención comprometida, descubrimos que es imposible odiar ni temer nada o a nadie que comprendamos realmente. La naturaleza de la atención plena es la implicación: cuando hay interés, surge una atención natural y no forzada.⁴

La actitud de aproximación cálida propia de la atención plena proporciona un antídoto contra la evitación instintiva que puede intensificar la rumiación. Nos proporciona una nueva forma de relacionarnos con nosotros mismos y con el mundo, incluso ante amenazas externas o estrés interno. Al recuperar intencionadamente el control de nuestra atención, podemos rescatarnos a nosotros mismos para no acabar encallados en la infelicidad y la depresión.

El ejercicio de la pasa nos ha proporcionado una pista de cómo podría ser este cambio intencional relacionado con la atención. ¿Qué ocurriría si aplicásemos el enfoque que adoptamos al comernos la pasa a otras actividades de nuestra vida cotidiana?

La atención plena en las actividades cotidianas

Nuestro deseo es que esta nueva forma de prestar atención esté a nuestra disposición cuando la necesitemos para poder reaccionar hábilmente ante la infelicidad y vivir una vida más plena y libre. ¿Cómo podemos lograrlo? Empezamos aprendiendo a prestar atención a nuestra experiencia de forma deliberada mientras realizamos actividades que hasta ahora eran rutinarias en nuestra vida cotidiana, del mismo modo que hicimos con la pasa. Podríamos empezar prestando atención plena a una actividad rutinaria cada día.

La idea es prestar muchísima atención a lo que estemos haciendo, sea lo que sea. En la medida en que podamos, cada vez que realicemos esa actividad, lo haremos desde la conciencia libre de juicios, momento a momento, de forma deliberada. El objetivo no es estar *hiperatento* o añadir tensión o afectación a esas acciones cotidianas. De hecho, puede que descubramos que hacer las cosas prestando atención, con plena conciencia de ello, reduce el esfuerzo y hace que la actividad elegida resulte más fácil.⁵

Resulta interesante advertir lo muy difícil que puede ser para nosotros poner en práctica esto que —aparentemente— es tan sencillo. ¿Cómo experimentan otras personas este tipo de práctica intencionada relacionada con las cosas triviales? Jena había estado practicando para ser más consciente al realizar sus actividades cotidianas. A continuación, incluimos su explicación de lo que ocurrió en torno al día de Acción de Gracias. Ella esperaba experimentar el caos y las prisas habituales de ese día. Para complicar todavía más las cosas, tenía que mudarse a una nueva casa al cabo de unas pocas semanas.

Bueno —dijo—. El día de Acción de Gracias fue muy ajetreado; y hay que añadir que además nos estábamos mudando, pero me desenvolví sorprendentemente bien. Utilicé la práctica de ser consciente de las cosas al hacerlas. Durante cinco días, fuimos unos once en casa, y todo giraba a mi alrededor. Así que me centré en pequeñas cosas que hacía, como pelar patatas o limpiar; fui más consciente al realizar estas actividades. Por ejemplo, me concentraba en el tacto de la patata que tenía en la mano mientras la pelaba.

Hice frente a todo extraordinariamente bien, mejor de lo normal, teniendo en cuenta que éramos más gente de lo habitual. Para ser franca, creo que nunca lo he sabido llevar tan bien.

Ser consciente al realizar actividades rutinarias

Una forma de practicar la atención plena consiste en elegir alguna *actividad rutinaria* que realizamos todos los días y decidir que, siempre que la hagamos, lo haremos, en la medida de lo posible, de forma deliberadamente consciente y delicada, momento a momento. El hecho de incorporar esta conciencia a las actividades de la vida cotidiana puede hacer que nos resulte mucho más fácil detectar cuándo estamos funcionando con el modo orientado a la acción, el piloto automático, y al instante nos proporciona una alternativa: una oportunidad para entrar y morar en el modo orientado a ser. De esta forma, sabemos perfectamente qué estamos haciendo mientras lo hacemos.

Éstos son algunos ejemplos de posibles actividades:

- Lavar los platos.
- Poner los platos en el lavavajillas.
- Sacar la basura.
- Cepillarse los dientes.
- Ducharse.
- Hacer la colada.
- Conducir.
- Salir de casa.

- Llegar a casa.
- Subir las escaleras.
- Bajar las escaleras.

Siéntase libre de incorporar a esta lista las actividades que usted deseé. Quizá pueda elegir una en la que concentrarse durante unos días e ir añadiendo una nueva actividad cada semana.

¿Qué era lo que Jena estaba haciendo de forma diferente? Resulta que el hecho de centrarse sólo en el momento presente, por muy trivial que en apariencia fuese la tarea, tenía beneficios con los que Jena no había contado.

Para empezar, parecía «desactivar» su tendencia de vivir el futuro de antemano. En segundo lugar, evitaba que su mente se viera atrapada en el modo orientado a la acción que había utilizado previamente para evitar las catástrofes que imaginaba. Así es como ella lo describió:

Supongo que no pensaba en todas las cosas que podrían ocurrir si no hacía esto o aquello. Permanecí en el momento presente más de lo que quizás lo habría hecho antes. Generalmente, siempre estoy pensando para adelantarme a los acontecimientos: «Oh, ¿qué pasará si no acabo esto? ¿Qué pasará si no hago aquello?». Creo que esto disminuyó.

Especialmente en cuanto a la mudanza: hemos estado viviendo en nuestra casa veinte años; ya pueden imaginarse la cantidad de cosas que tenemos en ella. Y algunas noches no podía dormir, planeando todo lo que quedaba por hacer. Y pensaba: «Bueno, déjalo, acéptalo tal como venga». Así que eso me ayudó en la celebración del día de Acción de Gracias, creo. No puedo atribuirlo a ninguna otra razón.

No es que Jena *eligiera* preocuparse por lo que podría ir mal. Lo que ocurre es que cuando nuestras mentes están en otra parte, cuando perdemos el contacto con lo que está ocurriendo a nuestro alrededor, los viejos hábitos mentales tienden a dominar y a controlar nuestra forma de ver las cosas y lo que hacemos a cada momento. Esto puede situar nuestra experiencia por debajo del nivel de nuestra conciencia. Con frecuencia podemos sentirnos víctimas sin darnos cuenta de que en realidad estamos colaborando para mantener esa situación.

Como hemos visto, el motivo principal que nos lleva a quedarnos encallados en la infelicidad persistente es volver a caer en viejos patrones de pensamiento. Cuando comemos, lavamos los platos o realizamos una tarea tras otra para terminar con nuestra lista de cosas por hacer, con mucha facilidad y sin darnos cuenta caemos en el hábito de soñar despiertos y de resolver problemas mentalmente. Pero el hecho de soñar despiertos es primo hermano de la rumiación. Así que, si hemos estado deprimidos durante largos períodos en el pasado, hay muchas probabilidades (especialmente cuando nos sentimos infelices) de que, al soñar despiertos, acabemos cayendo en patrones muy manidos de

pensamiento negativo. Si no advertimos qué es lo que nos está ocurriendo aquí y ahora, nuestro estado de ánimo puede entrar en una espiral descendente sin que nos demos cuenta de ello. El primer paso para evitar que eso suceda es detectar cuándo estamos funcionando con el piloto automático y, a continuación, intencionadamente y en la medida en que podamos, intentar salir del piloto automático para adoptar una conciencia más sabia, espaciosa y llena de compasión hacia nosotros mismos.

El aire fresco de la conciencia

Para la mayoría de nosotros, un día típico consiste en hacer una tarea tras otra de forma apresurada, olvidando que tenemos otras posibilidades a nuestro alcance. Incluso un poquito de atención plena, puesta en práctica en cualquier momento, puede hacernos despertar y socavar las bases de este hacer cosas desenfrenadamente por lo menos por un instante, y eso es todo de lo que necesitamos preocuparnos. *No tenemos que dejar de hacer lo que estamos haciendo. Simplemente llevarlo a cabo con mayor conciencia, de una forma más sabia y libre de juicios de valor, tomando conciencia de los instantes que se despliegan momento a momento.* Es posible que para solucionar nuestros problemas anímicos no necesitemos hacer intentos heroicos por cambiar nuestro mundo interno, poblado de sentimientos, o el mundo externo, poblado de personas, lugares y trabajos. Es posible que sólo necesitemos experimentar un cambio en nuestra forma de prestar atención a todas estas cosas.

Si alguna vez ha comprado una casa antigua, o algún conocido suyo lo ha hecho, sabrá que la pudrición blanca es un problema importante. Si la pudrición blanca ha llegado a la estructura de madera de una casa, puede ser devastadora. Una de las cosas que aconsejan una y otra vez los especialistas para hacer frente a este problema es garantizar una buena circulación de aire. Las esporas de la pudrición blanca no pueden sobrevivir si hay una exposición constante al aire fresco. Los especialistas aconsejan instalar rejillas de ventilación y otros dispositivos para mantener las vigas de madera bien ventiladas. Las esporas siguen estando ahí, y puede que se adhieran a la madera, pero si hay circulación de aire fresco no se desarrollarán.

Incluso un poquito de atención plena llevada a un instante concreto puede romper la cadena de acontecimientos que conduce a la infelicidad persistente.

De forma similar, podríamos decir que el estrés, la fatiga y las emociones que nos afligen crecen cuando no circula el aire fresco de la conciencia. No es que con la conciencia dejen de existir, sino que ésta hace que haya más espacio a su alrededor, y

eso, al igual que el aire fresco en el caso de las esporas, proporciona un entorno en el que los estados anímicos opresivos dejan de crecer. La atención plena los detecta con mucha más antelación, los ve con mayor claridad y advierte cómo surgen y cómo pueden desaparecer. Nos permite verlos claramente sin tener que dejarnos atrapar por ellos. Por lo general, no habitamos, ni siquiera visitamos, esta dimensión de nuestra mente, la dimensión de la conciencia misma, a pesar del hecho de que es una parte íntima de todos nosotros. Aunque se trata de una capacidad muy potente que todos poseemos, en general la pasamos por alto. En los capítulos siguientes, describimos más formas de explorar esta nueva dimensión de nuestra propia mente y de nuestro propio corazón.

4

La respiración

La puerta de acceso a la conciencia

El ejercicio de la pasa es sencillo, pero sus implicaciones son profundas. Nos muestra que podemos transformar nuestra experiencia con tan sólo cambiar nuestra forma de prestar atención. Utilizando todos los poderes de la conciencia que tenemos a nuestra disposición podemos romper la cadena de la rumiación y liberarnos del ciclo de infelicidad crónica. Pero para aprovechar estos poderes se requieren unas habilidades de las que la mayoría de nosotros carecemos. En este capítulo y en lo que queda de la segunda parte presentamos prácticas de atención plena que han demostrado ser de un valor inestimable para desarrollar la capacidad de reconocer cuándo nuestra mente está funcionando con el modo orientado a la acción y cambiar hacia un modo basado en la conciencia atenta.

Calmar la mente

Para cultivar la capacidad de cambiar de modo de funcionamiento de la mente debemos aprender a estar plenamente presentes aquí mismo y ahora mismo, sea lo que sea lo que se presente en el «aquí y ahora». Esto suena bien, salvo por un detalle. Gran parte del tiempo, si las cosas no van «como queremos», en realidad no deseamos estar en el momento presente: queremos estar en otro lugar, en cualquier otro sitio. Es más: gran parte del tiempo no nos resulta tan fácil centrar nuestra atención en el momento presente, incluso cuando intentamos hacerlo. Nuestra mente tiende a ir por su lado, saltando caóticamente de un tema a otro, como los monos que saltan de un árbol a otro en la jungla.

¿Cuántas veces ha salido de una habitación de su casa para ir a buscar unas tijeras, o la agenda de teléfonos, y se ha encontrado en otra habitación sin tener ni idea de qué era lo que fue a buscar? ¿Cuántas veces le ha hecho gracia un chiste y ha pensado en contárselo a un amigo, para luego, apenas un minuto o dos después, encontrarse pensando en el cheque que falta en el talonario, sin tener ni idea de cómo un pensamiento le ha llevado al otro? La mente parece tener vida propia.

El simple hecho de despertar ante esta realidad puede ser un descubrimiento importante. Pero, entonces, ¿qué hacemos? ¿Cómo podemos entrenar la mente para que esté menos dispersa y más «presente», incluso cuando se encuentra a merced de tantas distracciones, incluso frente a circunstancias muy desagradables o en situaciones de estrés? ¿Cómo estabilizar y hacer más profunda nuestra capacidad de prestar atención?

Lo hacemos *eligiendo* a qué prestamos atención y cuándo. Y para que esta estrategia resulte eficaz, también necesitaremos desarrollar un cierto grado de *motivación* y un tipo especial de *intencionalidad*, con el fin de no estar perpetuamente a merced de los inveterados hábitos mentales de reacción. Pero, como veremos en el siguiente cuento, no se trata de esforzarse más.

EL NOVICIO

En una historia consagrada por el tiempo que tiene lugar en un antiguo reino himalayo, un monje novicio estaba entusiasmado ante la perspectiva de encontrarse con su maestro por primera vez. Estaba ansioso por hacerle muchas preguntas, pero tenía la impresión de que ése no era el momento para plantearlas. En lugar de eso, escuchó atentamente las instrucciones del maestro. Fueron breves y directas: «Mañana levántate pronto y sube a una cueva que encontrarás en la cima de esta montaña. Siéntate sin tener pensamiento alguno desde que salga el sol hasta que se ponga. Puedes usar el método que deseas para hacer desaparecer los pensamientos. Al final del día, ven y cuéntame cómo te ha ido».

Al alba del día siguiente el monje encontró la cueva, se puso cómodo y esperó a que su mente se tranquilizara. Pensó que si permanecía sentado el tiempo suficiente, finalmente la mente se quedaría en blanco. Pero ocurrió todo lo contrario: la mente estaba repleta de pensamientos. Pronto empezó a preocuparse porque no logaría llevar a cabo la tarea que se le había encomendado. Intentó obligar a los pensamientos a salir de su mente, pero eso no hacía más que dar lugar a más pensamientos. Les gritó: «¡Iros!», pero lo único que conseguía era que las palabras resonaran muy fuertes en la cueva. Saltó arriba y abajo, contuvo la respiración, sacudió la cabeza. Nada parecía funcionar. Nunca había experimentado tal bombardeo de pensamientos en toda su vida.

Al final del día bajó de la montaña completamente descorazonado, preguntándose cuál sería la respuesta de su maestro. Quizá le rechazaría como discípulo por haber fracasado, por no ser la persona adecuada. Pero ante el relato de su gimnasia mental y física para hacer desaparecer los pensamientos, el maestro simplemente se echó a reír. «¡Muy bien! —dijo éste—. Te has esforzado muchísimo y lo has hecho muy bien. Mañana deberías regresar a la cueva. Siéntate y procura tener pensamientos constantemente desde que salga el sol hasta que se ponga. Puedes pensar todo el día en cualquier cosa que deseas, pero no permitas que haya interrupciones entre un pensamiento y otro.»

El novicio estaba encantado. Eso sería fácil. Seguro que lo conseguiría. Después de todo, «tener pensamientos» es lo que le había estado ocurriendo todo el día.

Al día siguiente empezó a subir la montaña en dirección a la cueva lleno de confianza y al llegar se sentó. Al cabo de un rato se dio cuenta de que no todo estaba marchando bien. La velocidad de sus pensamientos empezó a disminuir. De vez en cuando, le venía a la mente algún pensamiento agradable y decidía seguirlo durante un rato. Pero pronto se agotaba. Intentó tener pensamientos magníficos, especular filosóficamente, preocuparse por el estado del universo. Cualquier cosa. Empezaron a acabársele las cosas sobre las que pensar, e incluso llegó a aburrirse un poco. ¿Adónde habían ido todos sus pensamientos? Pronto los «mejores» pensamientos que conseguía tener parecían un poco manidos, como un viejo abrigo muy raído. Entonces se dio cuenta de que había interrupciones entre ellos. ¡Vaya por Dios!, eso era precisamente lo que el maestro le había dicho que evitara. Otro fracaso.

Al final del día abandonó la cueva sintiéndose muy desdichado. Había vuelto a fracasar. Descendió de la montaña y fue al encuentro de su maestro, quien de nuevo soltó una carcajada. «¡Felicidades! ¡Magnífico! Ahora ya sabes perfectamente cómo practicar», dijo el maestro. El novicio no entendía por qué el maestro estaba tan complacido. ¿Qué demonios había aprendido?

El maestro estaba contento porque el novicio ya estaba listo para reconocer algo de verdadera importancia: *No podemos forzar la mente y, si lo intentamos, no nos gustará el resultado.*¹

No tenemos ninguna necesidad de subirnos a la cima de una montaña para llegar a esta importante conclusión por nosotros mismos. Quizá le apetezca probar este sencillo experimento ahora mismo: aparte la mirada del libro durante un minuto y piense en lo que quiera, *pero intente no pensar en un oso blanco.*² Así durante un minuto. Asegúrese de que no le venga ningún pensamiento ni imagen de ese animal.

¿Ha pasado el minuto? ¿Qué ha descubierto?

La mayoría de las personas se encuentran con que no pueden suprimir por completo los pensamientos sobre osos blancos. El profesor Daniel Wegner y sus colegas han demostrado que cuando intentamos suprimir pensamientos como ése, la *resistencia genera persistencia*:³ nuestros intentos de forzar la mente pueden tener justo el efecto contrario al que deseamos. En primer lugar, no sólo es difícil suprimir los pensamientos, sino que, más tarde, si se nos *permite* pensar en osos blancos, los pensamientos sobre ellos surgen con más frecuencia que si no hubiésemos estado intentando suprimirlos anteriormente.

Para prestar atención al aquí y ahora necesitamos intención, no fuerza.

Si esto es cierto en el caso de imágenes y pensamientos neutros como pueden ser los osos, no es difícil imaginar qué ocurre cuando intentamos suprimir pensamientos, imágenes y recuerdos *negativos* de carácter muy personal. Si hemos experimentado un estado de ánimo depresivo persistente en el pasado, es probable que nos esforcemos mucho mentalmente para mantener a raya los pensamientos negativos.⁴ Las investigaciones realizadas por los doctores Wenzlaff, Bates y sus colegas muestran que esta estrategia puede funcionar durante un rato, pero se paga un alto precio por ello: aquellas personas que ponen más empeño en mantener los pensamientos negativos fuera de la mente acaban deprimiéndose más que las que no lo hacen.⁵ Desde que se realizó esta investigación, muchos psicólogos han confirmado la conclusión que desde hacía tiempo sugería la sabiduría meditativa: intentar suprimir los pensamientos no deseados no es una forma muy eficaz de estabilizar y despejar la mente.

CUANDO LA INTENCIÓN ES MÁS ÚTIL QUE LA FUERZA

¿Cómo podemos estabilizar y calmar la mente si la fuerza resulta ser tan ineficaz?

No todo está perdido. ¿Ha visto alguna vez a un bebé estudiando su propia mano, totalmente absorto explorando esa extraordinaria creación de la naturaleza? Puede mantener una atención continua, al parecer sin esfuerzo, durante unos minutos seguidos. La mente dispone de un mecanismo natural para favorecer la atención continua, vigilante y comprometida. ¿Cómo podemos aprovecharlo?

Una manera es plantearnos suavemente el reto de centrar y volver a centrar intencionalmente nuestra atención en un único objeto o soporte. Históricamente se han utilizado muchos tipos distintos de objetos en los que centrar y calmar la mente de esta forma, desde la suave oscilación de la llama de una vela hasta sonidos como «Om» repetidos en silencio mentalmente. Las investigaciones han revelado que el hecho de concentrarse intencionalmente de este modo en un único objeto puede calmar la mente activando las redes cerebrales correspondientes a esta forma de centrar la atención en el objeto e inhibiendo, al mismo tiempo, las redes cerebrales que corresponden a las demandas de atención competitivas, sin necesidad de forzar nada.⁶ Es como si el cerebro «iluminara» el objeto seleccionado al tiempo que «deja en la penumbra» los objetos no seleccionados.

Para aprovechar estos procesos básicos, estas tendencias naturales de la mente para calmarse en determinadas circunstancias, sí tenemos que hacer un esfuerzo, pero se trata de un *esfuerzo suave*. Llevamos nuestra atención, como si de un foco se tratara, al objeto elegido y, a continuación, siempre que notemos que nos hemos dispersado, volvemos a llevar el foco sobre el objeto que nos sirve de soporte, una y otra vez. Esto es muy distinto de la lucha orientada a conseguir unos determinados objetivos que intenta calmar la mente forzando las cosas con el fin de hacer surgir determinados pensamientos y expulsar otros, o erigiendo una barrera que impida la entrada de pensamientos y

sentimientos no deseados. Se trata de un tipo de esfuerzo grácil y suave que apunta a un cambio hacia el modo mental que favorece la curiosidad, el interés y la tendencia a explorar e investigar. Aprovecha la capacidad de la mente para aproximarse a las situaciones en lugar de evitarlas, como hemos visto en el capítulo 3.

Tradicionalmente, esta utilización de las propias capacidades naturales que tiene la mente para calmarse y obtener claridad ha sido expresada de forma muy bella mediante la imagen de un vaso de agua enturbia con barro. Mientras sigamos removiendo el agua, ésta permanecerá opaca y turbia. Pero si tenemos la paciencia de simplemente esperar, el barro al final irá cayendo al fondo del vaso y arriba quedará agua clara y pura. De la misma forma, nuestros intentos por calmar, tranquilizar o controlar la mente con frecuencia no hacen más que remover las cosas y hacer que todo pierda claridad. Pero podemos apartarnos y dejar de contribuir a enturbiar la mente, animándola a posarse y a morar en un único objeto durante un tiempo. Cuando soltamos intencionalmente nuestro impulso de forzar las cosas para que sean de una manera determinada, la mente se tranquiliza por sí misma de forma natural y nos deja con una mayor calma y claridad.

Al elegir un objeto como soporte para la atención, es importante que sea relativamente neutro. El objeto no debería estar tan cargado emocionalmente ni ser tan interesante intelectualmente como para interferir en el desarrollo de la calma mental. Desde tiempos antiguos se ha utilizado como soporte la respiración, ya que siempre está a mano para este propósito. La intención es atender lo mejor que podamos al patrón siempre cambiante de sensaciones físicas que emergen a medida que la respiración entra y sale del cuerpo.

La respiración

Quizá desee probar esta primera práctica de atención plena centrada en la respiración en este momento si se encuentra en una situación en la que puede tumbarse unos instantes. Si no, intente hacerla más tarde.

Prestar atención plena a la respiración – Tumbados

Para entrar en contacto con la respiración que circula por su cuerpo ahora mismo, tumbese boca arriba y sitúe una mano sobre el vientre (en la zona del ombligo). Puede que advierta que en esta posición la pared abdominal se eleva con la inspiración y cae con la espiración. Vea si puede captar y sentir este movimiento, primero con la mano y luego sin ella, simplemente «situando la mente en el vientre». No hay ninguna necesidad de controlar el flujo de aire de la respiración. Deje que el aire entre y salga a su antojo, captando lo mejor que pueda las siempre

cambiantes sensaciones físicas. Repose aquí en el seno de la conciencia, sintiendo cómo la respiración circula por su cuerpo de esta forma, o de cualquier otra forma que le parezca que se mueve el vientre con la respiración.

También puede cultivar la atención plena de la respiración estando sentado. Las instrucciones para realizar esta práctica se encuentran en las próximas tres páginas.

Prestar atención plena a la respiración – Sentados

Póngase cómodo

1. Siéntese en una posición que le resulte cómoda, ya sea en una silla que tenga el respaldo recto o sobre una superficie blanda en el suelo, sobre cojines o sobre un taburete bajo o una banqueta de meditación. Si utiliza una silla, siéntese lejos del respaldo, de modo que la columna vertebral se sostenga a sí misma. Si se sienta en el suelo, suele ayudar que las rodillas lleguen a tocar el suelo, aunque es posible que eso no ocurra al principio; experimente con la altura de los cojines o del taburete hasta que se sienta cómodo y firmemente apoyado.
2. Permita que la espalda adopte una postura eructa, digna y cómoda. Si se sienta en una silla, mantenga los pies planos sobre el suelo sin cruzar las piernas. Cierre suavemente los ojos si le resulta cómodo. En caso contrario, deje caer la mirada sobre el suelo, sin centrarla en nada, a un metro o metro y medio delante de usted. *Tome conciencia del cuerpo*
3. Lleve la conciencia al ámbito de las sensaciones físicas, centrando la atención en las sensaciones de tacto, de contacto y de presión que hay en el cuerpo, en aquellos lugares en que éste se encuentra en contacto con el suelo y con cualquier objeto sobre el que esté sentado. Dedique un minuto o dos a explorar estas sensaciones.

Concéntrese en las sensaciones que genera la respiración

4. Tome conciencia de las sensaciones físicas cambiantes que hay en el vientre mientras el aire entra y sale del cuerpo, tal como hizo cuando realizó el ejercicio tumbado.

5. Lleve la conciencia a las leves sensaciones de estiramiento que se generan mientras la pared abdominal se expande suavemente con cada inspiración y a las sensaciones de soltar suavemente que emergen cuando la pared abdominal se hunde con cada espiración. En la medida de lo posible, permanezca en contacto con las sensaciones físicas cambiantes de su abdomen a lo largo de toda la inspiración y toda la espiración, y quizás notará las ligeras pausas que hay entre una inspiración y la siguiente espiración, y entre una espiración y la siguiente inspiración. Como alternativa, si lo prefiere puede concentrarse en un lugar del cuerpo donde sienta con más intensidad y claridad las sensaciones de la respiración (como, por ejemplo, los orificios nasales).
6. No hay ninguna necesidad de intentar controlar la respiración en modo alguno: simplemente permita que el cuerpo respire por sí mismo. En la medida de lo posible, incorpore también esta actitud *tolerante* al resto de su experiencia: no hay nada que deba arreglarse, ni ningún estado concreto que alcanzar. En la medida de lo que pueda, simplemente entréguese a su experiencia tal cual es sin exigirle que sea de otro modo.

Cuando la mente vagabundee, trabaje con ella

7. Tarde o temprano (por lo general más temprano que tarde), la mente se alejará del soporte para mantener la atención que constituyan las sensaciones de la respiración en el vientre, empezará a vagabundear y se verá atrapada en pensamientos, planificaciones o fantasías, o quizás simplemente vague sin un rumbo fijo. Sea lo que sea lo que surja, y sea lo que sea aquello que atrae a la mente o en lo que ésta se queda absorta, está perfectamente bien. Deambular y quedarse absorta en cosas es lo que hace la mente; no se trata de un error o un fallo. Cuando advierta que su conciencia ya no se centra en la respiración, felicítese a sí mismo, pues ya está lo suficientemente de vuelta como para darse cuenta de ello. Una vez más, vuelve a ser consciente de su experiencia. Si quiere, reconozca brevemente dónde ha estado la mente (notando qué hay en ella y quizás tomando nota mental de forma superficial: «pensamientos, pensamientos» o «planes, planes» o «preocupaciones, preocupaciones»). A continuación, lleve con suavidad la atención de vuelta para sentir *esta* inspiración o *esta* espiración, cualquiera de las dos que está teniendo lugar en el instante en que vuelva.

8. Siempre que note que la mente ha estado vagabundeando (lo más probable es que ocurra una y otra y otra vez), tome nota de dónde ha estado la mente, llévela suavemente de vuelta a la respiración y sólo vuelva a prestar atención a las sensaciones físicas cambiantes que surgen con cada inspiración y con cada espiración.
9. En la medida de lo posible, incorpore una cualidad positiva a su conciencia, viendo quizá los repetidos vagabundeos mentales como oportunidades para cultivar una mayor paciencia y aceptación, así como una cierta compasión hacia su experiencia.
10. Siga practicando durante diez minutos, o durante más tiempo si lo desea. De vez en cuando puede recordarse a sí mismo que la intención es sencillamente ser consciente de su experiencia momento a momento, en la medida de lo que pueda, utilizando la respiración como un ancla para volver a conectar suavemente con el aquí y ahora cada vez que advierta que la mente está deambulando y ya no está en contacto con el abdomen, con la respiración que está teniendo lugar en este preciso instante.

Resulta sorprendente e inspirador pensar que la práctica de concentrarse en la respiración de este modo ha sido realizada todos los días, en algún lugar del mundo, durante al menos los últimos 2.500 años. Constituye una excelente base para la práctica de la meditación. Nuestra respiración está con nosotros vayamos donde vayamos (¡no podemos salir de casa sin ella!); sea lo que sea lo que estemos haciendo, sintiendo o experimentando, la respiración está siempre a nuestra disposición para ayudarnos a volver a conectar nuestra atención con el momento presente.

Aprender a llevar la atención a la respiración una y otra vez es una forma maravillosa de aprender cómo podemos estar plenamente presentes aquí mismo y ahora mismo, en un instante, en cualquier momento, con lo que sea que nos ofrece el «aquí y ahora». Puesto que sólo podemos prestar atención a los movimientos de la respiración en el preciso instante en que se están produciendo, este ejercicio nos obliga a estar atentos a la respiración y nos mantiene anclados en el presente. Gracias a esta ancla esencial podemos volver a conectar con el aquí y ahora cuando nos damos cuenta de que nuestra mente se ha ido de viaje a lugares remotos, al «allí y entonces».

Mantener la atención en la respiración cuando la mente se ve arrastrada por pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales o distracciones externas no es nada fácil. Pero puede resultarnos menos difícil cuando somos capaces de ver tales fluctuaciones de la mente como «lo que hace la mente», de forma similar a las olas que se forman sobre la superficie del agua. Si vemos estas «olas mentales» como algo natural

e inevitable, el mismo ir y venir de nuestra atención puede ser considerado la esencia de la práctica y no como un lapsus, una desviación o una distracción. El hecho es que tales idas y venidas nos pueden enseñar precisamente lo que necesitamos aprender: a *reconocer* cuándo nos hemos dejado arrastrar al modo orientado a la acción, a *soltar* cualquier acción y a *entrar* y habitar en el modo orientado a ser.

EL DESCUBRIMIENTO DE LA CALMA INESPERADA

La primera vez que intentó concentrarse en la respiración, Vince descubrió que esta práctica tenía un maravilloso efecto calmante en él. Su mente se tranquilizaba y se sentía más sereno de lo que se había sentido en años. Decidió que adquiriría el hábito de repetir esa práctica en el trabajo, a la hora de comer. Todos los días cerraba la puerta de su oficina y practicaba. No sólo Vince notó la diferencia, sino el mundo más amplio que le rodeaba. Vince reflexionó:

Durante un tiempo, mi jefa había estado preocupada por lo muy estresado que me veía, y cuando coincidíamos me decía: «¿Estás bien? ¿Te encuentras bien?». Ahora, después de hacer la práctica a la hora de comer en el trabajo, me siento mucho más relajado. Ayer, a la hora de almorzar, cuando abrí la puerta de la oficina y me puse a trabajar de nuevo, mi jefa asomó la cabeza por la puerta y me preguntó cómo me sentía. Le dije que me sentía bien. «Te diré algo —añadió mi jefa—, es increíble el número de personas que han venido a mi oficina por algún motivo y me han dicho: “Vince parece mucho más contento por las tardes”».

En mi trabajo interactúo con muchas personas, personas con las que necesito hablar de varias cosas. Y han advertido que por las tardes estoy mucho más relajado y contento. Me siento muy bien al respecto, porque así es como me siento cuando *vuelvo* después de comer, pero no me había dado cuenta de que de algún modo se estaba notando externamente. Sabía cómo me sentía, pero no me había percatado de que todos los demás también se estaban dando cuenta.

Así pues, ¿cuál era la diferencia que notaba Vince?

Lo que noto es que si estoy manteniendo una conversación con alguien, o con un grupo de personas, y me pongo nervioso, puedo ser consciente de la respiración, sin que esto me impida continuar con la conversación. Por ejemplo, podríamos estar hablando, como ahora, y si me pongo tenso, puedo llevar la atención a la respiración; la respiración está aquí, y me ayuda a calmarme.

No es que Vince estuviera *tratando de* ser una persona más amable o de impresionar a todo el mundo en el trabajo. Todo esto parecía ser más bien una consecuencia del hecho de estar dedicando tiempo a sentarse tranquilamente y concentrarse en la respiración a la hora de comer. Durante estos períodos de práctica formal de la atención plena, Vince había experimentado algo muy importante: la tendencia inherente de la mente a serenarse cuando nos soltamos y dejamos de intentar sentirnos de una forma concreta. Estaba descubriendo que esta sencilla práctica le brindaba la posibilidad de hacer frente a las

situaciones en la vida cotidiana de otra manera y de *responder* con intención en lugar de *reaccionar* de forma automática. Había estado aprendiendo la diferencia entre permitir que la mente se calme e intentar forzarla a calmarse.

La meditación centrada en la atención plena nos permite responder de forma creativa ante el momento presente y nos libera de las reacciones viscerales o instintivas que inician el ciclo de rumiación.

La capacidad de la mente para calmarse por sí sola de la forma que Vince experimentó ha sido redescubierta incontables veces por otras personas durante siglos. Tiene dos implicaciones muy importantes. En primer lugar, nos proporciona una forma hábil y eficaz de dejar que la mente se calme y recupere su estado natural, si bien poco habitual. En segundo término, nos muestra que dentro de nosotros ya hay una capacidad de calma y de paz interiores que está siempre a nuestra disposición. No tenemos que hacer nada especial para alcanzar o merecer ese estado mental concreto: todo cuanto tenemos que hacer es dejar de interferir, dejar de agitar la mente y de enturbiarla y oscurecerla. Sorprendentemente, esta calma y esta felicidad internas que hay en cada uno de nosotros no dependen de las vicisitudes de la vida. Están siempre a nuestra disposición para que podamos recurrir a ellas, siempre y cuando dispongamos de un método fiable para hacerlo. Esto puede proporcionarnos una mayor sensación de equilibrio y de ecuanimidad ante los altibajos, los placeres y los sufrimientos que constituyen una parte ineludible de la vida. Esto es como experimentar una capacidad innata y genuina de ser felices, para nuestro bien y el de los demás, de ser felices sin depender completamente de que las cosas vayan siempre de un modo determinado o de obtener los resultados que creemos que necesitamos lograr. Pero recordar esta capacidad innata y conectar con ella no es fácil. Es algo que requiere un entrenamiento especial.

TRATAR CON LA MENTE QUE VAGABUNDEA

Katrina se estaba desanimando. Esperaba que meditar centrada en la respiración le proporcionara paz y tranquilidad, así como una vía para escapar de una mente agitada; pero no fue así. Explicaba:

He estado pensando en mil y una cosas más. Me resulta muy difícil dejar de ir al futuro y pensar en cosas. Intento controlarlo, y a veces quizás funciona durante un par de minutos, pero entonces vuelvo a irme.

Katrina acabó en una batalla por el control de la mente, una de las reacciones más habituales cuando uno se inicia en la práctica de la meditación. Soltar nuestro apego al modo orientado a la acción, que surge por hábito, puede resultarnos extraño y artificial. Estamos tan acostumbrados a la velocidad y al continuo ajetreo de nuestra vida que, cuando deliberadamente bajamos el ritmo e intentamos concentrarnos en una única cosa, una parte de nosotros se rebela. Cuando empezamos una sesión de práctica formal, ya sea tumbados o sentados, tarde o temprano —por lo general más temprano que tarde— descubrimos que nuestra mente tiene vida propia y que, por mucho esfuerzo que pongamos en mantenerla centrada en la respiración o en cualquier otro soporte, se distrae con varios pensamientos, con frecuencia acerca del futuro o el pasado.

Esta tendencia que tiene la mente a vagar es perfectamente normal. El hecho de que nuestros pensamientos parezcan proliferar sin límite no significa en absoluto que no seamos hábiles meditando, si bien puede resultar un poco desmoralizador al principio descubrir este atributo de la mente. De hecho, reconocer esta naturaleza cambiante de nuestra corriente de pensamientos y la labilidad de nuestra atención marca el inicio de la conciencia meditativa. Sin embargo, es muy fácil inquietarse ante este constante torrente de pensamientos y creer que debemos de estar haciendo algo mal. Podemos acabar diciéndonos a nosotros mismos que no parece estar ocurriendo nada útil o interesante; la mente simplemente vagabundea sin control, aunque insistamos en hacerla regresar una y otra vez para sentir el movimiento de la respiración en el cuerpo o cualquier otro elemento en el que hayamos centrado la atención. «Qué aburrido», se dice la mente a sí misma.

Es completamente natural pensar que el trabajo meditativo se está viendo interrumpido cuando la mente vagabundea hacia aquí, hacia allá y hacia todas partes. No obstante, en este punto la práctica meditativa se vuelve, de hecho, realmente interesante y vital. Cada instante en que la mente se va nos brinda una nueva oportunidad para tomar más conciencia de cuándo estamos saliendo (o hemos salido) del modo orientado a ser para regresar al modo orientado a la acción. Nos permite ser más conscientes de los pensamientos, emociones y sensaciones corporales que nos arrastran en esos instantes. Por fortuna, tales ocasiones tienen lugar con tanta frecuencia que tendremos una infinidad de oportunidades para ser testigos de la presión que genera el hervidero del modo orientado a la acción, con lo cual puede que lo lleguemos a percibir con mayor claridad que nunca, con todo lo incómodo que puede ser a veces. Estas ocasiones también nos proporcionan oportunidades muy valiosas de cultivar las habilidades que nos permitirán liberarnos a nosotros mismos del modo orientado a la acción, lo cual es crucial, y regresar al modo orientado a ser, caracterizado por una mayor atención plena.

Éste es el motivo por el cual las instrucciones para prestar atención plena a la respiración nos animan a congratularnos en un primer momento cuando advertimos que nuestra atención ya no está centrada en la respiración. En ese preciso instante, puede sernos útil notar qué hay en nuestra mente y nombrar lo que está ocurriendo (por

ejemplo, «pensamientos, pensamientos» o «planes, planes» o «preocupaciones, preocupaciones»). *Sea cual sea el contenido del pensamiento o impulso, la tarea es siempre la misma:* notar lo que hay en nuestra mente en ese instante y, a continuación, volver a llevar nuestra conciencia con suavidad a la respiración, recuperando el contacto con la inspiración o la espiración, cualquiera de las dos que esté teniendo lugar cuando regresemos.

En ese momento, puede que descubramos que juzgamos nuestra experiencia con mucha dureza, tal vez porque es posible que nos sintamos muy frustrados en nuestros esfuerzos. «¿Por qué no puedo hacerlo mejor?», nos diremos quizás a nosotros mismos. En tales momentos, trate de recordar que resulta muy útil incorporar una cualidad positiva incluso a esa conciencia, y ver que estos pensamientos y sentimientos autocríticos y sentenciosos no son más que pensamientos y sentimientos, como todos los demás, simplemente viejos fenómenos climáticos muy arraigados en la mente que no tienen importancia o trascendencia. Tampoco son fieles a la realidad. Pero podemos considerar que su presencia nos proporciona múltiples oportunidades y recordatorios para que nos aproximemos a nuestra experiencia con paciencia, apertura y aceptación. Y ¿por qué no hacerlo, puesto que nuestra experiencia es ya tal como es? Ser duros con nosotros mismos porque no nos gusta cómo es nuestra experiencia no hace más que añadir algo extra y resulta innecesario. Si no los sostenemos de este modo, en el seno de la conciencia nuestros juicios de valor pueden ser precisamente lo que nos impida ver con claridad en este momento y estar bien con las cosas tal cual son.

CONVERTIR EL DESCUBRIMIENTO EN EXPECTATIVAS

Como cualquier otra cosa, la meditación puede abordarse con demasiada facilidad desde el modo de funcionamiento de la mente orientado a la acción. Quizá debido al hecho de haber experimentado en algunas ocasiones que la turbulencia de la mente disminuye un poco por sí sola, puede ocurrir que esperemos que esto ocurra siempre que nos sentemos a meditar. Entonces, si llega un momento en que no nos sentimos tan calmados, es posible que nos decepcionemos y nos frustremos. De alguna manera, puede que sepamos que dejar de lado nuestras expectativas sería mucho más eficaz, y sin embargo no podemos evitar preguntarnos a nosotros mismos: «Si la última vez experimenté calma, ¿por qué no ahora?». Sin ser conscientes de ello, hemos pasado a estar orientados a conseguir determinados objetivos al meditar. Entonces podemos acabar sintiendo con más intensidad todavía que no estamos haciendo progresos a pesar de toda esa práctica meditativa, que estamos volviendo a empezar desde cero.

«A veces, puedo llegar a irritarme mucho con la práctica —decía Paula—. Hago la meditación cuando regreso a casa del trabajo. Generalmente mi actitud es muy positiva respecto a todo esto, pero a veces puedo llegar a agitarme considerablemente, a irritarme mucho.»

¿Qué le está pasando a Paula, en realidad? En primer lugar está la agitación en sí. Se trata de un conjunto de sensaciones corporales acompañadas de una «sensación» interna. Pero entonces llega algo más, algo extra: la irritación. ¿Cómo la manejó cuando surgió? «Intenté simplemente dejar que estuviera ahí y hacer lo que hacemos: regresar a la respiración. En parte, fue bien. Pero entonces empecé a sentir agitación e irritación de nuevo.»

La irritación está íntimamente asociada a la frustración, y ésta surge cuando no se satisface alguna expectativa o no se logra algún objetivo. ¿De dónde procedía el objetivo de Paula?

«En parte era fantástica —decía refiriéndose a la práctica—. Podía conseguirlo a ratos, era como si estuviera realmente presente, y entonces, en otros momentos, podía sentir la irritación.»

Sin darse cuenta, Paula se había fijado el objetivo de «sentirse bien» al hacer la práctica. Es muy común tener la sensación de que «ya lo he pillado» en ciertos momentos, de que «esto» debe de ser lo que en realidad se supone que deberíamos estar sintiendo, y en otros sentir que «lo hemos perdido», quizás incluso al instante siguiente. Ésta es también una experiencia muy común al iniciarse en la práctica meditativa, y no es un problema en absoluto, en especial si podemos ser conscientes de ello y sonreír internamente ante las incessantes travesuras de nuestra mente orientada a la acción. Pero en cuanto hemos alcanzado una sensación de paz, aunque sea durante instantes muy breves en una sesión de práctica, la tendencia habitual del modo orientado a la acción a buscar objetivos irrumpie y genera la expectativa de que tendremos la misma experiencia al momento siguiente, o la próxima vez que realicemos la práctica. Y si esa experiencia no se repite conforme a nuestras expectativas, podemos sentir decepción e irritación con gran facilidad. Y aunque reconozcamos la expectativa y la irritación, podemos seguir teniendo una actitud crítica con respecto a nosotros mismos por el hecho de experimentar irritación. Los giros de la mente crítica y repleta de juicios de valor son verdaderamente infinitos, y están muy lejos del hecho de aceptar las cosas tal como son. Podemos incluso acabar pensando que los meditadores experimentados no sienten nunca irritación, puesto que generamos un sinfín de fantasías e idealizaciones con respecto a la meditación.

Así pues, si la irritación surge en algún momento, puede ser útil no seguir el camino de los juicios de valor y de las fantasías, sino simplemente notarla y etiquetarla como tal, como «irritación». Entonces podemos redirigir con suavidad nuestra atención hacia la respiración.

Reconocer conscientemente que la mente vagabundea nos recuerda que nuestra atención ya ha regresado al momento presente y hace que resulte más fácil abandonar la tendencia a juzgarnos con dureza a nosotros mismos por no «hacerlo bien».

Nuestras expectativas con respecto a «qué *deberíamos* estar sintiendo» habitual y automáticamente levantan sus viejas y conocidas cabezas y, en ocasiones, sin que seamos conscientes de ello, hacen que nos sintamos frustrados. En tales momentos, el reto consiste en simplemente advertir todos esos pensamientos repletos de «debería, tendría que, etc.» y prestarles interés tratándolos de forma afectuosa como si habláramos a viejos conocidos. Sencillamente podemos reconocerlos como «pensamientos», «juicios de valor» o «reproches» y volver a centrar la atención en la respiración.

Con el tiempo, nos familiarizaremos con estos estados mentales orientados a conseguir determinados objetivos, que ya no veremos como un enemigo o un obstáculo. Aunque la sensación de lucha puede regresar con una regularidad exasperante, el hecho de reconocer estas travesuras se convierte gradualmente en un recordatorio amistoso del gran poder que ejercen sobre nuestras vidas el modo orientado a la acción e, incluso, nuestros pensamientos, sentimientos y motivaciones. No obstante, más que un motivo de desesperación, esos estados mentales orientados a conseguir determinados objetivos y caracterizados por los juicios de valor pueden ser tratados como señales que nos recuerdan lo muy fácil que resulta verse atrapado en las emociones difíciles relacionadas con «llegar a algún lugar» o «progresar». Así es como, finalmente, aprendemos a ver nuestros pensamientos y sentimientos como meros pensamientos y sentimientos, tal como se ha descrito en el capítulo 2, y somos conscientes de que por lo general no son ni especialmente fieles a la realidad, ni útiles.

ACEPTAR EL VAGABUNDEO DE LA MENTE Y VOLVER A EMPEZAR

Cuando practicamos la atención plena, si volvemos a caer en el modo orientado a la acción al pensar que la meditación «no funciona» o que lo estamos «haciendo mal», puede ser muy útil recordarnos a nosotros mismos que el cultivo de la atención plena, ya sea centrándonos en la respiración o en cualquier otro soporte, es básicamente una práctica de empezar una y otra vez, siempre que nos dejemos llevar y nos veamos atrapados en el vagabundeo mental. Vince explica:

Puedo ver que mi mente se va. Puede pasar un cierto tiempo antes de que me dé cuenta de qué está ocurriendo. Lo que solía hacer cuando esto ocurría era enfadarme y frustrarme. Ahora tiendo a notar bastante que la mente va a la deriva.

Ahora dejo que los pensamientos que van a la deriva pasen, y si puedo regresar, aunque sea un poco, los pensamientos no me molestan tanto. Acostumbraban a ser muy intensos, mientras que ahora simplemente están flotando por ahí.

Si descubre que se siente
frustrado por el vagabundeo de la mente...

recuerde que el vagabundeo mental no es más que el modo orientado a la acción que está actuando; que el momento de reconocerlo es en sí un momento de atención plena.

Si descubre que siente: «A estas alturas esto ya debería salirme mejor»....

acuérdate de advertir los pensamientos del tipo «debería, tendría que» —es decir, la mente crítica— y regrese a la respiración.

Si descubre que está intentando controlar la respiración....

acuérdate de permitir que respire por sí sola.

Vince ha aprendido a notar el vagabundeo de la mente y a llevar su atención de nuevo a la respiración sin mortificarse por ello. Ha dejado de sentirse tan frustrado por el hecho de que sus diversos pensamientos tiendan a secuestrar su atención. No es que eso haya dejado de ocurrir. Pero aprender a ser testigo de todo el proceso sin reaccionar de forma tan automática le ha permitido volver a centrarse en las sensaciones de la respiración de una forma mucho más fiable que cuando se ve atrapado en una actitud autocritica.

Volver a empezar no significa que hayamos cometido un error. Constituye la esencia de la práctica, no una desviación de ésta.

Gran parte de la lucha con la práctica surge precisamente en el instante en que ya hemos regresado al momento presente y nos damos cuenta de que hemos estado absortos en los vagabundeos de la mente. Pero este momento constituye también una gran oportunidad de aprendizaje. A través de la práctica repetida vemos una y otra vez que cada inspiración es un nuevo comienzo y que cada espiración es un soltar lleno de

frescor. Empezamos a ver que el cambio de un modo de funcionamiento de la mente a otro puede ser prácticamente instantáneo. De esta manera, la práctica siempre nos está brindando la oportunidad de empezar de nuevo, en este instante, con esta respiración. Si nuestra mente se va vagabundeando cien veces durante una sesión de práctica formal, simplemente la hacemos regresar, con afecto, cien veces. Esto es a lo que se refería Vince al hablar de su experiencia.

Finalmente, puede que lleguemos a ver qué es lo que en realidad requiere de nosotros esta práctica: reconocer y aceptar que, de hecho, nuestra mente tiene vida propia y que inevitablemente se irá vagabundeando, alejándose de cualquier objeto o soporte en el que decidimos centrar la atención, en este caso, la respiración. Y puede que también lleguemos a ver que podemos hacer regresar nuestra atención a la respiración con suavidad siempre que eso ocurra. Finalmente, nos daremos cuenta de que podemos sostener y acunar todo esto en la conciencia con ligereza y suavidad, incluido el vagabundeo mental, con todas sus obsesiones y luchas. Simplemente eso. Y *eso* es mucho, quizás lo es todo. Puede que lleguemos a ver que los momentos de mayor lucha pueden ser los de mayor aprendizaje. En el instante de volver a empezar, incluso cuando hemos estado luchando, puede que experimentemos una fugaz sensación de dicha, quizás un sentimiento similar al de regresar a casa o reconocer a un viejo amigo. Tales experiencias pueden despertar nuestra curiosidad y nuestro sentido de la aventura y hacer que sigamos practicando cuando una parte de nosotros se sienta tentada a abandonar.

PERMITIR, DEJAR SER: ABANDONAR EL CONTROL

Suzanne descubrió que tenía dificultades para concentrarse en la respiración sin intentar controlarla:

Me doy cuenta de que intento controlar la respiración para que sea más lenta. Estoy pensando todo el tiempo en si respiro bien. No me parece una respiración natural.

Intentar controlar la respiración no es una experiencia poco frecuente en las primeras etapas de la práctica meditativa. Pero el cuerpo sabe por sí solo cómo respirar bien. De hecho, la respiración hace lo que tiene que hacer a la perfección... *hasta* que irrumpen el pensamiento, las dudas y la lucha. Entonces, nos resulta terriblemente difícil tomarnos las cosas con calma y soltar nuestras expectativas con respecto a cómo «deberían» ser las cosas. Experimentamos dificultades para confiar en que, si la dejamos actuar, la respiración se organizará por sí misma.

Finalmente, Suzanne se dio cuenta de que no tenía que intentar respirar más lentamente, que no tenía que hacer nada especial: de hecho, no tenía que *hacer* nada en absoluto. Empezó a centrarse en las sensaciones que acompañan a la respiración, en

lugar de intentar controlarla para hacer que ocurriera algo. Dijo:

Ahora la disfruto mucho. Solía intentar controlarlo todo conscientemente: controlar esto y aquello o controlar la respiración. Entonces descubrí que al final era más fácil permitir que la respiración simplemente tuviera lugar y regresar cuando la mente empezara a ir a la deriva. Si no acabas metido en un patrón de pensamiento, resulta más fácil.

No hay ningún estado concreto al que debamos llegar cuando realizamos la práctica de prestar atención plena a la respiración, la idea es simplemente permitir que la experiencia de cada momento sea tal cual es sin exigir que sea de algún otro modo. En otras palabras, ser conscientes y estabilizarnos y morar en esa conciencia.

RESPIRACIÓN A RESPIRACIÓN: SÓLO ESTE INSTANTE

Centrarse en las sensaciones de respirar a medida que una respiración sigue a la otra nos enseña a abordar una sola cosa a la vez y a estar sólo en el momento presente. En la vida cotidiana, nos encontramos con muchas situaciones en las que tendemos a anticipar el futuro. Es como enfrentarse a un montón de leños que tienen que trasladarse desde la parte delantera de la casa, donde los han descargado, hasta la parte trasera. Si miramos el montón de leños, se nos cae el alma a los pies, puede que nos fallen las fuerzas y que la televisión de repente nos resulte más atractiva que antes. Pero también sabemos que si somos capaces de concentrarnos en el único leño que tenemos que mover en ese momento, y le prestamos toda nuestra atención, y a continuación cogemos el siguiente, de repente la tarea resulta posible. La cuestión no es engañarnos a nosotros mismos haciendo ver que el montón de leños no es tan grande, sino explorar la posibilidad de que podemos abordarlo desde un modo de pensar distinto, un modo en el que prestamos atención al momento presente, en lugar de anticipar lo muy agotados que nos sentiremos al final.

El efecto del montón de leños resulta aplicable a muchos momentos de nuestras vidas. Con frecuencia nos agotamos centrándonos en todas las cosas que tenemos que hacer, no sólo hoy, sino en las próximas semanas y los próximos meses. Llevamos una carga que no tenemos por qué llevar. Cuando deliberadamente sintonizamos con el momento presente, con lo que hay ante nosotros ahora mismo, permitimos que la energía se manifieste para completar simplemente la tarea de este instante.

Andar con atención plena

Casi todas las prácticas que se describen en este libro implican centrar deliberadamente la atención en el momento presente, en un aspecto u otro de nuestra experiencia. De este modo, estas prácticas ayudan a calmar la mente a medida que

cultivamos una conciencia atenta. De hecho, tener una cierta calma es esencial siempre que deseamos relacionarnos con nuestra experiencia con una mayor claridad y conciencia. Pero puede que haya ocasiones en que nuestra mente esté demasiado agitada o desestabilizada para concentrarse eficazmente en la respiración mientras el cuerpo está quieto, ya sea sentado o tumbado. En estos momentos, puede ser de gran ayuda acudir a otro aspecto igualmente familiar de la experiencia cotidiana: las sensaciones corporales que tenemos al andar. Desde la Antigüedad, la práctica de andar con conciencia plena se ha utilizado combinada con la de prestar atención plena a la respiración. Aunque, por sí sola, es también una técnica de meditación maravillosa.

Puede que ya esté familiarizado con el hecho de que una meditación que implica moverse, como es el caso de andar con conciencia plena, puede hacernos pasar de un modo de funcionamiento de la mente a otro. Tanto el taichi, como el chi kung o el hatha yoga son meditaciones en movimiento. Quizás haya experimentado alguna vez que sacar a pasear al perro o salir a correr le ha ayudado a «despejar la mente» cuando se encuentra atascado en un círculo vicioso mental al intentar dar con una idea creativa. O tal vez pueda recordar cómo el hecho de bailar en una fiesta un fin de semana le ha hecho sentirse plenamente vivo en ese momento y le ha liberado de la carga acumulada a causa de los problemas de la semana anterior. O quizá simplemente sepa que hacer algo físico cuando está alterado le ayuda a «desahogarse» y a evitar que le arrastren un sinfín de pensamientos insistentes y perturbadores. Todas estas actividades físicas son en sí mismas prácticas potenciales de atención plena si las emprendemos con conciencia y con un cambio intencional en la atención. La práctica de meditar andando es una forma muy potente de cultivar la atención plena mientras nos movemos, como veremos en el siguiente ejercicio.

Andar con atención plena

1. Busque un espacio (al aire libre o cerrado) en el que pueda andar arriba y abajo por un trecho de sendero o una línea imaginaria, en un lugar lo suficientemente protegido como para que no se tenga que preocupar por que otras personas puedan verle hacer algo que quizás perciban (y usted también al principio) como extraño.
2. Colóquese de pie en un extremo del sendero o de la línea imaginaria por la que va a andar, con los pies paralelos y separados por una distancia igual a la de las caderas y con las rodillas «desbloqueadas», de modo que puedan flexionarse con suavidad. Deje que los brazos cuelguen sueltos a ambos lados del cuerpo o cójase las manos sin apretarlas delante o detrás del cuerpo. Dirija la mirada justo enfrente, con suavidad.

3. Lleve la atención a las plantas de los pies, percibiendo de forma directa las sensaciones físicas del contacto de los pies con la tierra y del peso de su cuerpo, que se transmite al suelo a través de las piernas y los pies. Quizá le ayude flexionar las rodillas ligeramente algunas veces para llegar a percibir con mayor claridad las sensaciones de los pies y de las piernas.
4. Permita que el talón izquierdo se eleve lentamente del suelo, note las sensaciones de los músculos de la pantorrilla mientras lo hace, y prosiga, permitiendo que el pie izquierdo se eleve por completo a medida que todo el peso pasa a la pierna derecha. Lleve su atención a las sensaciones procedentes de la pierna y el pie izquierdos a medida que los mueve hacia delante cuidadosamente y permita que el talón izquierdo entre en contacto con el suelo. Un paso corto y natural es lo mejor. Deje que el resto del pie izquierdo entre en contacto con el suelo, y experimente cómo el peso del cuerpo se desplaza hacia delante, sobre la pierna y el pie izquierdos, y el talón derecho se despega del suelo.
5. Una vez el peso esté transferido por completo a la pierna izquierda, deje que el resto del pie derecho se eleve y se mueva hacia delante lentamente, tomando conciencia de las sensaciones cambiantes que proceden del pie y de la pierna mientras lo hace. Lleve su atención al talón derecho a medida que éste entra en contacto con el suelo. Tome conciencia de cómo ahora el peso se desplaza hacia delante, sobre la totalidad del pie derecho, a medida que éste se apoya con suavidad en el suelo y el talón izquierdo se eleva de nuevo.
6. De este modo, desplácese lentamente de un extremo a otro del sendero o de la línea imaginaria, tomando conciencia en particular de las sensaciones de la planta del pie y del talón a medida que entran en contacto con el suelo, y de las sensaciones procedentes de los músculos a medida que cada pierna se eleva para desplazarse hacia delante. También puede ampliar su conciencia siempre que lo deseé, si le parece apropiado, para abarcar la percepción de lo que hace la respiración en las distintas fases del proceso de andar, cuándo inspira y cuándo espira, así como las sensaciones de respirar. También puede incluir en la conciencia la percepción del cuerpo en su totalidad mientras anda y respira, así como las sensaciones cambiantes de los pies y las piernas a cada paso.

7. Cuando llegue al final del trecho del sendero o de la línea imaginaria, deténgase unos instantes y tome conciencia simplemente del hecho de estar de pie; a continuación, dese la vuelta lentamente, percibiendo y tomando conciencia del complejo patrón de movimientos por medio del cual el cuerpo cambia de dirección. Luego, siga andando con atención plena. Quizá también advierta de vez en cuando qué es lo que percibe a través de la mirada a medida que va cambiando de posición y observa lo que hay delante de usted.
8. Ande de un extremo al otro de este modo, siendo consciente en la medida de lo que pueda de la experiencia de andar en su totalidad, momento a momento, incluidas las sensaciones de los pies y de las piernas, así como del contacto de los pies con el suelo. Siga dirigiendo suavemente la mirada hacia delante.
9. Cuando advierta que la mente se ha ido y ha dejado de ser consciente de la experiencia de andar, acompañe con suavidad su atención hasta que vuelva a centrarse en el aspecto de andar que había elegido como soporte, sea cual sea, utilizando dicho soporte como un ancla que ayuda a la mente a regresar al cuerpo y al acto de andar. Si la mente está muy agitada, quizás le ayude detenerse y permanecer ahí de pie un instante, con los pies separados y alineados con las caderas, manteniéndose en contacto con la respiración y con el cuerpo que está de pie como un todo, hasta que tanto la mente como el cuerpo se vuelvan a calmar. A continuación, vuelva a caminar.
10. Siga andando durante diez o quince minutos, o más si lo desea.
11. Para empezar, ande a un ritmo más lento del habitual, con el fin de tener la oportunidad de ser plenamente consciente de las sensaciones de andar. Cuando se sienta cómodo con el hecho de andar poco a poco con conciencia, puede experimentar andando a mayor velocidad, hasta llegar a la velocidad normal e incluso superarla. Si se siente especialmente agitado, quizás le ayude empezar andando rápido, pero con conciencia, e ir aminorando el paso de forma natural a medida que se calme.
12. Recuerde que es mejor andar dando pequeños pasos, y que no es necesario que se mire los pies. Ellos ya saben dónde están. Usted puede *sentirlos*.
13. Con la frecuencia que pueda, intente trasladar el mismo tipo de actitud consciente que está cultivando mientras practica la meditación andando a las experiencias normales y cotidianas en las que necesite andar. Evidentemente, si

es un atleta, siempre puede incorporar a la experiencia de correr una atención similar a la que ha cultivado, paso a paso, momento a momento y respiración a respiración, al andar con atención plena.

Hay muchas formas distintas de llevar a cabo la práctica de andar con atención plena y muchos soportes corporales en los que podemos permitir que repose nuestra atención y a los que regresar cuando ésta se distraiga. Una de ellas consiste en centrar la atención en las sensaciones asociadas con el movimiento de los pies al andar y, especialmente, con los momentos en que éstos entran en contacto con el suelo o la tierra. Quizá desee tomarse unos instantes para hacer esta práctica ahora, después de leer las siguientes instrucciones, aunque si no es un buen momento, puede intentarlo más tarde.

ANDAR COMO FUENTE DE APRENDIZAJE

La práctica de andar resulta especialmente útil cuando nos sentimos agitados y somos incapaces de calmarnos, o cuando, simplemente, ya no podemos sentarnos y estar quietos. En comparación con la meditación sentados, las sensaciones físicas de andar también nos pueden ayudar a sentirnos más enraizados emocionalmente en los momentos difíciles. La práctica de andar con atención plena se considera una «meditación en movimiento». Constituye una invitación a estar presente, con atención plena, en cada paso, en el hecho de andar en sí, sin que haya destino alguno. La ausencia de un destino u objetivo contribuye al mismo tema de empezar una y otra vez con cada inspiración y con cada espiración: nos recuerda que hay alternativas a los modos de funcionamiento de la mente centrados en hacer, en los que siempre tenemos que estar llegando a algún lugar. El simple hecho de andar yendo y volviendo sobre el mismo sendero o línea imaginaria encarna el tema de que «no hay ningún lugar al que llegar, no hay nada que hacer ni meta que alcanzar». Sólo se trata de estar plenamente presente en este instante, al dar ese paso. Suzanne explica:

Me gusta la práctica de meditar andando, porque puedo ser consciente al andar cuando salgo del trabajo. Tengo que ir a recoger a los niños y a veces subo por el camino que lleva a la escuela andando a grandes zancadas. Con frecuencia descubro que estoy pisando fuerte y andando de ese modo porque tengo prisa y me estreso un poco. Ahora, en ocasiones me doy cuenta de ello, y ando más lentamente... y respiro con cada paso. Así que cuando finalmente me encuentro con los niños, que están esperando arriba del camino, estoy serena.

Obviamente, en cuanto Suzanne empezó a andar de forma consciente podría haber andado a grandes zancadas, o incluso, pisando fuerte, con plena conciencia. Pero el hecho de bajar el ritmo la ayudaba, de hecho, a tranquilizarse. Descubrió también que a

veces la ayudaba sentarse en el coche unos instantes y simplemente tomar conciencia de la respiración antes de bajarse de él para ir a recoger a los niños:

Acabas con la mente acelerada, y entonces incrementas la actividad y el cuerpo también se te acelera. Si bajo el ritmo, todo lo demás también lo baja, y puedo ser más consciente de lo que ocurre. Y si antes para subir al final del camino tardaba diez segundos, ahora se convierten en treinta o cuarenta, lo cual vale la pena. No importa si llego unos segundos tarde. Pienso que cuando tomas conciencia del tiempo, un minuto puede ser muy, muy largo, si quieres que lo sea.

La experiencia de Suzanne muestra cómo podemos utilizar cualquier pequeño instante para estar presentes con atención plena. A ella, andar de esta forma le ayudó a trasladar al bullicio de la vida cotidiana lo que estaba aprendiendo en casa de forma más tranquila y regular sobre la práctica de la atención plena.

De la inconsciencia a la conciencia

El novicio del relato que hemos contado anteriormente en este mismo capítulo intentó controlar su mente, primero vaciéndola de pensamientos y luego llenándola de ellos. El hecho de que se concentrara en un objetivo y juzgara lo cerca que estaba de conseguirlo tenía como consecuencia que careciese de paz. Si realizamos la práctica de sentarnos prestando atención a la respiración o de andar con atención plena es para que nos ayude a ser más conscientes, no como una estrategia para eliminar de la mente los pensamientos o cualquier otra cosa. La claridad y la calma de la mente pueden surgir como consecuencia de tal conciencia y del hecho de permitir que las cosas sean tal como son; pero si consideramos que la calma pasajera constituye un signo del progreso que estamos realizando y que la agitación pasajera denota la ausencia de progreso, lo único que estaremos haciendo es plantar las semillas para experimentar más frustración y desesperación, porque estaremos permitiendo que la mente orientada a la acción compare nuestro «logro» con un «resultado» deseado. Mientras estemos intentando deshacernos de los pensamientos y sentimientos desagradables o intentando lograr la paz mental, seguiremos estando frustrados.

La intención en la práctica de la atención plena no es controlar la mente por la fuerza, sino percibir con claridad sus patrones saludables o perjudiciales. Consiste en aproximarnos a nuestra mente y a nuestro cuerpo con una actitud curiosa, abierta y llena de aceptación, con el fin de poder ver qué hay por descubrir en el presente y vivir con ello sin experimentar tanta lucha. De este modo, poco a poco, podemos empezar a liberarnos de las garras de nuestros viejos hábitos mentales. Empezamos a conocer directamente lo que estamos haciendo mientras lo hacemos. Iniciamos una elegante transición de la inconsciencia a la conciencia.

5

Una forma distinta de conocer

Esquivar la rumiación

«Estoy que no quepo en mí de alegría.»
«Me dio un vuelco el corazón.»
«Lo que ocurrió ayer me removió el estómago.»
«Se me partió el corazón.»
«Tengo mariposas en el estómago.»
«Estoy con el alma en vilo.»

Tenemos buenos motivos para utilizar metáforas como éstas al comunicar nuestros estados emocionales. El cuerpo y sus infinitas sensaciones son los depositarios y los mensajeros de las emociones. Cuando nos sentimos muy alegres, estamos tan efusivos que podemos llegar a tener la sensación de que no cabemos en el cuerpo. Y, evidentemente, el corazón no se parte ni nos da un vuelco cuando sentimos una gran tristeza, una gran alegría o un sobresalto, pero tienen lugar algunas sensaciones físicas reales que se ven reflejadas en esas expresiones. Tampoco le ocurre nada a nuestro estómago cuando algo nos causa un disgusto, pero la señal emocional es tan fuerte que puede llegarnos a parecer que es así.

La cuestión es que el cuerpo tiene mucho que decirnos acerca de cómo nos sentimos, no sólo en los momentos de gran intensidad, sino constantemente. Sin embargo, no solemos escuchar sus mensajes con sabiduría, porque estamos demasiado ocupados reaccionando ante ellos de diversas formas que provocan de inmediato una cascada de pensamientos y juicios de valor. El reto aquí es saber si, desde el modo orientado a ser, podemos abrirnos realmente, conocer esos sentimientos y sensaciones que estamos experimentando en el cuerpo, sean cuales sean, hacernos amigos de ellos y aceptarlos con una nueva receptividad por el hecho de que forman parte del paisaje sensorial de nuestro cuerpo en este preciso instante. Si somos capaces de escuchar con esta actitud abierta, descubriremos nuevas formas muy potentes de *vivir con* lo que estemos experimentando en cualquier momento, tanto si nos resulta agradable, desagradable o neutro.

«Siento que cargo con el peso del mundo sobre mis hombros», decimos en ocasiones. Puede que estemos más familiarizados con esa sensación que muchas otras personas, y no cabe duda de que más de lo que nos gustaría. Así es como puede que nos sintamos muchos de nosotros cuando estamos deprimidos o nos sentimos infelices, como

si una inmensa carga hubiera sido colocada sobre nuestro cuerpo, haciendo que cualquier acción normal se convierta en un gran esfuerzo. En el capítulo 1 hemos hablado de la importancia del cuerpo en la anatomía de la depresión. A través del ejercicio de la pasa y de la práctica de andar con atención plena, es posible que haya tenido la oportunidad de ver lo muy desconectados que podemos estar de nuestra experiencia sensorial directa, incluso de los diversos mensajes enviados por el cuerpo. Descubrimos un paisaje muy rico y variado a nuestro alcance cuando nos abrimos a esos aspectos del momento presente, enraizados en el cuerpo, y no nos dejamos llevar por las reacciones de la mente ante los pensamientos y las emociones.

Como hemos comentado anteriormente, las sensaciones físicas, los pensamientos, los sentimientos y el comportamiento colaboran para crear un estado de depresión. Centrémonos por un momento en cómo las sensaciones corporales pueden desencadenar pensamientos negativos. Considere cómo podría sentirse al despertarse por la mañana después de haber estado deprimido durante un tiempo. Quizá lo primero que note es lo pesado y dolorido que está su cuerpo. Es posible que no se sienta restablecido después de haber dormido toda la noche. Su nivel de energía es tan bajo que de hecho se siente más cansado que cuando se acostó la noche anterior. Tal vez eso le haya estado ocurriendo mucho últimamente.

Además de todos estos aspectos sensoriales relativos a su experiencia, es posible que pasen por su mente pensamientos como «No creo que consiga hacer nada hoy» u «Otro día desperdiciado». Quizá tales pensamientos le lleven a sentirse frustrado, triste y decepcionado consigo mismo. Finalmente, trata de levantarse de la cama, pero siente el cuerpo tan pesado y cansado que abandona incluso la idea. Quizás intente quitarse de la mente los pensamientos acerca de lo muy apático que se siente. Lo cierto es que no quiere sentirse así. Está harto de librar esas batallas diarias con la falta de energía. Puede que se escuche decir a sí mismo: «Tengo que levantarme y ponerme en marcha; esto no me está haciendo ningún bien». Cuando finalmente consigue levantarse, el sentimiento de apatía desaparece mientras se entretiene con las actividades diarias. Pero esos esfuerzos matutinos parecen ser una carga cada vez mayor.

En el capítulo 1 hemos hablado de cómo las sensaciones físicas, los pensamientos, los sentimientos y el comportamiento pueden unirse para dar lugar a la espiral descendente de la depresión. Si observamos con más detalle qué está ocurriendo en la situación que acabamos de describir, podemos ver que, si la mañana comienza con sensaciones de aletargamiento físico, es posible que surjan pensamientos *acerca de* ese aletargamiento, junto con reacciones emocionales. Los efectos que tienen estas emociones en el cuerpo no hacen más que reforzar la sensación de pesadez física. La situación descrita ilustra la gran facilidad con la que podemos acabar atrapados en un ciclo en el que los pensamientos relativos a nuestras sensaciones corporales pueden arrastrarnos a la depresión.

Pero ¿qué ocurriría si pudiésemos abrirnos a toda la gama de experiencias sensoriales directas, en lugar de dejarnos arrastrar por las reacciones de la mente en forma de pensamientos y emociones? Hemos visto que los mensajes de nuestros sentidos parecen adquirir nuevas dimensiones cuando nos centramos en ellos con atención plena en el momento presente; que el hecho de comer una pasa puede convertirse en una experiencia sensorial nueva e incluso sensual, o que andar se revela como un milagro mecánico, táctil y cinestésico. Si podemos llegar a conocer las sensaciones de forma directa, haciéndonos amigos del paisaje sensorial de nuestro propio cuerpo, tendremos a nuestra disposición una nueva forma muy potente de experimentar y de relacionarnos más sabiamente con *cada* momento, incluido aquel en que nos levantamos, tanto si nuestra experiencia de ese momento es agradable, desagradable o neutra. En este capítulo profundizamos todavía más en cómo prestar atención plena a las sensaciones corporales, centrándonos particularmente en analizar cómo la atención plena nos brinda nuevas posibilidades para conocer el cuerpo y evitar las trampas por medio de las cuales nuestra forma habitual de pensar en el cuerpo nos atrapa.

Sentir a través de la experiencia directa... en lugar de pensar

La maquinaria que pone en marcha el ciclo de infelicidad puede funcionar con tanta suavidad que ni siquiera detectamos que está activada, pero eso no significa que sea un gigante imposible de detener. Cada vínculo que mantiene la máquina en funcionamiento —cuerpo-pensamientos, pensamientos-sentimientos, sentimientos-cuerpo, etc.— constituye una oportunidad para redirigir la secuencia. El ciclo puede romperse simplemente prestando atención y siendo consciente de sus vínculos y, en particular, del cuerpo. Esto puede resultar difícil de creer. Francamente, la única forma de confirmarlo es a través de la propia experiencia. Si ahora mismo está pensando que *ya* es consciente de su fatiga —incluso demasiado consciente de ella, de hecho—, puede resultarle útil recordar lo que se ha expuesto en los capítulos 2 y 3, es decir, que la atención plena no consiste simplemente en prestar *más* atención, sino más bien en cultivar un tipo de atención *distinto*, más sabio.

Como hemos visto, en el modo orientado a la acción vemos el mundo sólo de forma indirecta, a través del velo de nuestros pensamientos y de nuestro proceso basado en etiquetar las cosas. Si pensamos acerca de nuestro cuerpo de la forma habitual (desde la perspectiva de nuestra mente), tan pronto como nos sintamos apáticos al despertar nuestra cabeza se llenará de ideas acerca del cuerpo, de lo que está ocurriendo en nuestra vida y todo lo demás. Esta forma de prestar atención no hará más que empeorar las cosas. Si en lugar de eso empezamos a concentrarnos en el cuerpo desde la perspectiva del modo orientado a ser, estaremos abiertos a sentir de forma directa el cuerpo en sí. Momento a momento, podemos tomar conciencia de las sensaciones corporales, pero ahora de una forma nueva, *de una manera que no nos mantiene encallados*

obsesionándonos con nuestros pensamientos acerca de cómo estamos sintiendo el cuerpo. Esto puede contribuir a que nuestros sentimientos de aletargamiento se disipen o disuelvan, como si se tratara de una niebla que se despeja. No tenemos que hacer que se vayan. Tarde o temprano, inevitablemente, se desvanecerán por sí solos, porque ya no los estaremos alimentando con incessantes pensamientos negativos sin ni siquiera darnos cuenta de ello. A lo largo de este proceso, pasamos de sentirnos impotentes ante la presencia de estos pensamientos a contar con formas viables de relacionarnos con ellos o con cualquier otra cosa que surja.

La atención plena implica asentarse en la conciencia en sí, la cual es tan diferente de los pensamientos y sentimientos como el cielo lo es de las nubes, los pájaros y los fenómenos meteorológicos que suceden en él. Es una dimensión mayor en la que se despliegan todos los otros fenómenos de la mente y el cuerpo. Se trata de una forma distinta de conocer, de una manera distinta de ser. Es una capacidad que ya poseemos todos, que es innata al ser humano.

Y podemos aprender a confiar en ella. Podemos practicar el hecho de reposar más en la conciencia, en esta forma de conocer y de ser. Incluso puede que descubramos que esta conciencia constituye en sí un cierto tipo de refugio que nos protege de las tensiones y presiones de la vida, liberándonos de los ciclos viciosos y habituales del modo de funcionamiento orientado a la acción y de las nubes de la depresión que se ciernen sobre nosotros.

Como hemos dicho, el modo de funcionamiento de la mente orientado a la acción y sus patrones de pensamiento tienden a oscurecer la calidad experiencial del modo orientado a ser. Por ese motivo, entrenarse para conseguir la atención plena implica practicar de forma extensa el hecho de estar en contacto, momento a momento, con la experiencia directa de la vida a medida que se despliega. El cuerpo es un lugar excelente para empezar a cultivar esta nueva forma de ser. La misma calidad física de las sensaciones corporales desnudas proporciona una base ideal desde la que desarrollar una nueva forma de conocer, más directa, experiencial y sensorial.

De forma un tanto sorprendente, podemos prestar atención plena a nuestra experiencia del cuerpo en cualquier momento y en cualquier circunstancia. Podemos incluso empezar ahora mismo, en el lugar en el que estamos sentados, por medio del siguiente experimento, que es muy sencillo.

Cuando la mente reacciona instintivamente ante las sensaciones físicas con ideas acerca del cuerpo, se crean las condiciones para que empiece el proceso de rumiación. La atención plena nos proporciona otra forma de conocer nuestro cuerpo, una manera de actuar que nos lleva a no quedarnos atascados.

Elija una parte del cuerpo y piense en ella unos instantes. Pongamos que nos concentraremos en las manos, pensando en ellas sin mirarlas. Por lo general, cuando pensamos en nuestras manos, la imagen mental que tenemos de ellas se corresponde con lo que vemos normalmente, desde la perspectiva de nuestros ojos, que están en la cabeza. Es como si fuésemos el observador que está ubicado en la mente. Sabemos dónde están las manos y qué aspecto tienen, pero nos encontramos un poco separados de ellas. Puede que descubramos que estamos teniendo un montón de pensamientos sobre nuestras manos. Puede que nos guste o que no nos guste la forma que tienen; puede que descubramos que estamos pensando en nuestras manos o uñas en comparación con las de nuestros amigos, o en cómo están envejeciendo. Pero ¿qué ocurre si nos aproximamos a nuestras manos de una forma distinta?

Percibir las manos con una conciencia atenta

Ante todo, en la medida de lo que pueda, centre su atención justo *en el interior* de las manos, en la posición en la que éstas estén ahora mismo, sin mirarlas. Permita que su conciencia llene las manos desde el interior hacia el exterior de ellas, empezando por los huesos y hacia afuera, hasta llegar a la piel y las uñas. Ábrase en el seno de la conciencia a cualquier sensación, o a todas las sensaciones, que tenga en las yemas de los dedos y en los propios dedos, percibiendo el aire que hay entre éstos y a su alrededor. Ábrase a las sensaciones que hay en el dorso de las manos, en las palmas y en las muñecas. Asimismo, a las sensaciones procedentes del tacto en aquellos lugares en los que las manos estén en contacto con algún objeto, como pueden ser las rodillas, si las manos descansan sobre ellas, o la silla o el cojín. Perciba los elementos táctiles y la temperatura, cualquier sensación de dureza o de suavidad, de frescor o de calor, lo que sea que esté presente.

Ahora mueva las manos hasta entrar en contacto con la silla en la que está sentado, tocando levemente los laterales de ésta con las yemas de los dedos, muy suavemente, y permaneciendo consciente de las sensaciones que experimenta en los dedos. A continuación, agárrese a los laterales de la silla y preste atención a las sensaciones físicas que siente en aquellas partes del cuerpo con las que se está agarrando. Lleve la atención justo a los dedos y las manos, sintiendo directamente el contacto con la silla y la presión que ejercen los dedos en los puntos en que se están agarrando, explorando con conciencia el contacto real entre los dedos y la silla. Sienta la tensión en los músculos, la sensación de frío o de hormigueo que

puede que esté teniendo y el fluir de otras sensaciones. Y ahora suelte la silla y, sin dejar de ser consciente de las manos, observe si las sensaciones cambian de algún modo, tomándose unos instantes para sentir qué está ocurriendo en las manos ahora mismo.

A partir de este breve ejercicio, ¿ha advertido alguna diferencia entre pensar *en* las manos y percibirlas *directamente*? Una característica de la percepción directa es que es posible que las sensaciones que proceden de las manos no tengan «forma de mano». Puede que experimentemos nuestras manos como un conjunto de sensaciones distintas: presión, calor o frío, hormigueo o entumecimiento.

Esta distinción entre *pensar en* el cuerpo y *experimentar directamente* las sensaciones corporales es sumamente importante. Con frecuencia vemos el cuerpo como si nos encontrásemos en una ciudadela elevada situada en la cabeza. Miramos el cuerpo desde arriba (física y metafóricamente) y pensamos: «Ah, sí, ahí hay un poco de dolor, y allá un poco de picor; debo hacer algo al respecto». Pero existe otra posibilidad. Podemos aprender a *llevar la mente justo al interior del cuerpo* y habitarlo en su totalidad con conciencia.

¿QUÉ PODEMOS APRENDER DE LA EXPERIENCIA CORPORAL DIRECTA?

Echemos un vistazo a la experiencia que tuvo Nancy con el experimento anterior. En la primera parte del ejercicio, Nancy pudo hacerse con bastante facilidad una imagen mental del aspecto que tenían sus manos; últimamente había estado pensando mucho en que parecía muy agotada, y había advertido que sus manos estaban empezando a tener un aspecto cansado y a parecer viejas. El hecho de pensar en sus manos le trajo recuerdos a la memoria: recordó las manos de su madre, que eran tan fuertes y vigorosas cuando Nancy era una niña y tan viejas y débiles cuando, muchos años más tarde, Nancy estuvo cuidando de ella. Eso fue hace veinte años. Ahora era el turno de Nancy de tener unas manos viejas, de sentir que su vida transcurría. El pensamiento y los recuerdos, que son inherentes a la forma de conocer propia del modo orientado a la acción, ya habían alejado considerablemente a Nancy de la inmediatez de la experiencia presente.

En la segunda parte del experimento, Nancy se encontró conectando con las sensaciones que estaban teniendo lugar en sus manos. Notó un cierto hormigueo en los dedos y, aunque al principio empezó a preguntarse si esto indicaba que tenía problemas de circulación, pudo regresar y volver a concentrarse simplemente en las sensaciones. Advirtió que el hormigueo se había desvanecido, y que ahora sentía calor en las manos. Pero ese calor iba y venía a medida que centraba su atención en las sensaciones. Cuando

tocó la silla, pudo sentir el frío del metal y un ligero entumecimiento mientras lo agarraba. Se quedó muy absorta advirtiendo que las sensaciones de la mano no tenían forma de mano: esto era una experiencia nueva para ella. Al final del ejercicio, se dio cuenta de que su mente había estado muy concentrada y no había vagabundeadido demasiado. El hecho de haberse concentrado en percibir directamente el cuerpo parecía haber debilitado temporalmente la charla interna; el conocimiento directo y experiencial del modo orientado a ser le permitía permanecer más cerca de la experiencia desnuda e inmediata y disminuía las probabilidades de que se dejara arrastrar por los pensamientos.

Percibir directamente el cuerpo sube el volumen de los mensajes corporales y baja el de la charla mental.

¿Qué fue lo que aprendió Nancy? Estaba descubriendo que había distintas formas de prestar atención y de conocerse a sí misma. Si pensaba en el cuerpo de la forma en que lo hacía habitualmente, se le llenaba la mente de ideas y conceptos y de todas sus asociaciones. Ahora veía que podía concentrarse en el cuerpo o en cualquier parte de éste, pero como conjuntos de sensaciones experimentadas de forma directa. Aun sin saberlo, había cambiado de modo mental, del orientado a la acción al orientado a ser, a medida que avanzaba el experimento.

Este cambio es particularmente importante para aquellos de nosotros que hemos tenido que enfrentarnos a la infelicidad crónica, porque en nuestro caso los pensamientos que irrumpen con tanta rapidez para hacerse con el control suelen ser negativos y autocriticos, y nos arrastran a la depresión. La experiencia de habitar el cuerpo con plena conciencia sin sucumbir a la fuerza de nuestros pensamientos acerca del cuerpo puede llevarnos a experimentar un cambio profundamente liberador en nuestra relación con el cuerpo y con la vida en general.

Con el tiempo y con la práctica, podemos ampliar este pequeño experimento de prestar atención plena a las manos para abarcar todo el cuerpo. Durante el proceso, es posible que observemos que se produce un cambio radical en nuestra atención, gracias al cual dejamos de vivir gran parte de nuestras vidas en la cabeza y empezamos a permitir que nuestra conciencia more en la totalidad del cuerpo. En nuestros cursos para desarrollar la atención plena, empezamos a fomentar este tipo de cambio a través de la práctica meditativa conocida como «exploración corporal».

La exploración corporal

La exploración corporal es una práctica meditativa que realizamos tumbados. En nuestros cursos de atención plena, la enseñamos en la primera sesión. A continuación, pedimos a los participantes que realicen esta práctica en casa a diario durante por lo menos dos semanas. La exploración corporal nos sirve de guía para prestar atención, directa y sistemáticamente, a cada una de las partes del cuerpo, una tras otra. Nos anima a establecer una relación más íntima, amistosa y llena de interés con el cuerpo en el momento presente. A veces constituye todo un reto llevar la atención a las distintas áreas del cuerpo de este modo. Por ese motivo, utilizamos la respiración para «llevar» la conciencia a cada una de las partes del cuerpo, imaginando o sintiendo que la respiración puede moverse realmente por el cuerpo llevando consigo una percepción y un conocimiento directos y experienciales del área del cuerpo en la que nos estamos concentrando.

Le invitamos a poner en práctica esta meditación ahora, aunque también puede realizarla más tarde si no es un buen momento.

La exploración corporal

1. Túmbese boca arriba y póngase cómodo, en un lugar en el que no tenga frío y en el que no le interrumpan.
2. Tómese unos instantes para entrar en contacto con el movimiento de la respiración y las sensaciones que hay en el cuerpo. Cuando esté listo, lleve la atención a las sensaciones físicas que experimenta en el cuerpo, especialmente a las sensaciones táctiles o de presión que hay en aquellos lugares en que el cuerpo está en contacto con el suelo o con la cama. En cada espiración, permítase hundirse un poco más profundamente en la esterilla o en la cama.
3. Para asegurarse de que la intención es la adecuada, recuérdese a sí mismo que éste será un momento para «quedarse despierto», no para estar dormido. Recuérdese también que el propósito es ser consciente de la experiencia a medida que se despliega, sea cual sea ésta. No se trata de cambiar la forma en que se siente ni de acabar más relajado o tranquilo. La intención de esta práctica es centrar la atención sistemáticamente en cada una de las partes del cuerpo de forma sucesiva, con el fin de tomar conciencia de algunas o de todas las sensaciones que experimenta en ellas, en la medida de lo que pueda.
4. Ahora lleve la atención a las sensaciones que siente en el vientre, tomando conciencia de las sensaciones cambiantes que experimenta en la pared abdominal mientras el aire de la respiración entra en el cuerpo y sale de él.

Tómese unos minutos para percibir las sensaciones a medida que inspira y espira, a medida que su vientre se eleva al inspirar y baja al espirar.

5. Tras haber conectado con las sensaciones del vientre, ahora centre la atención en la pierna izquierda y en el pie izquierdo, hasta llegar a los dedos de los pies. Concéntrese en cada uno de los dedos de los pies, uno tras otro, prestando atención de forma suave, afectuosa y llena de interés para vivir con las sensaciones que descubra e investigar sobre ellas; quizás notará la sensación del contacto entre los pies o las sensaciones de hormigueo, de calor o de entumecimiento que pueda experimentar, lo que sea que esté presente, incluso la ausencia total de sensaciones, si es el caso. Todo está bien. De hecho, sea lo que sea lo que esté experimentando está bien; es lo que hay en el aquí y ahora.
6. Cuando esté listo, inspire, y sienta o imagine que el aire de la respiración entra en los pulmones y que, a continuación, desciende por todo el cuerpo y pasa por la pierna izquierda hasta llegar a los dedos del pie izquierdo. En la espiración, sienta o imagine que el aire de la respiración asciende por el cuerpo; desde los dedos de los pies sube por el pie, la pierna y el torso hasta salir por la nariz. En la medida de lo que pueda, continúe respirando de este modo varias veces, llevando el aire hasta los dedos de los pies al inspirar y haciéndolo subir siguiendo el mismo recorrido pero a la inversa, hasta finalmente expulsarlo, al espirar. Puede que cueste un poco pillarle el tranquillo a este proceso; sencillamente practique esta «inspiración» lo mejor que pueda, con una actitud lúdica.
7. Ahora, cuando esté listo, en una espiración, deje los dedos de los pies y lleve la atención a las sensaciones que experimenta en la planta del pie izquierdo, tomando conciencia de forma suave y llena de curiosidad del arco y la planta del pie y del talón (notando, por ejemplo, las sensaciones en el punto en que el talón está en contacto con la esterilla o con la cama). Experimente «respirando con» alguna o todas las sensaciones: tome conciencia de la respiración, en un segundo plano, mientras explora, en el primer plano, las sensaciones que experimenta en la planta del pie.
8. Ahora permita que la conciencia se expanda para llegar al resto del pie: al tobillo, al empeine, a los huesos y a las articulaciones. A continuación, inspire con más intención y profundidad y lleve el aire hacia abajo, al interior de todo el pie izquierdo, y a medida que suelte el aire en la espiración, suelte también el

pie izquierdo por completo, permitiendo que la conciencia se desplace y se centre en la parte inferior de la pierna izquierda: la pantorrilla, la espinilla, la rodilla, etc., y así sucesivamente.

9. Continúe explorando el cuerpo, quedándose un rato en cada una de sus partes, una por una: la espinilla izquierda, la rodilla izquierda, el muslo izquierdo; los dedos del pie derecho y el pie y el tobillo derechos, la parte inferior de la pierna derecha, la rodilla derecha, el muslo derecho; la zona pélvica: la ingle, los genitales, las nalgas y la caderas; la parte baja de la espalda y el abdomen, y la parte superior de la espalda, el pecho y los hombros. A continuación, desplace la atención a las manos, a las dos al mismo tiempo. Deje reposar la atención sucesivamente en las sensaciones de los dedos, las palmas y el dorso de ambas manos, los antebrazos, los codos y la parte superior de los brazos. Luego céntrese de nuevo en los hombros y las axilas; en el cuello; en la cara (mandíbula, boca, labios, nariz, mejillas, orejas, ojos, frente), y, a continuación, en toda la cabeza.
10. Si se da cuenta de que experimenta tensión o alguna otra sensación intensa en alguna parte concreta del cuerpo, al inspirar puede «llevar el aire» a esa tensión o sensación, del mismo modo que puede hacerlo con cualquier otra sensación: utilice la inspiración para llevar la conciencia al interior de las sensaciones, con suavidad, y en la medida de lo que pueda, capte lo que ocurre en esa zona, si es que ocurre algo, a medida que suelta y libera el aire en la espiración.
11. Es inevitable que, de vez en cuando, la mente se aleje de la respiración para empezar a vagabundear. Eso es completamente normal. Es lo que hace la mente. Cuando se dé cuenta de ello, reconózcalo con amabilidad, advirtiendo adónde ha ido la mente, y a continuación vuelva a llevar la atención a la parte del cuerpo en la que tenía la intención de concentrarse.
12. Después de haber realizado la exploración de todo el cuerpo de este modo, dedique unos minutos a permanecer consciente de la sensación del cuerpo como una totalidad y del libre fluir de la respiración al inspirar y espirar.
13. Si, al igual que la mayoría de la gente en la sociedad actual, padece una falta de sueño crónica, también es importante que tenga presente que es muy fácil que se quede dormido, puesto que la exploración corporal se realiza tumbado.

Si le ocurre esto, quizá le resulte útil usar una almohada para elevar un poco la cabeza, abrir los ojos o realizar esta práctica sentado en lugar de tumbado.

¿UNA MEDITACIÓN RELAJANTE?

Como vemos a partir de las instrucciones de la exploración corporal, el objetivo de esta práctica es ser consciente del cuerpo tal como está. No consiste en lograr un estado de relajación. Sin embargo, con frecuencia al realizarla emergen estados de relajación profunda, tanto que en ocasiones la gente se queda dormida. Obviamente, si esto ocurre con frecuencia nos culpamos por no haber podido permanecer despiertos y exacerbaremos nuestra angustia con una actitud autocrítica. En lugar de esto, podemos explorar si la experiencia es distinta realizando el ejercicio con los ojos abiertos, o haciendo la meditación sentados en lugar de tumbados, o intentándolo en algún otro momento de día. También podemos adoptar una actitud comprensiva con respecto a cualquier sensación de somnolencia que emerja, o podemos investigar cómo se siente la somnolencia desde dentro. De todas estas formas, aprendemos de forma gradual a «quedarnos despiertos» en lugar de dormidos cuando practicamos la meditación tumbados, independientemente de lo muy relajados que lleguemos a estar.

Jan descubrió que se quedaba tan relajada con la exploración corporal que las sensaciones del cuerpo eran las propias de estar flotando:

Al final, estaba tan relajada que era como si mis extremidades y el tronco no fueran reales. Sé que puede parecer un poco raro, pero era algo maravilloso, como si estuviera flotando. Es muy difícil de describir. Creo que mi respiración era mucho más lenta; e imagino que mi corazón latía con más lentitud. Sencillamente tenía la sensación de que todo el cuerpo había bajado el ritmo por completo.

Jan decía, además, que para ella era un gran alivio acceder a un ámbito de la mente que no estaba dominado por el pensamiento. Afirmaba que había podido dejar a un lado todo el ajetreo mental y que esa experiencia le había resultado profundamente relajante.

¿Cómo es posible que esta meditación nos resulte relajante a pesar de que no estamos intentando relajarnos? La exploración corporal, al igual que la meditación centrada en la respiración descrita en el capítulo 4, nos invita a concentrarnos en un número relativamente reducido de aspectos de nuestra experiencia total en un momento dado. Además, requiere que desplacemos de forma sistemática la atención de un lugar concreto del cuerpo a otro durante un período prolongado. Cabe esperar que, con el tiempo, la mente se tranquilice más por medio de una disciplina de este tipo y que, como resultado de ello, nos sintamos más relajados. En tanto que Jan «vivía en su cabeza» y conocía su experiencia sólo de forma indirecta, por medio del pensamiento, le resultaba muy difícil centrar su atención plenamente. Los pensamientos en sí son efímeros y

fugaces, apenas están presentes durante un instante antes de desencadenar asociaciones y recuerdos que nos alejan de donde nos encontrábamos en el momento anterior. No proporcionan la atención estable que necesita la mente si quiere estar tranquila y calmada. En cambio, cuando cultivamos la atención plena y prestamos atención detalladamente a las sensaciones que hay en una parte concreta del cuerpo en un momento cualquiera, disponemos de un soporte muy vívido y accesible en el que anclar la atención, aunque ésta se desplace de un lugar a otro a medida que realizamos el recorrido por el cuerpo. El mero hecho de poder centrarse en una sola cosa a la vez de este modo permitió que el resto de la mente de Jan se tranquilizara. Por consiguiente, aunque no era lo que pretendía, Jan experimentó una sensación de calma.

De forma similar, la ausencia de lucha característica de la atención plena, que se ha expuesto en el capítulo 4, fomenta el desarrollo de la paz y de la calma. No hay nada que debamos hacer aparte de estar despiertos; no existe ningún lugar adonde ir, ningún estado especial que estemos buscando ni tratando de alcanzar. Independientemente de cuáles sean las sensaciones con las que nos encontramos cuando realicemos la práctica de la exploración corporal —y esto podría incluir entumecimiento o ausencia de sensaciones, o sensaciones desagradables e incluso dolorosas en determinadas zonas del cuerpo—, permitimos que sean tal cual son, en lugar de intentar cambiarlas de algún modo. No estamos intentando eliminar la brecha que existe entre cómo son las cosas y cómo le gustaría que fuesen a la mente orientada a la acción. En lugar de eso, reposamos en nuestro proceso de experimentar momento a momento lo que se encuentra ya aquí a nuestro alcance, para poder percibirlo y conocerlo de forma directa, y no por medio del pensamiento. Podríamos decir que reposamos en el ámbito del ser, en la conciencia misma. No resulta difícil imaginar que este enfoque pueda generar calma.

Dicho esto, cabe advertir que considerar la exploración corporal como una forma de entrenamiento para relajarse puede constituir un obstáculo, por el simple hecho de que fomenta que los viejos hábitos de la mente vuelvan aemerger. Al igual que con la meditación centrada en la respiración, que explicamos en el capítulo 4, sin darnos cuenta podemos llegar a convertir el descubrimiento en una expectativa y acabar creyendo de algún modo que la relajación es el propósito y el objetivo de la exploración corporal: «Así pues, se trata de experimentar esta calma; esto significa que estoy avanzando». Esto es precisamente lo que le ocurrió a Jan. Se había sentido muy relajada, flotando, maravillosamente bien.

Pero entonces, creo que un par de días más tarde tuve de nuevo la misma sensación de flotar... Recuerdo que pensé: «Ah, aquí está de nuevo. Es maravilloso». Pero en el mismo instante en que pensé esto pude sentir que la perdía, y pensé: «Vaya, quiero que vuelva». Y entonces me sentí muy decepcionada. Las últimas dos o tres veces que he realizado la práctica, he descubierto que estaba pensando de antemano: «Ah, genial. Espero poder volver a sentir eso». Y no ha ocurrido.

Jan tenía tantas ganas de experimentar la relajación que ésta la eludía, como cuando agarramos un puñado de arena seca con tanta fuerza que se cuela por entre los dedos. Así pues, ¿qué podemos hacer, o qué puede hacer Jan, en esta situación?

Si la exploración corporal nos resulta relajante y nos calma, sencillamente podemos tomar conciencia de estos sentimientos de forma experiencial. Experimentar sentimientos es saber que vienen y van; que surgen y desaparecen. La cuestión es estar presentes para ser conscientes de ellos tal como son de forma directa, ya sean agradables, desagradables o neutros y apenas perceptibles.

Progresivamente, la gente descubre por sí misma el poder que tiene trabajar de este modo con cualquier cosa que surja a través de la exploración corporal. Esto constituye la base de una comprensión profunda: cuando dejamos de intentar tener sentimientos agradables, es más probable que éstos emergan por sí mismos. Con esta comprensión profunda puede que surja otra lección importante: *ya* tenemos la capacidad para experimentar paz y felicidad en lo más profundo de nuestro interior. Como hemos mencionado antes, no tenemos que ganar un determinado número de puntos para ser merecedores de ellas, ni ir en su busca en algún otro lugar. Sencillamente tenemos que aprender a ser hábiles y no interferir. Eso permitirá que las profundas reservas de paz y de felicidad que hay en nosotros se manifiesten, de modo que podamos acceder a ellas de forma más inmediata. Para los que hemos estado «luchando» contra la infelicidad durante buena parte de nuestras vidas, éste puede ser un cambio enormemente liberador.

Cuando dejamos de intentar forzar las cosas para experimentar sentimientos agradables, éstos tienen más libertad para emerger por sí mismos.

Cuando dejamos de intentar resistirnos a los sentimientos negativos, es posible que descubramos que pueden desaparecer por sí solos.

Cuando dejamos de intentar que *algo* ocurra, podemos acceder a todo un universo de experiencias nuevas e inesperadas.

La exploración corporal y todas las prácticas para desarrollar la atención plena constituyen una invitación a dejar a un lado nuestras expectativas en la medida en que podamos. Las expectativas se pueden llegar a convertir en objetivos, los cuales no hacen sino interferir en la experiencia que estamos teniendo en ese preciso instante. Pero cuando nos damos cuenta de que albergamos ciertas expectativas, como hizo Jan, podemos ver lo muy proclives que somos a convertir aspectos de nuestra experiencia en objetivos, lo cual es una lección importante por y en sí misma. Esto nos ayuda a aprender a detectar cuándo estamos cambiando hacia el modo orientado a la acción. Al cultivar con regularidad la atención plena por medio de la exploración corporal, Jan empezó a reconocer este patrón, y se encontró sonriendo ante sus travesuras.

EL VAGABUNDEO DE LA MENTE: OTRA OPORTUNIDAD PARA RECONOCER EL MODO ORIENTADO A LA ACCIÓN

Una de las funciones más útiles de la mente es hacer que sigan emergiendo los asuntos no resueltos, de modo que los objetivos que son importantes para nosotros no se queden por el camino. Este pequeño sistema de recordatorios puede evitar que se nos olvide la fecha en que termina el plazo para algo o puede garantizar que intentemos arreglar las cosas con relación a alguna amistad dañada que es importante para nosotros. No obstante, esta función tiene tendencia a ofrecerse para prestar sus servicios en momentos en que no la necesitamos, como descubrió Lauren durante su práctica de la exploración corporal.

En la familia de Lauren habían estado ocurriendo muchas cosas. Phil, su suegro, que era ya mayor, se había caído recientemente y se había fracturado la cadera, y encontrar una forma de proporcionarle buenos cuidados había representado un gran esfuerzo, puesto que todos sus hijos y las parejas de éstos trabajaban a tiempo completo. Lauren había estado centrándose en las sensaciones de su cadera cuando se dio cuenta de que su mente estaba en otra parte. Dijo:

Primero estaba sintiendo la cadera, y entonces percibí que estaba pensando en su forma y recordando una imagen de la cadera que había en mi libro de texto de biología. Entonces recordé que Phil se había roto la cadera, y empecé a pensar en él, que se encontraba en el hospital.

Podemos advertir que el primer paso en el vagabundeo mental de Lauren fue relativamente sutil; pasó de centrarse en la sensación directa de la cadera a *pensar en ella*, de conocer a través de la experiencia a conocer por medio de las ideas.

Y una vez la caja de Pandora estuvo abierta, todos los recuerdos y asociaciones y todo el ajetreo de la mente orientada a la acción emergieron rápidamente a la superficie para alejar más y más a Lauren del objeto en el que pretendía centrar su atención: primero la llevó a una asociación con cosas del pasado y luego a su suegro, y de ahí, a la imagen de éste tumbado en la cama del hospital. Pero sus divagaciones mentales no acabaron ahí:

Eso me hizo pensar en la hermana de Bill [su marido] había dicho que se tomaría tiempo libre para cuidar de Phil, pero no lo estaba haciendo. Entonces estuve recordando una conversación telefónica difícil en la cual otro miembro de la familia dijo que no podría cargar más con sus padres.

Una vez se hubo alejado del objeto en el que pretendía centrarse —las sensaciones físicas del cuerpo—, la atención de Lauren se desplazó hacia un asunto no resuelto relacionado con la familia y los cuidados de las personas mayores. En un determinado momento (no estaba segura de cuándo sucedió), se quedó dormida durante unos instantes.

Al principio Lauren se enfadaba cuando su mente seguía vagando. Pero después de haber practicado la exploración corporal durante un par de semanas, advirtió que algo estaba cambiando en ella. Dijo:

Antes me hubiera puesto nerviosa y mentalmente le hubiera empezado a ladrar a la Luna, ya me entienden. Hubiera pensado una y otra vez: «Bueno, a nadie le importa; soy la única que sabe qué hacer con respecto a Phil y cómo cuidar de él, y si Gail no puede hacerlo, por mí puede mantenerse al margen». Pues bien, ese enojo interno sólo servía para hacerme daño a mí misma, porque nadie más lo veía. Ahora puedo sentir la tensión en el cuerpo, pero no huyo de ella ni me altero por el hecho de estar disgustada.

Lauren descubrió que, cuando la mente vagabundeaba, lo más eficaz y adecuado era simplemente sonreír para sus adentros reconociéndolo y hacer volver la mente con amabilidad adonde ella pretendía que estuviera, en lugar de reprenderse a sí misma. También se dio cuenta de que regresar al ámbito de las sensaciones le permitía estar en contacto con la tensión que había en su vida y «sentirla», pero sin reaccionar de forma exagerada.

NO EXISTE ALGO ASÍ COMO UNA MALA SESIÓN DE MEDITACIÓN

Tanto si hemos generado la expectativa de llegar a sentir relajación o calma al practicar la exploración corporal como si tenemos tendencia a regañarnos a nosotros mismos por dejar vagar nuestra mente, resulta fácil fijarnos objetivos con relación a la meditación y empezar a pensar en una determinada sesión como «buena» o «mala», o como que «ha funcionado» o «no ha ido bien». Debido a la aversión que sentimos en relación con las emociones desagradables, puede que también nos sintamos tentados a decir que hemos tenido una *mala* sesión de meditación si durante ésta nos hemos sentido impacientes, inquietos, intranquilos o irritables, si hemos sentido frío o calor, o si nos ha dolido algo. Puede que nunca queramos volver a practicar la exploración corporal de nuevo, porque, obviamente, la meditación no «funcionó». Algo salió mal: puede que echemos las culpas al profesor o al método, o que pensemos que no servimos para eso. Y si además imaginamos que mientras tanto otras personas están experimentando cosas maravillosas con la exploración corporal, tendremos todavía otro motivo más para pensar que lo estamos haciendo mal.

No hay malas sesiones de meditación, siempre y cuando prestemos atención plena a nuestra experiencia, sea cual sea. De hecho, éste es precisamente el motivo por el cual la exploración corporal posee un enorme potencial. Una y otra vez, nos brinda la oportunidad de reposar en el modo orientado a ser o de regresar a él, con su conocimiento directo basado en la experiencia, incluso ante la presencia de emociones, pensamientos o sensaciones muy intensos. Al igual que todas las otras prácticas meditativas, la exploración corporal se convierte en un laboratorio para aprender y crecer:

para *aprender* a no quedarnos atascados en los ciclos de preocupación y de infelicidad que se autopermanecen y para *crecer* en el sentido de experimentar una mayor intimidad y comodidad con nosotros mismos. Todas estas cosas que emergen a cada momento en la exploración corporal se convierten en nuestros maestros para potenciar este aprendizaje y este crecimiento, tanto si parecen agradables, como si son desagradables o neutras.

No hay sesiones de meditación «buenas» o «malas», siempre y cuando prestemos atención plena, seamos conscientes y veamos con claridad qué se está desplegando en el momento presente.

El propósito de la exploración corporal es liberarnos del sufrimiento y de la angustia que surgen del hecho de desear que las cosas sean distintas de como son en este momento. En la exploración corporal, como en la vida misma, experimentaremos mayor fuerza y libertad si podemos desprendernos del deseo de sentirnos calmados —o de iluminarnos, o de sentir paz, o de llenarnos de dicha— y somos capaces de aprender a estar presentes con aquello que estemos sintiendo en ese preciso instante.

Esto conllevaría reconocer la tensión o la agitación que hay en determinadas zonas del cuerpo y permitir que sean lo que son, en lugar de iniciar una arenga mental sobre por qué estamos sintiendo tal tensión.

¿Por qué perseverar con la exploración corporal?

En nuestros cursos de atención plena concedemos mucha importancia a la exploración corporal. Desde el principio, las personas que participan en ellos dedican 45 minutos al día a esta práctica, seis días a la semana durante por lo menos los primeros quince días, aunque, como ocurre con frecuencia, no tengan la impresión de que están obteniendo un beneficio inmediato. Si se encuentra con que tiene que hacer un gran esfuerzo para seguir realizando la práctica, puede serle útil el consejo que damos a las personas que participan en nuestros cursos: simplemente hágalo lo mejor que pueda ypersevere, tanto si cree que «funciona» como si no. La práctica acaba revelando nuevas posibilidades por sí misma si continúa con ella.
¿Por qué?

- Porque la exploración corporal proporciona un espacio maravilloso para cultivar una nueva forma de conocer basada en la experiencia.

- Porque la exploración corporal nos brinda la oportunidad de reconectarnos con nuestro cuerpo, el cual desempeña un papel clave en la experiencia y la expresión de las emociones.
- Porque prestar atención plena para ser conscientes de las sensaciones de nuestro cuerpo puede romper aquellos vínculos que existen entre las sensaciones corporales y el pensamiento que mantienen en marcha el ciclo de rumiación y de infelicidad.
- Porque la exploración corporal nos enseña a prestar atención a las distintas partes del cuerpo con sabiduría y calidez, incluso cuando en ellas tienen lugar sensaciones intensamente desagradables, una habilidad que puede generalizarse más tarde a otros ámbitos de nuestra vida.

A largo plazo, por lo tanto, existe la posibilidad de liberarnos de algunas de las limitaciones que nosotros mismos nos hemos impuesto para ser felices y experimentar bienestar.

También podría implicar que notásemos una sensación general de cansancio, sin que por ello acabásemos exhaustos debido a nuestras propias exhortaciones a resistir y seguir adelante.

O implicaría sentir una paz o un gozo incipientes bajo las distintas capas de la depresión, la tensión y la irritación, sabiendo simplemente que está ahí, en lugar de cavar frenéticamente para arrastrarla a la superficie y exigir que domine nuestra forma de sentirnos en ese preciso momento.

Despertarse con atención plena por la mañana

Regresemos al punto en que empezamos: la sensación desagradable de pesadez y de fatiga al despertarnos por la mañana. A muchos de nosotros, tratar con esta fatiga puede resultarnos muy difícil. Evidentemente, preferiríamos no experimentarla. Pero es en estas situaciones en las que puede ser realmente útil la práctica de la exploración corporal. Si ya la hemos practicado, aunque sea solamente unos días, habremos comenzado a relacionarnos con el cuerpo tal como es y está, y no como nos gustaría que fuese y estuviese. En la exploración corporal, descubrimos la posibilidad de aproximarnos a las cosas desde una perspectiva nueva, y esto pasa a ser aplicable en todo momento, incluso cuando no disponemos de tiempo para realizar una exploración corporal prolongada.

Así pues, al despertarnos, ¿cómo podemos abordar la situación de otra forma? Podemos reconocer los primeros signos de alarma ante lo que podría convertirse en un círculo vicioso y empezar a practicar el hecho de habitar el modo orientado a ser. A continuación, centramos la atención directamente en nuestras sensaciones corporales y reposamos en el hecho de ser conscientes de ellas tal como son. Esto nos permite permanecer con las sensaciones incómodas sin intentar evitarlas ni empeorarlas al empezar a pensar en ellas. Incluso en las primeras etapas de la práctica de la exploración corporal, esta alternativa a la mente orientada a la acción puede tener un gran impacto en algo tan habitual y mundano como la fatiga que se siente al despertarse. Esa sensación de pesadez se ve amplificada en gran medida por los pensamientos negativos. Pero el hecho de abordar la misma situación con atención plena —permaneciendo conscientes con una actitud amable y compasiva a las sensaciones corporales en sí, sin intentar cambiarlas y dejando pasar los pensamientos sobre ellas o acerca de nosotros mismos, o *en relación con* cualquier cosa— puede resultar enormemente vigorizante.

En cuanto alcanzamos una cierta experiencia con relación a la exploración corporal, podemos conectar con la capacidad de ser conscientes de esta forma en cuestión de segundos. Podemos incluso explorar el cuerpo durante una inspiración y una espiración, o simplemente respirar con todo el cuerpo durante unos cinco minutos, o durante un minuto o dos, antes de levantarnos de la cama.

Esto podría incluso cambiar por completo el día que tenemos por delante.

Tercera parte

Transformar la infelicidad

6

Volver a conectarnos con nuestros sentimientos

Los que nos gustan, los que no nos gustan y los que desconocemos que tenemos

John regresaba a casa en coche después de salir del trabajo cuando, de repente, el camión que tenía delante dio marcha atrás y chocó con la parte delantera de su vehículo. No le causó muchos desperfectos al coche, pero sí los suficientes como para que John se diera cuenta de que tendría que llamar a la compañía de seguros. Para empeorar las cosas, el conductor del camión negó que estuviera dando marcha atrás. Dijo que John había llegado por detrás y había chocado contra él. John condujo con furia contenida hasta llegar a casa. Estaba tenso y tenía el rostro colorado, la tensión arterial alta y el ceño fruncido. Cuando llegó a casa se dejó caer en un sillón y decidió no preocuparse por el coche hasta el día siguiente. Eso le hizo sentirse mejor. Fue hasta el buzón a recoger las cartas. La primera era del banco, y en ella le pedían que llamara para tratar sobre algo relativo a los pagos de su plan de pensiones. John se levantó del sillón, pegó un puñetazo en la mesa y salió furioso de casa.

Sólo más tarde, en cuanto él y su esposa hubieron hablado al respecto, John pudo ver que su tensión por lo ocurrido con el coche había repercutido en su reacción ante la carta (por lo demás, inocua). La esposa de John y el resto de su familia dijeron que con sólo mirarle habían podido percibir que estaba tenso. Les había parecido que todo su cuerpo se encontraba rígido y que su postura era la de alguien que estaba harto. El propio John no tenía ni idea de que seguía sintiéndose tan mal. Pareció sorprendido cuando su mujer le preguntó si se sentía mejor y negó tener sentimientos persistentes con respecto al accidente o a la carta. Simplemente hizo caso omiso de ambas cosas tomándolas como molestias pasajeras, al tiempo que aseguraba que estaba bien y mostraba una sonrisa tensa que a su esposa le pareció más bien una mueca.

John había desconectado por completo de las señales que le estaba enviando su cuerpo, y no sólo en esta ocasión, sino por regla general. Como resultado de ello, no advirtió realmente todas sus reacciones emocionales, por lo menos no antes de que hubieran hecho decaer su estado de ánimo. Para entonces, era ya demasiado tarde para adoptar alguna medida con el fin de manejarlas. Y no sólo eso: la reacción exagerada de John ante la carta del banco fue el resultado directo de la tensión que persistía tras su encuentro con el conductor del camión. Debido a su falta de conciencia al respecto, su mente estaba controlada por el cuerpo y las emociones hasta un punto que le habría alarmado. Como vimos en los capítulos 2 y 5, el estado de nuestro cuerpo proporciona

información importante a la mente y, si no somos conscientes de esta información, esto puede afectar a nuestros juicios de valor, pensamientos y sentimientos con mucha intensidad. Fruncir el ceño, por ejemplo, hace que juzguemos nuestras experiencias de una forma más negativa. De igual modo, el hecho de que John tuviera el cuerpo rígido y la expresión en forma de mueca activaron una frustración en él que contribuyó a su reacción ante la carta del banco.

Su falta de conciencia de toda la gama de respuestas emocionales y físicas que estaba teniendo fue el resultado directo de sus esfuerzos por evitar sentimientos que no quería experimentar.

Por qué desconectamos

Como comentamos en el capítulo 2, si en el pasado hemos experimentado estados de ánimo y sentimientos dolorosos, es comprensible que convirtamos nuestras emociones en enemigos. Reaccionamos ante nuestra propia infelicidad como si representara una amenaza, y al hacerlo, se activa el sistema de evitación del cerebro. No sólo impedimos que emergan comportamientos vinculados a la aproximación, como la curiosidad, la implicación y la conciliación, sino que además la mente se ve impulsada a evitar incluso lo que ella misma produce, erigiendo un muro a su alrededor, suprimiéndolo, insensibilizándonos ante ello o, de una forma u otra, haciendo ver que no está presente aun cuando no es así. El resultado no es sólo que nos desconectamos de los sentimientos y sensaciones corporales negativos o incómodos, sino que es posible que nuestra capacidad para sentir cualquier cosa, ya sea positiva o negativa, quede amortecida. Nos incapacitamos a nosotros mismos, despojándonos de la habilidad para afrontar de forma eficaz nuestra infelicidad, y reforzamos la sensación de que, de algún modo, estamos desconectados de la experiencia plena de estar vivos, pero no sabemos exactamente por qué.

Este intento de evitar nuestras propias emociones, nuestros pensamientos, sentimientos y nuestras sensaciones corporales, se denomina *evitación experiencial*. No es de extrañar que pueda convertirse en un hábito. ¿Quién no se desconectaría de los sentimientos y de las sensaciones corporales si las noticias que recibe por esa frecuencia han sido casi siempre demasiado desagradables? Pero fingir que algún sentimiento no se encuentra realmente presente es como escuchar un ruido extraño del motor del coche mientras conducimos por la autopista y reaccionar subiendo el volumen de la radio en lugar de hacer frente al problema. Esta estrategia funciona muy bien para amortiguar el ruido, pero no resulta muy eficaz para evitar que el motor se agarrote en la carretera 15 kilómetros más adelante. El psicólogo Steve Hayes y sus colegas¹ concluyeron, a partir de una revisión de más de cien estudios de investigación, que muchas formas de alteración emocional se producen como resultado de realizar esfuerzos poco saludables por huir de las emociones y evitarlas, es decir, como resultado de la evitación

experiencial. Si intentamos evitar las sensaciones corporales, los pensamientos y los sentimientos que son una parte indisociable de nuestra experiencia emocional, ¡es muy probable que, psicológicamente, nuestros «motores» mentales también se agarroten!

A largo plazo, la evitación experiencial sencillamente no funciona como vía para lidiar con los sentimientos no deseados y desagradables. Aunque es posible que no seamos conscientes de ellos, los sentimientos desagradables siguen estando con nosotros, y continúan desencadenando reacciones habituales que pueden convertir sentimientos pasajeros desagradables en un sufrimiento persistente. A menos que seamos conscientes de ellos, los sentimientos desagradables influirán directa e indirectamente en nuestras actitudes y juicios de diferentes maneras que sólo nos ayudarán a perpetuar nuestra infelicidad. *A menos que seamos conscientes de ellos*. Ahí radica el problema. Cuando «desconectar» se convierte en un hábito, ¿cómo podemos aprender a «conectar» de nuevo sin sentirnos abrumados? En estos casos, conviene saber que un aspecto de nuestra experiencia interna nos puede ayudar. Lo llamamos el «barómetro interno».

EL BARÓMETRO INTERNO

Cuando buscamos un nuevo lugar donde vivir, con frecuencia dedicamos muchas horas a visitar posibles viviendas. ¿Se ha encontrado alguna vez con una casa o un piso que parecía perfecto —tenía el número de habitaciones que necesitaba, metros cuadrados más que suficientes, estaba cerca de todos los servicios y se encontraba en un barrio fantástico— hasta que lo visitó? Tan pronto como cruzó la puerta, supo que no era el lugar para usted. Puede que no sea capaz de decir por qué. Se trata simplemente de una intuición. Es algo consciente —se ha dado cuenta de ello— y sin embargo no es posible expresarlo con palabras. De algún modo, es como una lectura de su evaluación instintiva de la situación tal como la percibe directamente. Puede incluso ser tan intensa que quizás sienta que quiere salir de esa vivienda lo más rápidamente posible.

Nuestros sentimientos pueden tener muchas dimensiones, pero por debajo de todas ellas, sosteniéndolas, hay una única escala en la mente que sencillamente registra la experiencia como «positiva», «neutra» o «negativa». Es como si esta capacidad funcionara como un barómetro interno. Del mismo modo que un barómetro real proporciona una lectura continua de la presión atmosférica, este barómetro interno proporciona una lectura del ambiente interno, o «atmósfera interna», de nuestra experiencia a cada momento. Pero del mismo modo que necesitamos *leer* el barómetro para obtener información sobre el clima, necesitamos también *leer* (y si es preciso aprender a leer) este barómetro interno tomando más conciencia de lo que estamos sintiendo realmente momento a momento. De esta manera, tendremos la posibilidad de actuar de forma más adecuada y con un mayor equilibrio mental, especialmente ante situaciones muy duras.

Eso se consigue aprendiendo a prestar una mayor atención a la cadena de reacciones que se activa ante cualquier objeto, persona, lugar o acontecimiento con el que nos encontramos. Si hacemos esto, descubriremos que hay una percepción instintiva de la experiencia como agradable, desgradable o neutra. Si una experiencia se registra como agradable, la cadena de reacciones tenderá a ir en una dirección, al final de la cual puede que lleguemos a ser conscientes de que deseamos prolongar la experiencia. Si, en cambio, se registra como desgradable, se desencadenará una serie de reacciones en otra dirección, al final de la cual puede que lleguemos a ser conscientes de que queremos que desaparezca o deseamos huir de ella. Con frecuencia, la mayor parte de todo este proceso tiene lugar de forma completamente automática sin llegar a la superficie de la conciencia.

Todos nosotros tenemos un monitor interno de la experiencia que registra si algo es agradable, desgradable o neutro. Puede actuar como un sistema de alarma precoz. Cuando aprendemos a leerlo, podemos liberarnos de la reacción de aversión instintiva y, a su vez, de la rumiación.

Si realmente *practicamos* para aprender a tomar conciencia de la cadena de reacciones que se activa ante unos momentos y circunstancias determinados, tendremos una excelente oportunidad, cada vez que lo hagamos, para romper el fuerte eslabón que une estos «sentimientos instintivos» y las reacciones totalmente automáticas, y en gran medida también inconscientes, que les siguen con tanta inmediatez, en particular la reacción que hemos descrito como aversión. Puesto que la cualidad de «desgradable» es subyacente y común a todas las emociones negativas —la tristeza, el enfado, el asco y la ansiedad—, tenemos la oportunidad de desarrollar un «sistema de alarma precoz» para todas las emociones que nos afligen, sea cual sea la forma que adopten a medida que emergen en la conciencia. Al conectar con gran sensibilidad con los mensajes del barómetro interno, puede que reconozcamos todo tipo de sentimientos desgradables que hemos estado suprimiendo previamente, *a medida que surgen*. Llevarlos a la conciencia debilita su influencia sobre la mente y nos brinda la posibilidad de reaccionar ante ellos de una forma que no evoque o perpetúe la aversión y haga más probable que nos veamos arrastrados a la espiral de la depresión.

¿Cuál es la forma más fiable de conectar con este sistema de alarma precoz? Ya lo insinuamos en el capítulo 5: siendo conscientes del cuerpo de una forma determinada, podemos descubrir nuestro barómetro interno y hacer un buen uso de él.

Abrirnos a nuevas posibilidades

Para lograr esto, necesitamos una forma eficaz de conectar con las sensaciones corporales² y los sentimientos con el fin de poder conocer, de forma directa e inmediata, nuestra evaluación de cualquier momento. Eso nos brindará la oportunidad de responder ante una situación concreta de una forma más eficaz que nuestras habituales reacciones emocionales automáticas.

Por ejemplo, si un recuerdo fugaz de repente hace que nos sintamos tristes o desdichados, quizás no necesitemos saber qué aspecto de ese recuerdo ha desencadenado la emoción. El recuerdo en sí, o la emoción que éste evoca, se registrará como «desagradable», y es esa percepción intuitiva de algo poco agradable lo que alimenta la reacción en cadena que tiene lugar a continuación. En el pasado, esto podría haber marcado el inicio de una espiral descendente, pero no tiene por qué ser así. Porque *podemos transformar la cascada de reacciones en una serie de puntos en los que podemos elegir*.

El momento en que notamos que la aversión está emergiendo como respuesta al hecho de identificar algún acontecimiento como desagradable (como puede ser un sentimiento de tristeza), se convierte en un momento clave, en un punto crítico en el cual la atención plena puede ayudarnos a abrir nuevas posibilidades. Para empezar, al tomar conciencia de una forma cálida y libre de juicios de las sensaciones corporales que acompañan a la infelicidad, inmediatamente podemos utilizar con más sabiduría la información que viene implícita en las sensaciones y los sentimientos en sí. Finalmente, descubriremos otras maneras de responder con atención plena a la infelicidad en sí, tal como se siente en el cuerpo. Esto incrementa enormemente la probabilidad de que ésta se disuelva en ese preciso instante o bien se disipe de forma más gradual a su propio ritmo.

Ahora quizás empiezamos a ver cómo el hecho de abrir nuestra conciencia puede reconectarnos con las emociones que tal vez hayamos estado evitando. Para muchos de nosotros, puede resultar difícil al principio diferenciar entre esa primera percepción de una cualidad «desagradable» dentro de la experiencia y la subsiguiente reacción de aversión, porque es probable que se experimenten como un todo fusionado. Eso no es necesariamente un problema, porque siempre podemos abordarlo por pasos. En primer lugar, quizás podamos tomar conciencia de todo el conjunto «fusionado» como un sentimiento de contracción general ubicado en algún lugar del cuerpo, que por sí mismo produce una sensación más bien desagradable. En segundo término, tras haber reconocido la contracción originada por esa sensación y habernos familiarizado un poco más con ella, podemos empezar a reconocer el conjunto «sentimiento desagradable-aversión» cada vez con mayor claridad. Eso es un gran paso. A continuación, poniendo en práctica técnicas de meditación orientadas específicamente a refinar nuestra conciencia del cuerpo (como la exploración corporal y las prácticas que se describen en este capítulo), tal vez llegue a resultarnos más fácil detectar la cualidad desagradable del sentimiento *antes* de que desencadene la aversión. Finalmente, y poco a poco, puede que

empecemos a notar que son distintas, tanto la cualidad desagradable registrada en primer lugar como la reacción de aversión caracterizada por el «sacarme de aquí» que sigue a continuación, la cual se registra también como desagradable, de modo que el ciclo continúa.

Resulta útil saber que las expresiones de aversión más fáciles de detectar en el cuerpo son las sensaciones de contracción en los hombros o la parte baja de la espalda y de tensión en la frente, así como mantener la mandíbula apretada y la sensación de tensión en el vientre. Experimentamos estas reacciones de lucha o huida tanto si estamos intentando escapar de un tigre como si queremos huir de nuestros propios sentimientos. Sin embargo, al igual que John, con frecuencia dejamos de advertir estas reacciones fisiológicas propias de la aversión cuando el tigre está en nuestro interior y nos ha acompañado durante mucho tiempo sin dar señales de querer marcharse.

Así pues, si lo abordamos por pasos, ¿cómo podemos llegar a ser más conscientes del «conjunto» que hemos descrito, de las sensaciones corporales que pondrán de manifiesto la fusión que se produce entre la lectura barométrica inicial de algo como «desagradable» y la subsiguiente cascada de reacciones habituales? Ya hemos dado el primer paso, pues existe un número infinito de oportunidades para hacerlo cada vez que practicamos la exploración corporal (capítulo 5). ¿Podemos ser conscientes de los sentimientos desagradables o agradables y de su manifestación inmediata como sensaciones corporales momento a momento? A medida que perseveramos en esta práctica, nos vamos familiarizando de forma natural no sólo con los sentimientos que se expresan en determinadas zonas del cuerpo, sino también con una percepción del cuerpo como un todo, sostenido en la conciencia, tal como sucede al final de cada exploración corporal.

Los ejercicios de este capítulo nos ayudarán a ampliar y a hacer más profunda nuestra capacidad de percibir todo el ámbito de las evaluaciones intuitivas de la experiencia como agradables, desagradables o neutras y su manera de expresarse en el cuerpo. Esto implicará, entre otras cosas, llegar a familiarizarnos más y a sentirnos más cómodos con nuestra conciencia del cuerpo como un todo unificado, y con el hecho de que éste puede ayudarnos a leer ese barómetro interno tan importante con el fin de llegar a saber en qué dirección soplan los vientos internos. Pero antes debemos explorar ciertas cuestiones relativas a la *cualidad* de nuestra conciencia y de nuestras motivaciones subyacentes, así como la importancia que éstas pueden tener en las prácticas que se describen en este capítulo y, en realidad, en todas las prácticas para desarrollar la atención plena que estamos aprendiendo.

El ratón y el laberinto

¿Recuerda esas revistas de pasatiempos que teníamos cuando éramos niños? En ellas podíamos encontrar diferentes juegos, que consistían en unir líneas de puntos o en encontrar las diferencias entre dos dibujos prácticamente idénticos. Fuera quien fuera la persona que estuviese cuidando de nosotros en aquel momento, no cabe duda de que esperaba que esos pasatiempos nos mantuviieran tranquilos y en silencio durante muchas horas. En ocasiones, había un laberinto, y la tarea consistía en dibujar el camino de salida sin levantar el lápiz del papel.

Hace algunos años, unos psicólogos utilizaron un juego similar al del laberinto en un interesante experimento con estudiantes universitarios.³ Se les mostraba un ratón de dibujos animados atrapado dentro de la imagen de un laberinto, y la tarea consistía en ayudar al ratón a encontrar la salida. Había dos versiones distintas de la tarea. Una era positiva, orientada a la aproximación, y la otra negativa, u orientada a la evitación. En el caso en el que el condicionamiento era positivo, había un trozo de queso suizo fuera del laberinto, delante del agujero de entrada de una ratonera. En el caso del condicionamiento negativo, el laberinto era exactamente el mismo, pero en lugar de encontrarse el festín de queso en la salida, había un búho que sobrevolaba el laberinto persiguiendo al ratón, dispuesto a caer sobre él para capturarlo con sus garras en cualquier momento.

El laberinto se completa en menos de dos minutos, y todos los estudiantes que participaron en el experimento lo resolvieron. Pero el contraste entre *las repercusiones* que tenía el hecho de trabajar en una u otra versión del laberinto fue sorprendente. Cuando, más tarde, los participantes fueron sometidos a un test de creatividad, aquellos que habían ayudado al ratón a evitar al búho obtuvieron puntuaciones un 50 % más bajas que los estudiantes que habían ayudado al ratón a encontrar el queso. El estado de ánimo que había provocado en ellos el hecho de estar atentos al búho había tenido como resultado una sensación persistente de cautela, evitación y alerta ante la posibilidad de que las cosas fueran mal. Este estado anímico, a su vez, inhibía la creatividad, limitaba la percepción de otras opciones y reducía la flexibilidad de los estudiantes para responder a la siguiente tarea.

Una actitud conciliadora y una curiosidad llena de calidez respecto a nuestros propios sentimientos hará que estemos más en contacto con la experiencia plena de cada momento de nuestras vidas.

Este experimento nos muestra algo muy importante: la misma acción (incluso algo de tan poca importancia como resolver un sencillo laberinto jugando) tiene consecuencias distintas dependiendo de si se hace para ir al encuentro de algo que nos agrada (lo cual activa un sistema de aproximación del cerebro) o para evitar algo negativo (lo que pone en marcha el sistema de evitación del cerebro). En el experimento del laberinto, la

aversión fue activada por algo tan poco importante como la visión de un búho de dibujos animados, y tuvo como resultado una disminución de los comportamientos exploratorios y creativos. Ésta es una prueba espectacular de que el sistema de evitación puede limitar nuestra percepción del mundo en nuestra vida, incluso cuando se ve activado por una amenaza puramente simbólica. Además, este experimento señala la gran importancia que tiene el tipo de motivación con el que abordamos el cultivo de la atención plena en nuestra práctica. Si podemos revestir la atención que prestamos a nuestra experiencia corporal de cualidades tales como el deseo de aproximación, el interés, la curiosidad, la calidez y la conciliación, no sólo estaremos más en contacto con las sensaciones y sentimientos a cada momento, sino que también estaremos contrarrestando directamente cualquier efecto de aversión y evitación que pueda estar presente. Al igual que como con tantas otras cosas que estamos aprendiendo a hacer, el cultivo de una intención y una motivación sanas y amables forma parte de la práctica meditativa, tanto como el hecho de aprender a centrar la atención de un modo determinado.

Yoga consciente^{*}

En la práctica que sigue, que contribuye al trabajo de afinar la conciencia corporal que iniciamos con la exploración corporal, llevamos nuestra atención a toda la gama de sensaciones y sentimientos que surgen en nuestro cuerpo a medida que realizamos una secuencia de diez minutos de estiramientos suaves de yoga, que llevamos a cabo de pie. Puede probar a realizar esta práctica ahora. Si no le es posible, hágalo tan pronto como pueda. Siga las instrucciones de las tres páginas siguientes.

Yoga consciente de pie

1. En primer lugar, nos colocamos de pie descalzos, con o sin calcetines, con las rodillas sueltas de modo que las piernas puedan doblarse ligeramente y con los pies paralelos (de hecho es inusual estar de pie con los pies colocados así, y esto ya puede, de por sí, generar algunas sensaciones corporales nuevas).
2. A continuación, nos recordamos cuál es nuestra intención al hacer esta práctica: tomar conciencia, en la medida en que podamos, de las sensaciones físicas y los sentimientos que haya por todo el cuerpo mientras realizamos una serie de estiramientos suaves, respetando e investigando sobre cuáles son los límites de nuestro cuerpo en todo momento y soltando, en la medida de lo posible, cualquier tendencia a ir más allá de estos límites o de competir, ya sea con nosotros mismos o con otras personas.

3. Seguimos con una inspiración y levantamos los brazos lateralmente, despacio y con atención plena, de modo que queden paralelos al suelo. Entonces, espiramos y con la siguiente inspiración seguimos subiéndolos, lentamente y con atención plena, hasta que las manos se encuentren por encima de la cabeza. Durante todo el proceso, es posible que sintamos tensión en los músculos, mientras éstos trabajan para elevar los brazos y, luego, para mantenerlos arriba durante el estiramiento.
4. A continuación, permitiendo que la respiración fluya libremente a su propio ritmo, seguimos estirando hacia arriba, con las yemas de los dedos empujando suavemente hacia el cielo. Los pies están firmemente enraizados en el suelo mientras sentimos el estiramiento en los músculos y las articulaciones del cuerpo, desde los pies y las piernas hasta llegar a las manos y los dedos, pasando por la espalda, los hombros y los brazos.
5. Mantenemos este estiramiento durante un rato, inspirando y espirando libremente, notando cualquier cambio que se produzca en las sensaciones que hay en el cuerpo mientras respiramos. Evidentemente, esto puede incluir una sensación de tensión o de incomodidad creciente. Si esto ocurre, también nos abrimos a ello.
6. Cuando estemos listos, en una espiración, lentamente, muy lentamente, permitimos que los brazos vuelvan a bajar. Los bajamos poco a poco, con las muñecas dobladas de tal modo que los dedos apunten hacia arriba y las palmas empujen hacia afuera (de nuevo, ésta es una posición muy poco frecuente), hasta que los brazos vuelvan a descansar junto al cuerpo, colgando desde los hombros.
7. A continuación, cerramos los ojos suavemente y centramos la atención en los movimientos de la respiración y las sensaciones que experimentamos en todo el cuerpo mientras estamos ahí de pie. Es posible que notemos la sensación física de liberación (y, a menudo, de alivio) que surge como contraste al regresar a una postura neutra.
8. Ahora, con atención plena, seguimos estirando cada brazo y cada mano hacia arriba por turnos, como si estuviésemos recogiendo fruta de un árbol que está justo fuera de nuestro alcance, siendo plenamente conscientes de las

sensaciones que experimentamos por todo el cuerpo y de la respiración; nos fijamos en qué le ocurre a la extensión de la mano y a la respiración si levantamos el talón opuesto del suelo mientras estiramos hacia arriba.

9. Después de esta secuencia, levantamos ambos brazos a la vez, lentamente y con atención plena, muy arriba, manteniéndolos paralelos. A continuación, permitimos que el cuerpo se doble hacia la izquierda, con las caderas hacia la derecha, formando una media luna que describe una curva lateral y que empieza en los pies, pasa por el torso, los brazos y las manos, y acaba en los dedos de estas últimas. A continuación, al inspirar, volvemos a la postura vertical. Acto seguido, en una espiración, nos volvemos a doblar lentamente, formando una curva en la dirección opuesta.
10. Cuando hayamos regresado a la postura vertical, en la posición neutra, con los brazos colgando junto al cuerpo, podemos jugar a describir círculos con los hombros al tiempo que dejamos los brazos sueltos y pasivos. Para ello, elevamos primero los hombros hacia arriba todo lo que podamos, como si quisiésemos tocarnos las orejas con ellos; luego hacia atrás, como si estuviésemos intentando hacer que los omoplatos se tocaran; luego los dejamos caer hacia abajo, completamente, y por último metemos los hombros hacia dentro, hasta donde lleguen, como si estuviésemos intentando hacer que se tocaran delante del cuerpo, con los brazos pasivos y colgando a lo largo del cuerpo. Seguimos describiendo círculos con los hombros pasando por estas distintas posiciones con el máximo de suavidad y atención plena posible, y con los brazos colgando durante todo el proceso. Lo hacemos primero en una dirección y luego en la dirección opuesta, describiendo un movimiento de «remo» hacia delante y hacia atrás.
11. A continuación, después de haber descansado de pie una vez más en una posición neutra, jugamos haciendo girar la cabeza lentamente y con atención plena en la medida en que nos sintamos cómodos, con mucha suavidad, como si estuviésemos dibujando un círculo en el aire con la nariz. Permitimos que la cabeza describa círculos moviéndose suavemente en una dirección y luego en la contraria.
12. Finalmente, al terminar esta secuencia de movimientos, permanecemos quietos durante un rato, de pie o sentados, y conectamos con las sensaciones que proceden del cuerpo.

En el curso de terapia cognitiva basada en la atención plena, a esta exposición introductoria le sigue una meditación para llevar a cabo sentados que se alterna un día sí y otro no con una secuencia más larga de movimientos, estiramientos y posturas que se realizan con atención plena y que están basados en el hatha yoga, los cuales se practican como una forma de meditación en sí misma.

El experimento del ratón y el laberinto nos recuerda lo muy importante que es el espíritu con el que nos disponemos a realizar esta práctica. Nos invitamos a nosotros mismos a explorar qué está ocurriendo en nuestro cuerpo del mismo modo que, con anterioridad, investigamos el hecho de comernos una pasa, tomando conciencia, de una forma cálida, de cualquier cosa que esté disponible para ser experimentada momento a momento. Para que esto ocurra deberemos ser conscientes de los hábitos que tenemos de evitar por completo determinados tipos de experiencias, especialmente si nos producen una sensación desgradable. Sin duda, a veces surgirán sensaciones molestas en varias partes del cuerpo, en especial al practicar el yoga consciente. Ahora, estas sensaciones se convierten en oportunidades perfectas para explorar cómo aquello que nos resulta desgradable está relacionado con la aversión. Así pues, el reto constante de los ejercicios de yoga que practicamos de pie es experimentar deliberadamente el cuerpo tal como está momento a momento, con una actitud abierta y llena de interés, como si fuera la primera vez. Esto incluye percibir y explorar con cuidado cuáles son los límites del cuerpo en un determinado estiramiento o postura.

Por ejemplo, podemos empezar reconociendo las distintas sensaciones que hay en el cuerpo por lo que son, *como* sensaciones que surgen y desaparecen. Para hacerlo, deberemos atravesar la pantalla de pensamientos o expectativas cargadas de miedo que pueda estar presente. Digamos que deliberadamente mantenemos un estiramiento o una postura durante un poco más de tiempo del que nos resulta cómodo y empezamos a experimentar un cierto malestar en los hombros o en la espalda. El desafío consiste en dar la bienvenida a estas sensaciones a medida que las sostenemos en la conciencia y reconocemos que nos resultan desagradables. ¿Podemos notar el impulso de etiquetar instantáneamente esas sensaciones como «dolor» o la totalidad de la experiencia como una auténtica «tortura»?

Preguntarnos amablemente «¿Qué es esto?» cuando nos encontramos con una experiencia desgradable evita que la mente irrumpa con su habitual «Odio esto, ¡sacadme de aquí!».

Al aproximarnos al malestar y a lo desgradable y al abrazarlos con conciencia e intención cuando surgen, estamos ampliando las dimensiones esenciales de la apertura y la conciliación en nosotros mismos. Al cultivar la conciencia de este modo, estamos

debilitando nuestra tendencia a evitar experiencias internas que no nos gustan. Al mismo tiempo, reducimos también nuestra dependencia inconsciente del modo orientado a la acción, que, cuando se basa en el miedo, no hace más que atraparnos en la infelicidad persistente. A algunas personas les resulta útil afinar y hacer más profunda su conciencia preguntándose en silencio «¿Qué es esto?» mientras permanecen atentas a su experiencia.

Los movimientos y estiramientos físicos nos proporcionan muchas oportunidades para tratarnos con amabilidad, ternura y compasión, en lugar de forzarnos a ir más allá de nuestros límites o de juzgarnos y criticarnos por nuestro «rendimiento».

LA RESPUESTA ANTE EL YOGA

La gente responde de forma distinta ante las prácticas que estamos describiendo, pero a muchas personas estos estiramientos de yoga les resultan inmensamente útiles. Para aquellas que tienen dificultades para permanecer físicamente quietas durante períodos largos, como sucede en el caso de la exploración corporal, el yoga consciente suele ser especialmente eficaz. Estos movimientos, posturas y estiramientos nos sitúan de inmediato en el aquí y ahora, y nos permiten sentirnos plenamente presentes en nuestro cuerpo y más despiertos ante nuestra experiencia más amplia del momento.

Moverse y estirarse, al igual que andar, suelen proporcionar sensaciones corporales más «burdas» que la meditación centrada en la respiración o la exploración corporal. Como tales, a veces pueden ser un soporte en el que resulta más fácil centrar la atención y abrirnos a la experiencia. Además, el hecho de estirar músculos que quizás se encuentren tensos habitualmente, en un estado crónico de aversión, puede liberarnos de emociones que tal vez ni sepamos que estamos albergando, pero en las que, a pesar de eso, nos hemos quedado atascados.

Como sucede con las demás prácticas, la conciencia que cultivamos en el yoga consciente se encuentra a nuestro alcance en todos los otros momentos de nuestra vida. Utilizar el cuerpo para enraizarnos en la conciencia a lo largo del día puede ser tan sencillo como prestar atención plena a nuestra postura o a cualquier movimiento, ya sea grande o pequeño. De hecho, hacer esto no requiere más tiempo que desconectarse del cuerpo y moverse de forma inconsciente. Pongamos como ejemplo que extendemos la mano para coger algo. Lo hacemos de todos modos. No hay nada adicional que tengamos que llevar a cabo.⁴ Sencillamente prestamos atención a las sensaciones corporales que hay en la parte del cuerpo que se está moviendo y en las que no se mueven. Podemos entrenarnos para estar en el aquí y ahora, para habitar el cuerpo con plena conciencia. Sea lo que sea lo que esté ocurriendo en nuestra mente o en nuestro cuerpo, el barómetro interno se encuentra siempre a nuestra disposición si decidimos

leerlo. Hacerlo nos brinda una mayor capacidad de elección y nos permite saber lo que ocurre en el momento inmediatamente siguiente. Esto, en sí mismo, incorpora un nuevo grado de libertad a la relación que tenemos con nuestra experiencia interna.

Ampliar la atención en torno a la respiración

Además de utilizar la práctica del yoga consciente para enraizarnos en el cuerpo, también podemos hacer que nuestra conciencia sea más profunda de otras maneras que pueden ayudarnos a conectar con las señales de nuestro barómetro interno. Un ejercicio muy potente en este sentido consiste en ampliar la práctica de prestar atención plena a la respiración que hemos explorado en el capítulo 4 para incluir la percepción del cuerpo de manera global. Antes de seguir leyendo, puede experimentar con esta práctica si lo desea, siguiendo las instrucciones que se proporcionan a continuación. Como con todas las prácticas que estamos explorando, recuerde incorporar la misma calidez a cada momento todo lo que pueda, percibiendo directamente las sensaciones corporales y los sentimientos *como* sensaciones corporales y sentimientos.

Meditación sentados: prestar atención plena a la respiración y al cuerpo

1. Realice la práctica de prestar atención plena a la respiración, tal como se ha descrito anteriormente, durante diez minutos en una postura sentada, erguida y digna.
2. Cuando sienta que su atención se encuentra más o menos estable sintiendo cómo la respiración entra y sale del cuerpo, ya sea centrándose en el vientre o en los orificios nasales, intente permitir que el ámbito de la conciencia se expanda en torno a la respiración con el fin de incluir también una percepción de las diversas sensaciones que hay por todo el cuerpo, sean cuales sean, y una percepción del cuerpo como un todo, sentado y respirando. Puede que descubra que llega incluso a percibir el aire de la respiración moviéndose por todo el cuerpo.
3. Si lo desea, puede abarcar con la conciencia —junto a esta percepción más amplia del cuerpo como un todo y de la respiración que entra y sale del cuerpo — determinadas sensaciones físicas ubicadas en zonas más localizadas, como en aquellos lugares en que el cuerpo entra en contacto con el suelo, la silla, el cojín o la banqueta de meditación: las sensaciones de tacto, presión o contacto

de los pies o las rodillas con el suelo, de las nalgas con el asiento o el suelo, de las manos en los puntos en que descansan sobre los muslos o bien entran en contacto entre ellas si se encuentran juntas sobre el regazo, etc. En la medida de lo posible, sostenga todas esas sensaciones, junto con la percepción de la respiración y del cuerpo como un todo, en el seno de una conciencia amplia y espaciosa.

4. Evidentemente, es muy probable que descubra que la mente vagabunde una y otra vez, alejándose de la respiración y de las sensaciones corporales. Tenga presente que ésta es una tendencia natural de la mente y que no constituye en absoluto ningún error o ningún signo de fracaso o de «estar haciendo mal». Como hemos advertido anteriormente, siempre que note que su atención se dispersa y se aleja de las sensaciones corporales, quizás le ayude recordar que el hecho de ser consciente de ello significa que ya está de vuelta y despierto ante lo que está ocurriendo en la mente. En ese preciso instante, puede ser útil notar con suavidad qué está teniendo lugar en la mente («pensamientos», «planes», «recuerdos») y, a continuación, volver a llevar la atención a las sensaciones de la respiración y a la percepción del cuerpo como un todo.
5. En la medida de lo que pueda, intente prestar atención a las emociones que atraviesan por su cuerpo en todo momento, siendo consciente de cualquier sensación agradable, desagradable o neutra que emerja.
6. Cuanto más larga sea la sesión, más posible es que experimente cómo surgen sensaciones particularmente intensas en una parte del cuerpo u otra, quizás en la espalda, en las rodillas o en los hombros. Al ser mayor la intensidad de las sensaciones, especialmente si resultan desagradables e incómodas, puede que se encuentre con que su atención se ve atraída una y otra vez hacia ellas, y se distrae de la respiración y del cuerpo como un todo, que era donde tenía la intención de centrarla. En tales momentos, más que cambiar de postura (aunque, obviamente, siempre puede hacerlo), una posibilidad es experimentar, aunque sea brevemente, con lo siguiente: lleve la atención deliberadamente justo a la zona en que percibe las sensaciones con mayor intensidad y, en la medida de lo posible, explore con una atención sabia y amable las sensaciones de ese lugar, con todo detalle. Allí fíjese en cuáles son, con precisión, las características de dichas sensaciones; ¿dónde están ubicadas, exactamente?; ¿varían con el tiempo o cambian desplazándose de un lugar a otro del cuerpo?

Emprenda esta exploración desde el ámbito de la sensación y el sentimiento, no por medio del pensamiento. De nuevo, en la medida en que pueda, ábrase a sentir lo que sea que ya esté ahí, permitiéndose conocer lo que está sintiendo por medio de la experiencia directa. Como ya hizo en la exploración corporal, puede jugar utilizando la respiración como vehículo para llevar la conciencia a estas áreas de intensidad. Inspire y «llevé el aire» a esas zonas y, a continuación, espire desde ellas.

7. Siempre que sienta que se «deja arrastrar» por la intensidad de las sensaciones físicas, o por cualquier otra cosa, en la medida en que pueda vuelva a conectar con el aquí y ahora, centrando de nuevo la atención en los movimientos de la respiración o en la percepción del cuerpo como un todo que está sentado en una postura equilibrada y digna, y enraizado en el momento presente, aunque esté en medio de la intensidad de la emoción. Note cómo creamos *dolor* a partir del malestar por medio de los pensamientos que tenemos al respecto y, especialmente, mediante nuestros pensamientos acerca de cuánto tiempo va a durar.

Cuando, precisamente en los momentos de mayor intensidad, nos entregamos al momento presente y dejamos ir todos los pensamientos acerca del futuro y el pasado, se abren ante nosotros nuevas dimensiones de las experiencias de dolor (físico y emocional) y de sufrimiento, así como la posibilidad de abrazarlas y comprenderlas de un modo distinto. Siempre que en la práctica meditativa emergan sensaciones físicas o emociones intensas, puede experimentar con este cambio de motivación y de conciencia, aunque sea durante breves instantes. El hecho de meter sólo la punta del pie en el agua, aunque sea tan sólo durante un brevísimo momento, en lugar de tirarse directamente a la piscina, puede ser profundamente revelador y tiene un gran potencial curativo.

Llevar el aire a determinadas zonas al inspirar

La práctica de ampliar la atención en torno a la respiración para incluir una conciencia del cuerpo en su totalidad en la meditación estando sentados nos brindará muchas oportunidades para afinar la habilidad de «llevar el aire» a determinadas zonas, tal como hemos descrito cuando hablamos de la exploración corporal en el capítulo anterior. Cuando pasamos de concentrarnos principalmente en el cuerpo como un todo, con la respiración en un segundo plano, a centrar la

atención *justo en el interior* de la zona en que las sensaciones físicas son más intensas, hay mucho por descubrir. Aunque nuestra atención puede verse atraída hacia la zona donde tiene lugar esa intensidad de un modo general (como si la mente estuviera gritando: «¡Eh, mira esto!»), nuestro hábito de intentar evitar cualquier experiencia negativa puede dar lugar a una cierta resistencia a llevar la atención de verdad *justo al interior* de las sensaciones físicas y los sentimientos más intensos, es decir, al epicentro, por decirlo de algún modo, de nuestro malestar. El hecho de «llevar el aire» a determinadas zonas al inspirar puede proporcionarnos un antídoto muy eficaz contra la evitación experiencial. La respiración puede actuar como vehículo para llevar una atención amable y, no obstante, penetrante a la zona donde tiene lugar la sensación y transmitir conciencia.

Si la intensidad de las sensaciones se hace abrumadora, podemos estabilizar la atención por medio de una práctica complementaria a la que llamamos «respirar con». En esta práctica, nos mantenemos conscientes de la intensidad al tiempo que tomamos conciencia también, en un segundo plano, de la respiración en general, del aire que se desplaza por el cuerpo al inspirar y al espirar.

Respirar con

A veces resulta difícil ampliar el ámbito de la conciencia, ya sea a nuestro cuerpo o a otros aspectos de nuestra experiencia, porque hay muchas cosas que están ocurriendo al mismo tiempo: en nuestra vida, en nuestra mente y en nuestro cuerpo. Prácticamente nos encontramos sometidos a un bombardeo de estímulos, tanto interna como externamente y en todo momento, salvo, quizás, en aquellos de sueño profundo. En esta situación, ¿cómo podemos combinar la estabilidad de la mente con una conciencia más amplia? Una forma de hacerlo consiste en aprovechar el hecho obvio, pero importante, de que todo lo que experimentamos en nuestra vida siempre lo experimentamos (y lo hemos experimentado) manteniendo la respiración en un segundo plano. Esto significa que, si decidimos hacerlo, podemos entrelazar a la perfección la conciencia de la respiración con la conciencia de cualquier otro aspecto de nuestra experiencia. Y al hacerlo, volvemos a conectar con el momento, con nuestra capacidad de calmar la mente, que hemos estado desarrollando anteriormente mientras poníamos los cimientos de

la práctica de la atención plena concentrándonos sólo en los movimientos de la respiración. A esta práctica la llamamos «respirar con». Al incluir la conciencia de la respiración «en un segundo plano» mientras nos centramos en cualquier experiencia, podemos calmar la mente y prestar atención con mayor facilidad a nuestra experiencia real en cualquier momento.

Por ejemplo, si ahora mismo pusiera una pieza musical durante un rato, su mente empezaría a vagabundear. Puede hacer el experimento ahora o en algún otro momento para ver si es capaz de prestar atención a la música y centrarse también, en un segundo plano, en la respiración a medida que entra y sale del cuerpo. Intente hacerlo durante unos minutos, quizás alternando el soporte: primero escuchando sólo la música y luego incluyendo, además, la atención a la respiración en un segundo plano. Por medio del método de ensayo y error, quizás dé con la forma más cómoda de hacerlo. Concretamente, puede llevarle un tiempo dar con el justo equilibrio entre el soporte principal de la atención —la música—, en el primer plano, y la influencia tranquilizadora de la respiración, en un segundo plano. Pero para muchos el esfuerzo merece la pena, porque proporciona una manera muy versátil de calmar la mente en situaciones complejas y difíciles. En particular, puede resultar un aliado y un apoyo de un valor inestimable en nuestra intención de ampliar la conciencia a todo el ámbito de la experiencia corporal cuando, como puede ocurrir con frecuencia, esto nos exige que nos aproximemos y hagamos frente a sensaciones físicas y sentimientos desagradables de gran intensidad.

LA HISTORIA DE MARÍA

María estaba limpiando después de una visita de sus dos hijos. Ambos tenían veintitantes años y se habían marchado de casa por trabajo y para ir a la universidad unos años atrás. Muchas de sus pertenencias estaban todavía por la casa como recordatorio de que ahí siempre serían bienvenidos. Se habían marchado esa mañana para coger el tren después de celebrar el cincuenta aniversario de María ese fin de semana; sus risas y sus palabras se desvanecían mientras desaparecían al doblar la esquina de la calle. María tendría que salir para ir al trabajo pronto, pero pensó que empezaría a poner una primera lavadora y a limpiar uno de los dormitorios. En cuanto entró en la habitación de su hijo, tuvo una sensación de tristeza y de soledad. «No —dijo—. No puedo ponerme sentimental; tengo que ser fuerte. Sentirse triste es una tontería.» El momento pasó; quitó las sábanas de la cama, cogió la papelera y bajó las escaleras.

María había adquirido el hábito de lidiar con las emociones difíciles de este modo; así es como había sobrellevado mucho estrés en su vida. Esta estrategia había parecido funcionar bien, pero como resultado ahora estaba desconectada de sus sentimientos. Tenía miedo de experimentar cualquier emoción por miedo a sentirse abrumada. Había empezado a sentir que su vida había transcurrido «paralelamente» a sí misma y a aquellos a los que amaba. Siempre se había sentido un poco desconectada; nunca se había implicado realmente con los demás sin sentirse artificial y sin tener la sensación de que estaba representando un papel. Lo que más notaba era que estaba constantemente cansada y agotada sin que hubiera una buena razón para ello.

En cierto modo sentía que, si alguna vez empezara a llorar, no podría parar; sentía que lloraría por todo el mundo, por las cosas y la gente que había perdido en su vida, por sus decisiones equivocadas, por haber perdido a sus hijos, por sus ambiciones frustradas. Se avergonzaría y se fallaría a sí misma; sería bochornoso, incontrolable. Entrar en el territorio peligroso y desconocido de la emoción era algo que había aprendido a evitar hacía mucho tiempo.

Unas semanas antes, María se había inscrito en nuestro curso de atención plena. La exploración corporal y el yoga le habían gustado, aunque la meditación centrada en la respiración le había parecido muy difícil. Su mente seguía vagabundeando, así que no se sintió tranquila durante la práctica y no pensó que pudiera hacerle ningún bien.

Entonces llegó la cuarta sesión. El instructor dirigió una práctica meditativa que consistía en centrarse primero en la respiración y, a continuación, ampliar el ámbito de la conciencia en torno a la respiración para incluir la percepción del cuerpo de manera global. En un primer momento, María no era consciente de ninguna sensación corporal. Entonces observó que percibía algo desagradable, una leve sensación alrededor de la parte superior del estómago, justo debajo de la caja torácica, en el centro del torso. No era intensa, ni dolorosa, pero estaba ahí: era una especie de sentimiento de vacío, una leve extensión en los bordes en la que resultaba desgradable centrar la atención; pero a la vez resultaba interesante por el hecho de que nunca la había notado antes. Mientras sostenía este manojo de sensaciones en el seno de la conciencia, se dio cuenta de que le vino la imagen de su hijo y de su hija, y a continuación la imagen de sus habitaciones vacías en casa. Las sensaciones pasaron y, por primera vez en su vida, al acabar la sesión se marchó a casa sintiéndose más intrigada por una sensación desgradable que la asustaba.

Unos días más tarde, en su casa vacía después de la partida de sus hijos, vació la papelera y subió al piso de arriba para volverla a colocar en su sitio. De nuevo, sintió una oleada de tristeza. Pero en esta ocasión, en lugar de ahuyentárla, se permitió sentarse en el borde de la cama y conectar con las zonas de su cuerpo afectadas por esos sentimientos. Tomó conciencia de la sensación que tenía justo debajo de la caja torácica y sintió cansancio en los brazos y las piernas. Sostuvo todas estas sensaciones en el seno de la conciencia y por primera vez pudo sentir una sensación de espacio en torno a ellas,

como si el aire se estuviera moviendo alrededor, por debajo y por encima de las sensaciones. Empezó a llorar, pero no intentó detenerlo. Se sintió sola, pero no intentó negárselo. Sintió enfado contra sí misma y contra su marido, pero no pensó que estuviera mal sentirse de ese modo. Descubrió que estaba sollozando, pero no sintió que hubiese perdido el control ni que lo tuviese: la cuestión del control parecía irrelevante. Al cabo de quizás uno o dos minutos, el llanto cambió; hubo unos momentos de calma y sosiego; entonces emergieron algunas lágrimas más y, después, de nuevo, la calma. De algún modo se sintió en paz, aunque nada había cambiado. Ya no estaba asustada. Se levantó, colocó la papelera en la esquina de la habitación y fue a arreglarse para ir al trabajo.

Tomar conciencia de las cualidades agradables y desagradables de la experiencia

¿Cómo podemos llegar a ser más conscientes de los sentimientos (agradables, desagradables o neutros) y de las sensaciones físicas que hay en nuestro cuerpo en la vida cotidiana? Si lo desea, puede probar esto:

Durante las próximas horas, esté atento para detectar incluso los más breves momentos en que registra una experiencia como «agradable» o «desagradable». Puede utilizar los calendarios de acontecimientos agradables y desagradables que encontrará en las páginas finales del libro para registrar lo que está ocurriendo realmente en el momento en cuestión, prestando especial atención a la interacción que tiene lugar entre los sentimientos, los pensamientos y las sensaciones físicas durante cada acontecimiento. Registrar lo que estaba experimentando realmente en cada caso puede ser muy valioso.

La práctica de ampliar la atención en torno a la respiración para incorporar la percepción de todo el cuerpo le proporcionó a María una forma de ir más allá de la evitación habitual y de mostrarse dispuesta a experimentar lo que había en su mente y lo que estaba ocurriendo en su cuerpo. Podemos reconnectar con los aspectos ignorados o rechazados de nosotros mismos de muchas formas distintas. Al probar varias prácticas de atención plena durante un tiempo, finalmente cada uno podrá encontrar su propia manera de hacerse amigo de toda su gama de emociones y aprender de ellas. Con esta intención, veamos dos prácticas más que podrían ayudarnos a tomar más conciencia de nuestros sentimientos esquivos y a aceptarlos.

Comprometerse a tomar conciencia de los sentimientos agradables o desagradables en cualquier momento requiere que seamos muy sensibles a lo que está ocurriendo en nuestro interior. Obviamente, esto significa *conectar, que es exactamente lo opuesto a la*

evitación experiencial. Generar la intención explícita de ser consciente de lo que es agradable o desagradable de una experiencia determinada y qué sensaciones produce en el cuerpo, en el corazón y en la mente no sólo puede ayudarnos a ser más conscientes de la realidad de nuestra experiencia, sino también a empezar a invertir el hábito automático de la evitación experiencial.

Ésta fue exactamente la experiencia de Sam cuando, como parte del curso de atención plena en el que estaba participando, se pasó una semana buscando momentos agradables en su vida cotidiana.

Podemos cultivar el hecho de ser conscientes de los sentimientos desde distintos ángulos: prestar atención al momento presente y ver qué sensaciones surgen, o bien notar un sentimiento agradable o desagradable y prestar atención a los pensamientos, sensaciones y otros sentimientos que emergen junto a él.

Su evitación experiencial había llegado a ser tan extrema que con frecuencia se encontraba con que se dormía si no estaba ocupándose con una cosa u otra, aunque en realidad no estuviese físicamente cansado. Al parecer, dormir le proporcionaba una forma de desconectar del mundo de los sentimientos. Durante las primeras sesiones del curso, daba la impresión de que Sam se mostraba algo retraído y poco implicado. Entonces llegó la tercera sesión. Al parecer se había producido un cambio en Sam: parecía animado e implicado; sonreía. Cuando se invitó a los participantes a compartir con los demás la experiencia que habían tenido con el calendario de acontecimientos agradables, Sam describió cómo había descubierto que su vida estaba mucho más llena de acontecimientos agradables de lo que había imaginado: la sonrisa de un conocido con el que se había cruzado, los reflejos de los árboles sobre el agua. Sin realizar ningún cambio en relación con lo que hacía realmente a lo largo del día, Sam había descubierto muchas pequeñas fuentes de felicidad que ya estaban en su vida, esperando a ser descubiertas. Todo cuanto tenía que hacer era llevar la atención intencionalmente a lo que siempre había tenido a su disposición. Esto se descubrió sólo cuando centró la atención intencionalmente en el mundo que le rodeaba y se mostró más dispuesto a experimentar los propios sentimientos. Naturalmente, eso le hizo sentirse feliz; pero ése no era el objetivo principal del ejercicio. Lo que Sam estaba explorando era cómo asumir el riesgo de implicarse en la vida momento a momento tal cual era, en lugar de desconectar de ella por miedo a lo que podría llegar a ser.

El campo iluminado

He visto el sol abrirse paso
para iluminar un pequeño campo
unos instantes, y he seguido mi camino
y lo he olvidado. Pero ésa era la perla
de gran valor, el campo
que escondía el tesoro. Ahora me doy cuenta
de que debo dar todo cuanto tengo
para poseerlo. La vida no es ir corriendo
tras un futuro que se desvanece ni anhelar
un pasado imaginado. Es detenerse,
como Moisés ante el milagro
de la zarza ardiente, ante el resplandor
que parecía tan fugaz como la juventud
antaño pero que es la eternidad que aguarda.

R. S. Thomas⁵

Leer nuestro barómetro

Nuestra colega Trish Bartley ha desarrollado una práctica que está diseñada para tomar conciencia de los sentimientos en la vida cotidiana. Ella llama a este ejercicio «barómetro físico». A continuación le proporcionamos, con el permiso de ella, las instrucciones para realizarlo. Estas normas nos piden que dirijamos primero la atención a una parte general del cuerpo (como el torso) y, a continuación, que identifiquemos si hay alguna sensación sutil particular en esa zona (una combinación de sensaciones corporales físicas y de percepciones intuitivas de lo agradable/desagradable/neutro), lo cual nos permite descubrir un recurso insospechado. Para muchos este recurso ha constituido una guía muy útil y ha enriquecido su vida cotidiana.

El barómetro físico

Si tiene un barómetro o alguna vez ha visto a alguien consultar uno, sabrá que primero se da un suave golpecito en el cristal y luego se mira para ver hacia qué dirección se mueve la aguja que hay en el interior. Si la aguja se mueve hacia arriba, significa que la presión del aire está aumentando y que probablemente el tiempo mejorará. Si la aguja baja, es posible que llueva. Pero las cosas varían según las estaciones, así que predecir el tiempo es bastante complicado.

Podemos utilizar nuestros cuerpos de forma similar para que nos proporcionen información muy sensible sobre cómo están las cosas en nuestro interior, en un momento determinado.

Así es como puede hacerlo:

1. Concéntrese en alguna parte del cuerpo —como la zona del pecho o el abdomen o algún lugar entre ambos— que para usted sea especialmente sensible al estrés y a las dificultades.
2. Cuando haya localizado esa zona, ésta puede convertirse en su «barómetro físico» y usted puede conectar con ella, prestando atención a las sensaciones que hay allí con regularidad, en distintos momentos, todos los días. Si está estresado, puede que note sensaciones de tensión o de malestar. Dependiendo de la dificultad, estas sensaciones pueden ser intensas o no serlo tanto, y pueden cambiar mientras les presta atención. Si está experimentando relajación y placer y en ese momento conecta con esa zona, puede que note unas sensaciones muy distintas.
3. A medida que va adquiriendo práctica en la consulta de su barómetro físico, puede que empiece a notar variaciones sutiles que le proporcionarán información detallada y precoz acerca de cómo se está sintiendo momento a momento, mucho antes de tomar conciencia de ello mentalmente.
4. Siempre que conecte con el barómetro físico, puede llevar a cabo la práctica de tomarse un respiro (véase el capítulo 9) para que le resulte más fácil estar presente ante una situación difícil o en la que siente malestar. Otra opción es simplemente observar las sensaciones del barómetro físico momento a momento y estar con ellas tal como son, permitiendo que las cosas sean, aceptando lo mejor que pueda cómo son y permaneciendo con la experiencia momento a momento.

Hemos visto una serie de razones por las que podríamos decidir dedicar tiempo y esfuerzo a cultivar una conciencia más amplia y profunda de nuestra experiencia corporal: nos conecta con el aquí y ahora, reduce la evitación experiencial y nos permite conectar más plenamente con la vida; nos permite procesar sensaciones corporales y sentimientos de forma menos automática, y pone fin a los círculos viciosos que alimentan la infelicidad e influyen en nuestros pensamientos y en los juicios que nos formamos.

El propósito de detectar cuándo las situaciones evocan sentimientos desagradables o cuándo nuestros cuerpos nos dicen que ya hemos reaccionado con aversión es aprender a *responder* de una forma más hábil. ¿Podemos aprender a *convivir* con un sentimiento desagradable de un modo que no nos atrape en la preocupación obsesiva, en los ciclos interminables de rumiación y, por consiguiente, en la infelicidad persistente y la depresión? ¿Podemos transformar la relación que tenemos con las emociones? Ésta es la posibilidad que exploramos en el siguiente capítulo.

7

Hacernos amigos de nuestros sentimientos

¿Cómo podríamos olvidarnos de aquellos mitos antiguos que están en el principio de todos los pueblos, de los mitos de los dragones que en el momento supremo se convierten en princesas? Tal vez todos los dragones de nuestra vida sean princesas que sólo esperan vernos alguna vez hermosos y valientes. Tal vez todo lo espantoso en su más profunda base sea lo indefenso, lo que requiere una ayuda de nosotros.

Así que no debe asustarse [...] si se levanta ante usted una tristeza tan grande como no ha visto otra; si un desasosiego como una luz con sombras de nubes recorre sus manos y toda su actividad. Tiene que pensar que algo está sucediendo en usted, que la vida no le ha olvidado, que ella lo sostiene en sus manos; no va a dejarle caer. ¿Por qué quiere excluir de su vida toda inquietud, todo dolor, toda tristeza, si no sabe lo que esas situaciones producen en usted?

RAINER MARIA RILKE, *Cartas a un joven poeta*¹

Cualquiera que se embarca en una aventura sabe que habrá obstáculos en el camino que podrán parecer insuperables. Los escaladores se entrena durante meses, puesto que saben que las suaves laderas darán paso a grandes salientes aparentemente imposibles de escalar. Estudian minuciosamente mapas detallados hasta que pueden ver el terreno que recorrerán en sueños. Aun así, por mucha preparación que se lleve a cabo, nunca se elimina por completo el desafío de la cosa real. En toda escalada hay un saliente que puede parecer imposible de salvar cuando uno se enfrenta a él. Ahora hemos llegado justamente a ese punto crítico en nuestra búsqueda por invertir el ciclo de la infelicidad. El reto que se nos plantea en este punto es ver si podemos permanecer con nuestras emociones no deseadas sin empeorarlas. Este mero concepto puede parecer extraño, y la tarea, imposible, porque caemos con mucha facilidad en la aversión y en el modo orientado a la acción. Sin embargo, tal gesto intencional y consciente, que viene a ser lo mismo que un abrazo paradójico a aquello que más tememos, puede convertirse en un acto intensamente liberador. Efectivamente, la rapidez con que se lanza la mente a afrontar las emociones difíciles recurriendo al modo orientado a la resolución de problemas, la aversión a las experiencias desagradables y nuestra respuesta autocrítica ante, incluso, la tristeza pasajera pueden interponerse en nuestro camino. Pero los escaladores llegan constantemente a cimas «imposibles» *utilizando las habilidades y el conocimiento que han desarrollado a lo largo de su entrenamiento*. El hecho de trabajar con este libro proporciona entrenamiento para desarrollar precisamente las habilidades y el conocimiento que necesitamos justo en este momento para enfrentarnos al desafío de nuestros estados emocionales más difíciles.

En el capítulo anterior exploramos un conjunto de ejercicios que nos pueden ayudar a conectar con las señales corporales de aversión y las sensaciones desagradables. Puede que nos hayamos vuelto tan expertos en evitar las emociones negativas en el pasado que ya no las reconoczamos, ni a ellas ni a la aversión, que se presta como «coche listo para la fuga». En este capítulo iremos un paso más allá y aprenderemos a *reconocer estas emociones, aproximarnos a ellas, aceptarlas y hacernos amigos* de ellas, de modo que no desencadenen con tanta facilidad la espiral descendente que conduce a la depresión.

Hacernos amigos de las emociones a las que hemos considerado «enemigas» durante tanto tiempo puede parecer contrario a todos nuestros instintos de supervivencia. Pero ¿qué más podemos hacer? La alternativa hasta ahora ha sido luchar y sufrir cuando las cosas no han salido como esperábamos. Quizás haya llegado el momento de explorar otro camino.

No estamos afirmando que cultivar la atención plena ante una tendencia a sentir la tristeza, un estado de ánimo de decaimiento o la rumiación depresiva sea algo fácil. Pero sí es posible. Es más: recurre a lo más profundo y mejor que hay en nosotros. En este libro incluimos muchas sugerencias para aprender a relacionarnos de manera más hábil con las experiencias desagradables. Pero, en última instancia, a través del cultivo de la atención plena cada uno de nosotros descubrirá *sus propias maneras* de transformar su relación con lo que le resulta desagradable, difícil y amenazador.

Utilizando las prácticas de atención plena que ya hemos descrito, estamos bien encaminados para invertir nuestro rechazo habitual a todo aquello que es difícil y desagradable. Abordar algo que resulta problemático con una actitud de apertura y con interés es, de por sí, una parte inmensamente importante de la aceptación. Será de un valor incalculable si podemos recordarnos a nosotros mismos, una y otra vez, una sencilla pero poderosa verdad: *el hecho de sostener deliberadamente algo en el seno de la conciencia es ya una afirmación de que se puede afrontar, nombrar y trabajar con ello*. De hecho, es también una encarnación inmediata del hecho de afrontarlo, nombrarlo y trabajar con ello.

Confiar en la conciencia corporal

La clave consiste en desvincular la experiencia de sentimientos desagradables de la reacción instintiva de aversión que suele surgir inmediatamente después; o, si ya estamos atrapados en la aversión, liberarnos de sus garras. Del mismo modo que podíamos concentrarnos en las sensaciones corporales para que nos ayudaran a identificar las reacciones de aversión, podemos trabajar principalmente a través del cuerpo para responder de forma más eficaz a los acontecimientos que activan la aversión. Trabajar a través del cuerpo permite mantener las dificultades el tiempo suficiente para que podamos descubrir que somos capaces de trabajar incluso con las peores circunstancias

en las que nos encontramos. Es fundamental tener esto presente cuando todas y cada una de las fibras de nuestro ser instintivo nos dicen que resolvamos la dificultad o nos deshagamos de ella lo más rápidamente posible.

Cuando surge algo desagradable, se activan los sistemas cerebrales que nos alertan de posibles amenazas: es como si sonara una alarma a todo volumen y la mente diera prioridad a prestar atención a aquello que ha causado la sensación desagradable. Puede que hagamos muchas cosas para intentar distraernos —como, por ejemplo, encender el televisor—, pero la alarma es insistente y no se apaga. Las preocupaciones siguen haciendo incursiones en nuestra conciencia. Tarde o temprano, esté la tele encendida o apagada, los pensamientos y sentimientos perturbadores regresan y nos inundan.

Éste es el momento crítico. Si, paradójicamente, podemos darnos la vuelta y *afrontar* lo que sea que nos resulte terrorífico, difícil o deprimente, en lugar de distraernos eternamente en vano, de hecho no estamos dejando de hacer lo que el cerebro quiere que hagamos: prestar atención con la máxima prioridad al asunto en cuestión. Sencillamente, ya no le prestamos atención de la manera antigua «orientada a la acción». Nos aproximamos a ese instante —sea cual sea y sea como sea—, pero no *reaccionando*, sino más bien *respondiendo*, prestando una *atención abierta, espaciosa y afectuosa* al sentimiento en ese instante *mientras se expresa en el cuerpo*. Ahora nos relacionamos con la alarma de una nueva forma, de una manera que nos proporciona una alternativa viable al eterno *pensar en ello*.

Hasta ahora hemos visto una y otra vez cómo reaccionamos automáticamente ante las emociones difíciles activando el modo de funcionamiento de la mente orientado a la acción, que se encuentra muy dominado por el pensamiento. La secuencia puede empezar con nuestra preocupación con respecto a todas las cosas que podrían salir mal y que empeorarían la situación; el siguiente paso es averiguar qué podemos hacer al respecto. Desenterramos viejos recuerdos y nos quedamos atrapados en la interminable corriente de la rumiación. Debido a que todas estas reacciones se registran como «desagradables» en nuestro barómetro interno, se activa otro ciclo inconsciente de aversión.

Pero ahora existe otra posibilidad. El mismo hecho de estar aprendiendo a leer el barómetro interno, de poder ser conscientes de este intento de apartar aquello que es desagradable y de poder localizar las sensaciones desagradables que lo acompañan *en el cuerpo* —en forma de contracción general provocada por la tensión o de rigidez—, nos proporciona la oportunidad de utilizar esta información procedente del cuerpo para romper la espiral descendente que lleva a la rumiación y a la depresión. *Lo hacemos confiando en nuestra capacidad de sostener los estados emocionales difíciles en el seno de la conciencia, una conciencia que incluye la sensación que tenemos en el cuerpo*. Al abrir un espacio, aunque sea mínimo, entre la experiencia «desgradable» cuando se detecta al principio y la tendencia a reaccionar casi instantáneamente con aversión, nos damos a nosotros mismos oportunidades muy preciosas y potentes para

nutrir y dar forma a nuestra capacidad de ver y de *responder* a lo que está ocurriendo. Recurrimos a la sabiduría profunda de nuestra propia mente, una sabiduría que no se basa en el pensamiento, para responder ante las dificultades de otras formas que pueden resultar transformadoras y liberadoras. A continuación explicamos cómo.

Una vez hemos notado un sentimiento desagradable, nos concentraremos, lo mejor que podamos, *en cómo lo experimentamos en el cuerpo*. Este proceso resulta muchísimo más fácil conectando la conciencia de la respiración en ese preciso instante con la experiencia desgradable; se trata del ejercicio al que hicimos referencia en el capítulo 6 con el nombre de «respirar con». El hecho de respirar de este modo con lo que emerge tiende por sí mismo a calmar la mente. Como hemos aprendido en el capítulo 6, implica ampliar la conciencia de las sensaciones que tenemos al respirar para abarcar también la conciencia de otras sensaciones que estamos experimentando en el cuerpo. Practicar de este modo incluye *llevar la respiración* a cualquier zona del cuerpo en que haya sensaciones dolorosas o de malestar, explorando sus «límites» y cualquier cambio en su intensidad, y permitiendo que nuestra conciencia simplemente lo abarque todo. En ese momento tenemos una oportunidad para reconocer cualquier signo de aversión manifestada en el cuerpo en forma de contracción. Vincular la conciencia de la respiración con la conciencia de otras sensaciones que hay en el cuerpo convierte la respiración en un vehículo para la conciencia, como lo era en la práctica de la exploración corporal. Pero puesto que esta conciencia también puede abarcar pensamientos y sentimientos, en caso de que éstos surjan, el ámbito de la conciencia también puede reconocerlos y acogerlos, sin que tengamos que hacer nada en absoluto. La conciencia en sí hace todo el trabajo.

Podemos empezar a aprender esta nueva forma de relacionarnos con las sensaciones y sentimientos por medio del yoga consciente que hemos presentado en el capítulo anterior. Le invitamos a leer el siguiente apartado y, a continuación, a dejar el libro a un lado unos minutos para realizar algunos de estos estiramientos. En la medida de lo que pueda, dispóngase a hacer estos estiramientos con la actitud interna que describimos a continuación.

Trabajar con el límite

Cuando practicamos los estiramientos del yoga consciente, es casi inevitable que encontremos por lo menos un cierto grado de malestar corporal en determinadas zonas. Esto es lo que hace que esta práctica resulte ser un medio tan eficaz para aprender a aproximarnos a los momentos y experiencias difíciles y no deseados con mayor aceptación, curiosidad, ternura y amabilidad. Es más: las nuevas habilidades que desarrollamos para trabajar con un leve grado de malestar físico pueden aplicarse directamente más adelante a situaciones de malestar emocional, por muy intensas que sean.

Pongamos que tenemos las manos levantadas por encima de la cabeza, que estamos estirándonos hacia arriba con todo nuestro cuerpo y que éste está empezando a sentir incomodidad en los hombros y en la parte superior de los brazos. Una forma de reaccionar (*la opción de la evitación*) es abandonar tan pronto como sentimos cualquier incomodidad, quizá bajando los brazos de inmediato y llevando la atención a cualquier otra parte del cuerpo, o incluso a algo completamente externo a él, como una corriente de pensamientos o imágenes. Otra posibilidad (*la opción poco amable*) consiste en apretar los dientes, decirnos a nosotros mismos que tenemos que soportar ese creciente dolor y malestar y no hacer tantos aspavientos, como si éste fuera el objetivo de la práctica. Entonces nos esforzaríamos incluso más para obligarnos a estirarnos. En este caso, también, es probable que acabemos desconectando y apartemos la conciencia de las zonas del cuerpo que experimentan el malestar.

Pero existe una tercera opción, la cual da con el justo medio entre retirarse ante el primer indicio de malestar y forzarnos a nosotros mismos a alcanzar algún grado autoimpuesto de resistencia. Se trata de la *opción de la atención plena*, la cual nos invita a aproximarnos a la situación con una actitud interna de cuidado tierno, utilizando el estiramiento para ampliar nuestras formas de relacionarnos con el malestar. En la medida de lo que podamos, centramos nuestra atención justo en la zona en la que sentimos malestar, utilizando la respiración como vehículo para llevar la conciencia al interior de esa zona, como hacemos en la exploración corporal. A continuación, con una curiosidad delicada, exploramos lo que nos encontramos allí: sensaciones físicas y sentimientos, los cuales vienen, van y cambian. Los percibimos directamente, quizá centrándonos en los posibles cambios de intensidad que se producen con el tiempo. La idea no es mantener la postura hasta que resulte dolorosa. Se trata más bien de experimentar el límite del movimiento en un estiramiento o postura concretos y, a continuación, permanecer ahí sin forzar ni apartar de nosotros las sensaciones intensas. Durante todo este tiempo mantenemos la atención en las sensaciones y sentimientos en sí, lo mejor que podamos. Nos concentraremos en las cualidades físicas de las sensaciones, en cualquier percepción de tensión, de resistencia, de quemazón, de temblor o de agitación, *respirando con* las sensaciones en la medida de nuestras posibilidades. Permitimos que nuestros pensamientos acerca de lo que significan estos sentimientos y sensaciones simplemente surjan y desaparezcan en el seno de la conciencia.

Podemos jugar con la intensidad de la sensación variando incluso el estiramiento en sí, experimentando con el hecho de trabajar con el límite de nuestro malestar y nuestra aceptación, explorando por nosotros mismos cómo responde directamente el cuerpo a cualquier diminuto cambio que introducimos. Este enfoque nos proporciona una cierta impresión de que somos capaces de modular la intensidad de las sensaciones desagradables. Esto nos permite también ser amables con nosotros mismos y cuidarnos mientras seguimos aprendiendo a relacionarnos con cualquier cosa que surja de una forma nueva. No intentamos forzar las cosas más allá de nuestro límite del momento.

El cuerpo constituye un terreno maravilloso en el que podemos ser testigos directos de los efectos de la aversión y del poder que tiene una conciencia llena de aceptación para disolverla. Por ejemplo, mientras seguimos manteniendo los brazos estirados por encima de la cabeza y tomamos conciencia de que experimentamos una creciente sensación de incomodidad, podríamos invitarnos a nosotros mismos a explorar brevemente el cuerpo para ver si podemos detectar zonas en las que los músculos están tensos y contraídos, aunque éstos no estén implicados directamente en la acción de mantener estirados los brazos. Es muy frecuente que tomemos conciencia de que experimentamos tensiones y contracciones en la cara, como en la mandíbula o en la frente. Es evidente que estas zonas no están contribuyendo a mantener los brazos elevados. ¿Por qué están contraídas, entonces? Su contracción es sencillamente un signo de que estamos reaccionando con aversión ante la experiencia de malestar. Sabiendo esto, por medio de la inspiración podemos llevar una atención llena de afecto, curiosidad y cuidado a estas zonas del cuerpo y, al espirar, nos permitimos soltar cualquier sensación de resistencia o de aferramiento. Lo mejor que podamos, permitimos que cualquier tensión que esté presente se vaya con la espiración, en la medida en que sea. Con toda probabilidad, el hecho de tener una sensación de mayor sosiego y ligereza en la cara será la prueba directa de que a través de la atención plena nos hemos liberado, hasta un punto u otro, de nuestro hábito automático de tensarnos y contraernos mediante la aversión para evitar el malestar.

El rostro puede actuar como una «veleta» que indica la presencia de tensión, un signo de que la aversión está en acción. El hecho de experimentar una mayor suavidad en los músculos de la cara puede indicar que ha tenido lugar un cierto grado de liberación de la aversión por medio de la atención plena.

El hecho de estirarnos con atención plena nos proporciona un entrenamiento muy útil para explorar nuevas formas de responder al malestar contrarias al instinto. También constituye, en sí, una forma extremadamente valiosa de cambiar de modo de funcionamiento cuando sentimos que estamos cayendo en la infelicidad. Podemos realizar la práctica del yoga consciente y quizás recuperaremos nuestra claridad mental, simplemente prestando atención a los movimientos y sensaciones corporales, en un período relativamente corto. Cuando nuestro estado de ánimo se ha deteriorado, cuando quizás sintamos que nos es difícil concentrarnos, resulta útil ser capaces de enraizarnos en la conciencia de las sensaciones tangibles que surgen a medida que nos estiramos y trabajamos con el cuerpo. Esta actividad física suave y, sin embargo, siempre desafiante también puede tener un efecto revitalizador y vigorizante que permite superar el letargo que surge a medida que la infelicidad se va haciendo más profunda. De hecho, es muy

difícil seguir estando triste o ansioso mientras se está practicando yoga con atención plena. Es como si, literal y metafóricamente, estuviésemos limpiando el cuerpo con una escoba, y con ello, también la mente.

TRABAJAR CON EL LÍMITE AL MEDITAR SENTADOS

En el capítulo 6 vimos que podíamos encontrarnos con un cierto grado de malestar al meditar sentados, simplemente permaneciendo quietos durante un período largo, y todavía más si estábamos sentados en el suelo con las piernas cruzadas. Una o ambas rodillas, la espalda, el cuello o los hombros nos podían empezar a doler y el dolor, intensificarse con el tiempo, a veces de forma muy espectacular. Recuerde que la meditación sentados nos invita, primero, a dejar que nuestra atención se estabilice en las sensaciones de la respiración y, a continuación, una vez que se encuentra relativamente estable, a ampliar gradualmente el ámbito de la conciencia para incluir una percepción del cuerpo como un todo o de determinadas zonas que quizás estén dando lugar a sensaciones intensas. Así pues, como en el caso del yoga consciente, ésta es otra oportunidad eficaz de desarrollar nuestra capacidad de trabajar con el límite, para hacernos amigos de nuestra experiencia corporal aproximándonos y abriéndonos a lo que está presente, aunque nuestra reacción inicial sea una intensa aversión. Como hemos visto en el capítulo 6, cuando nuestra atención se ve atraída repetidamente hacia tales sensaciones de malestar, podemos incluir esas zonas de mayor intensidad dentro del ámbito de la conciencia y simplemente experimentarlas momento a momento tal como son, aunque al principio sea sólo durante unos breves instantes. Aquí estamos trabajando de nuevo con el límite, llevando con suavidad y cariño la atención directamente a nuestros límites al desplazarnos hacia las sensaciones y abrazarlas, hasta percibir que hemos llegado a nuestro límite en esos momentos. A continuación, intencionada y cuidadosamente, retiramos la atención de la zona de mayor intensidad, dispuestos a regresar cuando hayamos reunido e incrementado nuestros recursos. Podemos hacer esto de varias formas:

- Una posibilidad es desplazar la atención dentro de la zona general de intensidad: en lugar de centrarnos en la zona de mayor intensidad, nos centramos en aquella donde la intensidad es menor.
- Otra posibilidad es *respirar con* el malestar, permaneciendo conscientes de las intensas sensaciones al tiempo que también somos conscientes de la respiración en un segundo plano.
- O bien, si la intensidad llega a ser abrumadora, podemos retirar la atención de esa zona por completo y centrarla exclusivamente en la respiración.

- Y, si la intensidad es demasiado grande, siempre tenemos la opción de mover el cuerpo intencionadamente, es decir, modificar la postura durante la práctica de la meditación sentados. Éste es un acto de amabilidad y de inteligencia en sí mismo y no un signo de fracaso. Además, también podemos ser conscientes del hecho de cambiar de postura, de modo que exista una continuidad en la conciencia con independencia de cómo estemos respondiendo a la intensidad de la sensación.

La cuestión es que la práctica en sí nos permita descubrir diferentes maneras de seguir relacionándonos con nuestra experiencia interna, incluso cuando ésta resulte desagradable y difícil. Esto nos recuerda que no tenemos por qué lanzarnos a la piscina de golpe. Se trata más bien de meter la punta del pie en el agua para probar la temperatura.

Lo que estamos aprendiendo aquí acerca del poder de la conciencia para contener todo lo que surge sin que necesitemos apartarlo o huir de ello puede aplicarse a cualquier otra experiencia intensa de dolor físico o emocional. Con esto descubrimos que podemos cuidar de nosotros mismos abrazando y haciendo amigos de *cualquier cosa* que sintamos en la conciencia, una conciencia imbuida de cualidades de amabilidad y de apertura afectuosa, así como de interés cálido por lo que está surgiendo en nuestro interior, *sea lo que sea*.

Cuando dejamos de intentar ignorar o eliminar el malestar físico y le prestamos atención con una curiosidad sana, podemos transformar nuestra experiencia.

LA HISTORIA DE ANTHONY

La experiencia de Anthony ilustra la transformación que puede tener lugar por el hecho de cultivar la atención plena. Anthony se había apuntado a las clases de atención plena porque se sentía constantemente tenso e inquieto. Sin embargo, el hecho de centrarse en el cuerpo no había provocado otra cosa que hacerle tomar más conciencia de su malestar. Al principio, sencillamente no podía «estar con» los sentimientos de tensión que había en su cuerpo. Seguía deseando que las cosas fueran distintas y estaba frustrado porque no se sentía mejor cuando intentaba meditar. Entonces, mientras se encontraba un día paseando por el bosque, su perro alborotó un avispa. Después de apartar al perro arrastrándolo, Anthony descubrió que tenía la pierna cubierta de avispas. Varias de ellas le picaron, y tuvo que regresar a casa rápidamente para aplicarse una pomada. Después de un día o dos, las picaduras habían dejado de ser dolorosas, pero le empezaron a escocer. Habían advertido energicamente a Anthony que no se rascara, pero

apenas podía soportarlo, porque el picor era muy intenso. Así pues, decidió experimentar con llevar la conciencia al picor y al malestar por medio de la respiración con el fin de investigar más de cerca. Notó que el picor no era una única sensación, sino muchas. Es más: ese manojo de sensaciones cambiaban momento a momento, algunas con más rapidez y otras más lentamente.

Más tarde, Anthony fue capaz de aplicar las habilidades que había desarrollado a la hora de lidiar con el malestar físico del escozor al malestar relacionado más directamente con las emociones. Cuando sentía tensión en el cuerpo, en lugar de disgustarse o tratar de ignorarla, ahora podía permanecer dentro de la tensión: podía respirar con ella, aproximarse a ella y entrar en íntimo contacto con las sensaciones asociadas a ella. Descubrió que era capaz de relacionarse con mayor compasión con su cuerpo, así como una actitud de mayor aceptación hacia sí mismo.

Anthony estaba aprendiendo la diferencia entre evitar (desconectar de la experiencia) y aproximarse a la dificultad (abrirse a ella). Descubrió que la diferencia puede ser muy sutil y, sin embargo, muy liberadora. Tal sensación de libertad llega porque pasar de la evitación a la apertura conlleva también pasar del patrón mental subyacente a la evitación a un nuevo patrón mental que subyace a la aproximación. Como en el caso del experimento del ratón y el laberinto, este nuevo patrón permite responder con mayor flexibilidad.

Cuando podemos percibir en el cuerpo que nos estamos tensando, tratando de anticiparnos a algo amenazador, eso es un indicador de que el cerebro ha pasado al modo de *evitación*. Como respuesta, la atención plena incorpora cualidades de *acercamiento* como la curiosidad, la compasión y la conciliación, y contrarresta la tendencia del cerebro a pasar a su patrón de *evitación* con una actitud de «bienvenida».

Por ahora, estamos desarrollando confianza en el cuerpo y en nuestra capacidad de cuidar de nosotros mismos.

La conciencia atenta y el hecho de aprender a estar con los sentimientos desagradables no tienen nada que ver con esforzarse por alcanzar algún ideal de felicidad ante aquello que es difícil; eso sería otro objetivo con el que obsesionarnos. Más bien, es como si estuviésemos bañando la situación difícil, e incluso nuestra aversión a ella, con una conciencia abierta y llena de compasión y aceptación, del mismo modo que una madre abraza a un hijo que sufre. Podemos adoptar esta actitud no sólo con respecto al malestar *físico*, sino también con relación al malestar *emocional*.

Transformar las emociones difíciles

Las emociones desagradables van invariablemente acompañadas de sensaciones y sentimientos que se manifiestan en el cuerpo. Si centramos con delicadeza la atención *justo en el interior* de estas zonas repletas de sensaciones y de malestar intensos, provocamos efectos inmediatos y también a largo plazo. De inmediato, desbaratamos cualquier tendencia de evitación de la mente que no resulte útil. También rompemos los vínculos automáticos que existen entre las sensaciones corporales, los sentimientos y los pensamientos y que perpetúan círculos viciosos y espirales descendentes en el estado de ánimo. A más largo plazo, desarrollamos maneras más hábiles de relacionarnos con experiencias incómodas. En lugar de verlas como «cosas malas y amenazadoras», lo cual activa la evitación y nos mantiene atascados en el sufrimiento, empezamos a ver las experiencias desagradables como lo que son: acontecimientos mentales pasajeros, meros manojoes de sensaciones corporales, sentimientos y pensamientos. En la medida de nuestras posibilidades, les damos la bienvenida con una actitud de interés y curiosidad, en lugar de tratar de ahuyentárlas con una sensación de malestar, odio y pavor. Las invitamos a entrar, puesto que ya están aquí de todos modos.

En el curso de terapia cognitiva basada en la atención plena hemos elaborado una práctica específica para investigar en relación con la textura de las situaciones emocionalmente difíciles. La práctica nos ayuda a explorar y a cultivar respuestas más hábiles en esos momentos críticos. Empezamos invitando deliberadamente a que una situación o circunstancia difícil emerja en nuestra mente. Entonces trabajamos con ella en el cuerpo, llevando la respiración y la conciencia a esa situación y descubriendo un espacio más amplio dentro del cual podría existir. Encontrará las instrucciones a continuación. Le sugerimos que se calme concentrándose en la respiración y el cuerpo durante unos minutos antes de empezar a seguir las instrucciones.

Invitar a una dificultad aemerger y trabajar con ella corporalmente

Siéntese durante unos minutos, concentrándose en las sensaciones de la respiración y, a continuación, ampliando la conciencia para abarcar el cuerpo como un todo (véase «Meditación sentados: prestar atención plena a la respiración y al cuerpo»).

Cuando esté listo, vea si puede traer a la mente alguna dificultad que está teniendo lugar en su vida en estos momentos, algo con lo que no le importe permanecer unos instantes. No tiene por qué ser algo muy importante o grave, pero sí algo de lo que sea consciente como algo desagradable, o no resuelto. Quizás un malentendido o una discusión, o alguna situación en la que se siente algo enfadado,

resentido o culpable por algo que ha ocurrido. Si no le viene nada a la mente, quizá pueda elegir algo del pasado, ya sea reciente o distante, que le haya resultado desagradable.

Ahora, cuando se esté concentrando en algún pensamiento o situación que le perturba —alguna preocupación o sentimiento intenso—, permítase tomarse algún tiempo para conectar con cualquier sensación física que tenga lugar en el cuerpo y que la dificultad haya evocado. Observe si puede notar qué sentimientos están surgiendo en su cuerpo internamente, aproximarse a ellos e investigar prestando atención plena a esas sensaciones físicas, dirigiendo deliberadamente la atención a la parte del cuerpo en la que las sensaciones son más intensas mostrando una actitud de bienvenida. Puede formar parte de esta actitud el hecho de llevar la respiración a esa parte del cuerpo al inspirar y retirarla al espirar, explorando las sensaciones que experimente, observando cómo aumenta y disminuye su intensidad de un momento a otro.

Cuando su atención se haya estabilizado en las sensaciones corporales y éstas se encuentren presentes vívidamente en el ámbito de la conciencia, por muy desagradables que sean, quizá pueda intentar hacer más profunda su actitud de aceptación y apertura ante cualquier sensación que esté experimentando, diciéndose a sí mismo de vez en cuando: «No pasa nada. Sea lo que sea, ya está ahí. Ábrete a ello». A continuación, simplemente permanezca consciente de esas sensaciones corporales y de su relación con ellas, respirando con ellas, aceptándolas, dejándolas ser, permitiéndoles que sean simplemente tal como son. Puede que le ayude repetirse: «Está aquí en este preciso momento. Sea lo que sea, ya está aquí. Ábrete a ello». Ablándezese y ábrase a las sensaciones que emergen en la conciencia, soltando cualquier tensión o actitud de rechazo. En cada respiración, dígase: «Ablándezate» o «Ábrete». Recuerde que al decir «Ya está aquí» o «No pasa nada», no está juzgando la situación original ni diciendo que todo esté bien, sino simplemente ayudando a su conciencia, en este preciso instante, a permanecer abierta a las sensaciones corporales. Si lo desea, también puede experimentar con el hecho de sostener en el seno de la conciencia tanto las sensaciones del cuerpo como la percepción de la respiración que entra y sale a medida que respira con las sensaciones momento a momento.

Y cuando advierta que las sensaciones corporales ya no están llamando su atención en la misma medida, simplemente vuelva a llevar toda su atención a la respiración, adoptándola como soporte principal de la atención.

Si durante los siguientes minutos no surge ninguna sensación corporal intensa, siéntase con libertad para probar este ejercicio con cualquier sensación corporal que note, aunque no tenga ninguna carga emocional en particular.

LA HISTORIA DE AMANDA²

Amanda, una de las participantes en nuestros cursos, experimentó problemas con esta práctica al principio. Cuando le pedimos que llevara una situación difícil a la mente, su primera reacción fue: «No estoy segura de poder hacer esto. No puedo pensar en nada». Se preocupó ante la posibilidad de perderse este ejercicio. Entonces, de repente, algo le vino a la mente. Tenía relación con su hijo.

Últimamente nos lo ha hecho pasar mal: está todo el tiempo fuera de casa, con gente en la que no confiamos. Hace dos meses tuvimos una auténtica crisis en la que tuvo que intervenir la policía. Tan pronto como esto me vino a la mente supe que iba a ser difícil volver a sacármelo de la cabeza. Intento no pensar en ello en absoluto, pero cada vez que lo hago pienso: «¿Qué es lo que he hecho mal?».

Amanda cree que no podrá volver a sacarse de la cabeza esta dificultad porque su experiencia es que ha «fracasado» en el intento con anterioridad. Ahora se está juzgando y culpando a sí misma, preguntándose qué ha hecho para provocar este dilema. Observe que esta situación perturbadora inmediatamente activa el modo de pensamiento al que denominamos «rumiación».

La siguiente instrucción, la de concentrarse en las sensaciones corporales y los sentimientos, le resultó muy difícil. Inicialmente, era como si su respiración se hubiese detenido por completo. Entonces se dio cuenta de que había amplias partes de su cuerpo que estaban extremadamente tensas. Normalmente, Amanda habría intentado con desesperación pensar en otra cosa, es decir, distraerse, pensar de forma positiva. Pero ahí estaba, recibiendo la invitación de centrar la atención en esas partes del cuerpo que sentía más tensas y llevar a ellas la respiración. Al darse cuenta de lo muy tensa que se encontraba en ese momento, Amanda amplió el ámbito de su atención deliberadamente para abarcar todo el cuerpo y llevó la respiración a esos lugares en que la tensión y la contracción eran más intensas.

Entonces ocurrió algo totalmente inesperado. De repente tomó conciencia de que podría dejar un poco de espacio para esos sentimientos. Dijo:

De un momento a otro se convirtió en una especie de gran espacio vacío, con el aire que entraba y salía. Es como en esas ocasiones en que regresas de vacaciones y la casa huele un poco a cerrado, de modo que abres todas las puertas y ventanas para permitir que el aire circule. Pues era así, como tener abiertas las puertas y ventanas, y las cortinas ondeando por el aire que entra y sale. Era fascinante. La tensión con relación a mi hijo seguía allí. Pensé: «Oh, sigues ahí, pero no importa; el aire está circulando, y eso está bien».

La diferencia inesperada radicaba en que Amanda podía mirar la dificultad. La sensación que tenía en el cuerpo seguía siendo de cierta tensión, pero la zona tensa parecía ser mucho más pequeña e ir acompañada de una sensación de que el aire podía fluir a su alrededor.

La experiencia de Amanda muestra que es realmente posible trabajar con los sentimientos y recuerdos difíciles de una manera que los reconoce, les permite existir y no los rechaza. Resulta muy fácil caer en la tentación de pensar en la meditación como una forma inteligente de *deshacernos* de esos estados de ánimo que nos asustan. Pero es importante tener presente que la atención plena no tiene que ver con deshacernos de nada, ni con que «no surjan» esos sentimientos desde el principio. Más bien la intención que subyace al cultivo de la atención plena con relación a los estados emocionales es aprender a relacionarnos con éstos de otras maneras que no nos mantengan atrapados en la infelicidad. Una forma de saber que nos encontramos en el buen camino es el hecho de tener una sensación de amplitud en nuestra forma de sostener esos sentimientos. Los sentimientos siguen estando allí en ese preciso instante, como le ocurrió a Amanda, pero de algún modo es como si no ocuparan todo el espacio mental. Se ven y se sostienen en el seno de una conciencia mayor, caracterizada por el discernimiento y la calidez. Y lo que resulta interesante —y esto es algo que puede explorar usted mismo y con lo que puede jugar— es que la conciencia *en sí* no está sumida en el dolor, ni en la infelicidad, ni está atrapada en modo alguno.

La descripción de Amanda de la experiencia que tuvo con relación a su dificultad en particular resulta reveladora. Explica:

Al empezar, era como una masa sólida de roca. Era enorme. Era tan sólida que no podías atravesarla, pero entonces se encogió hasta convertirse en una piedra pequeña. Seguía siendo de piedra, pero era pequeña. Eso está muy bien. Porque creo que es probable que haya estado esquivando el asunto, como si hubiese estado sentada encima y no le hubiese permitidoemerger a la superficie por completo. Hasta ahora, no le he permitido estar simplemente aquí. Pensaba que me abrumaría. Era demasiado para mí, de modo que mi reacción natural habría sido tensarme, apartarlo y no afrontarlo en absoluto.

Llevar la atención deliberadamente a lo que nos resulta difícil con la esperanza de que esto nos ayudará a deshacernos de ello puede conducirnos a atascarnos más.

Amanda estaba descubriendo el poder transformador que tiene el hecho de permitir que algo esté presente tal cual es. Como hemos visto en el experimento del ratón y el laberinto que se describe en el capítulo 6, una misma acción puede tener consecuencias distintas cuando se realiza para escapar de un objeto temido y cuando lo que la motiva es una aproximación a algo positivo.

LA HISTORIA DE MEG

El objetivo de la práctica que acabamos de describir es proporcionar, dentro del contexto de un curso terapéutico y de la práctica meditativa en sí, una oportunidad tras otra de explorar y desarrollar formas más eficaces de responder a los sentimientos y emociones desagradables. Estas habilidades desarrolladas en esa situación de aprendizaje formal —que se realiza, hay que reconocerlo, en un contexto caracterizado por la protección y la contención—, pueden utilizarse luego donde realmente se necesitan: en la vida cotidiana. Como descubrió Meg, a veces los efectos pueden ser muy espectaculares:

Ayer me desperté muy enfadada. Estaba que echaba chispas. Sabía exactamente con qué estaba relacionado. El día anterior había tenido una reunión con mi supervisora de proyecto (por las tardes estoy asistiendo a un curso para sacarme el título y, bueno, todos tenemos que hacer un proyecto). Ella me había prometido que se leería el borrador de mi proyecto antes de nuestro siguiente encuentro con el fin de poder darme su opinión y hacer algunos comentarios al respecto. El plazo de entrega termina pronto, y yo tengo un montón de trabajo, así que necesitaba sus comentarios en aquel momento para poder trabajar en el proyecto durante las vacaciones. Cuando llegué allí se disculpó y me dijo que aún no había podido mirárselo. Había estado de viaje, etc. Le echó un vistazo rápido e hizo algunos comentarios generales acerca de cómo elaborar un nuevo borrador, y dijo que yo sola me desenvolvería bien. La reunión terminó y me sentí bastante bien al respecto. Decidí empezar a elaborar el nuevo borrador a la mañana siguiente y me fui a dormir. Eso fue anteayer.

Pero a la mañana siguiente de haberla visto, me desperté muy resentida. Tenía un montón de pensamientos de enfado que me rondaban por la cabeza: «Ella sabía cuándo iba a entregarle el borrador; sencillamente no le importa. Quizá no quiere ser mi supervisora. Bueno, si así es como se siente, dejaré el curso. No tengo por qué continuar. Le dejaré una nota y le diré que no voy a volver a clase. Entonces lo lamentará». Me dije a mí misma que era estúpido pensar de ese modo, que estaba reaccionando de forma exagerada. Pero tan pronto como creía haberme calmado, aparecía otro pensamiento de enfado, o me la imaginaba abriendo mi nota, o a mí misma saliendo de la universidad.

Supongo que estuve allí tumbada en la cama unos cinco minutos, echando chispas. Entonces recordé algo que habíamos aprendido acerca de qué hacer cuando nos quedamos encerrados en este tipo de charla interna: era algo sobre distanciarse del pensamiento y centrar la atención en sentir el efecto que tienen los pensamientos y las emociones en el cuerpo. Llevé la atención al cuerpo y pude sentir, con mucha claridad, una tensión en el pecho y en el estómago. Permanecí tumbada en la cama y simplemente sostuve en la conciencia la percepción de esos sentimientos tal como se estaban

manifestando en el cuerpo. Al momento siguiente las sensaciones habían desaparecido y, con ellas, también el enfado. Así de fácil, en un abrir y cerrar de ojos. No me lo podía creer; era como si se tratara de una pompa de jabón, que al tocarla desaparece.

Me levanté, me dirigí al escritorio, encendí el ordenador y trabajé en la redacción del nuevo borrador del proyecto. Aunque desde entonces, de vez en cuando, sigo pensando en que no se leyó mi trabajo, ese pensamiento no tiene la misma capacidad de sacarme de quicio.

Parece magia. De hecho, muchas personas que han realizado cursos de atención plena a veces utilizan palabras como «milagro» para describir experiencias similares a la de Meg. A medida que vamos desarrollando la atención plena, podemos observar cada vez más los pensamientos y emociones como si fuesen burbujas que emergen del fondo de una olla de agua hirviendo; sencillamente observamos cómo explotan al llegar a la superficie. En ocasiones parece como si la conciencia en sí, al tocar el pensamiento o sentimiento, hiciera que éste «explote», al igual que la pompa de jabón que describe Meg. En este sentido, los tibetanos a veces dicen que los pensamientos «se liberan por sí mismos» en el ámbito de la conciencia pura.

La historia de Meg muestra que, cuando experimentamos dificultades y emociones no deseadas, podemos transformar nuestra experiencia llevando intencionalmente una conciencia amable y tolerante a esos sentimientos y emociones tal como los experimentamos en el cuerpo. Una vez más, vemos que cultivar la conciencia a través del cuerpo en el mismo instante en que emerge el primer indicio de reactividad emocional nos permite eludir un posible descenso hacia la infelicidad persistente y la depresión. Nos proporciona una vía para convivir con cualquier sentimiento desagradable y persistente sin luchar, y nos brinda la posibilidad de experimentar plenamente el hecho de estar vivos, incluso en medio de las dificultades a las que nos podamos estar enfrentando.

Seguir el camino de la sinceridad y la apertura

A estas alturas, deberíamos tener claro que trabajar con la dificultad a través del cuerpo no significa pensar en su gravedad de manera lúgubre. La atención plena no es un ejercicio de estoicismo ni de pensar. Anthony, Amanda y Meg tuvieron el coraje de abrirse a su experiencia con una conciencia plena, acompañada de curiosidad y compasión por sí mismos. Como resultado, su relación con las emociones difíciles cambió radicalmente.

En el pasado, las tensiones que cada uno de ellos sentía en el cuerpo estaban asociadas con un intento de protegerse para no sentirse abrumados por tales sentimientos difíciles. Pero todo cuanto conseguían con esa actitud era detener el despliegue y la resolución naturales de un proceso emocional. La aversión y la evitación, y toda la tensión que las rodea, nos impiden ir más allá de las viejas heridas y de los antiguos hábitos de autocrítica.

Desarrollar la confianza básica para deshacernos de nuestras defensas habituales e instintivas de manera incondicional ante las dificultades sin duda va a llevar cierto tiempo. A veces, especialmente en el caso de aquellas personas que han vivido traumas graves, este tipo de acciones requiere poder contar con un entorno terapéutico protegido que proporcione mucho apoyo. Todos nosotros necesitamos elegir un ritmo con el que podamos trabajar con el límite de nuestros sentimientos dolorosos y difíciles, especialmente si esto hace emerger recuerdos penosos. Aproximarnos a tales sentimientos y estar dispuestos a experimentarlos es algo que requiere mucho coraje, pero también nos puede parecer una locura, puesto que va en contra del sentido común de nuestros instintos de conservación. En última instancia, sin embargo, si queremos liberarnos de la reactividad habitual de la mente, puede que no tengamos elección: al final, es posible que el camino de la sinceridad y de la auténtica apertura sea el único que proporcione curación y una solución. Posiblemente las alternativas disponibles no profundicen lo suficiente o carezcan de autenticidad.

Esta actitud de aceptación radical se expresa de forma sencilla y profunda en el poema titulado «La casa de huéspedes»³ de Rumi, un poeta sufí del siglo XIII.

Este ser humano es una casa de huéspedes.
Cada mañana hay recién llegados.

Una alegría, una depresión, una mezquindad,
cierta percepción momentánea constituye
un visitante inesperado.

¡Acógelos y atiéndelos a todos!
Aunque se trate de una multitud de penas
que arrasen violentamente
todos los muebles de tu casa,
aun así, trátalos a todos con respeto.
Puede que te estén aclarando el horizonte
para un nuevo deleite.

A los pensamientos escabrosos, a la vergüenza, a la malicia,
recíbelos a todos con risas en la puerta
e invítalos a pasar.

Da gracias por quienquiera que llegue
porque todos han sido enviados
de allende como guías.

Lo hermoso de ser consciente de una vieja herida, un dolor actual o una dificultad con mayor amplitud momento a momento es que abre nuestra mente y nuestro cuerpo a nuevas posibilidades. Es como decir: «Abordemos esto con una actitud completamente nueva. Permitamos que la dificultad esté aquí: ahora simplemente me limitaré a estar con ella, a cada momento, como si fuera un hijo que se ha puesto enfermo en plena noche y que necesita que lo abracen con ternura y lo tranquilicen».

La aceptación radical puede evitar que lleguemos a sentirnos cada vez más coartados y menoscabados frente a las experiencias dolorosas. Nos invita a experimentar plenamente la riqueza de la vida incluso cuando las cosas parecen estar peor que nunca.

En la práctica de la atención plena, se combina una actitud de ternura y dulzura con el espíritu de aventura y descubrimiento: «Veamos qué hay en este momento; y en éste; y en éste». Lo que esto significa es que sólo nos enfrentamos a los problemas de este preciso instante —de hecho, es posible que ni siguiera sean un problema en *este* preciso instante—, en lugar de amontonar todos los problemas de la próxima semana, del próximo año y del resto de nuestras vidas. Esto es algo que solemos hacer de forma refleja. Si nuestros pensamientos nos convencen de que nuestras vidas siempre van a ser así («Así es como soy»), lo que empezó con dolor, tensión o tristeza va a dar lugar a un sufrimiento todavía mayor. Pero si nos limitamos a estar presentes *con* lo que hay, en *este* instante y con *estos* pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales, y al momento siguiente los patrones mentales han cambiado de algún modo, y de nuevo han cambiado al siguiente, los acontecimientos tienen la oportunidad de desplegarse de una forma completamente distinta. Y sin embargo, siempre es ahora, y por lo tanto la situación siempre «se puede trabajar» del modo que sugiere Rumi en «La casa de huéspedes».

LA SABIDURÍA QUE SE OBTIENE AL PERMANECER CON LAS EMOCIONES DIFÍCILES

Detener los juicios de valor y cambiar nuestra percepción de las emociones difíciles puede ayudarnos inmensamente. Las emociones desagradables constituyen una constelación de sensaciones físicas, pensamientos y sentimientos, del mismo modo que las agradables. Parecen tener vida propia, pero pueden ser recibidas y abrazadas en el seno de la conciencia. Aceptar nuestras emociones significa investigarlas con profundidad. En el seno de la curación, y del gesto curativo que hacemos hacia nosotros mismos, hay una aceptación tierna y amable de todo aquello que encontramos justo en medio de la dificultad misma. Estos descubrimientos pueden sorprendernos. Podríamos descubrir que el miedo sigue emergiendo a la superficie de nuestra conciencia incluso cuando no somos conscientes de tener miedo de nada en particular. Podríamos notar por primera vez un vacío profundo y doloroso. Quizá descubramos que ese dolor sordo que parece acompañarnos a cada instante de hecho va y viene, se eleva y cae y está compuesto por una variedad de sentimientos que no describiríamos en absoluto como dolor. El mero hecho de saber y de aceptar radicalmente que estos sentimientos forman

parte de nosotros en este preciso instante puede ayudarnos a evitar que la mente active el «interruptor de la aversión» que nos lleva a rumiar desesperadamente sobre cómo deshacernos de esos sentimientos.

Centrar la atención en el mero aspecto físico de las experiencias difíciles puede catalizar este importante cambio en la percepción. También nos puede ayudar a familiarizarnos con nuestro patrón específico y personal de sensaciones corporales que indican la presencia de la aversión. Aprender a reconocer estos patrones nos ayuda a detectarlos con mayor rapidez. Entonces, el hecho de ver cómo emerge el patrón característico una y otra vez en nuestras vidas puede contribuir de forma muy poderosa a ver que las emociones difíciles no representan ni un problema ni una amenaza... y que la aversión es simplemente un viejo hábito. Finalmente, puede que incluso la reconozcamos como un visitante muy asiduo y conocido: «Oh, aquí estás de nuevo». Al ser testigos, una y otra vez, de los efectos que este visitante produce en nosotros, quizás empiezemos a ver incluso con mayor claridad que tales visitas no nos hacen ningún bien, ni a nosotros ni a los demás, y que no son ni mucho menos tan poderosas como a veces creemos, a pesar de todo el sufrimiento que pueden traer consigo. El hecho de darnos cuenta de esto puede ayudarnos a escapar de las garras de la aversión.

Esto también afecta a nuestra experiencia del sufrimiento. Resulta imposible decir si seguiremos experimentando dolor o no después de haber empezado a practicar la atención plena. Sólo podemos conocer un momento cuando llega, cuando investigamos sobre él. Lo que *sí* podemos afirmar es que si hay dolor y lo podemos aceptar con la sensación de apertura que invoca Rumi en su poema, será más soportable. Quizá siga habiendo dolor, pero puede que haya también menos sufrimiento.

Evitar las dificultades es un viejo hábito muy convincente. Pero existe una alternativa.

Al llevar a la atención plena lo que se está desplegando en realidad en nuestra experiencia, no vamos a cambiar necesariamente las sensaciones básicas del cuerpo. Pero con toda probabilidad veremos qué está ocurriendo con mayor claridad y precisión. Y eso nos da poder para elegir. Podemos *decidir* relacionarnos de una manera completamente distinta con los viejos hábitos mentales. Podemos decidir abrirnos a todos los pensamientos y sentimientos de tristeza o de enfado con conciencia, como se sugiere en «La casa de huéspedes», o sucumbir a nuestra tendencia habitual de retirarnos y apartarnos.

Es posible que nuestros viejos hábitos intenten convencernos de que es necesario evitar lo difícil. Pero eso no es cierto. Hay una alternativa. Podemos liberarnos de las cosas que nos hunden y nos retienen. En cuanto sepamos cómo mirar, veremos que

nuestro mundo es mucho más prometedor de lo que nos podríamos haber imaginado desde la prisión de nuestro descontento.

8

Ver los pensamientos como creaciones de la mente

Imagine que es un niño de doce años y que está en la escuela. El día se le está haciendo largo y aburrido, pero se anima en cuanto recuerda que es miércoles. Su padre le ha prometido que iría a recogerle después de la escuela para llevarle a comprar unas zapatillas deportivas nuevas. Han pasado siete meses desde que sus padres se separaron. Ahora echa de menos a su padre, con lo cual estas salidas para ir a comprar le hacen mucha ilusión.

Al salir de la escuela, no espera el autobús como los demás niños. Se queda un rato en el edificio y luego se dirige tranquilamente a la calle. Su padre no está ahí, pero no pasa nada. Le habrán entretenido. Nunca falla. Pasan diez minutos, luego quince, y ve a algunos de sus profesores que suben a sus coches y se van. Uno de ellos se para a preguntarle si está bien, y usted responde «Sí, estoy bien». Media hora más tarde, está empezando a oscurecer. Hace rato que todos los autobuses de la escuela se han marchado.

Empieza a preocuparse preguntándose dónde debe de estar su padre. ¿Habrá tenido un accidente? ¿Se habrá olvidado de usted? Por supuesto que no. Ojalá tuviera consigo el teléfono móvil y pudiera llamarle. Recuerda otras ocasiones en que se ha sentido solo. Empieza a sentirse triste. Se pregunta en qué momento todo empezó a ir mal. Ha tenido un mal día en la escuela; ni siquiera tiene un amigo íntimo como los demás niños.

Intenta animarse. ¿Qué ponen en la tele esta noche? No funciona. Su programa favorito lo hicieron ayer, lo emiten los lunes por la noche. ¿Lunes? ¿Significa eso que hoy no es miércoles? Se equivocó de día. Se siente como un tonto, pero también aliviado, incluso feliz. Regresa a la escuela y le pregunta al conserje si puede llamar a su mamá.

¿Cómo se ha sentido mientras leía toda la escena y se imaginaba que era ese niño?
¿Qué le pasó por la cabeza?

Puede que haya advertido, al imaginarse como el niño, que sus sentimientos dependían, en primer lugar, de lo que estaba pensando e imaginando acerca de lo que le había ocurrido a su padre en cada momento y, en segundo término, de lo que eso traía a su mente sobre las cosas de su vida en general. En esta situación es fácil ver cómo algunos pensamientos, activados por un acontecimiento, traen a la mente otros pensamientos y sentimientos. Por ejemplo, el hecho de sentirse solo porque su padre no le ha ido a recoger lleva al niño a pensar que no tiene tantos amigos íntimos como los demás; para muchos de nosotros, este sentimiento persiste en la edad adulta.

El momento clave de la historia llega cuando el niño se da cuenta de que se ha confundido de día. Esta nueva información (que no es miércoles) cambia por completo la forma en que el niño ve la situación. Los cambios emocionales siguen al cambio de perspectiva.

Aunque esto es sólo una historia, todos podemos recordar situaciones en las que hemos interpretado algo mal, al igual que nuestro protagonista. Con frecuencia es sólo en este tipo de situaciones cuando vemos lo mucho que nuestras emociones dependen de

nuestra *interpretación* de los acontecimientos. La mayor parte del tiempo no llegamos a verificar cuál es la realidad, como en la historia.

Estamos de forma constante explicándonos el mundo, y reaccionamos emocionalmente ante estas explicaciones, no ante los hechos.

No hay nada de particularmente misterioso en el modo en que está funcionando la mente en este caso. La mente crea un relato, una historia que encaje con los hechos tal como los vemos. Y una vez creada, esa historia puede ser muy difícil de desarmar. Sin embargo, puede tener un efecto preocupantemente poderoso en nuestras emociones y sentimientos. Puede activar nuestros puntos débiles emocionales, aunque total o parcialmente se trate de una ficción que poco tiene que ver con la realidad. Todos los sentimientos experimentados por el niño —la preocupación por su padre, la sensación de abandono, el sentimiento de soledad— fueron provocados por un acontecimiento que en realidad nunca ocurrió. El niño sólo *pensaba* que su padre no le había ido a recoger como le había prometido.

Hace un siglo, Sigmund Freud popularizó la idea de que todos tenemos un inconsciente que yace bajo la superficie de la conciencia, en un nivel muy profundo, y que desde allí motiva nuestras acciones de formas que son muy complejas, y que para ser desveladas y comprendidas precisan un tiempo considerable. Aquellos que seguían la corriente dominante de la psicología rechazaron tales ideas como indemostrables y se centraron, en lugar de eso, en el comportamiento observable (en un movimiento conocido como «conductismo»). Esta reacción contra Freud fue tan virulenta que no fue hasta las décadas de 1960 y 1970 cuando los psicoterapeutas de orientación conductual empezaron a tomarse en serio el mundo interior de sus pacientes: el ámbito subjetivo de los pensamientos, los recuerdos, las ideas, las predicciones y los planes. Y, al hacerlo, descubrieron algo muy notable: la mayoría de lo que determina nuestras emociones y comportamientos no es profundamente inconsciente, sino que se encuentra justo por debajo de la superficie de la conciencia. No sólo eso, también descubrieron que este rico mundo interior, repleto de motivaciones, expectativas, interpretaciones y guiones, resulta accesible si nos atrevemos a mirar.¹ Todos podemos prestar más atención al «flujo de conciencia» que tiene lugar en nuestras mentes, momento a momento. Con frecuencia éste adopta la forma de un comentario continuo. Si resulta potencialmente peligroso para nosotros, no se debe a que esté enterrado en las profundidades de la psique, sino a que prácticamente no se le presta atención. Nos hemos acostumbrado tanto a su susurro continuo que ni siquiera advertimos su presencia. Así pues, determina nuestra vida.

Una vez hemos reaccionado ante una situación particular, rara vez regresamos para comprobar si nuestra interpretación fue realmente precisa. Es obvio que es totalmente posible que un padre se haya olvidado realmente de ir a recoger a su hijo. Esto ocurre.

Pero por lo general nuestra mente no considera una gama amplia de opciones; solemos quedarnos con nuestras primeras impresiones, por completo reactivas, considerándolas una interpretación fiel de la realidad, como si *realmente* fuera así.

Los relatos que elaboramos sobre nosotros mismos pronto se convierten en algo fijo que sirve de referencia para el futuro, con independencia de lo muy alejados que estén de representar la verdad del aquí y ahora.

El ejemplo del niño que espera a su padre y de la escena descrita en el capítulo 1, en el que se le pidió que imaginara que un amigo no le saludaba desde el otro lado de la calle, muestran cómo incluso las más leves oscilaciones en nuestro estado de ánimo y en nuestro pensamiento pueden determinar toda nuestra perspectiva ante un acontecimiento. Estos pequeños cambios de humor y de pensamiento acaban enredando la mente, creando más sentimientos y espirales descendentes de depresión, puesto que la mente pensante rumia una y otra vez para encontrar respuestas que no llegan. De modo que creamos una historia —«una representación teatral sobre mí mismo»— que gradualmente puede llegar a alejarse mucho del aquí y ahora y de la forma en que son las cosas en realidad. Una vez que el guión que hemos escrito para nosotros mismos se ha establecido en la mente, es posible que de modo inconsciente confiemos en él como punto de referencia para todos los juicios de valor presentes y futuros, sin ni siquiera contrastarlo con el aquí y ahora. Sin saberlo, nuestros pensamientos se convierten en algo fijo e inamovible, en lugar de ser algo fluido.

Ver los pensamientos *como* pensamientos

Como vimos en los capítulos 1 y 2, nuestros pensamientos influyen en nuestros sentimientos y sensaciones corporales, y éstos, a su vez, influyen en los pensamientos. Pero eso no significa que nuestros pensamientos sean la realidad, por muy convincentes que nos parezcan.

Como hemos visto, en los cursos basados en la atención plena una estrategia muy eficaz para recuperar el equilibrio mental consiste en prestar atención a la experiencia directa de los sentimientos en el cuerpo. Por lo que se refiere a los pensamientos en sí, por medio de la atención plena podemos cultivar una *relación* nueva y muy distinta con ellos, permitiendo que sencillamente estén ahí, en lugar de analizarlos, intentar averiguar de dónde proceden o deshacernos de ellos de la forma que sea. En el seno de la conciencia, inmediatamente los vemos por lo que son en realidad: elaboraciones,

creaciones misteriosas de la mente, acontecimientos mentales que pueden o no ser un reflejo fiel de la realidad. Llegamos a darnos cuenta de que los pensamientos no son hechos. En realidad, tampoco son «míos» ni son «yo mismo».

Es fundamental que nos demos cuenta de que los pensamientos no son hechos.

Cuando cultivamos la atención plena, adoptamos este enfoque porque si podemos percibir un pensamiento del tipo «Siempre voy a sentirme así» *como* un pensamiento, al instante lo despojamos de su poder para perturbarnos. A partir de entonces, ya no puede obligarnos a darle vueltas una y otra vez para intentar evitar una situación temida (y sin embargo totalmente imaginaria). La práctica de la atención plena nos invita a ver con mayor claridad el vínculo que existe entre los pensamientos y los sentimientos. Pero nuestra tarea no consiste sólo en tomar *más* conciencia de nuestros pensamientos, sino en tomar conciencia de ellos *de una manera distinta*, en relacionarnos con ellos desde el modo de funcionamiento de la mente orientado a ser. Desde este modo, se hace mucho más evidente qué pensamientos son útiles y cuáles forman parte simplemente de la «propaganda» continua de la depresión.

Si ha estado practicando las meditaciones que se han descrito hasta ahora, es probable que su relación con los pensamientos ya haya empezado a cambiar. Quizá de vez en cuando se encuentre respondiendo de forma distinta (incluso sonriendo) cuando se pilla a sí mismo en los momentos en que llega a conclusiones o suposiciones fatídicas y «habituales»: «Está intentando desautorizarme y hacerme quedar como una estúpida», «Nunca conseguiré terminar este trabajo», «Siempre digo tonterías». Tal vez no empiece a calentarse la cabeza con tanta rapidez después de tales pensamientos. O quizás pueda pensar, como Meg en el capítulo 7, en algo que acostumbraba a perturbarle de forma inmediata sin que llegue a afectarle: ahora, sencillamente puede permitir que el pensamiento, con toda su carga potencial, pase y se aleje como si fuera una nube.

Tales cambios pueden reflejar el hecho de que, quizás sin darnos cuenta, ya hemos empezado a aprender a responder con más habilidad ante nuestros pensamientos *durante* la meditación. El acto de registrar en la conciencia que la mente está vagabundeando requiere pasar de estar por completo absorto en la corriente de pensamientos a encontrarse lo suficientemente desapegado de ésta como para ver qué ha ocurrido. Y cada vez que con delicadeza etiquetamos nuestras ideas como «pensamientos» e intencionalmente soltamos la corriente de ideas, reforzamos el cambio de relación para conseguir ver los pensamientos *como* pensamientos. Éstos son acontecimientos mentales que pasan por la mente, del mismo modo que las nubes u otros fenómenos climáticos pasan por el cielo.

ESCUCHAR NUESTROS PENSAMIENTOS

Un pensamiento surge, permanece en la conciencia durante un período relativamente corto y finalmente se desvanece. No es más que un acontecimiento, un «objeto» al que podemos prestar atención pero que no es «yo mismo» ni la realidad. No obstante, en ocasiones puede que necesitemos una forma más concreta de cambiar nuestra perspectiva con el fin de poder percibirlo de ese modo.

Constantemente estamos rodeados de sonidos. No necesitamos salir a darles caza. Sencillamente podemos entregarnos a escuchar lo que ya se puede oír aquí, en este preciso instante. Los sonidos son parte de la información que la mente recibe del mundo.

Esto determina la manera en que nos relacionamos normalmente con los sonidos. Cuando escuchamos por la ventana el sonido de un camión que está en la calle, no pensamos de manera automática que forma parte de nosotros mismos; sabemos que se encuentra fuera, en la calle.

Si pensamos que la mente es el «oído» de nuestros pensamientos, quizás aprendamos a relacionarnos con aquellos que surgen en la mente del mismo modo que nos relacionamos con los sonidos que llegan a los oídos. Normalmente, puede que no seamos siquiera conscientes de hasta qué punto la mente está «recibiendo» pensamientos, hasta que refinamos nuestra habilidad de ser conscientes de ellos, hasta que practicamos de forma intencional el hecho de darles un espacio para que sencillamente estén aquí tal y como son, y sean vistos y reconocidos por lo que son: acontecimientos discretos en el ámbito de la conciencia. Por analogía, el hecho de prestar atención plena a las *percepciones auditivas* puede ayudarnos a desarrollar una sensación similar de apertura hacia nuestros pensamientos, permitiéndoles simplemente ir y venir, sin que eso nos atraiga hacia la representación teatral que están creando.

Considérelo de este modo: la mente es a los pensamientos lo que el oído a los sonidos.

En el siguiente ejercicio, hacemos la práctica de prestar atención a las percepciones auditivas (prestar atención plena a los sonidos) durante un rato y, a continuación, pasamos a ver si podemos relacionarnos con los pensamientos y nuestra actividad mental del mismo modo. De esta forma, estaremos creando las condiciones óptimas para «congelar la imagen» en esa forma de prestar atención a la experiencia, al tiempo que trasladamos la atención de los sonidos a los pensamientos. A continuación encontrará las instrucciones para llevar a cabo esta práctica de prestar atención plena a los sonidos y a los pensamientos.

Prestar atención plena a los sonidos y a los pensamientos

1. Realice durante un rato la práctica de prestar atención plena a la respiración y al cuerpo, como se ha descrito en las instrucciones incluidas en el capítulo 7, hasta que se sienta razonablemente calmado.
2. Permita que la conciencia pase de centrarse en las sensaciones corporales a hacerlo en las percepciones auditivas: lleve la atención a los oídos y, a continuación, deje que la conciencia se abra y se expanda, de modo que experimente una receptividad a los sonidos a medida que van surgiendo, dondequiera que eso suceda.
3. No hay ninguna necesidad de buscar sonidos ni de estar atento para ver si escucha algún ruido determinado. En lugar de eso, y en la medida en que pueda, sólo abra la mente de modo que esté receptiva a la conciencia de los sonidos procedentes de todas direcciones a medida que surgen —sonidos cercanos, lejanos, que están delante, detrás, a los lados, arriba o abajo, etc.— y ábrase a todo el espacio de sonidos que hay a su alrededor. Permita que la conciencia abarque sonidos burdos y más sutiles. Deje que abarque también el espacio que hay entre ellos, así como el silencio.
4. En la medida en que pueda, tome conciencia de los sonidos simplemente como sonidos, como sensaciones auditivas desnudas. Cuando descubra que está pensando *en* los sonidos, vuelva a conectar, lo mejor que pueda, con la conciencia directa de sus cualidades sensoriales (cualidades de tono, timbre, volumen y duración), en lugar de con el significado que tienen o lo que implican.
5. Siempre que advierta que su conciencia ha dejado de estar centrada en los sonidos que emergen en el momento presente, reconozca con delicadeza adónde ha ido su mente y luego vuelva a centrar la atención en escucharlos de nuevo a medida que surgen y desaparecen momento a momento.
6. Cuando esté listo, deje de centrar la atención en los sonidos y sitúe los pensamientos en el primer plano de su conciencia. Del mismo modo que era consciente de todos los sonidos que surgían —notando cómo emergían, permanecían un rato y se desvanecían—, ahora, en la medida de lo posible, permita que su conciencia capte todos y cada uno de los pensamientos que puedan surgir en la mente exactamente del mismo modo: note cómo los pensamientos emergen, permanecen un rato en el espacio mental y finalmente se disuelven y desaparecen. No hay ninguna necesidad de intentar hacer que

los pensamientos vengan o vayan, simplemente deje que vengan y se vayan por sí solos, del mismo modo que se relacionaba con los sonidos que emergían y se desvanecían.

7. Puede que le sea útil llevar la atención a los pensamientos que hay en la mente de la misma manera que lo haría si los pensamientos se proyectaran en la pantalla de un cine: siéntese, mire la pantalla y espere a que surja algún pensamiento o imagen. Cuando eso sucede, prestele atención mientras el pensamiento esté «en la pantalla», para luego dejarlo ir mientras desaparece. Otra cosa que puede serle útil es ver los pensamientos como si fueran nubes que se desplazan cruzando un cielo vasto y amplio. A veces estas nubes son densas y tormentosas, y otras son ligeras y esponjosas. En ocasiones cubren el cielo entero. Y otras veces se disipan por completo, y dejan el cielo totalmente despejado.
8. Si algunos pensamientos traen consigo sentimientos o emociones intensos, ya sean agradables o desagradables, en la medida de lo que pueda note su «carga emocional» y su intensidad y permita que sean tal como ya son.
9. Si en algún momento siente que su mente se ha descentrado y se ha dispersado, o que se implica una y otra vez en la representación teatral de sus pensamientos e imágenes, vea si le es posible regresar a la respiración y a una percepción del cuerpo como un todo que está sentado y respirando, y utilice esto como soporte para anclar y estabilizar la conciencia.

ARRASTRADOS POR LA CORRIENTE DE PENSAMIENTOS

Del mismo modo que la mente vagabundea durante otras prácticas meditativas, en el ejercicio anterior la mayoría de nosotros nos encontramos con que de vez en cuando nuestra mente se ve arrastrada a una corriente de pensamientos y se deja llevar. Retomando la metáfora de la película, es como si la mente hubiera abandonado su butaca y hubiera acabado metida, sin saber cómo, en la acción que tiene lugar arriba, en la pantalla, representando un papel en la historia que estaba observando con atención plena en el momento anterior. Cuando se dé cuenta de que ha ocurrido esto, todo cuanto debe hacer es reconocer que la mente se ha visto atrapada en la corriente de pensamientos y que ahora se ha restablecido la conciencia.

Es importante notar toda reacción emocional o intensidad dirigida a cualquier elemento del argumento y, a continuación, con delicadeza y compasión, acompañar a la mente a regresar a su butaca, para que observe de nuevo la representación teatral de los pensamientos y los sentimientos. Si en cualquier momento siente que la mente se ha descentrado o dispersado o si ésta se ve arrastrada una y otra vez a la representación teatral de sus pensamientos e imágenes, siempre puede regresar a las sensaciones de la respiración que hay en el cuerpo, utilizando esa respiración como un ancla para calmar y estabilizar la atención con suavidad. Es importante reconocer la dificultad que entraña esta práctica; estamos tan acostumbrados a vivir dentro de nuestros pensamientos, en lugar de prestarles atención, que mantener una relación consciente con la actividad mental durante cierto período puede constituir todo un reto.

Por lo menos al principio, le sugerimos que no centre la atención específicamente en los pensamientos durante más de cinco minutos seguidos.

Debemos ser cuidadosos cuando trabajemos con los pensamientos de este modo. Existe una línea muy fina entre mostrar un interés amistoso por nuestros pensamientos como acontecimientos mentales y dejarse seducir por su contenido y su carga emocional. Podemos caer en una emboscada y dejarnos engatusar por ellos, vernos arrastrados a creer, sin darnos cuenta, que son ciertos y que ellos son nosotros y nosotros somos ellos. Una vez nos «hemos convertido» en ellos, podemos dejarnos llevar por las pautas —tan familiares— del modo orientado a la acción y volver a caer con demasiada facilidad en la rumiación. Puede que esta nueva relación con los pensamientos no sea demasiado difícil de sostener durante breves períodos. Pero en los primeros estadios de la práctica, cuanto más tiempo prestamos atención a nuestros pensamientos, más probable es que éstos nos arrastren y nos cautiven y dejemos de verlos desde una perspectiva caracterizada por la atención plena.

El maestro de meditación Joseph Goldstein expresa esto con mucha claridad:

Cuando nos perdemos en los pensamientos, la identificación es intensa. El pensamiento arrastra con fuerza nuestra mente y, en muy poco tiempo, puede habernos llevado muy lejos. Nos subimos a un tren de asociaciones, sin ni siquiera darnos cuenta y sin saber cuál es su destino. En algún lugar del recorrido, puede que nos despertemos y nos demos cuenta de que hemos estado pensando, de que nos hemos dejado tomar el pelo. Y cuando nos bajamos del tren, es posible que nos encontremos en un entorno mental muy distinto de aquel en el que nos encontrábamos cuando subimos.²

Si vemos que la corriente de pensamientos nos ha secuestrado, lo más sensato es recoger y calmar la mente (capítulo 4) concentrándonos en la respiración y recordando que cada inspiración es un nuevo comienzo y que cada espiración es una liberación, un nuevo acto de soltar.

Notar los comentarios autocríticos

Aunque quizá practiquemos con los pensamientos como soporte principal de la atención durante sólo cinco minutos seguidos, existe un sinfín de oportunidades distintas de aplicar y ampliar esta nueva perspectiva. Cuanto más nos implicamos en las diversas prácticas de meditación formal, es más posible que notemos que reaccionamos continuamente ante lo que estamos experimentando, juzgando cómo van las cosas y criticándonos a nosotros mismos si pensamos que no estamos sintiendo lo que «se supone que» tendríamos que estar sintiendo, o que «no somos muy buenos» meditando. Tales ocasiones constituyen oportunidades fantásticas para recordar que los juicios y las críticas en realidad no son más que pensamientos. ¿Podemos, en tales momentos, relacionarnos con estos patrones de pensamiento como acontecimientos mentales? Puede sernos útil recordar cómo nos relacionamos con los pensamientos e imágenes que tienen una menor carga emocional durante la práctica formal de prestar atención plena a los pensamientos. Practicar de este modo nos permite aplicar esta forma de relacionarnos con los pensamientos a un número cada vez mayor de momentos, lo cual puede ayudarnos a liberarnos de sus garras, y a permitir que nuestra sabiduría inherente capte sus movimientos y patrones más amplios dentro la mente. Con el tiempo, es posible que lleguemos a experimentar una cualidad abierta y espaciosa en nuestra conciencia, la cual para entonces sostendrá con facilidad todo aquello que surja en el ámbito de la mente o del cuerpo (incluido cualquier pensamiento que implique juicios de valor), y que aprendamos a reposar en su seno.

Jacob descubrió que su práctica de meditación diaria iba con frecuencia acompañada de un comentario crítico continuo: «La has vuelto a perder. ¿No puedes siquiera permanecer concentrado en la respiración durante medio minuto seguido? Esto es una pérdida de tiempo. Lo estás echando a perder, al igual que echas a perder todo cuanto intentas. ¿Es que no puedes hacer nada bien? Pero ¿qué te pasa? ¡Eres un desastre!». Al comienzo, a Jacob este comentario le pareció una «interferencia» perturbadora, aunque familiar, que obstaculizaba y socavaba todos sus intentos de seguir con «la meditación en sí», que él consideraba que era mantener la atención firmemente centrada en la respiración. Ésta es una experiencia habitual. Gradualmente, puede que lleguemos a darnos cuenta de que ser conscientes de estos patrones de pensamiento *como* pensamientos *es* meditar. Pero ¿cómo podemos ayudarnos a nosotros mismos a ver esto?

DAR UN NOMBRE A LOS PATRONES DE PENSAMIENTO NEGATIVOS

Una posibilidad es dar un nombre a los patrones de pensamiento que tienen lugar habitualmente. Podemos utilizar etiquetas como «juicio de valor» o «mente desesperanzada», o bien identificarlos como subpersonalidades: «Mi parte más crítica»,

«El escéptico», «El tirano», etc. Lo importante es que dispongamos de una forma de señalar las secuencias de pensamientos habituales y los temas generales que abarcan una gama de contenidos específicos de nuestra mente. Lo ideal sería que las etiquetas elegidas nos ayudaran a adoptar una perspectiva más amplia y sabia con respecto a estos patrones de pensamiento. Tales etiquetas pueden ayudarnos a verlos, con un cierto grado de desapego, como visitantes habituales de la mente y a no identificarnos con ellos como partes de nosotros mismos o escucharlos como si fueran la verdad o la realidad.

Jacob descubrió que podía etiquetar todo el conjunto de críticas y juicios como «Mente crítica». Cuando hubo hecho eso, pudo estar atento a las visitas de la Mente crítica y saludarla como a un viejo conocido, aunque no fuera del todo bienvenida. Esto permitió a Jacob dejar que la Mente crítica fuese y viniese, sin otorgarle el poder de desencadenar la cascada de pensamientos negativos que normalmente le hubiera sumido con rapidez en la negatividad con la que ya estaba tan familiarizado.

LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS EN EL PAISAJE DE LA DEPRESIÓN

Identificar los pensamientos críticos negativos como patrones mentales recurrentes puede constituir una ayuda inestimable para poder relacionarnos con ellos de forma más objetiva y menos personal. Aquellos de nosotros que hemos pasado por la experiencia de la depresión en el pasado podemos llevar esto un paso más allá si somos capaces de ver los pensamientos negativos como lo que suelen ser: características muy conocidas del paisaje de la depresión. No son interpretaciones fiables de la verdad o de la realidad.

¿Le resultan familiares algunos de estos pensamientos a partir de su propia experiencia? Si ha vivido períodos de depresión en el pasado, leer esta lista puede llevarle de nuevo, no precisamente por voluntad propia, a los pensamientos que dominaron su mente en aquel momento. Aunque no haya experimentado episodios depresivos prolongados, puede que recuerde haber tenido pensamientos similares a éstos en momentos en que se sentía «deprimido».

Reconocer los pensamientos automáticos negativos

Esta lista de pensamientos automáticos que dicen tener las personas deprimidas es la misma que vimos en el capítulo 1:

1. Me siento como si me estuviese enfrentando con el mundo.
2. No sirvo para nada.
3. ¿Por qué nunca logro mis objetivos?
4. Nadie me comprende.

5. He decepcionado a todo el mundo.
6. No creo que pueda seguir adelante.
7. Ojalá fuera mejor persona.
8. Soy tan débil.
9. Mi vida no va como yo quisiera.
10. Me he decepcionado mucho a mí mismo.
11. Ya nada parece sentarme bien.
12. Ya no puedo soportarlo.
13. No consigo ponerme en marcha.
14. Debo de tener algún problema.
15. Desearía poder estar en otro lugar.
16. No consigo poner las cosas en orden.
17. Me odio a mí mismo.
18. No valgo nada.
19. Ojalá pudiera desaparecer. 20. ¿Qué es lo que me pasa?
20. ¿Qué es lo que me pasa?
21. Soy un perdedor.
22. Mi vida es un desastre.
23. Soy un fracasado.
24. Nunca lo conseguiré.
25. Me siento muy inútil.
26. Algo tiene que cambiar.
27. Debe de haber algo en mí que no anda bien.
28. Mi futuro es negro.
29. No vale la pena.
30. No consigo terminar nada.

Mientras lee los pensamientos de la lista, piense en qué medida creería que son ciertos cada uno de los pensamientos si emergiera en su mente AHORA MISMO.

Cuando haya terminado, sitúese mentalmente en algún momento del pasado en el que se encontraba más deprimido y vuelva a leer la lista. Ahora piense en qué medida habría creído que eran ciertos cada uno de esos pensamientos si le hubiesen venido a la mente EN ESE MOMENTO.

Cuando durante uno de nuestros cursos le preguntamos a Jade si le resultaba familiar alguno de los pensamientos de la lista, dijo: «Sí, todos». Este ejercicio le reveló a Jade una distinción importantísima:

Cuando estaba en plena depresión, creía que esos pensamientos eran ciertos en un 120 %; así eran las cosas, sin duda. Simplemente estaba «viendo la verdad», por muy cruda que pareciese. Pero ahora, ahora que me siento bien la mayor parte del tiempo, no suelo tener estos pensamientos, y si surgen tan sólo me parecen ecos vagos de cómo eran entonces. Viéndolos ahora, me pregunto cómo pude haberme creído todo eso alguna vez. «Nunca lo conseguiré»: sí, eso era exactamente lo que parecía, no había la más mínima esperanza de superar la depresión. Y, sin embargo, ¡aquí estoy! Soy la prueba evidente de que la superé.

Este sencillo ejercicio tiene implicaciones muy profundas. Cuando estamos deprimidos y experimentamos estos pensamientos, no parecen sólo pensamientos. Tenemos la impresión de que nos dicen la verdad acerca de nosotros, de nuestro valor personal y del estado de nuestras vidas. Pero casi todas las personas que pasan por una depresión tienen pensamientos muy similares. Eso sugiere que existe una posibilidad bien distinta: estos pensamientos forman parte del territorio, del paisaje de la depresión. Son síntomas de depresión, del mismo modo que los dolores musculares son síntomas de la gripe. Vienen y van como parte de lo que denominamos depresión. Vistos de este modo, esos pensamientos nos proporcionan información, pero no del modo que podríamos haber imaginado. Nos revelan muchas cosas acerca de los patrones de pensamiento que acompañan a la depresión, acerca del estado de ánimo depresivo que puede afectar a nuestros procesos de pensamiento. Pero nos dicen muy poco sobre el estado real en que nos encontramos nosotros mismos o en que se encuentra el mundo, o sobre cómo será el futuro.

Los pensamientos negativos forman parte del paisaje de la depresión. No hay nada de personal en ellos

Las personas comprenden con especial intensidad esta forma alternativa de ver tales pensamientos negativos cuando participan en un curso de terapia cognitiva basada en la atención plena junto a otras personas que, al igual que ellas, han pasado por varios episodios de depresión pero que ahora están relativamente bien. Cuando todas ellas responden «Sí, todos» o algo similar a la pregunta acerca de si les resultan familiares los pensamientos automáticos, ocurre algo extraordinario. En un instante, muchos parecen darse cuenta de que «Esto es la depresión; no soy yo». Los participantes del curso se ven los unos a los otros como personas «normales»: simpáticas, capaces de apoyar a los demás, divertidas. Todos y cada uno de ellos, en algún momento, cuando se encontraban sumidos en la desesperación más profunda, albergaron la convicción íntima de que: «Soy

yo —sólo yo— quien no vale nada». Ahora se dan cuenta de que hay otras personas que tienen los mismos pensamientos automáticos negativos mientras están deprimidas y que creen en ellos con todo su ser. De repente no se sienten tan solos. Más que eso, empiezan a ver lo poderosa que es la depresión: lo muy terroríficamente convincente que puede llegar a ser. Cuando nos encontrábamos en nuestro peor momento, estábamos *convencidos* de que éramos la peor persona del mundo y de que el futuro era aciago; y ahora, quizás sólo unas semanas más tarde, miramos atrás y nos preguntamos, con incredulidad: «¿Cómo pude haber pensado eso alguna vez?».

El pensamiento con frecuencia refleja nuestro estado de ánimo y el modo en que está funcionando nuestra mente, no lo que hay aquí «en realidad» ni lo que somos verdaderamente. Los pensamientos no son hechos.

Si podemos adoptar la perspectiva de permitir que los pensamientos sean vistos, conocidos y reconocidos en el seno de la conciencia por lo que son en *este* momento, al momento siguiente nuestra relación con ellos se verá alterada. De este modo podemos liberarnos del potencial que tienen para hacernos daño, distorsionar la realidad y enredarnos.

Jade siempre había dado por sentado que sólo analizando sus pensamientos («lanzándose a analizar», como ella lo llamaba) podría reducir sus efectos destructivos. Más tarde, durante una sesión de práctica, de repente se dio cuenta de algo:

Todo este análisis que intento hacer, el hecho de pensar en ello de este modo, no hace que sienta *menos* miedo al respecto. Al contrario, ¡está haciendo que sienta *más*!

Por medio de la práctica meditativa de la atención plena, Jade estaba vislumbrando la posibilidad de libertad que llega cuando somos capaces de deshacernos del hábito de identificarnos con nuestros pensamientos, la libertad que procede de reposar en el seno de la conciencia, observando cómo los pensamientos vienen y van como si fueran nubes (o incluso tormentas) que pasan por la mente. Pudo vislumbrar el poder que confiere el hecho de no tomarse las cosas de forma tan personal cuando, en realidad, son acontecimientos impersonales que apenas expresan fielmente la verdad absoluta. Con esta comprensión profunda, Jade descubrió que se había liberado de tener que analizarlo todo. Vio que estudiar detenidamente las cosas la llevaba con demasiada facilidad a perderse en un laberinto interminable de recuerdos y preocupaciones. Decía:

Cuando se ha desencadenado el estado de ánimo depresivo, intelectualizar y analizar no funciona. Recordar que los pensamientos son «sólo pensamientos» es una estrategia más sensata.

De hecho, limitarme a permanecer con todo esto en lugar de analizarlo podría hacerme sentir menos miedo. Ésa es una idea completamente nueva para mí: permanecer con lo que hay podría ser un enfoque más sano que analizarlo.

Hacernos amigos de nuestros pensamientos y sentimientos

Reconocer los pensamientos automáticos negativos tiene un valor inmenso. Conectar con ellos y verlos como lo que son nos brinda una nueva oportunidad para interrumpir el círculo vicioso de la depresión, para romper la cadena desde un ángulo distinto. Sin embargo, estos pensamientos son sólo la punta del iceberg, que puede ser valiosa para alertarnos sobre la masa de hielo de mayores dimensiones que se encuentra bajo la superficie. Pero si deseamos reducir por completo la amenaza del iceberg, puede que no sea especialmente eficaz centrarse sólo en la punta. Si dinamitamos ésta, sencillamente emergerá a la superficie una nueva parte del iceberg, y si deseamos navegar de forma segura alrededor de él, haríamos bien en calcular cuáles son las dimensiones de la parte sumergida, en lugar de modificar el rumbo para evitar sólo aquello que podemos ver.

Aunque es obvio que los pensamientos tienen un efecto en nuestros sentimientos, los pensamientos en sí se originan en sentimientos subyacentes menos perceptibles: la base del iceberg. Estos sentimientos pueden persistir justo en el umbral de la conciencia mucho después de que los pensamientos negativos individuales que han «nacido» de ellos hayan surgido, hayan pasado por la mente y hayan desaparecido. Así pues, una vez reconocemos la presencia de los pensamientos como acontecimientos mentales, suele ser útil situarse por debajo del ámbito del pensamiento y trabajar por medio de la percepción directa de la experiencia sensorial: los sentimientos que emergen a raíz de una experiencia desagradable (como puede ser el enfado) y las sensaciones físicas (como la tensión en los hombros). Para hacer esto, procuramos llevar una conciencia afectuosa a cada aspecto de las emociones que sentimos lo mejor que podamos, empleando las prácticas meditativas del capítulo 7. Puede que notemos cambios de un momento a otro, como, por ejemplo, la transformación de una sensación de enfado en una sensación de haber resultado heridos, y luego en una sensación más suave de tristeza. Volveremos a esta forma de trabajar en los capítulos 9 y 10.

La clave para despertar y liberarnos de las ataduras del miedo es abandonar nuestras narraciones mentales para entrar en contacto inmediato con las sensaciones de miedo: constricción, presión, ardor, temblor, etc. De hecho, estas narraciones — siempre y cuando permanezcamos despiertos y no nos quedemos atascados en ellas

— pueden convertirse en una puerta que conduce al miedo en sí, desprovisto de cualquier elaboración. Si bien la mente seguirá generando pensamientos acerca de aquello que tememos, podemos reconocer los pensamientos por lo que son y descender a un nivel más profundo una y otra vez para conectar con lo que sentimos en el cuerpo.

TARA BRACH, *Radical Acceptance*³

La exploración de la ecología de nuestros pensamientos y sentimientos resulta particularmente difícil cuando nuestros pensamientos están relacionados con algún acontecimiento doloroso del pasado o con algún asunto pendiente del presente que parece requerir una acción inmediata. Entonces, los pensamientos parecen tener un poder real sobre nosotros. Una respuesta eficaz consiste en no ignorarlos, en verlos con claridad, con conciencia. Cuando les permitimos ir y venir, permanecemos libres para elegir qué pensamientos son adecuados, incluso sensatos y saludables; o para elegir a cuáles debemos escuchar, creer y, quizás, llevar a la acción, y cuáles debemos reconocer como inútiles y dejarlos pasar.

Ver con claridad que nuestros pensamientos son acontecimientos mentales resulta especialmente difícil cuando están relacionados con algún acontecimiento doloroso del pasado o cuando el cerebro nos dice que son asuntos pendientes de alta prioridad.

Al realizar este trabajo, estamos aprendiendo lo muy importante que es prestar atención plena a esos momentos en que estamos en un estado de alerta ante la presencia de pensamientos y sentimientos desagradables. En tales ocasiones, resulta tentador retirar la atención en cuanto detectamos que los pensamientos o sentimientos son desagradables y volver a llevarla al refugio de la respiración. Pero es más útil detenerse el tiempo suficiente para abordar esos pensamientos y sentimientos con una actitud inquisitiva y curiosa llena de amabilidad, una conciencia investigadora: «Ah, aquí estás; deja que vea quién eres». De este modo no sólo estaremos desarrollando una nueva perspectiva con respecto a ellos, la cual nos permitirá verlos, cada vez más, como acontecimientos mentales pasajeros, sino que también estaremos mejor preparados para familiarizarnos con el *contenido* de los mensajes recurrentes. Además, esta sensación de apertura, de curiosidad y de exploración activará el modo de aproximación de la mente y del cerebro. En sí mismo, esto contrarrestará directamente el modo de evitación y proporcionará una mayor influencia apaciguadora que puede impedir que nos dejemos atrapar y arrastrar en todas nuestras imaginaciones.

Identificar y dar un nombre a nuestros patrones de pensamiento recurrentes es una forma de ayudarnos a ver nuestros «discos mentales» como lo que son. Reconocerlos cuando están empezando a sonar nos permite decir: «Ah, este disco lo conozco; es mi disco “Soy un desastre total” o mi disco “Nunca seré feliz”». Esto no hará que el disco deje de sonar o, si ya lo hace, es casi seguro que vuelva a empezar pronto. La diferencia radicará en nuestra manera de relacionarnos con él: como un hecho ante el cual podemos hacer poco al respecto, o como un «disco» extremadamente condicionado e inexacto que seguirá siendo una molestia hasta que se le acaben las «pilas» y cese de sonar por voluntad propia.

Sorprendentemente, en el ámbito de la mente, esto último puede suceder de forma natural —sin tener que forzar nada ni luchar— cuando somos capaces de ver, de captar y de comprender qué está teniendo lugar con claridad y autoaceptación. La comprensión de lo que sucede nos conducirá a la liberación. Ésta es la característica esencial de la conciencia de la visión clara. Se encarna y se habita por medio del regalo de la práctica de la atención plena, un regalo que podemos hacernos a nosotros mismos una y otra vez. Sí, implica mucha disciplina, pero esa disciplina en sí, la voluntad de mirar y de ver realmente, es de hecho un regalo inmensamente valioso que podemos hacernos a nosotros mismos.

Más allá de los pensamientos y los sentimientos: la conciencia imparcial

Hasta ahora, hemos descrito las prácticas meditativas basadas en la atención plena una después de otra, en el orden que se enseñan en el curso de atención plena: prestar atención plena al gusto; prestar atención plena a los movimientos de la respiración; prestar atención plena a las sensaciones corporales estando tumbados y mientras nos estiramos, nos movemos y andamos; prestar atención plena a los sentimientos agradables, desagradables y neutros; prestar atención plena a la aversión; prestar atención plena a los sonidos y, finalmente, prestar atención plena a los pensamientos y las emociones. Cada una de estas prácticas dirige nuestra atención una y otra vez de un modo específico hacia un aspecto concreto de nuestra experiencia. De este modo, estamos cultivando de manera progresiva nuestra capacidad de prestar atención plena, con el fin de desarrollar las habilidades que nos permitan liberarnos de la infelicidad y la depresión.

Todas las prácticas que hemos visto hasta ahora fomentan el cultivo de la conciencia en relación con unos objetos o soportes determinados en los que centramos la atención. Todos ellos arrojan luz sobre diferentes aspectos de nuestra vida y de nuestro paisaje interior. Pero estas divisiones son algo arbitrarias; la conciencia que

hemos estado cultivando es la misma tanto si permanecemos centrados en la respiración como en el sentido del gusto, las sensaciones corporales o los sentimientos y pensamientos.

La siguiente práctica unifica todas estas líneas individuales de entrenamiento de la atención plena y revela que en realidad son elementos de un único todo perfecto. Se trata de la práctica de la conciencia imparcial, la práctica formal final ampliada que presentaremos a continuación. En el siguiente capítulo consideraremos cómo el desarrollo de las habilidades para conseguir la atención plena puede llevarse del entorno protegido de la práctica formal a los entornos de práctica informal de la vida cotidiana, lo cual constituye un reto mayor. Es en nuestro día a día que las necesitamos con mayor urgencia y donde pueden sernos más útiles.

Para empezar a cultivar la conciencia imparcial en la práctica formal, podemos añadir algunos minutos de ésta al final de cualquiera de las otras prácticas que estemos realizando. Siempre es posible pasar a la conciencia imparcial en cualquier momento, simplemente soltando cualquier soporte de la atención. Esto parece fácil, pero de hecho esta práctica constituye un gran desafío, porque no tenemos nada concreto en lo que concentrarnos. Reposamos en la conciencia misma, sin intentar dirigir la atención hacia nada en concreto aparte de la conciencia en sí. No hay siquiera ninguna necesidad de pensar que estamos meditando o de que hay un «yo» que medita. Incluso estas cosas son vistas y reconocidas como pensamientos por la conciencia, y en ese ver y en ese reconocer, se observa cómo se disipan, como cuando tocamos pompas de jabón.

Conciencia imparcial

En las primeras etapas de esta práctica, es recomendable experimentar con ella durante períodos relativamente cortos, para regresar a la respiración o a concentrarnos en algún otro objeto concreto que sirva de soporte para la atención en otros momentos. El hecho de «simplemente sentarse» sin elegir ningún soporte al que prestar atención parece muy sencillo: ser simplemente la conciencia misma, la cognición. Pero no es tan fácil. Sin embargo, con el tiempo y con motivación, la práctica de la conciencia imparcial puede llegar a ser cada vez más estable y más cautivadora.

Empezamos centrándonos unos minutos en la respiración y, a continuación, si lo deseamos, permitimos que el ámbito de la conciencia se expanda para abarcar cualquiera de los siguientes aspectos: sensaciones corporales (incluida la respiración), sonidos o pensamientos y sentimientos.

A continuación, cuando nos sintamos preparados, vemos si es posible soltar cualquier soporte concreto de la atención, como la respiración, los sonidos o los pensamientos, y dejar que el ámbito de la conciencia esté abierto a cualquier cosa que surja en el paisaje de la mente, del cuerpo y del mundo. Simplemente reposamos en la conciencia misma, percibiendo sin esfuerzo cualquier cosa que surja momento a momento. Eso podría incluir la respiración, las sensaciones procedentes del cuerpo, los sonidos, los pensamientos o los sentimientos. En la medida en que podamos, simplemente permanecemos sentados, en un estado completamente despierto, sin agarrarnos a anda, sin buscar nada, sin hacer nada aparte de encarnar un estado despierto.

Esta práctica nos invita a estar completamente abiertos y receptivos a cualquier cosa que entre en el ámbito de la conciencia, como si fuésemos un espejo vacío que simplemente refleja lo que aparece ante él, sin esperar nada ni aferrarse a nada, la conciencia misma que presta atención a todo el ámbito de la experiencia del momento presente con una calma absoluta.

A medida que vamos introduciéndonos en esta práctica, es posible que vayamos tomando cada vez más conciencia de la distinción que se establece entre los objetos a los cuales podemos dirigir nuestra atención, si así lo elegimos, y el espacio de conciencia en el cual surgen todas nuestras experiencias. Podríamos considerar los objetos como cuerpos celestes suspendidos en el espacio. En la conciencia imparcial, nos convertimos en el espacio que contiene cualquier cosa que se condensa momentáneamente en él. La conciencia, como el espacio, es infinita, no tiene bordes ni límites. Esta práctica nos invita a establecernos en el seno de esta conciencia, ser la cognición, la cognición no conceptual que es en realidad la conciencia pura. La conciencia en sí no está sujeta al dolor, aunque actúa como un testigo de él, con profundidad y empatía. Así pues, una vez nos hemos familiarizado con ella, es posible que nos resulte más fácil simplemente sostener incluso nuestras experiencias más difíciles y dolorosas en su seno. Puede que incluso descubramos curiosa pero profundamente que la conciencia ya es libre, ya es inherentemente completa y ya es cognición profunda.

9

La atención plena en la vida cotidiana

Tomarnos un respiro

La atención plena no es ni difícil ni compleja;
lo difícil es acordarse de prestar atención plena.

CHRISTINA FELDMAN¹

Aquellos de nosotros que intentamos cultivar una mayor atención plena en nuestras vidas tarde o temprano descubrimos que lo más difícil es prestar atención plena precisamente en aquellos momentos en que nos sería más útil. Cuando nos encontramos bajo presión, cuando nos sentimos mal, cuando parece que no podemos permitirnos ni un momento; éstas son las ocasiones en que prestar atención plena puede ser todo un reto. También son los momentos en que más lo necesitamos.

La atención plena tiene que ver tanto con la vida cotidiana normal y corriente como con dedicar un poco de tiempo sosegado a la práctica formal. De hecho, podríamos decir que, en última instancia, la práctica es la vida misma; no hay ni un solo momento de nuestras horas de vigilia en que no podamos sentirnos más vivos y estar más en contacto si somos más conscientes. Así pues, el mundo real de la atención plena empieza de hecho con la vida misma, con todas sus vicisitudes. Esto resulta especialmente cierto cuando la vida es particularmente difícil, cuando seguir adelante no resulta fácil, cuando la mente está muy agitada y dispersa. En tales momentos necesitamos más la estabilidad, la claridad y la comprensión profunda que proporciona la atención plena. En este capítulo, reunimos los hilos de todo lo que hemos aprendido hasta ahora para ver cómo podemos entrelazar nuestros descubrimientos en la vida cotidiana.

Desde el comienzo, tanto el curso para la reducción del estrés basado en la atención plena como la terapia cognitiva basada en la atención plena enfatizan la importancia de llevar la atención plena a la vida cotidiana. Nos invitan a prestar atención a actividades cotidianas como cepillarnos los dientes, dar de comer al gato y sacar la basura (capítulo 3); andar con atención plena cuando estamos caminando (capítulo 4); utilizar nuestras sensaciones corporales como un medio de permanecer conscientes y presentes en todo momento (capítulo 6), y potenciar la atención plena de cualquier experiencia «respirando con» ella (capítulo 6). El programa de terapia cognitiva basada en la atención plena también proporciona una herramienta especial que está diseñada específicamente para

llevar la atención plena a la vida cotidiana, especialmente en aquellos momentos clave en que nuestro estado de ánimo está empezando a cambiar para peor. La herramienta es una minimeditación llamada «darse un respiro de tres minutos». En la terapia cognitiva basada en la atención plena siempre se utiliza como un primer paso para hacer frente a situaciones y sentimientos difíciles.

El respiro de tres minutos se utiliza a modo de primer paso para responder a cualquier situación o sentimiento difícil que surja en un momento determinado.

En la técnica de darse un respiro toda la enseñanza de la terapia cognitiva basada en la atención plena se halla concentrada en tres pasos. Muchas de las personas que han participado en el curso han destacado esta práctica como lo más útil. Mientras que muchas de nuestras tareas cotidianas parecen requerir el pensamiento crítico propio del modo orientado a la acción, esta práctica proporciona una forma rápida y sorprendentemente eficaz de pasar al modo orientado a ser cuando más lo necesitamos.

Para experimentar con esto, puede leer las siguientes instrucciones hasta el final y, a continuación, tomarse un respiro. Puede que le sea útil dedicar aproximadamente un minuto a cada uno de los tres pasos, aunque también puede variar los tiempos si lo desea (permaneciendo algo más de tiempo en el segundo paso, por ejemplo).

Al principio, practicamos esta técnica de darse un respiro durante tres minutos en momentos programados de antemano, tres veces al día, de una manera bastante formal. Pero una vez le hemos cogido el tranquillo, podemos hacerlo en cualquier momento, dedicándole una o dos respiraciones o de 5 a 10 minutos, según lo permitan las circunstancias. Es posible que pronto descubramos que lo estamos utilizando, en cierto grado, en muchas situaciones, como cuando notamos sentimientos desagradables o alguna sensación de «tensión» o de «contracción» en el cuerpo, o tenemos la sensación de que los acontecimientos nos están abrumando. En tales ocasiones, cuando el estado de ánimo depresivo amenaza con inundarnos, el respiro nos permite recuperar la calma. Nos permite ver con claridad qué está ocurriendo a través de una cognición experiencial y directa. Nos proporciona un espacio desde del cual podemos elegir con atención plena cuál es el siguiente paso que es preciso dar ante la situación en la que nos encontramos.

En el primer paso de la técnica de darse un respiro, se nos pide que habitemos plenamente el momento presente y dejemos de funcionar con el piloto automático, con el modo orientado a la acción. Intencionalmente, suspendemos nuestros hábitos de emitir juicios, dejamos de ser críticos con nosotros mismos y de intentar llegar a algún otro lugar que no sea aquel en el que nos encontramos. Practicamos el hecho de refrenar

nuestra tendencia habitual a arreglar aquello que la mente orientada a la acción cree que debe arreglarse. Sencillamente reconocemos y tomamos conciencia de que eso ya está aquí en este momento, tal cual es.

Darse un respiro de tres minutos

PASO 1. TOMAR CONCIENCIA

Empiece colocándose en una postura erguida, tanto si está sentado como de pie. Si es posible, cierre los ojos. Entonces, llevando la atención a su experiencia interna, pregúntese: «¿Cuál es mi experiencia en este preciso instante?».

- ¿Qué *pensamientos* le pasan por la mente? En la medida en que pueda, reconozca los pensamientos como acontecimientos mentales, quizás expresándolos en palabras.
- ¿Qué *sentimientos* hay? Aproxímese a cualquier sensación de malestar emocional o a cualquier sentimiento desagradable, reconociendo su presencia.
- ¿Qué *sensaciones corporales* tiene ahora mismo? Quizá pueda llevar a cabo una exploración corporal para captar cualquier sensación de tensión o de rigidez.

PASO 2. RECOGERSE

A continuación redirija su atención para centrarla en las sensaciones físicas de la respiración, que tiene lugar por sí misma. Aproxímese a la percepción de la respiración en el vientre... Sienta las sensaciones de la pared abdominal, la cual se expande al entrar el aire... y vuelve a caer cuando éste sale.

Siga la respiración durante todo el recorrido que realiza, desde que entra hasta que sale, utilizándola para anclarse en el presente.

PASO 3. EXPANDIR

Ahora expanda el ámbito de su conciencia en torno a la respiración, de modo que, además de las sensaciones de la respiración, abarque una percepción del cuerpo como un todo, incluidas la postura y la expresión facial.

Si toma conciencia de cualquier sensación de malestar, tensión o resistencia, céntrese en ella, llevando el aire a dicha sensación con cada inspiración y expulsándolo desde ella en cada espiración, al tiempo que se suelta y se abre. Si lo desea, al espirar puede decirse a sí mismo:

«No pasa nada. Sea lo que sea ya está aquí. Voy a sentirlo». En la medida de lo posible, lleve esta conciencia expandida a los siguientes momentos del día.

Sostener esta actitud abierta de reconocer y prestar atención puede ser muy difícil. Los viejos hábitos de pensamiento siguen pautas muy marcadas a las que podemos vernos arrastrarnos con mucha facilidad. Así pues, vamos al segundo paso, que consiste en recogernos y centrar la mente en un único soporte: las sensaciones de la respiración, es decir, el aire de esta inspiración entra, el aire de esta espiración sale. De este modo, nos damos una oportunidad para apaciguar la mente y permanecer en el aquí y ahora.

Tras habernos recogido de esta manera, vamos al tercer paso. Ampliamos el ámbito de la conciencia para que abarque todo el cuerpo. Entramos en el espacio amplio del modo orientado a ser y, en la medida de nuestras posibilidades, permitimos que el ámbito más amplio de ser nos acompañe cuando retomemos lo que estábamos haciendo. Estos tres pasos nos ayudan a pasar de una forma fluida del modo orientado a la acción al modo orientado a ser.

Para la mayoría de nosotros, llevar la atención plena al ajetreo de la vida cotidiana puede constituir un gran reto. La técnica de darse un respiro se creó para poder *cambiar deliberadamente de actitud con respecto a lo que está ocurriendo*, en cualquier momento. En una situación potencialmente difícil, este cambio de modo de funcionamiento puede ser esencial para poder responder de manera eficaz y adecuada. Por ese motivo, la técnica del respiro de tres minutos está más estructurada y dirigida que muchas de las otras prácticas que se han descrito hasta ahora. Concretamente, empezamos con un cambio claro de actitud, y nos recordamos a nosotros mismos que hay tres pasos distintos en la práctica (por ejemplo, empleando las frases: «paso 1», «paso 2» y «paso 3»). La utilización de este enfoque tan explícitamente estructurado con respecto a las instrucciones no es casual. Cuanto más corta es una práctica, más probable es que tienda a convertirse en un mero descanso breve, un tiempo robado en medio de la crisis que está teniendo lugar, en vez de dar origen a un cambio importante en nuestro modo de funcionamiento mental: de hacer a ser.

Podría resultar útil pensar en el camino que recorre nuestra atención durante el respiro como si tuviera la forma de un reloj de arena. Un reloj de arena tiene una abertura amplia, un cuello estrecho y una base amplia. Esta imagen puede recordarnos

que nos abramos a la experiencia, como ocurre en el paso 1, que nos recojamos para centrar la atención en la respiración en el paso 2, y que nos abramos de nuevo a una percepción del cuerpo en general en el paso 3.

Durante el respiro, imagine que su atención viaja por un camino que tiene forma de reloj de arena.

El respiro debe tener las cualidades de una espada afilada y certera; utilizada con compasión, puede atravesar el modo orientado a la acción con el fin de proporcionarnos una alternativa muy poderosa y curativa. La práctica puede dar paso a una nueva libertad y capacidad para elegir cómo responder mejor a lo que está sucediendo en nuestras vidas, ya sea interna o externamente, mientras está ocurriendo.

El respiro crea un vínculo explícito entre las prácticas formales descritas en los capítulos anteriores y la vida cotidiana. Como una aguja de bordar, recoge los hilos del aprendizaje que se despliega de forma natural durante la práctica formal regular y los entrelaza en la tela de la vida cotidiana. El paso 2 de esta técnica, «*Recogerse*», es como una versión concentrada de la práctica de prestar atención plena a la respiración (capítulo 4). El paso 3, «*Expandir*», recuerda las prácticas formales de ampliar la atención en torno a la respiración para abarcar la percepción del cuerpo como un todo (capítulo 6) y de abrazar una dificultad (capítulo 7). Quizá la importancia del paso 1 parezca menos evidente, así que veamos este aspecto con mayor detalle.

Tomar conciencia y reconocer

Tomar conciencia es el primer paso para tomarse un respiro que resulte útil. El propósito de este paso es utilizar el poder de la atención plena para:

- Zafarnos del modo orientado a la acción caracterizado por la rumiación.
- Pasar a un modo orientado a sentir/percibir/captar/conocer/estar/ser.
- Reconocer o ser testigos de nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales mientras reposamos siendo conscientes de ellos.

Quizá debido a que la práctica se llama «darse un respiro», existe la tendencia a ir directamente a la respiración. Pero la primera instrucción no menciona siquiera la respiración. En lugar de eso, se nos invita a tomar conciencia de nuestra postura y a permitir de forma intencional que ésta exprese una sensación de dignidad, de adoptar una actitud en nuestra vida y en nuestro cuerpo, en la medida en que nos sea posible en este momento. De este modo, estamos «afinando el instrumento» para salir del modo del

piloto automático y reconocer lo que está ocurriendo ahora mismo. Salir del modo del piloto automático y entrar en la conciencia son dos cosas que están inextricablemente ligadas.

Las instrucciones para el paso 1 nos invitan, a continuación, a llevar la atención hacia dentro y a reconocer nuestra experiencia de los pensamientos, los sentimientos y las sensaciones corporales, *sucesivamente*, en ese preciso instante. Empezamos con los pensamientos porque, por lo general, en ese punto es probable que esté centrada nuestra mente al empezar con la técnica de darse un respiro. Nos centramos en las sensaciones corporales en último lugar porque facilitan la transición para conseguir llevar la atención hacia las sensaciones corporales que proceden de la respiración en el paso 2. Puede que le sorprenda saber que el hecho en sí de descomponer o de ordenar la experiencia en estos tres aspectos —pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales— es, por sí mismo, muy importante. Aunque puede que inicialmente percibamos una experiencia desagradable como «algo malo» no diferenciado, como una gran mancha negra de la que sencillamente queremos deshacernos, si le prestamos atención de forma más detallada, por lo general descubriremos que puede ser reconocida como un patrón de pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales interconectados. Tomar conciencia de este modo de cada uno de los componentes del patrón puede ser de un valor inestimable en y por sí mismo: la mente responderá de forma distinta, de maneras nuevas y potencialmente más creativas, ante la percepción de un mosaico complejo de experiencias bien diferenciadas, a como lo haría ante la percepción de una cosa odiada.

Descomponer intencionalmente una experiencia desgradable en pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales permite que la mente responda de forma más creativa a cómo lo haría ante la percepción de un acontecimiento monolítico, impenetrable y abrumador.

Al igual que muchos otros participantes en el curso, Malcolm se dio cuenta por primera vez del poder que tenía el hecho de descomponer la experiencia mientras utilizaba los calendarios de acontecimientos agradables y desagradables mencionados en el capítulo 6.

Puesto que resultaba que también era psicólogo, Malcolm sabía muy bien intelectualmente que las experiencias emocionales pueden descomponerse en estos tres aspectos. Pero en cuanto emprendió el sencillo ejercicio de prestar atención a cada componente, se quedó pasmado ante lo muy diferente que era conocer esto de manera *experiencial*. De repente era capaz de *relacionarse* con las experiencias desgradables como simples manojo de pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales. Al identificarse de forma menos personal con su respuesta ante los acontecimientos desgradables, descubrió que toda la situación se hacía más ligera, más espaciosa, más

libre. El primer paso para darse un respiro de tres minutos proporciona una manera de aplicar el mismo cambio de perspectiva, en mayor o menor medida, a cualquier aspecto de nuestra experiencia.

El primer paso de la técnica del respiro también constituye una oportunidad para reconocer *plenamente* nuestra experiencia en este momento, tal como descubrió Matthew:

En una ocasión, estaba de viaje de negocios, y mi esposa había venido conmigo. La noche antes de la reunión, yo estaba planchando ropa mientras mi mujer leía al otro lado de la habitación, detrás de mí. Estaba cansado y me sentía un poco inquieto por cómo iría todo al día siguiente. ¿Estaba lo bastante preparado?

Sentí que, sigilosamente, un cierto resentimiento se estaba colando en mi mente. Ahí estaba yo, planchando, cuando podría estar preparándome para la reunión del día siguiente, si mi mujer me ayudara un poco, claro. Y ahí estaba ella, leyendo. Reconocí que esa corriente de pensamientos no era muy útil: me considero un «hombre moderno» que se ocupa de sus propias necesidades. Me dije que mi mujer tenía todo el derecho a estar disfrutando de sus vacaciones, de modo que era apropiado que yo asumiera la responsabilidad de plancharme la ropa. Pero, de alguna forma, una parte de mí no estaba satisfecha con eso. Pronto apareció otro pensamiento: «Pero se trata de una reunión muy importante, y es una ocasión en la que no debería estar planchando cuando podría estar preparándome. ¿Por qué no puede ver que estoy en apuros y ofrecerse a ayudarme?». El resentimiento y la irritación crecían por momentos.

El maestro de meditación vietnamita Thich Nhat Hanh habla de hacer actividades simplemente por hacerlas; por ejemplo, lavar los platos por lavar los platos (y no para poder tenerlos limpios y salir corriendo a hacer la siguiente actividad). Ahí tenía una oportunidad perfecta para practicar su enseñanza. Muy bien. Concéntrate en planchar... La textura de la tela, el olor del vapor caliente, el movimiento de la plancha... Entonces surgió el siguiente pensamiento: «¡No! No debería estar utilizando la práctica de la atención plena para hacer frente a planchar. Para empezar, ni siquiera debería estar planchando». Intenté concentrarme otra vez, apretando los dientes mentalmente: «¡Concéntrate en planchar, en el olor del vapor, en el tacto de la ropa!». Todo en vano. Un torrente de pensamientos volvía a mi mente.

Y entonces recordé la técnica de darse un respiro. El primer paso no era concentrarse, sino reconocer. Me di cuenta de que estaba intentando utilizar la meditación para cambiar las cosas; ¡no había reconocido la situación en su totalidad! Estaba la ropa por planchar, estaba el resentimiento y estaban los pensamientos. Reconocer significaba permitir que todo eso estuviera presente tal cual era y, a medida que se avanzaba en la técnica de darse un respiro, ser capaz de decirme internamente: «No pasa nada: sea lo que sea ya está aquí». En mi caso, eso significaba dejar de esforzarme en ser «bueno» y políticamente correcto; reconocer que, en ese momento, sentía mucho resentimiento, y decir: «No pasa nada por sentirse así». Obviamente, eso me parecía peligroso, como si fuera a permitir que el resentimiento se me fuera de las manos.

De hecho, lo más sorprendente es que disminuyó. ¿Por qué? Supongo que porque, por primera vez en esa pequeña escena, había reconocido la situación en su totalidad: había visto lo que estaba sucediendo en realidad en lugar de obsesionarme con lo que *debería* estar sucediendo.

Al final, no necesitaba haberme preocupado tanto por prepararme para la reunión. Esa noche, alguien entró en la habitación del hotel mientras dormíamos y nos robó la mayoría de nuestras pertenencias, incluidos los ordenadores, las agendas, las tarjetas de crédito y el dinero. De algún modo, en la reunión del día siguiente lo bien planchada que estuviera la ropa o lo bien preparado que estuviera yo no pareció tan importante.

Matthew comentó más tarde que en un principio pensaba que reconocía lo que estaba ocurriendo. Pero entonces se dio cuenta de que su reconocimiento era sólo parcial, de que en realidad intentaba utilizar la práctica para huir de su mal humor, para arreglarlo o para disiparlo. El cambio en su estado anímico se produjo sólo cuando pudo y estuvo dispuesto a abrazar, por primera vez, *todos* los aspectos de lo que estaba teniendo lugar en la conciencia, incluido el resentimiento, con un reconocimiento pleno. Como vimos en el capítulo 7, el cambio que supone pasar de rechazar una situación o estado a aceptarlo tal cual es —*porque ya es tal cual es*— es fundamental para poder responder con habilidad ante una situación difícil o desagradable. Con frecuencia, el reconocimiento sin reservas de aquello que ya está presente puede ser, de hecho, todo cuanto es necesario, tal como descubrió Matthew por sí mismo al permanecer con el proceso. El primer paso de la técnica de darse un respiro proporciona una forma estructurada y sistemática de hacer exactamente eso: reconocer sin reservas lo que ya está aquí. El segundo y tercer paso permiten que ese cambio de perspectiva se consolide y estabilice.

En ocasiones, el mero hecho de reconocer lo que está ocurriendo en realidad, en lugar de morir en lo que «debería» estar ocurriendo, es todo cuanto necesitamos para transformar nuestra experiencia.

Utilizar la técnica de darse un respiro

Debemos ser prudentes ante un escollo potencial relacionado con el modo en que utilizamos la técnica de darse un respiro. Resulta fácil verlo como un simple descanso, un breve instante durante el que podemos retirarnos y relajarnos antes de volver a sumergirnos en la frenética actividad de nuestra vida. Aunque puede que tenga algunos resultados beneficiosos en este sentido, enfocarlo como un descanso no es tan útil a largo plazo como el hecho de pasar del modo orientado a la acción al modo orientado a ser, porque no modifica nuestra sensación de estar estresados y sometidos a presión. Lo mejor es considerar el respiro como una oportunidad para tomar conciencia de lo que sea que esté ocurriendo en ese momento, para advertir el patrón repetitivo en el que nos hemos quedado atrapados y salir de él con el fin de poder relacionarnos de forma distinta con cualquier tipo de dificultad con la que nos enfrentemos.

¿Cuál es la diferencia entre hacer un descanso y tomarse un respiro? Quizás una analogía sea útil para entenderlo. A la mayoría de nosotros nos ha ocurrido alguna vez que nos ha pillado un chaparrón y hemos tenido que correr en busca de un lugar donde guarecernos, quizá la entrada de una tienda. A veces el simple hecho de habernos podido poner a cubierto nos complace. Permanecemos un rato allí de pie, con la esperanza de que deje de llover. Estamos secos por el momento pero, si sigue lloviendo, sabemos que tarde o temprano tendremos que afrontarlo; aquello de lo que hemos tratado de escapar sigue ahí. Finalmente, la situación puede desarrollarse de dos formas: en una, salimos de la entrada de la tienda refunfuñando —maldiciendo, incluso— mientras la lluvia nos cala hasta los huesos.

En otras ocasiones, la situación podría desarrollarse de otro modo. Podemos ponernos a cubierto de una forma muy distinta. Permanecemos en la entrada de la puerta un rato, tomando conciencia de la posibilidad de que nos mojemos y sin que esto nos apetezca mucho. Advertimos que tenemos la esperanza de que deje de llover pero, al ver que no hay indicios de que esto vaya a ocurrir, nos damos cuenta de que disgustarnos por ello y preocuparnos por lo mucho que vamos a empaparnos no va a hacer sino incrementar nuestro malestar. Así pues, dejamos de aferrarnos a la esperanza de que deje de llover y nos situamos bajo el chaparrón, dejando que la lluvia nos empape y aceptando que esto es lo que está ocurriendo en este momento. Si nos aproximamos a la situación de este modo, es posible que podamos experimentar la lluvia misma. Puede que notemos que hay algo muy cautivador en su manera de salpicar todo aquello contra lo que impacta. No ha dejado de llover. Puede que nos estemos empapando más y más. Pero nuestra relación con lo que está ocurriendo ha transformado por completo la experiencia.

Tomarse un respiro no es sólo tomarse un descanso.

La analogía de buscar un refugio en medio de un temporal evoca las distintas maneras en que puede utilizarse cualquier práctica meditativa: bien como una forma inteligente de esconderse de las experiencias difíciles, con la esperanza de que desaparecerán, bien como una forma de afrontarlas, cambiando nuestro modo de relacionarnos con ellas. El respiro es más que un descanso, más que un momento en el que buscamos ponernos a cubierto mientras apretamos los dientes y esperamos a que pase la tormenta. Al dejar de funcionar con el piloto automático, nos permitimos abrazar, como soporte de nuestra atención, todo aquello que hay en el aquí y ahora. Esto incluye nuestra respiración y nuestras sensaciones corporales, así como el revolvió de sentimientos y pensamientos que hay en nosotros. Mientras lo hacemos, puede que descubramos que el hecho de tomar conciencia de estos sentimientos o pensamientos

trae consigo una perspectiva nueva y transformadora. De repente estamos morando en una visión más amplia de nuestra experiencia en lugar de encontrarnos atrapados en ella. Ésta fue la experiencia que tuvo Elisa al practicar la técnica de darse un respiro

La utilizo especialmente cuando estoy sometida a presión y ocurren cosas y quiero centrarme... «Ah, ahí está, la respiración...» Y entonces entro en ese espacio, en el respiro. Durante la última semana, hubo un par de ocasiones en que tuve que hacerlo deliberadamente después de ponerme de mal humor casi de forma involuntaria: se trata de una reacción negativa —que es de donde suele proceder la depresión en mi caso— que lo vuelve todo muy negro, muy malo. Así que para volver a centrarme y salir de esto, me detengo unos segundos. Utilizo la técnica para que me mantenga justo donde estoy; en lugar de reaccionar ante la situación, la uso para permanecer en ella, de hecho.

Elisa descubrió que no tiene por qué reaccionar ante sus estados de ánimo negativos dando por sentado que dicen la verdad acerca de lo que va a ocurrir:

En el pasado, cuando me he sentido abrumada, con ideas del tipo: «Nunca me pondré mejor; esto va a seguir así para siempre», pensaba: «Esto es lo que va a ocurrir... Todo está perdido». Ahora, de algún modo algo ha cambiado... Puedo darme cuenta realmente de que: «Bueno, espera; no está todo perdido, aún». En algunos casos, esa situación ni siquiera ha comenzado, así que: «Quédate por aquí y veamos qué está ocurriendo en realidad». Hago esto en lugar de dejar que mi mente tome una decisión por mí.

Para que el respiro de tres minutos sirva como una forma hábil y eficaz de hacer una pausa y de recogernos en medio de situaciones que nos perturban, se requiere cierta práctica. Por ese motivo es útil empezar programando un respiro en tres momentos específicos del día, durante una semana. Eso puede constituir una base para que nos pongamos a practicarlo no sólo en los momentos programados, sino también siempre que sentimos que lo necesitamos, como cuando estamos sometidos a una determinada presión.

El propósito es que el respiro de tres minutos se convierta en un medio importante para llevar el creciente poder de nuestra práctica de meditación formal a nuestra vida cotidiana. Aunque lo denominamos «respiro de tres minutos», es importante darse cuenta de que la forma y la duración precisas del respiro pueden ser adaptadas a las limitaciones que imponga cualquier situación en la que nos encontremos. Si podemos retirarnos a un lugar tranquilo, como los servicios, nos podemos permitir el lujo de hacer una minimeditación completa de tres minutos, con los ojos cerrados si nos resulta útil. Pero si estamos en medio de una discusión, en un atasco de tráfico, atrapados en una reunión o comprando en un supermercado, deberemos adaptarnos, de forma flexible y creativa, a la realidad en que nos encontramos. Puede que tengamos que mantener los ojos abiertos, comprimir la secuencia en menos de un minuto o centrar nuestra atención dispersa en los pasos que damos mientras andamos para recogernos en lugar de utilizar la respiración como soporte. Lo más importante es que tengamos una cierta comprensión de qué es lo que estamos intentando hacer; entonces podremos explorar tantas formas de

darnos un respiro como nos exija la vida. El mero hecho de tener presente que este recurso está siempre a nuestra disposición tiene un efecto profundo en muchos aspectos de nuestra vida.

Si practicamos la técnica de darse un respiro con regularidad, puede que descubramos que dejar de funcionar con el piloto automático y, a continuación, poner en práctica los tres pasos se convierte en un gran aliado para llevar la atención plena a la vida cotidiana. Esto puede ayudarnos a manejar hábilmente aquellos asuntos de la vida que son difíciles y angustiantes, así como a valorar más los muchos aspectos positivos de nuestra vida en momentos en los que los hubiésemos pasado por alto.

NO INTENTAR ARREGLAR LAS COSAS

Al igual que todas las prácticas de meditación, la técnica del respiro de tres minutos requiere un cierto esfuerzo. Pero, como descubrió Tara, si al practicarlo concedemos demasiada importancia a los objetivos, es posible que nuestro esfuerzo no haga sino incrementar nuestras dificultades. En su caso, esto se debía a que para ella el tiempo empleado para darse un respiro era demasiado corto. Explica:

Sabía que debía ser de sólo tres minutos, así que tenía la impresión de que debía entrar en la meditación corriendo y pensar en todo eso que tengo que pensar, ya sabe, calmarme, y a continuación me entraba el pánico porque pensaba que me iba a perder los tres minutos. No podía relajarme.

En realidad, el respiro en sí puede convertirse en una fuente de aversión si se practica con la idea de arreglar las cosas. Tara se dio cuenta por sí sola de esto cuando advirtió que albergaba la expectativa de que tenía que «hacerlo *bien*» si pretendía que «funcionara» para calmarse. Decidió enfocarlo de otro modo, diciéndose a sí misma:

Muy bien, recuerda que aquí no hay ningún objetivo. Todo cuanto tengo que hacer es notar internamente qué está ocurriendo —pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales—, llevar la atención a la respiración y al vientre y, finalmente, ampliar el ámbito de la conciencia para abarcar todo el cuerpo. Si hago eso, está bien. He hecho lo que tenía que hacer. El resto se hará por sí solo.

Para Tara y para cualquiera de nosotros, la dificultad y la responsabilidad que tenemos con relación a esta práctica consisten simplemente en entregarnos a ella lo mejor que podamos, recordando que lo que importa es orientarnos al momento presente, *lo que llevamos a ella*. Lo que obtenemos de ella escapa a nuestro control. Es parte de la aventura de observar con compasión, lo mejor que podamos, y ver qué ocurre al detenernos y hacernos una visita nosotros mismos de este modo en medio de la vida cotidiana. Eso es todo. De este modo, cuando nos veamos asediados por pensamientos como «Esto no funciona» o «No tengo tiempo» o «Es obvio que no lo estoy haciendo bien», empezaremos a ver que *estos pensamientos son precisamente aquello de lo que*

necesitamos tomar conciencia y aquello que necesitamos reconocer. Si estamos motivados para asumir el reto de despertar a nuestra vida, sólo tenemos que recordar que debemos tomarnos el tiempo necesario para darnos un respiro y, a continuación, entregarnos a él en la medida en que podamos en un momento dado. Una forma de expresar esto es decir que cada uno de nosotros es responsable de lo que *entra*. No tenemos que preocuparnos por el *resultado*, especialmente por si está «funcionando» o no. Simplemente se nos invita a tener paciencia, perseverar en la práctica y ver qué ocurre.

Como con todas las prácticas de meditación, si al llevar a cabo la técnica del respiro nos fijamos objetivos, volveremos del modo orientado a ser al modo orientado a la acción.

Al practicar el respiro durante la semana siguiente, Tara decidió que merecía la pena intentar incorporar a él una sensación de *tolerancia*. Decidió que no tenía que «hacerlo bien» ni alcanzar ningún resultado concreto. El simple hecho de ponerlo en práctica sería suficiente. Cuando regresó para la siguiente sesión del curso, estaba intrigada por lo que había ocurrido.

Noté sensaciones. Lo que no sé es si habían estado ahí todo el tiempo y no lo había advertido o si son nuevas. Pero puedo sentir realmente las sensaciones físicas de la ansiedad como nunca antes las había sentido. Sospecho que habían estado ahí siempre.

En esta etapa de su explicación, no estaba claro cómo le irían las cosas a Tara, pero su experiencia sugería que el hecho de permitir que la conciencia sostuviese las sensaciones físicas de la ansiedad le brindaba nuevas oportunidades para conocer estas sensaciones de forma nueva y, por consiguiente, para ver nuevos aspectos de ellas. Tara llamó a esto «flujo y reflujo» de las sensaciones. Dijo:

Creo que mi cuerpo me hace tomar conciencia de ellas. Y a continuación puedo concentrarme en ellas y sentir qué está ocurriendo. Hasta ahora, nunca había prestado realmente atención a lo que estaba sucediendo en el plano físico. Sin duda he estado familiarizada con el hecho de prestar atención a los pensamientos, pero nunca a las sensaciones. Eso lo cambia todo. No hace necesariamente que las cosas sean peores o mejores, sino que existe un flujo y un reflujo, un cambio continuo en la textura y el sentimiento.

La técnica del respiro recordaba a Tara uno de los mensajes más importantes de todo el curso de atención plena: aprender a relacionarnos de otra manera con todos los patrones cambiantes de la mente y del cuerpo; sostener los patrones recurrentes, tanto mentales como corporales, en el abrazo cálido y lleno de aceptación de la conciencia,

especialmente en aquellos momentos en que nos sentimos cansados, deprimidos o ansiosos, en los cuales es más probable que la reactividad de la mente y los viejos hábitos nos abrumen en mayor medida. Las palabras de Tara resumen esto muy bien:

Puedo ver el valor que tiene el hecho de notar que hay un flujo y un reflujo que cambia por sí solo y que no tengo que arreglarlo. Se trata de permanecer con ello y no sentir más miedo.

EN PLENO AJETREO

Hana descubrió que podía practicar la técnica del respiro cuando estaba tranquila, pero que le resultaba mucho más difícil cuando había mucho ajetreo.

Cuando estoy relativamente tranquila es fácil. También está bien cuando puedo ver venir un nubarrón y voy y lo hago. Pero ayer y hoy he estado realmente ocupada. Todo el mundo ha andado con prisas y he estado yendo de aquí para allá y arriba y abajo por las escaleras.

Hana percibe mucho ajetreo a su alrededor. En esta situación, la práctica se ve arrastrada, sin que se dé cuenta, a la vorágine junto con todo lo demás que tiene que hacer, y se critica por no acordarse de utilizarla. Dijo:

Ha sido horrible, debería haber estado respirando y calmándome, pero todo era demasiado frenético, y hoy ni siguiera he pensado en la práctica. Las cosas me han superado.

Al empezar a decirse «debería» a sí misma, la mente orientada a la acción está añadiendo tensión a cualquier decisión que podría tomar acerca de si debería practicar o no. En lugar de darse simplemente un respiro de tres minutos cuando surge el impulso, acaba *pensando* en ello. Aquí vemos el modo orientado a la acción en todo su esplendor: midiendo la brecha que hay entre cómo son las cosas y cómo «deberían ser» e intentando eliminarla. La práctica ha acabado siendo víctima del pensamiento y de la lucha por alcanzar algo.

LA ATENCIÓN PLENA CONSTITUYE UNA INVITACIÓN Y NOS LLAMA AL PERDÓN

Ahora llegamos a un punto crítico. Parece más fácil prestar atención plena en aquellos momentos en que menos lo necesitamos. Entonces, cuando más lo necesitamos, nuestra capacidad de ir al encuentro del momento con atención plena parece esfumarse. Si deseamos no entrar en este círculo vicioso, necesitamos desarrollar nuevas actitudes que contrarresten nuestros viejos hábitos. Siempre que nos encontramos en una dificultad, ése es el momento perfecto para tomarnos un respiro. Aunque sólo consigamos hacerlo después de los hechos, y no mientras están teniendo lugar, esto nos ayudará a desarrollar nuevas maneras de ver, de conocer y de responder ante situaciones

estresantes. Eso podría significar tomarse un respiro *después* de esa llamada tan irritante si no ha sido posible hacerlo durante la ésta, o mientras estamos haciendo un refrito mental de algún incidente difícil que deseamos que hubiera ido de otra manera. Así pues, incluso si nos damos cuenta al final del día de: «Oh, Dios mío: son las ocho de la tarde y no he estado en contacto con el cuerpo ni la respiración en todo el día», ahí y entonces, en ese momento, tan pronto como tomemos conciencia de ello, podemos tomarnos un respiro. *Ese instante es un momento de toma de conciencia y constituye la ocasión perfecta para poner en práctica la técnica de darse un respiro.* Sin que nos tengamos que preocupar por ella ni por forzarla, la práctica en sí influirá, en mayor o menor medida, en nuestra relación con cómo se está desarrollando nuestra vida. Con la práctica continua, los hábitos de toda una vida de funcionar con el modo orientado a la acción se atenuarán y se disolverán en el abrazo amplio y lleno de aceptación de la atención plena. De esta forma, siempre que nos tomamos un respiro estamos acumulando un aprendizaje nuevo cada vez mayor. Así pues, incluso cuando pensamos: «Vaya, no he estado practicando durante varios días», podemos aprovechar ese preciso instante y practicar. Puede que pensemos: «No tiene sentido; me he desconectado demasiado; quizás sería mejor dejarlo, abandonar». Entonces, esos pensamientos nos pueden servir de impulso, de recordatorio para practicar. De lo contrario, en ese preciso instante y en ese mismo lugar, una espiral de rumiación tendrá la oportunidad de hacerse con nosotros mientras nos reprendemos por no hacer lo que se «supone» que deberíamos estar haciendo. Lo más irónico es que ese ciclo de rumiación podría durar tres minutos, como mínimo! Ésa es una nueva ocasión para que la mentalidad del «debería, podría, querría» nos domine; o para decidir que no vamos a dejar que eso ocurra.

Siempre que nos encontramos con una dificultad, tomarnos un respiro nos puede ser útil, aunque sea después de los hechos.

La práctica de la atención plena es esencialmente perdón. Nos llama para que volvamos a empezar, una y otra vez, sin juzgarnos por las veces que no nos hemos acordado de hacernos una visita a nosotros mismos por medio de la práctica. Así pues, practicamos cuando y donde podemos, como un gesto de amabilidad hacia nosotros mismos. Este enfoque y la disposición constante a practicar ahora, sea lo que sea lo que haya ocurrido o no al respecto en el pasado, reforzará la probabilidad de que la próxima vez que «necesitemos» realmente estar plenamente presentes, el respiro se muestre como una opción hábil.

Elecciones que podemos hacer después de tomarnos un respiro

Resulta útil pensar en el respiro como una puerta por la que podemos pasar de los lugares peligrosos, turbios, angostos y «forzados» de nuestras mentes a un espacio más ligero, fresco y confortable. Si vemos el respiro como algo que constituye siempre el primer paso de una respuesta más consciente ante los sentimientos desagradables de infelicidad, enfado, miedo y similares, inicialmente sólo tenemos que centrar la atención en esa única puerta. Pero una vez la hemos cruzado, cuando hemos entrado en un espacio distinto de nuestra mente, ante nosotros aparecen otras puertas que conducen más allá. Cada puerta proporciona una opción distinta para seguir respondiendo con atención plena, y se nos invita a elegir conscientemente qué puerta abrir a continuación. Nuestras elecciones pueden estar extremadamente limitadas por la situación en que nos encontramos. Aun así, siempre tenemos la opción de regresar más tarde a estas posibilidades de ampliar y profundizar en nuestra práctica.

OPCIÓN 1: VOLVER A ENTRAR

La opción más sencilla después de haber finalizado el tercer paso de la técnica de darse un respiro es dejarlo en ese punto. Una vez restablecido este nuevo modo de funcionamiento de la mente, podemos volver a entrar mentalmente en la situación difícil que nos llevó a tomarnos el respiro. Puede que nos encontremos con que los pensamientos negativos, los sentimientos desagradables, las sensaciones físicas intensas, el jefe que vocifera o el niño que grita siguen estando ahí. Pero el hecho de que ahora podamos aproximarnos a esa situación funcionando con el modo orientado a ser, desde una perspectiva más centrada, más pausada, más ancha de miras y menos egocéntrica, hace que todo sea muy distinto.

Ahora podemos aproximarnos a ella con total naturalidad, respondiendo hábilmente a las necesidades del momento, en lugar de reaccionar de forma automática y exacerbar las dificultades que experimentamos. Una vez nos encontramos en este modo mental, su sabiduría intrínseca puede hacer que veamos con mucha más claridad cuál es el siguiente paso que necesitamos dar. Y podemos apoyar este modo más sabio permaneciendo presentes con atención plena en la medida en que podamos, *enraizados en la conciencia de nuestra experiencia corporal en cada momento*.

A veces el cambio es muy sutil. Un participante en uno de nuestros cursos explicaba:

Oh, el miércoles me desperté sintiéndome fatal. No había dormido bien; estaba cansado y mentalmente espeso. Tenía por delante un día de trabajo. Podía sentir cómo surgían esos viejos sentimientos de desesperación que tan bien conozco. Mientras estaba tumbado ahí en la cama con el ánimo por los suelos, una parte de mí recordó la respiración, y me tomé un respiro. Después de eso me quedé tumbado en la cama durante un rato simplemente observando la respiración y conectando con las sensaciones corporales. Parece extraño, pero después me sentí distinto: seguía sintiéndome cansado, mentalmente espeso y desanimado, ¡pero eso no me parecía tan terrible!

Aunque el cambio en el tono anímico puede ser sutil, de hecho representa un cambio immense y crucial en el modo de funcionamiento de la mente. Y cualquier diminuto cambio de este tipo, por muy sutil que sea, puede dar paso a nuevas posibilidades con respecto a lo que sucede a continuación.

Esto podría significar trabajar en nuestra lista de cosas pendientes abordando las tareas una por una en lugar de abrumarnos por todas las cosas que quedan por hacer. Podría significar colgar el teléfono después de una llamada frustrante sintiéndonos exasperados, pero no rebajados o menoscabados. Podría significar lamentar haber hablado con brusquedad a un compañero de trabajo sin tener el sentimiento de que debemos fustigarnos una y otra vez durante el resto del día. Podría significar simplemente sentirnos tristes cuando algo nos recuerda una pérdida reciente, pero sin añadir enfado a la situación o con relación a nosotros mismos, sin caer en la frase condenatoria: «Nunca lo superaré».

Evidentemente, siempre tenemos la opción, si hay tiempo, de reforzar este nuevo aprendizaje repitiendo el proceso: tomarnos otro respiro para consolidar ese cambio a un nuevo modo de funcionamiento de la mente basado en la atención plena. Pero aquí existe el peligro de que podamos acabar usando el hecho de darnos un respiro de una forma orientada a conseguir ciertos objetivos: como una herramienta para «arreglar» una situación difícil. Desde esta perspectiva, si el primer respiro no «funcionó» para deshacernos de los sentimientos no deseados, podríamos sentirnos tentados a volverlo a intentar, incluso con más ahínco la segunda vez. El riesgo, en este caso, es que el intento de arreglar las cosas se convierta en realidad en parte del problema. El «fracaso» del primer intento, y posiblemente de los intentos ulteriores, para deshacernos de los sentimientos negativos genera más sentimientos negativos. Esto es exactamente lo opuesto a la atención plena.

Si decidimos repetir la técnica del respiro, debemos asegurarnos de que no estamos intentando utilizarla como una forma rápida de arreglar las cosas, que es lo opuesto de la atención plena.

Puede que nos encontremos con que necesitamos recordarnos a nosotros mismos explícitamente con mucha frecuencia que el objetivo de este respiro de tres minutos no es deshacerse de todos los estados negativos, ya sea de forma instantánea o de otro modo, sino permitirnos acceder a un modo de funcionamiento de la mente en el que podemos permanecer con ellos de forma más eficaz y con mayor claridad. Aunque es posible que esto no elimine de manera inmediata aquello que no queremos que siga sucediendo, nos proporcionará libertad y sabiduría para responder de otras maneras que

pueden permitir que los sentimientos desagradables y las situaciones difíciles se resuelvan en lugar de perpetuarse. Como mínimo, podemos dejar de alimentarlos y de exacerbar el sufrimiento.

Si deseamos explorar la opción de utilizar varios momentos de respiro seguidos, es aconsejable limitarnos a dos ciclos en cada ocasión. Podríamos tener presente que la técnica del respiro, utilizada de forma adecuada, es simplemente un método para recordarnos a nosotros mismos lo que significaría y lo que sería encarnar la atención plena ante cualquier cosa que esté surgiendo.

OPCIÓN 2: LA PUERTA DEL CUERPO

Como hemos enfatizado muchas veces, las experiencias perturbadoras van acompañadas de un tono emocional y físico desgradable. Hay sentimientos negativos, como el miedo o la tristeza, y con frecuencia una reacción de aversión o de resistencia a ellos, que suele expresarse por medio de cambios en los músculos de la cara o del cuerpo, tales como fruncir el ceño, poner rígidos la musculatura del cuello, la mandíbula y los hombros, o tensar la parte baja de la espalda. Es posible prestar atención directamente a todos estos cambios, y nuestra principal estrategia para transformar la relación que tenemos con las emociones difíciles consiste en trabajar dentro de este ámbito de la conciencia (capítulo 7). Así pues, si tras de un primer respiro decidimos seguir trabajando con nuestras emociones, es natural llevar la atención a lo que estamos sintiendo en el cuerpo.

El primer paso consiste en dirigir, en la medida de lo posible, una atención abierta y amistosa a aquella parte del cuerpo en que experimentamos sensaciones corporales más intensas. Una forma de hacerlo es utilizar la respiración para llevar la atención a esa zona con cada inspiración y expulsar el aire desde allí en cada espiración, como hemos aprendido a hacer en la exploración corporal. Con cada espiración, cualquier sensación de rigidez, de tensión o de resistencia puede liberarse o ablandarse de forma natural. Cuando esto ocurre, la tensión y la sensación de aferramiento suelen disolverse con la espiración, aunque en ningún caso intentamos *hacer* que esto ocurra. Si sucede, está bien, pero si no, también. El mero acto de llevar la atención a la sensación de aversión y de resistencia es suficiente, no debemos obsesionarnos con conseguir un estado de relajación. Es posible que nos resulte útil recordarnos a nosotros mismos que la intención es permitir y aceptar nuestra experiencia diciéndonos mentalmente: «Ablándate, ábrete, abraza lo que hay».

La tensión que notamos en una zona concreta del cuerpo puede suavizarse de forma natural al espirar si no intentamos forzarla para que lo haga.

Una vez hemos llevado la atención a las manifestaciones físicas corporales de cualquier resistencia o aversión que podamos estar sintiendo, podemos explorar una serie de opciones para seguir conectados con nuestros sentimientos. Permanecer en contacto con ellos nos brinda la posibilidad de ir a su encuentro y sostenerlos de formas nuevas y distintas. Una de las opciones consiste simplemente en continuar respirando siendo conscientes de las sensaciones, quizás sintiendo que las sostenemos en el seno de una conciencia espaciosa, amplia y suave. Otra opción es investigar con detalle, con una atención intencionalmente más concentrada, dónde empieza la zona de mayor intensidad, dónde se encuentran sus límites, dónde son más intensas las sensaciones, cómo cambian éstas —si es que lo hacen— de un momento a otro, etc. Sea cual sea la opción que elijamos, invertimos un cierto esfuerzo para mantener la conciencia viva y nutrirla. Esto podemos hacerlo con la intención de imbuirla de las cualidades de interés, curiosidad, conciliación y compasión. Si descubrimos que nos hemos dejado llevar por las circunstancias y hemos acabado con una actitud de querer forzar las cosas o de lucha, podemos salir de ella suave pero firmemente. Asimismo, siempre podemos refrescar y reavivar nuestra mente abriendo y ampliando el ámbito de la conciencia para que abarque lo que percibimos a través de los otros sentidos en ese momento, como los sonidos, el aroma del aire o la sensación de éste sobre la piel.

Podemos aproximarnos a cualquier sentimiento negativo del mismo modo. Quizá nos resulte útil recordarnos a nosotros mismos que cultivemos una relación tolerante y llena de aceptación con estos sentimientos diciéndonos: «No pasa nada. Sea lo que sea ya está aquí; voy a abrirmе a ello». Podríamos prestar una atención especial a cualquier cambio que se produzca en las cualidades de esos sentimientos mientras los sostenemos en el seno de la conciencia.

Con los sentimientos intensamente desagradables, puede que nos ayude utilizar la estrategia de «trabajar con el límite». Como se ha explicado con anterioridad, esto significa llevar la atención lo más lejos posible dentro de la intensidad de la experiencia y, a continuación, mantenerla con un toque suave, en la medida en que podamos, momento a momento. Por ejemplo, podríamos apaciguarnos y recogernos concentrándonos en los movimientos de la respiración hasta que nos sintamos preparados para aproximarnos de nuevo a la zona de mayor intensidad. Podemos hacerlo concentrándonos sólo en la respiración o tomando también conciencia de los sentimientos y sensaciones desagradables que se encuentran en un segundo plano («respirar con»). Al probar la temperatura del agua con la punta del pie de este modo, podemos desarrollar una relación cada vez más llena de aceptación con respecto a las experiencias desagradables de gran intensidad. Esto constituye en sí mismo un camino de sabiduría y compasión.

Michelle se encontró con que se estaba agotando con sólo pensar en una reunión familiar que se acercaba. Dijo:

No dejo de repetirme que sería bonito charlar con todo el mundo después de todo este tiempo, pero cuando pienso en reservar el billete de avión, parece que no puedo dar el paso.

Trabajar con el límite es una buena manera de probar la temperatura del agua cuando una experiencia es tan desagradable que es probable que nos domine la aversión.

De regreso a casa, al día siguiente, el pensamiento «Debería hacer la reserva» le vino a la cabeza una vez más. En lugar de迫使自己 tozudamente a llamar a la agencia de viajes justo entonces, decidió que primero se tomaría un respiro. Después de unos minutos de practicar la técnica de darse un respiro, Michelle notó una sensación de mayor presión en el pecho y de tensión en la garganta. El pensamiento de que su padre acudiría al encuentro familiar con Jean, su nueva pareja, parecía incrementar la intensidad de tales sensaciones. Habitualmente, Michelle se habría dado la vuelta para no mirar ese patrón de pensamiento con más detenimiento, diciéndose a sí misma que debía «hacer lo correcto para la familia». En esta ocasión, sin embargo, pudo reconocer su aversión como una respuesta que le resultaba excesivamente familiar y decidió, en lugar de eso, aproximarse al límite de su malestar. En cuanto hubo conectado con la respiración en el vientre, desplazó la atención hacia la garganta y empezó a llevar la respiración a la tensión. Lo que descubrió es que esas sensaciones no eran estáticas: iban y venían. La tensión dio paso a una sensación de presión en los músculos del cuello, la cual a veces se aligeraba a medida que espiraba desde esa zona. Advirtió que al pensamiento «Deberías acoger a Jean en la familia» le seguía rápidamente este otro: «¿Cómo puede ser papá tan insensible? Sólo han pasado seis meses desde que murió mamá». En este punto, sintió la garganta ligeramente bloqueada y comprimida. Aun así, Michelle continuó respirando mientras el enfado y el dolor se registraban en su mente y, a continuación, la tristeza y el sentimiento de pérdida relacionados con su madre.

Aunque no sé qué acabaré haciendo, el simple hecho de dejar todo esto en el momento presente es una forma de cuidar de mí misma. Quizás esto sea un primer paso.

OPCIÓN 3: LA PUERTA DEL PENSAMIENTO

En el primer paso de la técnica de darse un respiro puede que tomemos conciencia de que los pensamientos con carga emocional son la característica más destacada de nuestra experiencia. Desde el capítulo 8, puede que reconozcamos entre ellos algunos de nuestros patrones recurrentes de pensamientos negativos. Si estos pensamientos siguen siendo una característica dominante de nuestra experiencia al finalizar el paso 3 de la técnica de tomarse un respiro, tenemos la opción de abrir la puerta del pensamiento tomando deliberadamente la decisión de relacionarnos con nuestros pensamientos. Esto puede implicar lo siguiente:

- Escribir los pensamientos.
- Observar cómo los pensamientos vienen y van.
- Ver los propios pensamientos como acontecimientos mentales y no como hechos.
- Relacionarnos con los pensamientos del mismo modo que nos relacionaríamos con los sonidos.
- Identificar un patrón de pensamiento determinado como una de nuestras viejas pautas mentales.
- Preguntarnos con dulzura:
 - ¿Estoy excesivamente cansado?
 - ¿Estoy sacando conclusiones precipitadas?
 - ¿Estoy pensando en términos de blanco y negro?
 - ¿Estoy esperando alcanzar la perfección?

La idea clave es que, basándonos en nuestra experiencia previa en la práctica meditativa, probablemente ya habremos descubierto algunas maneras eficaces de relacionarnos de forma distinta y más creativa con los pensamientos negativos cuando surgen. Ahora, durante el momento de respiro, podemos utilizar estos distintos enfoques para recordarnos que no somos nuestros pensamientos y que los pensamientos no son hechos (*¡ni siquiera aquellos que dicen que lo son!*). Este recordatorio, por sí mismo, puede tener efectos profundos que se acumulan con el tiempo.

OPCIÓN 4: LA PUERTA DE LA ACCIÓN HÁBIL

Una cuarta decisión que podemos tomar después de darnos un respiro es abrir la puerta de la acción hábil. Ya hemos subrayado la importancia de ser conscientes de las experiencias desagradables con una actitud tolerante y llena de aceptación (capítulo 7). Pero este nuevo enfoque *no* significa que tengamos que ser pasivos. Con frecuencia, la respuesta más apropiada ante los sentimientos desagradables, una vez los hemos reconocido, es actuar basándonos en una elección consciente.

En estos momentos, la motivación subyacente a nuestras acciones determinará si éstas resultan útiles o inútiles. Como hemos visto en el experimento del ratón y el laberinto (capítulo 6), la misma acción puede tener consecuencias muy distintas según si la motivación se basa en la evitación o en la apertura ante la experiencia. Si lo que nos impulsa es deshacernos de los sentimientos desagradables, es muy probable que nuestras acciones no tengan el resultado deseado y nos hundan todavía más en la infelicidad. Por otro lado, si lo que nos motiva es un deseo auténtico de cuidar mejor de nosotros mismos, nuestras acciones pueden ser un medio hábil para generar mayor bienestar y alivio.

Betty utilizaba los momentos en que se daba un respiro para conseguir un poco más de espacio para sus necesidades en un entorno laboral en el que estaba sometida a mucha presión. Como contable, se sentía mucho más vulnerable en torno al período de la declaración de impuestos, y también al final del año fiscal. Esto solía implicar largas jornadas laborales y pasar fines de semana en la oficina, con pocos instantes para relajarse. Puesto que se daba cuenta de que su última depresión había empezado en estas circunstancias, Betty se propuso salir por la tarde a tomar una taza de su café favorito, sentada en uno de los altos taburetes de la barra de la cafetería mientras miraba a los demás clientes. A veces también compraba la cena en el restaurante del barrio para no tener que cocinar en casa. Dijo:

En el pasado, posponía salir hasta que todo el montón de trabajo al que tenía que enfrentarme estaba terminado. La novedad es que ahora me doy cuenta de que es «*ahora y no más tarde*»: que necesito bajar el ritmo y tomarme tiempo para mí misma en los momentos en que eso es realmente importante.

Este estado de ánimo depresivo afecta, particularmente, a dos tipos de actividad. Por un lado, hace que disfrutemos menos de las cosas que acostumbraban a ser fuente de placer para nosotros, con lo cual dejamos de interesarnos por ellas o acabamos dejándolas de lado por completo. Por otro, también hace que nos resulte difícil desenvolverse bien en las tareas de la vida diaria que puede que no nos proporcionen placer, pero que sí nos dan una sensación de ser personas responsables que ejercen el control en sus propias vidas. De muchas maneras, sutiles y no tan sutiles, la depresión y el estado de ánimo depresivo nos debilitan despojándonos de la energía que necesitamos para hacer las cosas que más nos nutren. El mero hecho de implicarnos una y otra vez en estas actividades puede tener un poder insospechado.²

Así pues, la cuarta posibilidad tras darnos un respiro consiste en elegir intencionadamente hacer algo que en algún momento nos habría proporcionado: a) placer (como tomar un baño caliente, salir a pasear con el perro, visitar a algún amigo, escuchar música que nos hace sentir bien) o b) una sensación (aunque sea muy pequeña) de dominio, de satisfacción, de logro o de control (como vaciar y ordenar un cajón o un armario; hacer algo que hemos estado posponiendo, como pagar una factura, escribir una carta a un familiar o a un amigo o despejar el escritorio). Incluso el hecho de dedicar un tiempo muy breve a una actividad de este tipo puede proporcionarnos la sensación de que tenemos un efecto en el mundo. Y, aunque el efecto sea muy pequeño, puede contrarrestar la sensación de impotencia y de falta de control que suele acompañar al estado de ánimo depresivo. En el caso de estados de ánimo en los que la ansiedad y los temores son muy dominantes, puede ser particularmente útil actuar afrontando y asumiendo situaciones que hemos estado evitando hasta la fecha. También resulta útil y realista descomponer las tareas que debemos realizar en pasos más pequeños y

enfrentarnos sólo a uno de los pasos cada vez. En cualquier caso, siempre es muy aconsejable recordar felicitarnos a nosotros mismos por el hecho de haber finalizado una tarea o, incluso, una parte de ésta.

Al explorar la forma más eficaz de actuar cuando respondemos con atención plena ante un estado de ánimo depresivo, nos puede ayudar el hecho de tener dos cosas presentes. La primera es que *el estado de ánimo depresivo socava e invierte el proceso motivacional en sí*. Normalmente, podemos esperar a querer hacer algo y, luego, simplemente lo hacemos. No obstante, cuando estamos deprimidos, de hecho tenemos que movilizarnos para hacer algo *antes* de querer hacerlo. La segunda cosa es que el cansancio y la fatiga que nos acompañan durante la depresión pueden ser engañosos. Cuando no estamos deprimidos, el cansancio indica que necesitamos descansar. En ese caso, el hecho de descansar nos renueva. *Sin embargo, la fatiga propia de la depresión no suele ser un cansancio normal; puede no estar requiriendo que descansemos, sino que incrementemos nuestra actividad, aunque sólo sea durante un tiempo breve*. El hecho de descansar puede empeorar la fatiga. Parte de la tarea de cuidar de nosotros mismos en tales momentos consiste en permanecer en el flujo de la vida, seguir participando en actividades normales aunque nuestro estado anímico y nuestros pensamientos parezcan decírnos que hacerlo no tiene ningún sentido.

Los momentos más difíciles suelen ser aquellos en que la depresión surge de forma inesperada y de repente, como cuando nos despertamos. También en este caso, nuestra respuesta inicial puede ser empezar tomándonos un respiro. Es también importante que nos hagamos algunas preguntas concretas:

- «¿Cuál es la mejor manera de ser amable conmigo mismo en este preciso instante?»
- «¿Cuál es el mejor regalo que puedo hacerme ahora mismo?»
- «No sé cuánto tiempo va a durar este estado de ánimo, así que ¿cuál es la mejor manera de cuidar de mí mismo hasta que se me pase?»
- «¿Qué haría en este momento para alguien que me importara que se estuviera sintiendo así? ¿Cómo puedo cuidar de mí mismo del mismo modo?»

Evidentemente, incluso con la mejor de las intenciones, a veces no seremos capaces de contenernos; podemos tener la sensación de que hemos rebasado un límite para entrar en un estado de ánimo negativo más persistente e intenso. En tales momentos es importante que, aunque sea de forma muy débil o fugaz, recordemos que la práctica de la atención plena sigue siendo una manera sana de cuidar de nosotros mismos. Lo que necesitamos en tales momentos no es distinto, de hecho, de lo que nos resulta sano para responder con atención plena a nuestros estados de ánimo negativos de menor intensidad. Evidentemente, nos puede resultar más difícil relacionarnos de otra manera con nuestros pensamientos negativos en tales momentos. Incluso es posible que el impacto de implicarnos en alguna actividad que eleve el ánimo no se deje ver lo más

mínimo ante las circunstancias. No obstante, *sigue siendo mejor prestar atención plena al momento presente, en la medida en que podamos, y actuar de forma apropiada para cuidar de nosotros mismos, que hundirnos todavía más en la rumiación.*

Lo que estamos diciendo aquí es que, en las situaciones difíciles, la tarea consiste en realidad en centrarnos en cada momento: manejar cada instante lo mejor que podamos. Si nuestro enfoque a la hora de relacionarnos con un momento difícil cambia ni que sea un 1 %, eso es potencialmente un cambio enorme, porque tiene un efecto en el momento siguiente, y el siguiente, etc.; así pues, un cambio aparentemente pequeño puede tener un impacto sorprendentemente grande más adelante.

La libertad de elegir

Al reflexionar sobre lo que había aprendido a raíz de su participación en el curso de atención plena, Louis destacó la forma en que descubrió que el hecho de darse un respiro es un aliado importante:

Me di cuenta de muchas cosas, pero hay una que me gustaría compartir. Me he dado cuenta de lo mucho que me exijo a mí mismo. Es algo que se me da francamente bien. Así que dediqué mucho tiempo a pensar sobre cómo podría ser capaz de reconocerlo. El respiro de tres minutos me ayuda mucho. Estoy haciéndolo varias veces a lo largo del día. En ocasiones tres veces, en otras cinco, a veces en aquellos momentos en que experimento alguna gran duda o me siento desconcertado... o cuando quedan seis cosas más por hacer y sólo falta media hora o una hora para irme; en esos momentos es realmente fantástico. Me ayuda mucho el mero hecho de sentarme, reconocer eso y luego sostener ese desconcierto o ese no saber... porque a veces realmente no sé de dónde procede este sentimiento de presión. ¿Realmente tengo que exigirme tanto y decir que en la próxima media hora terminaré el proyecto? A veces me limito a permanecer con el «no sé»... y no saber está bien, y está bien no hacer nada para acabarlo todo. Porque es tan fácil para mí actuar... y de ahí es de donde procede gran parte del estrés que hay en mi vida, de realizar demasiadas acciones, de tener demasiadas cosas entre manos y querer hacerlas todas... porque siento que no puedo acostarme a menos que haga tal cosa para que todo esté acabado. Necesito saber que está terminado. Y a veces sencillamente no es necesario. Esto es muy nuevo para mí: *no* hacer ciertas cosas... y eso me sienta bien. De algún modo, también estoy cambiando mi actitud con respecto al tiempo. El tiempo de que dispongo, el tiempo que puedo dedicarme a mí mismo para hacer algo. Creo que estoy menos frenético debido a esto.

Louis estaba mencionando una cuestión muy importante. No hay una única forma de responder a la pregunta de lo que cada uno necesita. Algunos de nosotros que estamos demasiado ocupados quizás necesitemos encontrar un equilibrio alejándonos de la incesante actividad. En cambio, otros podemos descubrir que no estamos haciendo tantas cosas como deberíamos hacer, así que la cuestión es encontrar una manera de equilibrar nuestras vidas con el fin de estar más comprometidos y vitales en determinados momentos. Una forma de empezar es llevar la conciencia adonde nos encontramos y al sentimiento que tenemos ante lo que nos está ocurriendo ahora mismo. Esto nos

proporciona una mayor sensibilidad para valorar nuestra situación interna y externa y nuestro estado de forma preciso, no sólo mentalmente, sino por medio de la conciencia atenta. Esta conciencia, a su vez, amplía el número de opciones que tenemos a nuestro alcance e incrementa la probabilidad de que tomemos decisiones hábiles, sanas y sabias en lugar de dejarnos arrastrar por el impulso de lo que hacemos habitualmente.

La ampliación de opciones puede ser instantánea e inesperada, como descubrió Kate cuando fue a recoger a su hijo de quince años a la escuela después de haber estado de viaje unos días. Dijo:

Me había olvidado de lo muy gruñones que pueden llegar a ser los chicos de quince años. Le pregunté cómo le había ido la escuela ese día, y contestó, enfadado: «Siempre estás preguntando lo mismo».

Hice una pausa y tomé conciencia de una sensación de contracción que tenía en el pecho. Era muy clara. Reconocí cómo surgía en mí una sensación de tensión e irritación. Normalmente, hubiera reaccionado.

Para Kate, de algún modo, esa pausa —el reconocimiento, el recogimiento y la conciencia del propio cuerpo que sucedieron instantáneamente— fue suficiente para dejar que el momento pasara sin reaccionar. Continuó Kate:

Habitualmente me hubiera enfadado con él o hubiera conducido hasta casa guardando un frío silencio. Pero en lugar de eso, le miré y me encontré diciéndole: «Te he echado de menos». ¿Y sabe qué? Me miró y sonrió. No había visto esa sonrisa en siglos. Fue un milagro.

El respiro de tres minutos está pensado para proporcionarnos este tipo de sensibilidad y esa capacidad de elección cuando nos enfrentamos a viejos patrones. Estos viejos patrones pueden estar relacionados con el hecho de pensar acerca de nosotros mismos de un determinado modo, de afrontar nuestros estados de ánimo de maneras poco sanas o de mantenernos ocupados como locos mientras echamos la culpa de ello a las circunstancias externas. Esas tendencias habituales van a seguir estando ahí; la práctica de la atención plena no cambiará instantáneamente todo eso, pero lo que sí puede hacer es permitirnos realizar una breve pausa y mostrarnos opciones que no habríamos visto antes. El punto de partida puede ser centrarnos en la respiración, reconociendo plenamente dónde estamos ahora, en este preciso instante. De lo contrario podemos dejarnos llevar como siempre lo hemos hecho y reaccionar de forma automática. Louis se estaba dando cuenta de esto. Explicó:

De hecho, aprecio este estado de no saber. De veras. Porque me proporciona una forma de hacer una pausa de verdad y abre mi mente al instante presente. Y, de algún modo, hay un momento en que me viene una idea y entonces yo digo «sí» o «no». Pero de algún modo también es importante el hecho de sostenerlo en la conciencia en lugar de simplemente hacer cualquier cosa de manera automática, que es lo que tendería a hacer.

Al practicar la técnica de tomarse un respiro con regularidad, progresivamente vamos viendo que hay una forma de cambiar nuestra relación con nosotros mismos y con el mundo. Descubrimos que podemos relacionarnos de otro modo con aspectos de nosotros mismos que antes nos resultaban difíciles y con situaciones que hemos estado evitando. Ya sean internas o externas, estas situaciones tienden a evocar la misma reacción en nosotros: la evitación, la evasión y la represión. Así pues, para no sucumbir a estas estratagemas tan poco sensatas, nos *aproximamos* a lo que sea que haya originado estas reacciones. Puesto que nuestras reacciones habituales de aversión a lo que nos resulta difícil constituyen la base de lo que nos mantiene atascados en la infelicidad, esta respuesta consciente de acercarnos a tales dificultades, aunque se trate de apenas un giro de un grado en esa dirección, puede provocar un cambio importantísimo en nuestra manera de vivir la vida.

Cuarta parte

Reclamar nuestra vida

10

Plenamente vivos

Liberarnos de la infelicidad crónica

Dicen que lo que todos buscamos es dar sentido a la vida. No creo que sea eso lo que buscamos en realidad. Pienso que lo que buscamos es la experiencia de estar vivos...

JOSEPH CAMPBELL, *El poder del mito*¹

En *Sapo y Sepo, inseparables*, un libro infantil que está dirigido tanto a adultos como a niños, Arnold Lobel narra un día en la vida de Sepo.² Al empezar el día, Sepo se sienta en la cama y escribe en un papelito: «Lista de cosas que hacer hoy». Entonces escribe: «Despertarme». Como ya lo ha hecho, puede tacharla enseguida. A continuación, escribe en el papel un plan para el resto del día: «Desayunar», «Vestirme», «Ir a casa de Sapo», «Ir a pasear con Sapo», «Almorzar», «Hacer la siesta», «Jugar con Sapo», «Cenar», «Ir a dormir». Se levanta y va haciendo cada una de las actividades de la lista, tachando cada una de ellas a medida que las va terminando. Cuando llega a casa de su amigo Sapo, Sepo anuncia: «Mi lista dice que iremos a pasear». Así que lo hacen, y Sepo tacha de la lista «Ir a pasear con Sapo». A continuación, tiene lugar una catástrofe: un fuerte viento se lleva la lista que Sepo tenía en la mano. Sapo empieza a correr tras la lista para cogerla. Pero el pobre Sepo no puede: ¡eso no está en su lista de cosas que hacer! Así que, mientras Sepo se queda ahí sentado, paralizado, Sapo sale corriendo tras la lista, durante kilómetros. Pero en vano, pues no puede cogerla y regresa con las manos vacías al lugar donde se encuentra el desconsolado Sepo. Sepo es incapaz de recordar ninguna de las cosas que quedaban en la lista, así que simplemente se queda ahí sentado y no hace nada. Sapo se sienta con él. Finalmente, Sapo señala que está oscureciendo y que deberían irse a dormir. «¡Ir a dormir! —grita Sepo triunfante—. ¡Eso era lo último que había en la lista!» Así que Sepo coge un palo y escribe en el suelo: «Ir a dormir». A continuación lo tacha, contentísimo de haber podido, por fin, tachar todas las cosas que tenía que hacer ese día. Luego Sapo y Sepo se van a dormir.

¡Pobre Sepo, sólo puede funcionar en un único modo! Y, sin embargo, muchos de nosotros nos comportamos exactamente igual, como si el modo orientado a la acción fuera el único que tenemos a nuestra disposición. Con demasiada frecuencia, nuestras vidas parecen ser poco más que una larga lista de «cosas que hacer».

El problema no es tanto el hecho de hacer listas, sino nuestra sensación de desastre inminente si no terminamos todo lo que hay en ellas. Esto, y la estrechez de miras con que podemos acabar viviendo nuestra vida como resultado de ello. En un pasaje de *Vivir con plenitud las crisis*,³ Jon cuenta la historia de un hombre que estaba siguiendo el curso para la reducción del estrés basado en la atención plena con el objetivo de prevenir un segundo infarto después del que había sufrido ocho meses antes. Se llamaba Peter. En una ocasión se encontró disponiéndose a lavar el coche a las diez de la noche, con los reflectores encendidos en el camino de entrada de su casa. ¿Por qué? Porque había tenido la idea de que necesitaba lavar el coche ese día. Puesto que eso estaba en su lista de «cosas que hacer», y que siempre había funcionado a partir de la convicción de que si algo estaba en esa lista debía hacerse, no había la menor duda de que tenía que lavarlo. Como es comprensible, su actitud ante la vida le había llevado a una sensación de sentirse arrastrado. Peter estaba permanentemente tenso e inquieto. Este enfoque ante la vida ponía en peligro su corazón y su salud sin que él fuera siquiera consciente de ello la mayor parte del tiempo. Como resultado del curso de atención plena, Peter fue tomando cada vez más conciencia de sus patrones mentales y pudo reconocer que sus pensamientos *eran sólo pensamientos*. De repente, se dio cuenta de que no *tenía que* lavar el coche. Se encontró en una situación en la que podía *elegir* entre seguir o parar y relajarse un poco antes de acostarse. Lo dejó correr.

El hecho de vivir la vida dominado por sus listas de «cosas que hacer» había dañado la salud cardiovascular de Peter y había puesto su vida en peligro. Cuando los que intentamos zafarnos de una infelicidad implacable permitimos que nuestra vida interior esté dominada por nuestra lista de «cosas que hacer», nuestra salud emocional resulta dañada. Esto constituye una amenaza para nuestra vida. El modo orientado a la acción no sólo es ineficaz para evitar la depresión, sino que además limita y constriñe nuestra vida para que acabemos viviendo en una esquinita del vasto mundo que tenemos a nuestro alcance.

Aunque es posible que no nos demos cuenta de ello en absoluto, como seres humanos todos y cada uno de nosotros podemos vivir en la espaciosidad abierta del modo orientado a ser muchísimo más de lo que vivimos. Cuanto más hacemos que esa posibilidad se convierta en una realidad, aunque sea dando diminutos pasos, más podemos enriquecer nuestra propia vida y mejorar nuestra salud mental. ¿Acaso no es sensato, entonces, reservar el uso del modo orientado a la acción a aquellos ámbitos de la vida en que resulta ser una respuesta hábil y eficaz, y poner más energía en desarrollar el modo orientado a ser para los demás ámbitos? Desarrollar esta forma más consciente de ser requiere cierto tiempo y coraje, evidentemente. Pero podemos obtener aliento e inspiración de aquellos que se han comprometido a realizar exactamente este tipo de trabajo interior participando en cursos de terapia cognitiva basada en la atención plena,

teniendo presente que esos cursos formales duraron *sólo ocho semanas* y redujeron en un 50 % el riesgo de recaídas en personas que habían estado deprimidas recurrentemente.

No he sentido lo mismo. Hay situaciones en las que en el pasado me hubiera quedado de una pieza, me hubiera irritado mucho, me hubiera disgustado o me hubiera hecho mala sangre; y esto ya no sucede con tanta frecuencia. Es sorprendente las cosas que han pasado en este breve período: permanecer tranquila y sin verme arrastrada a perder el control.

Antes de venir aquí no sabía lo que era vivir sin presión. Puede que hubiera tenido alguna idea de ello cuando tenía cinco años, pero no recuerdo muchas cosas de aquella época. Este curso me ha mostrado que hay una forma distinta de hacer las cosas, y que es muy sencilla. «Así que eso es lo que hacen todo los demás todo el tiempo», me digo. Nadie se había molestado en contarme esto antes.

Hemos aprendido algo de todo esto, y ahora está en nosotros. Sabemos que nunca nos volverá a dejar. Es el hecho de saber que esto está aquí y que tengo que enfrentarme a mí mismo, en lugar de tener que depender de que alguna otra persona me eche una mano. Ya no tengo que depender de los demás y luego sentir que soy un desastre porque no puedo hacerlo por mí mismo. Es el hecho de saber ahora que hay algo en mí que me proporciona una forma de tratar conmigo mismo y con las cosas que ocurren.

Tanto nuestras teorías, nuestras investigaciones, como las experiencias que cuentan las personas que han estado en los cursos de atención plena señalan lo importante que es cultivar la conciencia intencionalmente. Pero, a fin de cuentas, todo esto sigue sin poder reemplazar la experiencia *personal*. Cada uno de nosotros necesita ver por sí mismo el efecto que tienen el modo orientado a la acción y el modo orientado a ser en su calidad de vida momento a momento. Para desarrollar tal experiencia es preciso que cultivemos la atención plena en nuestra vida cotidiana, porque ése es el ámbito en el que surge y se manifiesta la mayor parte de nuestra angustia. Son la conducta y las interacciones que llevamos a cabo en nuestra vida cotidiana los aspectos en los que tenemos la oportunidad de tomar más conciencia de las consecuencias del desbocado modo orientado a la acción y de sentir de primera mano las posibilidades transformadoras de ir haciendo visitas al modo orientado a ser.

En última instancia, vivir con conciencia y atención plena, enraizados en el modo de funcionamiento de la mente orientado a ser, es una forma de estar plenamente despiertos, plenamente vivos y de ser plenamente nosotros mismos, sea lo que sea lo que eso signifique. Esto no está reñido con conseguir terminar las cosas o generar cambios importantes en la propia vida y en el mundo. Se trata más bien de una forma de hacer sabia, de una forma de hacer que emerge y fluye desde el ámbito de ser: de «hacer con atención plena», si queremos llamarlo así. En primer lugar, reconocemos que nuestra experiencia es tal cual es. A continuación, si así lo decidimos, podemos implicarnos

intencionalmente en alguna acción adecuada para cuidar de nosotros mismos o responder con compasión ante una situación concreta, como hicieron las dos personas siguientes, cada una a su manera.

La historia de Peggy

Peggy tenía un trabajo que le exigía mucho. Asesoraba a cuidadores de distintas instituciones del ámbito clínico acerca de cómo llevar mejor los casos más difíciles. Todas las mañanas se despertaba con una sensación de pavor e inmediatamente empezaba a preocuparse por cómo iba a lidiar con los problemas a los que tenía que enfrentarse ese día. Los detalles cambiaban de un día a otro, pero el tema subyacente era siempre el mismo: el miedo a no poder hacer frente a situaciones problemáticas, a no ser capaz de dar con respuestas ante las dificultades que le presentaban, a que las cosas se descontrolaran, a que no pudiera estar a la altura de las expectativas o a que todo saliese terriblemente mal. Durante los peores días, las preocupaciones concretas solían activar sentimientos recurrentes de miedo más generalizado. Solía sentir cómo el alma se le caía a los pies ante las funestas perspectivas que tenía ante ella: «Dios mío, esto va a ser siempre así. Nunca seré capaz de aguantarlo; esto seguirá siempre igual; no conseguiré nunca sentirme libre o relajada».

Antes de dar con los cursos de atención plena, Peggy había intentado sobrellevar estas preocupaciones obteniendo una cierta sensación de control sobre los problemas concretos que tenía extremadamente presentes todos los días mientras estaba tumbada en la cama. Solía identificar la preocupación, anticiparse a lo que podría ir mal, pensar qué podría hacer para evitarlo, tranquilizarse diciéndose que había hecho todo lo que era necesario, o planear nuevas formas de solucionar el problema y evitar las situaciones que tanto temía. En ocasiones, esta manera de enfocar las cosas suavizaba el miedo de Peggy. Pero el efecto no era duradero. A la mañana siguiente solía despertarse con el mismo pavor y la misma preocupación con respecto a una nueva serie de problemas.

¿Qué es lo que hizo Peggy de forma distinta como resultado de su práctica de la atención plena? En primer lugar, se concentraba en llevar la atención hacia su cuerpo incluso antes de levantarse de la cama. Tomaba conciencia de las sensaciones de tensión en el estómago y de la rigidez general que había en su cuerpo, en torno a la tensión, como si ya se estuviese resistiendo a ella. A continuación, centraba la atención en lo que estaba sintiendo: el pavor, el miedo, la ansiedad. Con eso tomaba conciencia de lo muy desagradables que eran estas emociones, de lo mucho que las odiaba y quería deshacerse de ellas y, con un suspiro, se daba cuenta de lo muy agotada y cansada que la dejaban. Al mismo tiempo comprendía a un nivel profundo que simplemente era imposible solucionar o *arreglar* estas emociones de forma duradera como si de problemas se tratase. Se daba cuenta de que, con esfuerzo, podía llegar a lograr un cierto grado de control sobre los problemas que más la acuciaban todos los días, pero que por la noche

cualquier débil sensación de control que pudiera haber logrado durante el día se esfumaba. Sentía como si alguna parte de su mente se desenmarañara por completo. Se daba cuenta, ahí y en ese momento, de que su «mente nocturna» estaba conspirando contra su «mente matutina»... para arrollarla con una nueva serie de preocupaciones en el instante en que despertara. Era como si hubiese una parte de su mente que siempre trabajara en su contra, limitando su visión hasta hacer que se obsesionara incesantemente con el contenido de sus preocupaciones.

Por medio del cultivo de la atención plena, Peggy descubrió que cuando ampliaba su atención para incluir todo el ámbito de su experiencia en ese momento, podía identificar y distinguir cuatro aspectos de su experiencia: 1) sensaciones físicas desagradables del cuerpo; 2) sentimientos y emociones desagradables, como miedo y pavor; 3) pensamientos negativos anteriormente no expresados acerca de sus sentimientos y emociones, y 4) las preocupaciones centradas en los problemas concretos del día.

Inspirada por esta perspectiva más amplia, Peggy hizo un cambio importantísimo en su manera de relacionarse con las dificultades. En lugar de luchar contra las imágenes de futuro que tanto temía, que toda su preocupación había generado, Peggy cambió su enfoque para hacer frente a la realidad del presente y a la realidad de sus experiencias en ese momento. Se dio cuenta de que sencillamente no podía controlar el contenido de sus preocupaciones —éstas ya se habían formado mientras dormía—, y que cuanto más corría mentalmente de un lado para otro tratando de arreglarlas, más tensa se ponía. Y no sólo eso: se dio cuenta de que el hecho de concentrarse en el contenido específico de las preocupaciones nunca podría proporcionarle una solución a largo plazo, porque, como dijo, «siempre habrá algo». Si conseguía calmarse con respecto a una preocupación, otra emergía muy rápidamente para ocupar su lugar. Se dio cuenta de que, mientras siguiera centrándose en los productos mentales concretos que generaba incesantemente su preocupación, no podría producirse un cambio a largo plazo en aquello que los estaba generando. Estaba lidiando perpetuamente con síntomas en lugar de tratar la causa subyacente.

En respuesta a estas revelaciones, Peggy cogió el hábito de realizar una práctica que desarrolló para sí misma. Todas las mañanas miraba de frente cualquier experiencia que la esperara al despertar. Daba la bienvenida al horrible nudo que tenía en el estómago o en la garganta, reconociendo lo desagradable que le resultaba: «Ahí estás; te veo». A continuación, sin huir de ella ni rechazarla, exploraba esa horrible sensación como una *sensación*. ¿Cómo era? ¿Qué otras sensaciones había asociadas a ella? Reconocía que la presencia de la sensación significaba que había algo en algún lugar que estaba percibiendo como una amenaza. Sin embargo —y ése era un cambio importante—, ya no se preocupaba por los detalles de la amenaza. No intentaba solucionar una situación difícil o amenazadora imaginada en el futuro. Ahora, su principal preocupación era responder con mayor conciencia y aceptación ante la situación inmediata y presente de *sentirse amenazada*. Con este cambio, llegó a darse cuenta de que lo que realmente necesitaba

era amabilidad y ternura, más que la habilidad de solucionar problemas de forma analítica. «Esta mañana no necesitas saber cuáles son los detalles; los detalles no importan. Lo que importa es que seas amable y tierna contigo misma.»

Cuando nos sentimos amenazados, generar un poco de amabilidad y de ternura hacia uno mismo constituye una respuesta más sabia y hábil que un sinfín de intentos de solucionar el problema de forma analítica.

Si tenía tiempo, revestía de amabilidad esa sensación horrible, llevando con la respiración una conciencia amable hacia la sensación, no como una forma hábil de deshacerse de ella, sino procurando ampliar esa actitud de benevolencia a todos los aspectos de su experiencia. Con frecuencia, mientras llevaba la conciencia a la sensación por medio de la respiración, surgía una imagen en la que la veía como si fuera una roca que estaba en la playa. Allí el mar la rodeaba suavemente, con las olas yendo y viniendo al ritmo de la respiración. Una ola tras otra llegaba y tocaba suavemente la sensación, con delicadeza y procurando cuidar de ella, rodeándola suavemente con su calidez y su compasión. El efecto era que las puntas afiladas de la roca y de las sensaciones físicas que acompañaban a la horrible sensación se suavizaban, y su tamaño disminuía. La sensación no necesariamente desaparecía, pero se hacía menos importante, dejaba de ocupar un lugar tan central, dejaba de ser el centro de la lucha y del conflicto que consumía todos sus recursos y sus fuerzas.

Si no había tiempo para la imagen, Peggy se centraba deliberadamente con amabilidad y ternura («Eso es lo que la sensación me está diciendo que necesito») en cualquier cosa que estuviera haciendo para preparar el día, como una forma de incorporar una sensación de benevolencia y de cuidado hacia sí misma a cualquier dificultad que estuviera ahí.

Peggy se encontró con que el pavor seguía llegando, pero con menor frecuencia, y que cuando lo hacía podía ser muy práctica y realista ante él. En lugar de calificar su experiencia de miedo y pavor de «mala» o de interpretarla como un signo de que estaba haciendo algo mal o de que había algo que iba muy mal en su vida, ahora veía la sensación como un mensaje que le recordaba su necesidad de ser tierna y amable consigo misma y de cuidarse en los momentos en que estaba sometida a estrés.

Al igual que el novicio del capítulo 4, Peggy había visto que intentar hacer desaparecer los pensamientos y sentimientos desagradables tratando de arreglarlos o de ahuyentártelos no la ayudaba, sino que incrementaba todavía más su sensación de impotencia. Sus preocupaciones la habían estado arrastrando constantemente porque ella pensaba que se deberían poder solucionar. Con eso, su mente seguía activando el modo orientado a la acción: solucionar, analizar, juzgar y comparar. Finalmente llegó a ver todo el patrón mental como una oportunidad para cambiar hacia el modo orientado a ser. Se

dio cuenta de que con una perseverancia delicada podía prestar atención, intencionadamente, en cada instante presente, a todo aquello que estuviera experimentando, ya fuera interna o externamente. Vio que sostener *aquello* que surgiera en el seno de una conciencia libre de juicios de valor era todo lo que necesitaba. Solía ayudarla el hecho de ampliar el ámbito de su conciencia con el fin de incluir al cuerpo en su totalidad. Esto permitía a Peggy ver qué estaba ocurriendo de un momento a otro y relacionarse con su experiencia de una forma directa y no conceptual. Había encontrado un lugar diferente en el que situarse: detrás del torrente de pensamientos y emociones de la mente que caen en cascada. Esto era un poco similar a situarse detrás de una catarata; podía aproximarse a ella, ver su fuerza, pero sin dejarse arrastrar por ella a las profundidades.

La historia de David

Desde el momento en que miró la pasa en la primera clase, con sus arrugas, sus resplandecientes relieves y sus colores intensos y cálidos, David se convirtió en un auténtico entusiasta en lo que se refería a explorar la atención plena. La experiencia había despertado en él recuerdos de los tiempos de su vida que más valoraba: tiempos de su juventud en que se sentaba en las dunas de una playa desierta mirando al horizonte por encima de una mar resplandeciente; o en que se despertaba un domingo por la mañana, completamente renovado, y corría las cortinas para deleitarse con la visión de una gran extensión de nieve recién caída. Eran tiempos en que se sentía en armonía con el mundo, plenamente presente y lleno de gratitud por el hecho de estar vivo.

Para David, darse cuenta de que podía cambiar su experiencia modificando el modo de prestar atención a cada momento constituía una fuente inmensa de poder. Se metió de lleno a prestar atención plena a cada aspecto de su día a día. Con el tiempo, aprendió a priorizar el hecho de llevar la atención a las sensaciones físicas, como forma de permanecer conectado con la inmediatez de la experiencia. Tan pronto como se despertaba, respiraba tres veces pausadamente con atención plena, percibiendo cómo su abdomen subía y bajaba con cada respiración, utilizando las sensaciones corporales como un soporte en el que centrar la atención antes de que ésta se perdiera y se dispersara al anticipar y planificar el día que tenía por delante. En la ducha, utilizaba el primer contacto del agua como un recordatorio de que entrara por completo en el momento presente, para conectar con las sensaciones corporales: el cosquilleo en aquellas zonas de la piel donde salpicaba el agua, los movimientos de las extremidades mientras se enjabonaba, etc. Mientras se vestía, exageraba deliberadamente los movimientos de estiramiento y de flexión que hacía mientras se ponía la camisa o se ataba los cordones de los zapatos, recordándose a sí mismo que conectara con las sensaciones de sus músculos, como lo había hecho al practicar el yoga consciente.

David cambió la forma en que tomaba el desayuno con su familia. En la radio ya no se escuchaban las noticias, la desastrosa situación en que se encontraba el mundo ni el estado del tráfico local mientras la familia se preparaba para empezar el nuevo día. Ya no echaba un vistazo al periódico de la mañana, llevándose la comida a la boca de forma automática, sin ser apenas consciente de si se trataba de la tostada o de los cereales, de café o de té, o de cuál de sus hijos era el que estaba gritando por la casa porque no encontraba la cartera del *cole*. Ahora sostenía ese momento con mayor conciencia. Lo dedicaba a estar presente con atención plena: la intención de David era estar presente en esos momentos de la mañana, para sí mismo y para su familia. Después de todo, ¿no era ésa su vida?

Para ir al trabajo, David tenía que cruzar unas vías de tren. Con frecuencia las barreras estaban bajadas, con lo cual bloqueaban el paso a los coches para permitir que pasara el tren. En el pasado, hubiera respondido con un suspiro —«Dios mío, ¡otra vez no!»— y se hubiera quedado ahí sentado, encorvado sobre el volante. Ahora su respuesta era: «Bueno, ahora tengo una oportunidad para poner en práctica la técnica de tomarse un respiro». De los tres pasos, hacía los que le daba tiempo, con los ojos abiertos, evidentemente, para pillar al vuelo el momento en que se levantaba la barrera. Reconnectado con el aquí y ahora, hacía un esfuerzo consciente para conducir con atención plena, prestando atención a las sensaciones procedentes del contacto de los dedos con el volante, a los puntos de contacto de la espalda y de las nalgas con el asiento y a lo que veía por el parabrisas: los detalles de los otros coches que había en la calle, los colores, los movimientos. Cuando llegaba al aparcamiento del trabajo, ya no se sentía agotado ante la perspectiva del día que tenía por delante.

A través de sus esfuerzos conscientes para estar plenamente presente en los momentos que vivía, David había transformado y enriquecido no sólo la calidad de sus mañanas, sino también de sus noches y fines de semana. La vida en familia volvió a ser más un placer que una carga. Pero ¿qué ocurría con el resto de su vida, con la mayor parte de sus horas de vigilia de los días que pasaba en el trabajo?

Con respecto a eso, la situación era un poco más complicada. Gran parte del trabajo de David requería «estar concentrado»: pensar, planificar y escribir informes, todo con plazos de entrega ajustados y urgentes. Aunque se mostraba mucho más dispuesto a aceptar el reto del nuevo día, los intentos de David de prestar atención plena a estas actividades sencillamente «parecían no funcionar»: parecía imposible abordarlas con la misma atención plena con que podía tomar el desayuno, escuchar música o estar con la familia. Puede que empezara su trabajo con una intención clara de permanecer presente con atención plena, pero al cabo de unos instantes de estar sentado para responder a los mensajes de correo electrónico, escribir un informe o desarrollar un plan y un programa de reuniones para sus clientes, «la perdía»: el trabajo le arrastraba, la tarea y la necesidad de dar con una solución elegante, la necesidad de parecer inteligente y de evitar meter la pata le absorbían. De vez en cuando tomaba conciencia de lo mucho que había perdido

el contacto con el momento presente, pero eso no hacía sino empeorar las cosas: empezaba a sentirse decepcionado y a lamentarse por cómo su trabajo parecía estar privándole de las posibilidades de felicidad y de claridad que había empezado a experimentar en otros ámbitos de su vida.

De vez en cuando, a David se le ocurría tomarse un respiro. A veces le ayudaba realmente, puesto que le permitía centrarse, recogerse y ver con mayor claridad qué estaba ocurriendo. Cada vez con más frecuencia, emergía del paso 3 sintiendo que seguía sin estar presente con la misma amplitud de miras y claridad que estaba experimentando en otros ámbitos de su vida. En tales momentos, el principal sentimiento que experimentaba era el de presión por regresar al trabajo que tenía entre manos: sacarse de encima lo más rápidamente posible la tarea que le habían encargado; *entonces* podría empezar a explorar cómo trabajar con más atención plena. Pero, evidentemente, tan pronto como acababa una tarea, la siguiente estaba allí esperándole, requiriendo su atención. Así que se metía de lleno en ésa para sacársela de encima lo más pronto posible; quizás entonces tendría tiempo para prestar atención plena. Pero, al igual que se persigue un arcoíris, ese objetivo parecía estar alejándose constantemente, a pesar de sus esfuerzos por alcanzarlo.

Durante un tiempo, David se resignó a regañadientes ante el hecho de que el trabajo era algo que tenía que aguantar; su lugar de trabajo parecía ser una zona prohibida en lo que a la atención plena se refería. Así que decidió dedicar su energía a vivir con mayor atención plena antes y después del trabajo y «desconectar» mientras estaba en la oficina para simplemente seguir adelante con lo que tenía que hacer. Pero la sensación de que algo andaba mal no desaparecía. Empezó a soñar con dejar su trabajo, trasladarse al campo con la familia, vivir una vida sencilla, cultivando su propia comida, cuidando de algunos animales y quizás dedicándose a la alfarería. Estuvo pensando en trabajar incluso con más ahínco durante unos años con el fin de poder ahorrar lo suficiente como para abandonarlo todo.

Afortunadamente, David siguió practicando la atención plena y se dedicó también a explorarla con más profundidad leyendo libros sobre meditación, escuchando cursos grabados y asistiendo personalmente a conferencias de maestros de meditación. Con el tiempo, esta inmersión, junto con la propia práctica, llevó a David a un cambio de enfoque. Lo primero que le resultó enormemente útil fue el hecho de leer en un libro una afirmación que decía claramente que la atención plena era para *todos* los ámbitos de la vida, no sólo para los aspectos marginales de ésta, en los que quizás era más fácil de cultivar. A partir de esto, recibió el mensaje claro de que su intento de dividir su vida en ámbitos en los que cultivaría la atención plena y otros en los que no lo haría sencillamente no era viable. A continuación, se dio cuenta de que no estaba solo ante ese tipo de problemas con los que se enfrentaba: incluso a ciertos maestros de meditación célebres no les resultaba fácil llevar la atención plena al trabajo que implicaba muchas tareas mentales. Thich Nhat Hahn, un maestro de meditación vietnamita prestigioso y

muy respetado que había introducido a miles de occidentales en la atención plena a través de sus numerosos libros y retiros, dijo en una ocasión que le era posible estar presente con atención plena cuando encuadernaba libros a mano,⁴ pero que le resultaba muy difícil cuando los escribía. Otro maestro de meditación, también escritor, explicó que casi tenía que encadenarse al ordenador todas las mañanas para asegurarse de que escribiría lo suficiente como para que las palabras empezaran a fluir. El hecho de que esas personas reconocieran esto fue inmensamente liberador para David. Que le resultara difícil combinar la atención plena con las tareas mentales no significaba que él tuviera un problema. El hecho de que resultara difícil seguir siendo consciente durante estas tareas verbales-conceptuales era un aspecto inherente de éstas. Otro célebre maestro describió cómo salía del modo mental para conectar con la conciencia sensorial durante un minuto o dos por lo menos una vez cada media hora mientras escribía o llevaba a cabo otras tareas mentales: quizás caminaba un poco por el jardín de su casa, conectando con los movimientos del cuerpo, sintiendo el frescor del aire en su rostro, escuchando el cantar de los pájaros. De este modo, entraba, aunque fuera brevemente, en el modo orientado a ser; reconectaba con ese modo para que nunca se alejara demasiado.

Hacer pausas periódicamente durante las tareas mentales y ampliar nuestra conciencia para abarcar el mundo que nos rodea puede evitar que acabemos alejándonos demasiado del modo orientado a ser.

Inspirado por todo esto, David renovó su intención de llevar la atención plena, en la medida en que pudiese, a su situación laboral. Para él fue un gran alivio reconocer explícitamente la dificultad de lo que estaba intentando hacer, en lugar de sentir que era algo que «debería» haber sido capaz de hacer y sentir que había fracasado. También le ayudaron las «pausas para cambiar de modo», que, en su caso, solían adoptar la forma de ponerse de pie bien erguido, estirarse suavemente y centrarse en la respiración, en las sensaciones de las plantas de los pies —donde podía sentirse enraizado, conectado con la tierra que tenía debajo de él— y en las sensaciones físicas que tenía por todo el cuerpo mientras se estiraba suavemente hacia arriba. Pero, aun así, se dio cuenta de que seguía haciendo comparaciones negativas con respecto a los grados de presencia y claridad que era capaz de mantener fuera del trabajo; seguía sintiéndose muy lejos de ese tipo de atención plena. El modo orientado a la acción no le dejaba olvidar que seguía existiendo una brecha entre lo que tenía ahora y lo que quería alcanzar.

Entonces, en una ocasión, echó un vistazo de nuevo a las pautas que da el maestro de meditación Larry Rosenberg para vivir con atención plena:

Cinco pasos para practicar la atención plena a lo largo del día:

1. Cuando sea posible, haga sólo una cosa a la vez.
2. Preste atención plena a lo que está haciendo.
3. Cuando la mente vagabunde y se aleje de lo que esté haciendo, hágala volver.
4. Repita el paso 3 varios miles de millones de veces.
5. Investigue en relación con sus distracciones.⁵

Para David, los pasos 1-4 constituían una guía valiosísima para llevar la atención plena a su vida; valoraba especialmente la sabiduría y el sentido del humor del paso 4. Pero en realidad nunca había llegado al paso 5 y, de hecho, no estaba muy seguro de lo que significaba. Así que decidió que sería bueno tratar de incluir algunos momentos para darse un respiro; después de todo, las instrucciones del paso 1 de la técnica del respiro le invitaban a *tomar conciencia* de lo que estaba teniendo lugar en su experiencia: pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales. Hasta este punto, había tratado este paso muy por encima, asintiendo brevemente al reconocer su experiencia antes de pasar, como él lo veía, a la esencia, a los pasos 2 y 3. Así que empezó a pasar más tiempo en el paso 1, mirando intencionalmente y con más detalle qué pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas estaba experimentando cada vez que hacía una «pausa para cambiar de modo» en el trabajo. Y se quedó impactado ante lo que descubrió: cuánta infelicidad, descontento y anhelo había en sus sentimientos; la cantidad de veces que sus pensamientos giraban en torno a «No quiero esto; quiero aquello»; la tensión, resistencia y aversión que descubrió en su cuerpo. David estaba consternado. Pero también era consciente de una incipiente sensación de compasión por el dolor que ahora reconocía.

Atención plena en la vida cotidiana⁶

Aquí incluimos algunos consejos que resultaron útiles a Peggy, David y muchos otros participantes en nuestras clases de atención plena:

- Cuando se despierte por la mañana, antes de levantarse de la cama, lleve la atención a la respiración durante por lo menos cinco ciclos de respiración completos, dejando que la respiración tenga lugar «por sí misma».
- Note su postura corporal. Tome conciencia de cómo se sienten su cuerpo y su mente cuando se mueve para incorporarse, levantarse de la cama y andar. Note esto cada vez que haga una transición de una postura a la siguiente.
- Cuando oiga un teléfono que suena, un pájaro que canta, un tren que pasa, un coche que toca el claxon, el viento, una puerta que se cierra o cualquier otro sonido, utilícelo para que le recuerde que regrese plenamente al aquí y ahora.

Escuche de verdad, estando presente y despierto.

- A lo largo del día, tómese unos momentos para llevar la atención a la respiración durante por lo menos cinco ciclos de respiración completos.
- Cuando coma o beba algo, tómese un momento y respire. Preste atención para ver la comida, olerla, saborearla, masticarla y tragárla.
- Preste atención a su cuerpo mientras anda o está de pie. Tómese unos instantes para notar su postura. Preste atención al contacto de los pies con el suelo. Sienta el contacto del aire en la cara, los brazos y las piernas mientras camina. ¿Tiene prisa por llegar al momento siguiente? Incluso cuando vaya con prisas, *esté con* el hecho de ir con prisas; compruebe si está «añadiendo sufrimiento innecesario» diciéndose a sí mismo todas las cosas que podrían salir mal.
- Lleve la atención a su forma de escuchar y hablar. ¿Puede escuchar sin tener que estar de acuerdo o en desacuerdo, sin caer en el «Me gusta» o «Me disgusta» o sin planificar lo que va a decir cuando sea su turno? ¿Puede simplemente decir lo que necesita sin exagerarlo ni restarle importancia? ¿Puede notar cómo se sienten su cuerpo y su mente? ¿Puede notar lo que transmite su tono de voz? ¿Es lo que dice más valioso que el silencio?
- Cuando se encuentre haciendo cola en algún lugar, utilice ese tiempo para notar su postura y la respiración. Sienta el contacto de los pies con el suelo y sus sensaciones corporales. Lleve la atención a los movimientos ascendentes y descendentes del abdomen. ¿Está impaciente?
- Tome conciencia de cualquier punto de tensión que sienta en el cuerpo a lo largo del día. Vea si puede llevar el aire a esos puntos y, al exhalar, suelte cualquier exceso de tensión. Tome conciencia de cualquier tensión que tenga almacenada en el cuerpo. ¿Siente tensión en el cuello, los hombros, el estómago, la mandíbula o en la parte baja de la espalda? Procure conocer a fondo sus patrones de aversión (véase el capítulo 7). Si puede, realice estiramientos o practique yoga una vez al día.
- Centre la atención en sus actividades cotidianas, como lavarse los dientes, peinarse, ducharse o ponerse los zapatos. Emprenda cada actividad con atención plena.
- Antes de acostarse, tómese unos minutos y preste atención a cómo respira durante por lo menos cinco ciclos completos de respiración.

A medida que fue perseverando en sus momentos de respiro exploratorios, David fue tomando cada vez más conciencia de que su mente orientada a la acción se encontraba muy atareada. ¿Qué estaba tramando? Estaba ocupada haciendo lo de siempre: calculando la coincidencia y la no coincidencia —es decir, la dimensión de la brecha— entre sus objetivos y el estado actual de las cosas. En el caso de David, funcionar con el modo orientado a la acción significaba que estaba comparando el estado en el que se encontraba en el trabajo con el estado atento, claro y tranquilo que anhelaba, con lo cual creaba más infelicidad en el proceso. Se dio cuenta de que lo que estaba experimentando era «ansia»: un vivo deseo de que las cosas sean distintas de lo que son. Una y otra vez, se dio cuenta de lo muy desdichado que esto le estaba haciendo. Finalmente, supo en lo más profundo de su ser, no sólo mentalmente, que él mismo estaba generando este sufrimiento. Y, con esa comprensión profunda, llegó una respuesta compasiva: ¿por qué no te haces un favor y te dejas llevar? Le llegaron las palabras: «No necesito ser feliz». Al decirse estas palabras a sí mismo, David experimentó cómo le invadía una maravillosa sensación de ligereza, como si de repente le hubieran quitado de encima un peso que había estado cargando durante demasiado tiempo. ¡Y se sintió feliz!

Dejar de buscar la felicidad como un objetivo puede allanar el terreno para que la felicidad se manifieste por sí sola.

David sigue trabajando en el mismo lugar; en el trabajo sigue sin experimentar la misma paz y claridad que sabe que está a su alcance en los demás ámbitos de su vida, pero puede relacionarse de forma más ligera con su situación laboral. Al igual que Peggy, es capaz de responder con más amabilidad y compasión y cuidar mejor de sí mismo en ese entorno difícil. En el fondo, ahora sabe que la atención plena es mucho más que prestar atención con todo detalle al color de los árboles o a los sonidos de los pájaros, por muy agradables que sean estas cosas. Sabe que la atención plena también proporciona una forma de distinguir aquellos patrones mentales que nos son útiles de los que generan sufrimiento y lo perpetúan. También ha descubierto lo que todos nosotros podemos descubrir a nuestra propia manera: que tenemos una fuente de sabiduría profunda en nuestra mente, en nuestro cuerpo y en nuestro corazón.

No es que las situaciones difíciles, las preocupaciones, los recuerdos o las personas queden neutralizados gracias a nuestra práctica de la atención plena, ni que nos volvamos indiferentes a ellos. Lo que ocurre es que el espacio que les dejamos cuando tomamos conciencia de ellos en el momento presente es mayor, lo suficientemente grande como para que se conviertan sólo en parte de nuestra experiencia. Puede que nos encontremos con que empezamos a dejar más espacio en el momento presente para tomar conciencia de todo el espectro de quiénes somos en realidad y encarnarlo, dondequiera que estemos. Puede que lleguemos a confiar en nosotros mismos de formas nuevas e inesperadas.

Puede que descubramos que está bien como somos y que podemos aceptarnos así. Puede que empecemos a experimentar un creciente sentimiento de gratitud por la vida que tenemos, en lugar de aferrarnos a la vida con la que soñamos. Puede que decidamos aceptar la oportunidad que se nos brinda de ver y saborear las maravillas de la vida que tenemos a nuestro alcance, a medida que la vida se despliega momento a momento. Ésta es la gran aventura de la atención plena, la gran aventura de estar vivo.

Cuando nuestras mentes se encuentran incesantemente preocupadas por las recompensas o peligros que nos pueden estar esperando al final del día, nos estamos privando de la riqueza de la propia vida y de la capacidad de reconocerla en la textura de cada momento a lo largo del camino. En un momento determinado, quizás esto no parezca una gran pérdida; pero toda una vida de momentos perdidos es toda una vida perdida.

Para muchos de nosotros, la tragedia no es que nuestra vida sea demasiado corta, sino que tardamos demasiado tiempo en empezar a vivirla. Si lo permitimos, la fuente de sabiduría que descubrimos gracias a la práctica de la atención plena finalmente nos mostrará el inmenso y trágico sufrimiento que proviene de la inconsciencia. Nos permitirá ver, habitar y apreciar la paz profunda que hay en la esencia de cada momento si tenemos el coraje de cultivar la conciencia, aquí y ahora. Nos permitirá experimentar el hecho de estar plenamente vivos, aquí y ahora, mientras tenemos la oportunidad.

El amor después del amor⁷

Llegará un momento
en que, con júbilo,
saldrás a recibírtre a ti mismo
en tu propia puerta, en tu propio espejo,
y ambos sonreiréis ante la bienvenida del otro

y dirás, siéntate. Come.
Volverás a amar al extraño que fuiste tú mismo.
Sirve vino. Sirve pan. Deja que tu corazón
regrese a sí mismo, al extraño que te ha amado

toda tu vida, al cual has ignorado
por causa de otro y que te conoce de memoria.
Saca las cartas de amor de la estantería,

las fotos, las notas desesperadas,
despegá tu propia imagen del espejo.
Siéntate. Celebra tu vida.

DEREK WALCOTT

11

Unirlo todo

Entretejer el programa de atención plena en la vida cotidiana

Tanto si ha estado probando las prácticas de este libro mientras lo ha ido leyendo como si no, quizás ahora se sienta atraído y desee comprometerse de forma sistemática con todo el programa propuesto para el desarrollo de la atención plena y experimentarlo por sí mismo. En este capítulo le llevamos paso a paso a través del programa de terapia cognitiva basada en la atención plena para el tratamiento de la depresión. La mejor manera de abordar este trabajo es darse un período de ocho semanas durante el que pueda comprometerse a dedicar una hora al día a las distintas prácticas de meditación y ejercicios que se han ido describiendo.

ADVERTENCIA

Como hemos señalado al inicio de este libro, si actualmente está atravesando un episodio de depresión clínica (véase el capítulo 1), le recomendamos que, por el momento, no se embarque en el programa completo. Le sugerimos que espere hasta que haya pasado lo peor y se sienta mejor.

Como cuando aprendemos una nueva habilidad, comprometernos a realizar las prácticas de atención plena que se han descrito aquí implicará un cierto cambio en nuestra forma de abordar el aprendizaje. Pongamos el ejemplo de la natación. Llega un momento en que el profesor tiene que dejar de explicarnos cómo hacerlo e invitarnos a entrar en el agua. *Describir* cómo mantenerse a flote, por muy buena que sea la descripción, no es suficiente; necesitamos *experimentarlo* por nosotros mismos, de forma directa. Lo mismo resulta aplicable a la práctica de la atención plena. Al igual que con la natación, hacer la transición de hablar acerca de ello a experimentarlo de primera mano puede intimidarnos un poco (especialmente a aquellos de nosotros que nos hemos acostumbrado a ser bastante competentes en otros ámbitos de la vida). En ambos casos, será necesaria una cierta perseverancia en la práctica. Sumergirse brevemente en el agua no será suficiente para aprender a nadar. De manera similar, una o dos sesiones de sumergirse en la meditación puede que no resulten muy útiles a largo plazo. La meditación de la atención plena puede hacernos sentir entusiasmo y claridad a veces, pero también puede llegar a ser totalmente aburrida, especialmente en las primeras etapas, hasta que aprendemos a trabajar con estados mentales y emocionales tales como el aburrimiento. En diferentes momentos, sin duda nos toparemos con agitación,

frustración e impaciencia, así como con otros estados mentales y corporales. Eso no constituye ningún problema en absoluto, siempre y cuando recordemos que es posible sostenerlo todo suavemente en la conciencia en todo momento.

Semana tras semana, vamos incorporando nuevos elementos a la práctica diaria, de modo que a lo largo de las ocho semanas ampliará continuamente lo que está aprendiendo y profundizará en ello. Es importante que se tome su tiempo con las prácticas de meditación. Siga las instrucciones lo mejor que pueda, aunque a veces le resulte difícil, aburrido o repetitivo. Cuando algo nos resulta difícil, nuestras mentes obsesionadas con hacer y orientadas a obtener resultados pueden sentirse tentadas a querer pasar precipitadamente a la siguiente práctica, con la esperanza de encontrar en ella un poco más de paz. En lugar de eso, vea si puede recordar que la intención no es luchar por lograr un determinado objetivo, ni siquiera el de relajarse o conseguir más paz mental. Los sentimientos agradables, si es que aparecen en algún momento, son una consecuencia indirecta —y bienvenida— de la práctica, pero en ningún caso constituyen «el» objetivo de ésta. Si hay algún «objetivo», es tan sólo el de estar plenamente presentes, con una espaciosidad cálida, con cualquier cosa que emerja en la experiencia, estar despiertos, estar plenamente vivos, ser plenamente quienes ya somos en esencia.

No cabe duda de que en la práctica de la meditación es preciso realizar un esfuerzo, pero se trata del esfuerzo sabio de la paciencia, del compromiso y de la confianza, más que del esfuerzo que consiste en verificar continuamente los «progresos» que hemos realizado para llegar a lo que pensamos que es nuestro «destino». Es un poco como esperar que una mariposa se pose en nuestro hombro. Intentar hacer que ocurra y agitarse cada vez más no hace sino hacer menos probable que suceda. Al final, lo único que tenemos que hacer es dejar de intentarlo y ver si la mariposa se posa por sí misma.

Es aconsejable reservar un tiempo todos los días para el cultivo más formal de la atención plena, empleando las diversas técnicas que se han descrito en el libro. Intente considerar ese tiempo como un momento especial para usted mismo y, por consiguiente, protéjalo y respételo en consecuencia. Tomarnos tiempo para nosotros mismos no es un acto egoísta. Al contrario, tomarnos tiempo para entrar en contacto unos instantes con el momento presente, con independencia de lo que encontramos en él, es un acto de sabiduría y de compasión hacia nosotros mismos. Destinar un espacio concreto y un momento concreto a la práctica puede significar reorganizar un poco la propia vida. Pocos de nosotros disponemos de algún momento libre que no esté ya destinado a la familia o a compromisos laborales, o a dormir. Así pues, durante ocho semanas, es posible que algunos de estos compromisos deban modificarse o reorganizarse. Hacer esto puede constituir todo un desafío en cierto sentido, aunque sea sólo por dos meses, pero es esencial asumir este compromiso y mantenerlo tanto a las duras como a las maduras, como parte de la disciplina inherente a la atención plena. De lo contrario, nuestra valiosa intención de practicar inevitablemente se verá desplazada por otros compromisos en apariencia más prioritarios. La mente orientada a la acción siempre estará encantada de

darnos un argumento de peso para no practicar «hoy» o para reducir nuestro compromiso. Puede que le resulte más eficaz levantarse más pronto por la mañana y dedicar ese tiempo a la práctica formal. Si ése es el caso, es posible que necesite acostarse antes para que la práctica no tenga lugar completamente a expensas de las muy necesarias horas de sueño. Cuando se haya decidido por una hora y un lugar, lo mejor es hacer los preparativos necesarios para sentirse arropado y cómodo, así como decirle a quien haga falta lo que va a hacer para que no le molesten o le interrumpan. Si el teléfono suena durante el tiempo que ha reservado para la práctica y no hay nadie más que pueda contestar, vea si es posible dejarlo sonar, adoptando la actitud de «no estar» para aquellos que están llamando y de «sí estar» para usted mismo. Eso es, de por sí, una práctica muy potente y que le nutrirá mucho, especialmente en nuestra era de los teléfonos móviles, en la que estamos conectados las 24 horas del día, los siete días de la semana. Podemos considerar este espacio como un tiempo para conectar con nosotros mismos para variar, algo cada vez menos habitual para todos nosotros.

Aunque ocasionalmente tendremos que hacer frente a interrupciones externas de nuestra práctica, son las «interrupciones» internas las que constituyen un mayor desafío. De hecho, estamos interrumpiéndonos a nosotros mismos continuamente. Esto se hace muy evidente cuando empezamos a observar la actividad de nuestra propia mente mientras procuramos mantener la atención centrada en un soporte en particular. Esas interrupciones pueden adoptar muchas formas, como la de la mente que vagabundea, la mente que desea, la mente que juzga, la mente que planifica, la mente que se preocupa y la mente obsesiva que rumia. Continuamente nos visitarán pensamientos acerca de cosas que acabamos de recordar que debemos hacer, así como el sentimiento de tener que «actuar ahora mismo» que los acompaña. Si esto ocurre, intente ver si puede experimentar dejando que todos estos planes, ideas, juicios de valor y charlas internas vayan y vengan en la mente como nubes que surcan el cielo, en lugar de reaccionar ante ellos como si tuviera que ir y hacer lo que sea que debe hacer ahora mismo. Y en la medida en que pueda, absténgase de convertir la práctica meditativa en «algo» más que tiene que *hacer* ahora, pues no se trata de hacer, sino simplemente de estar presente, de ser usted mismo.

Cuando guiamos a grupos de pacientes durante el curso de ocho semanas, nos parece que es esencial, antes de empezar cada sesión, recordarnos a nosotros mismos cuáles son nuestras intenciones y lo que vamos a trabajar durante ese día. Con el mismo espíritu, le recomendamos que empiece cada semana revisando los capítulos correspondientes de este libro. Para ayudarle a hacer esto, destacamos dichos capítulos en el encabezamiento de cada una de las ocho semanas del programa recomendado. Ése sería un buen momento para incorporar los ejercicios adicionales que se describen en cada capítulo si no lo ha hecho ya.

Por último, es importante que recuerde que la práctica no tiene por qué resultarle placentera. De hecho, no tiene por qué gustarle en absoluto. El reto consiste simplemente en seguir con ella durante ocho semanas, siguiendo las instrucciones con el mayor entusiasmo posible y dejando de lado los juicios de valor a lo largo del camino. En la medida en que pueda, abandone todo propósito, incluso el de sentirse mejor, y vea qué ocurre, momento a momento, día a día, semana a semana. Manténgase fiel a las prácticas día tras día con la intención de que esta disciplina, este acto radical de estar consigo mismo, de tomarse tiempo para sí mismo, se convierta en una parte íntima de su vida, en una parte de su rutina diaria, pero sin llegar a ser nunca algo rutinario. Se nos invita a abrirnos continuamente a lo nuevo, porque cada momento es nuevo y único y está a nuestro alcance.

En esta aventura de visitarnos a nosotros mismos y de reconocer lo plenamente vivos que estamos o podemos estar, usted sólo es responsable de lo que lleva a la práctica, del *input*. El resultado, el fruto, es en cierto modo predecible y en cierto modo completamente impredecible. Cualquier resultado será único para cada uno de nosotros y, de todos modos, estará cambiando continuamente. Ninguno de nosotros podemos saber de antemano qué hay por descubrir, en algún momento presente, del futuro. Todo con cuanto trabajamos es el ahora. Si podemos permanecer aquí en este momento presente, permitiendo que las cosas sean exactamente tal como ya son, eso es la práctica. El resto se hace solo.

La segunda cosa más importante que hay que recordar es practicar todos los días, aunque algunos días sea sólo durante cinco minutos. Lo *más* importante es recordar que la práctica real no es otra que nuestra propia vida.

Semana 1 (capítulos 3 y 5)

Durante la primera semana de práctica formal, le recomendamos que lleve a cabo la *exploración corporal*. Hágala todos los días, tanto si le apetece como si no. Tendrá que experimentar con cuál es el mejor momento del día para practicar, pero recuerde que la idea es «quedarse despierto», no dormido. Si la somnolencia constituye un gran problema, intente practicar con los ojos abiertos.

Para cultivar la atención plena en la vida cotidiana —lo que hemos estado llamando «práctica informal»—, puede intentar ser consciente momento a momento al realizar actividades cotidianas, como cepillarse los dientes, ducharse, secarse el cuerpo, vestirse, comer, conducir o sacar la basura. La lista de posibilidades es infinita, pero el propósito es sencillamente centrar la atención en *saber qué estamos haciendo mientras lo estamos haciendo* y también en lo que estamos pensando y sintiendo de un momento a otro. Puede que le resulte útil elegir sólo una actividad cotidiana cada semana, como cepillarse los dientes, y ver si puede acordarse de estar plenamente presente al realizar esa actividad, siempre que la haga, en la medida en que pueda. Obviamente, esto no es tan

fácil, así que olvidarse y luego volverse a acordar también se convierte en una parte importante de la práctica. Además, podría intentar comer con atención plena por lo menos una vez a la semana.

Semana 2 (capítulo 4)

Siga practicando la *exploración corporal* todos los días. Quizá le ayude recordar que la exploración corporal es una práctica de base, cuyas virtudes puede que no sean evidentes hasta transcurrido un cierto tiempo. Además de la exploración corporal, realice la práctica de *prestar atención plena a la respiración* sentado durante diez minutos en algún otro momento del día.

Como práctica informal, durante esta segunda semana, le sugerimos que amplíe las actividades cotidianas a las que va a prestar atención plena añadiendo una segunda actividad cotidiana que realice todos los días. Propóngase estar particularmente presente y atento durante esa actividad, así como durante la que eligió para la primera semana. También sería una buena idea intentar tomar conciencia de *un acontecimiento agradable* que tenga lugar en su vida cada día *mientras está ocurriendo*. Lleve un calendario semanal y anote cuál fue esa experiencia, si fue consciente de ella realmente en el momento en que ocurrió (ésa es la tarea, pero no siempre sale de ese modo), cómo sintió su cuerpo en ese momento, qué pensamientos y sentimientos estuvieron presentes y qué pensamientos le pasaron por la mente en el momento de anotarla.

Esquema general de práctica del programa de atención plena de ocho semanas*

SEMANA	PRÁCTICA DIARIA
1	Exploración corporal. Atención plena durante la vida cotidiana.
2	Exploración corporal. Calendario de acontecimientos agradables. Diez minutos de meditación sentado prestando atención plena a la respiración.
3	Yoga consciente de pie, prestar atención plena a la respiración y prestar atención plena a la respiración y al cuerpo. Yoga (véanse las págs. 178, 333-335). Calendario de acontecimientos desagradables. Respiro de tres minutos.
4	Yoga consciente de pie, prestar atención plena a la respiración y prestar atención plena a la respiración y al cuerpo. Tomar conciencia de sentimientos agradables/desagradables. Respiro de tres minutos.
5	Prestar atención plena a la respiración y prestar atención plena a la respiración y al cuerpo y, a continuación, explorar una dificultad. Respiro de tres minutos, abrir la puerta del cuerpo.
6	Prestar atención plena a la respiración, al cuerpo, a los sonidos y a los pensamientos. Respiro de tres minutos, abrir la puerta del pensamiento.
7	Alterne diariamente: 1) una meditación de su elección (40 minutos al día) con 2) prestar atención plena a la respiración, al cuerpo, a los sonidos y a los pensamientos. Respiro de tres minutos, abrir la puerta de la acción hábil.
8	El resto de su vida: elija una pauta de práctica formal e informal de atención plena que pueda mantener.

* Copyright 2007 by The Guilford Press.

Calendario de acontecimientos agradables¹

Tome conciencia de un acontecimiento agradable mientras está teniendo lugar. Utilice las siguientes preguntas para ser consciente de los detalles de la experiencia mientras ocurre. A continuación, anótelos tan pronto como sea posible.

¿Cuál ha sido la experiencia?	¿Cómo se ha sentido su cuerpo, detalladamente, durante la experiencia?	¿Qué pensamientos o imágenes han acompañado este acontecimiento? (Expresa los pensamientos con palabras; describa las imágenes)	¿Qué estados animicos, sentimientos y emociones han acompañado este acontecimiento?	¿Qué pensamientos le vienen a la cabeza ahora mientras escribe esto?
EJEMPLO Yendo a casa al salir del trabajo determiné escuchar un pájaro que cantaba	Brillo en la cara, conciencia de que los hombros se han soltado, elevación de las comisuras de los labios	«Qué bonito» «Es encantador» (el pájaro) «Es tan agradable estar al aire libre»	Alivio, placer	Ha sido una cosa muy pequeña, pero estoy contento de haberlo notado
Lunes				
Martes				
Miércoles				

1. Adaptado a partir de Kabat-Zinn, J., *Fatal Catastrophe Living*, Nueva York, Hyperion, 1990 (trad. cast.: *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para ignorar el estrés, el dolor y la enfermedad*, Barcelona, Kairós, 2004).

Calendario de acontecimientos agradables (<i>continuación</i>)					
<i>¿Cuál ha sido la experiencia?</i>	<i>¿Cómo se ha sentido su cuerpo, detalladamente, durante la experiencia?</i>	<i>¿Qué pensamientos o imágenes han acompañado este acontecimiento? (Expresé los pensamientos con palabras; describa las imágenes)</i>	<i>¿Qué estados animicos, sentimientos y emociones han acompañado este acontecimiento?</i>	<i>¿Qué pensamientos le vienen a la cabeza ahora mientras escribe esto?</i>	
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Semana 3 (capítulos 6 y 9)

Le recomendamos que, durante la tercera semana, deje de hacer la exploración corporal durante un tiempo y la sustituya por momentos de meditación sentado más largos y diarios, cada uno de ellos precedido por diez minutos de yoga consciente. Puede que descubra que la forma más sencilla de hacer esto es, en primer lugar, asegurarse de que el lugar en que se sienta a meditar estará listo y, luego, pasar directamente a seguir

las instrucciones de los siguientes ejercicios: *yoga consciente de pie, prestar atención plena a la respiración y prestar atención plena a la respiración y al cuerpo*. Si desea explorar el yoga consciente con mayor profundidad como parte de su práctica, en el sitio web <www.mindfulnesscds.com> (Serie 1) puede encontrar dos secuencias de 45 minutos de yoga consciente, guiadas por Jon Kabat-Zinn en inglés, que utilizamos en nuestros cursos de terapia cognitiva basada en la atención plena y de reducción del estrés. Los ejercicios de yoga consciente que se utilizan como parte de las clases de terapia cognitiva basada en la atención plena de Oxford están disponibles en un juego de cinco CD para la práctica de la atención plena, comentados por Mark Williams también en inglés. Se pueden obtener a través del Centro de Terapia Cognitiva de Oxford (<www.octc.co.uk>). Durante la práctica del yoga, recuerde hacer sólo aquello que sienta que su cuerpo es capaz de hacer. Siempre es mejor pecar por exceso de precaución, escuchando atentamente los mensajes del cuerpo mientras practica. Recuerde también consultar a su médico o fisioterapeuta si siente dolor crónico, tiene algún problema musculoesquelético o padece alguna enfermedad pulmonar o cardíaca.

La tercera semana es un buen momento para empezar con la *práctica de darse un respiro de tres minutos* (capítulo 9). Le sugerimos que comience a hacerlo tres veces al día en momentos fijos que haya decidido con antelación.

Como práctica informal, durante la tercera semana procure tomar conciencia, con detalle, de su experiencia de un *acontecimiento desagradable o estresante* cada día. Observe estos acontecimientos desagradables y anótelos del mismo modo que hizo con los acontecimientos agradables durante la segunda semana.

Semana 4 (capítulos 6 y 7)

Cómo práctica formal diaria, durante la cuarta semana le sugerimos que siga haciendo la secuencia de *yoga consciente, prestar atención plena a la respiración y prestar atención plena a la respiración y al cuerpo*. Esta semana, vea si puede utilizar esta práctica como un momento en el que conectar especialmente con las cualidades de lo agradable y lo desagradable (capítulo 6) momento a momento. Si toma conciencia de cualquier experiencia que sea particularmente intensa o desagradable, o de algún sentimiento agudo de aversión o de rechazo mientras está practicando, puede intentar utilizarlos como oportunidades para experimentar con la técnica de *responder* de forma más hábil y calmada a aquello que le resulta difícil o que no desea, en lugar de limitarse a *reaccionar*.

Siga tomándose un *respiro* tres veces al día, en momentos fijos que haya programado con antelación. Además, si lo desea puede empezar a experimentar con la técnica de responder intencionalmente a los acontecimientos desagradables o estresantes

de su vida cotidiana. Hágalo tomándose un respiro de tres minutos siempre que tome conciencia de que está experimentando dificultades para permanecer presente o de que se siente infeliz, estresado o desorientado.

Calendario de acontecimientos desagradables ²			
Tome conciencia de un acontecimiento desagradable mientras está teniendo lugar. Utilice las siguientes preguntas para ser consciente de los detalles de la experiencia mientras ocurre. A continuación, anólelo tan pronto como sea posible.			
¿Cuál ha sido la experiencia?	¿Cómo se ha sentido su cuerpo, detalladamente, durante la experiencia?	¿Qué pensamientos o imágenes han acompañado este acontecimiento? (Expresa los pensamientos con palabras; describa las imágenes)	¿Qué pensamientos le vienen a la cabeza ahora mientras escribe esto?
EJEMPLO Estaba esperando en la catedral de banco y un hombre se ha caído	Tensión en torno a las gónadas, tensa la mandíbula, apretada y luego los hombros se me han caído de repente	Me sentí enfadado y que se habían aprovechado de mí. Luego no che sentí culpable por no saberme defender	Cuando algo me parece injusto, siempre me culpa a mí mismo
Lunes			
Martes			
Miércoles			

2. Adaptado a partir de Kabat-Zinn, J., *Full Catastrophe Living*, Nueva York, Hyperion, 1990 (trad. cast.: Kabat-Zinn, J., *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*, Barcelona, Kairós, 2004).

Calendario de acontecimientos desagradables (<i>continuación</i>)		
¿Cuál ha sido la experiencia?	¿Cómo se ha sentido su cuerpo, detalladamente, durante la experiencia?	¿Qué pensamientos o imágenes han acompañado este acontecimiento? (Expresa los pensamientos con palabras; describa las imágenes)
	¿Qué estados animicos, sentimientos y emociones han acompañado este acontecimiento?	¿Qué pensamientos le vienen a la cabeza ahora mientras escribe esto?
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

Semana 5 (capítulo 7)

Durante la quinta semana, dejamos el yoga consciente, aunque, como es obvio, puede seguir practicándolo si lo desea. Sin embargo, esta semana la práctica formal se centra principalmente en ir tomando más conciencia de la aversión y en cultivar maneras delicadas de responder ante los sentimientos y emociones desagradables con mayor tolerancia y aceptación. Le recomendamos que, todos los días, realice las prácticas de

prestar atención a la respiración y prestar atención a la respiración y al cuerpo. Cuando termine, lleve deliberadamente a la mente alguna dificultad o preocupación. Utilice las sugerencias que se proporcionan en el capítulo 7 y explore y experimente otras formas de responder con más amabilidad y suavidad ante los sentimientos y sensaciones corporales desagradables. A lo largo de estas exploraciones, asegúrese de cuidar bien de sí mismo, siguiendo las pautas del capítulo 7. Después de permanecer de este modo con una dificultad o preocupación durante unos cinco minutos aproximadamente, puede que le sea útil terminar con la práctica diaria de tomarse un respiro de tres minutos sentado.

Como en la cuarta semana, siga dándose un *respiro de tres minutos* tres veces al día en los momentos programados habituales y también siempre que tome conciencia de la presencia de sentimientos desagradables. Esta semana puede explorar, si lo desea, la opción de abrir la puerta del cuerpo (capítulo 9).

Semana 6 (capítulo 8)

Durante la sexta semana, se hace hincapié en el pensamiento. Para la práctica formal diaria, recomendamos realizar la secuencia de *prestar atención plena a la respiración*, *prestar atención plena a la respiración y al cuerpo* y *prestar atención plena a los sonidos y a los pensamientos*. Al final, empalme con la práctica de *conciencia imparcial*, siguiendo las instrucciones del capítulo 9. A continuación, puede que le resulte útil acabar con un respiro de tres minutos.

Siga utilizando la técnica de *tomarse un respiro* tres veces al día en los momentos previamente programados y siempre que experimente sensaciones o sentimientos desagradables. Esta semana quizás le apetezca centrarse particularmente en los pensamientos que están presentes en aquellos momentos en que experimenta sentimientos desagradables. Una forma de hacerlo es seguir el ejercicio que denominamos «abrir la puerta del pensamiento» (capítulo 9).

A estas alturas, probablemente desee tomar decisiones por sí mismo acerca de cuándo y qué practicar y durante cuánto tiempo. Después de cuatro o cinco semanas, muchas personas se sienten preparadas para empezar a diseñar y personalizar su propia práctica meditativa, utilizando nuestras pautas como meras sugerencias. Nuestro objetivo es que al final de las ocho semanas usted haya hecho suya la práctica, adaptándola para que se ajuste a su horario, a sus necesidades y a su temperamento, en función de la combinación de técnicas formales e informales que le resulte más útil.

Semana 7 (capítulos 3 y 9)

Para animarle a que sea más autónomo en la práctica, le recomendamos que, durante estos días, dedique un total de 40 minutos diarios a una combinación de meditación sentado, yoga consciente y exploración corporal, decidiendo usted mismo en qué proporción de tiempo. Le animamos a experimentar, quizás utilizando dos o incluso tres de las prácticas el mismo día. Un día podría practicar yoga durante diez minutos, seguido por veinte minutos de meditación sentado inmediatamente después, y quizá diez minutos más de exploración corporal en algún momento completamente distinto del día. Otro día, tras haber dedicado diez minutos a la práctica de prestar atención plena a la respiración, quizá pueda continuar sentado practicando la conciencia imparcial durante el tiempo restante, hasta llegar a los 40 minutos.

En días alternos, le recomendamos que siga las sugerencias para la práctica formal que se proporcionan para la sexta semana (*prestar atención plena a la respiración, prestar atención plena a la respiración y al cuerpo y prestar atención plena a los sonidos y a los pensamientos*), seguidas inmediatamente, si lo desea, de la práctica de la conciencia imparcial o simplemente permaneciendo consciente de su respiración.

En este momento, puede que le sea útil reflexionar sobre su práctica de la técnica del respiro de tres minutos leyendo de nuevo el capítulo 9. Siga con los respiros de tres minutos regulares programados tres veces al día. Cuando, como respuesta a algún acontecimiento desagradable, se tome un respiro, esta semana centre la atención en la opción de abrir la puerta de la acción hábil (capítulo 9).

Semana 8 (capítulo 10)

La octava semana del programa es el momento de decidir cuál será la pauta de práctica diaria de la atención plena que va a seguir usted en el futuro si decide que el cultivo de la atención plena es suficientemente valiosa para usted como para seguir. Es un buen momento para volver a realizar todas las prácticas formales, incluida la exploración corporal, en el orden y la combinación que usted elija. Nuestra experiencia es que, casi sin excepción, a la gente le resulta de una ayuda inestimable incluir la técnica del respiro como parte de la práctica diaria. En el capítulo 10 (en el recuadro «Atención plena en la vida cotidiana») encontrará más sugerencias acerca de cómo mantener viva la práctica de la atención plena y profundizar en ella con los años.

La octava semana constituye el final de nuestras recomendaciones formales para la práctica de la atención plena, pero también marca el inicio del programa que usted seguirá completamente por su cuenta. Les decimos a nuestros pacientes que en realidad la octava semana representa el resto de su vida. Constituye un nuevo comienzo en la misma medida en que supone una culminación notable, pero no es el final de nada, en realidad. La vida sigue su curso, la respiración sigue su curso, nuestros momentos siguen su curso. La práctica no termina sólo por el hecho de que hemos llegado a este punto de nuestro viaje juntos. Ahora, usted estará firmemente sentado en el asiento del conductor,

por así decirlo, y es probable que al mismo tiempo se sienta como un absoluto novato, al que han dejado que se espabile con sus propios recursos antes de tiempo. Éste es un sentimiento perfectamente normal. También se basa en la realidad, puesto que la práctica de la atención plena no termina nunca, del mismo modo que no termina nuestro potencial de llegar a ser nosotros mismos. Pero si, llegados a este punto, ha sido capaz de practicar de una forma regular y disciplinada, como le hemos animado a hacerlo, es probable que haya podido saborear lo suficiente la abundancia que hay en el momento presente como para querer continuar habitando su vida de un modo que honre el hecho de ser y que permita que cualquier acción que emprenda, ya sea interna o externamente, fluya desde su ser. En este momento, lo crea o no, la mente pensante y crítica habrá desarrollado la habilidad y la experiencia suficientes como para mantener el impulso que ha generado por medio de sus propios esfuerzos a lo largo de estas ocho semanas. Y este impulso, junto con la sabiduría intrínseca de su propio corazón, seguirá guiando y dando forma al desarrollo de su práctica de la atención plena y le ayudará a abrazar plenamente, a las duras y a las maduras, esta continua aventura a la que llamamos vida.

Todos los maestros de meditación contemporáneos, incluidos nosotros, animan a sus estudiantes a robar tiempo de sus apretadas vidas para realizar algún tipo de práctica meditativa formal todos los días, como sentarse en silencio siendo conscientes de cómo la respiración tiene lugar por sí misma. No importa lo larga que sea la práctica; lo que importa es que intentemos hacer una pausa dentro de toda la actividad en la que estamos inmersos, sigamos avanzando y practiquemos a diario, por poco que sea. En última instancia, la atención plena no tiene que ver con el tiempo; tiene que ver con el ahora. Así pues, incluso algunos momentos breves, si estamos realmente presentes con conciencia, en el modo orientado a ser, pueden ayudarnos a cambiar de enfoque y resultar profundamente curativos. No obstante, para conocer realmente el paisaje de nuestra mente y de nuestro cuerpo, es importante que estas visitas sean regulares, que nos tomemos la práctica como un lugar de residencia permanente, por decirlo de algún modo, en lugar de ser eternos turistas. Puede incluso ser importante, tarde o temprano, que aprendamos el idioma. Como ocurre cuando queremos llegar a dominar una lengua extranjera, vivir inmerso en ella y utilizarla una y otra vez se convierte en algo extremadamente importante. Su dominio se mantiene vivo por medio de la práctica regular.

Si cultiva la atención plena con regularidad, casi no podrá evitar descubrir que su mente posee recursos internos profundos que apenas sabía que existían. O, aunque lo hubiera llegado a sospechar, seguramente no sabía que era posible acceder a ellos de forma sistemática desde las profundidades de su mente, de su corazón y de su cuerpo, y utilizarlos con sabiduría tanto para su propio beneficio como para proporcionar bienestar a los demás. Puede que de repente se sorprenda al descubrir situaciones vitales en las que surge una perspectiva nueva y clara de las cosas, de manera espontánea y sin que sea preciso hacer nada. Puede que se asombre cuando todo esto adopte la forma de un

espacio abierto en su corazón y en su mente que va acompañado de una sensación de libertad: libertad para tener una relación más sabia con cualquier cosa que se despliegue y también para poder dejarse ir cuando sea apropiado y seguir adelante de maneras que antes parecían imposibles, incluso inconcebibles. Está descubriendo la sabiduría interior que hay en usted, una sabiduría que puede transformar sus emociones y su vida. En cuanto la haya saboreado por sí mismo y haya visto que existe la posibilidad de beber de aguas todavía más profundas de esta fuente, nada podrá volver a ser lo mismo.

Lecturas recomendadas, sitios web y centros de retiro

En este apartado le proporcionamos orientación acerca de cómo continuar profundizando en el trabajo que ha empezado con este libro. Comenzamos con algunas recomendaciones sobre lecturas.

El libro de Jon Kabat-Zinn titulado *Vivir con plenitud las crisis*¹ describe con detalle el curso para la reducción del estrés basada en la atención plena del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts y constituye una introducción excelente para la práctica de la atención plena. Jon es también el autor de *Wherever you go, There You Are*, un libro que explora cómo llevar la atención plena a la vida cotidiana y que incluye una amplia gama de sugerencias para la práctica formal e informal. Su libro más reciente, *Coming to Our Senses*, entrelaza sugerencias detalladas para la práctica con un enfoque más amplio centrado en los sentidos (incluida la conciencia misma como sentido) como vías de conocimiento profundas y no conceptuales que pueden equilibrar nuestros pensamientos y emociones y complementarlos de forma muy potente. Explora también una serie de formas de llevar la atención plena a nuestra vida y cómo podríamos ampliar no sólo nuestra visión, sino también nuestro sentido del yo y permitir que esto nutra nuestra compasión, nuestra sabiduría y nuestra capacidad de curarnos a nosotros mismos. Si está interesado en el extraordinario desafío que constituye educar a los niños y en las posibilidades de aproximarse a la crianza de los hijos como una forma de práctica intensiva de la atención plena mientras la hace compatible con todas sus otras responsabilidades y con su profesión, es posible que desee leer *Everyday Blessings*, un libro escrito por Jon y su esposa, Myla Kabat-Zinn, acerca de cómo criar a los hijos con atención plena.

Finalmente, si usted es psicoterapeuta y desea explorar cómo la atención plena podría contribuir al tratamiento de la depresión, puede resultarle útil leer *Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena: un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas*.²

También puede serle útil visitar el sitio web del Centro para la Atención Plena en la Medicina, la Salud y la Sociedad, que pertenece al Centro Médico de la Universidad de Massachusetts (<www.umassmed.edu/cfm>), donde se originó el programa para la reducción del estrés basado en la atención plena, así como el sitio web del Centro para la Investigación y la Práctica de la Atención Plena de la Universidad de Gales, Bangor, en el Reino Unido (<www.bangor.ac.uk/mindfulness>). También puede mantenerse al día de las novedades visitando los sitios <www.mbct.co.uk> o <www.mbct.com>.

Si decide que le gustaría seguir con la práctica de la atención plena, suele ser muy importante estudiar directamente con maestros de meditación experimentados y tener encuentros personales con ellos (consúltense más abajo algunos lugares por los que empezar). Sin embargo, quizá le resulte útil comenzar prosiguiendo con una serie de opciones para desarrollar la práctica solo, utilizando cintas de audio o CD que se han creado específicamente para practicar en casa. Como hemos advertido anteriormente, los recursos que utilizamos en nuestros cursos de atención pueden ser útiles para este fin y pueden proporcionarle una perspectiva más amplia acerca de su propia práctica meditativa: se trata de tres series de cuatro CD cada una que incluyen prácticas de meditación de la atención plena guiadas en inglés por Jon Kabat-Zinn. Se describen en detalle en el sitio web <www.mindfulnesscds.com>. La serie 3 incluye meditaciones guiadas más largas para poner en práctica la conciencia imparcial y la bondad amorosa.

Además, si desea tener una muestra de las prácticas que utiliza Mark Williams en el curso de terapia cognitiva basada en la atención plena de Oxford (véase <www.mbct.co.uk>), tiene a su disposición un juego de cinco CD en inglés, y puede ponerte en contacto con el Centro de Terapia Cognitiva de Oxford del Warneford Hospital, ubicado en Oxford, en el Reino Unido (<www.octc.co.uk>), y seguir los enlaces relacionados con la atención plena (*mindfulness*, en inglés). Como acabamos de decir, puede ser muy útil profundizar en la propia práctica meditativa estando en contacto directo con maestros de meditación experimentados. Tenga presente que hay muchas formas distintas de meditación. Si desea continuar con el enfoque que hemos estado explorando en este libro, quizá desee elegir una tradición y un maestro que sean compatibles con el espíritu y la forma que hemos presentado aquí. A un nivel práctico, esto probablemente supondrá explorar las enseñanzas que ofrecen centros relacionados con la tradición occidental de meditación vipassana. Para obtener información sobre estos centros, puede dirigirse a:

- En Estados Unidos: Insight Meditation Society, 1230 Pleasant Street, Barre, Massachusetts 01005. (<www.dharma.org/ims>) o Spirit Rock, P.O. Box 909, Woodacre, California 94973. (<www.spiritorch.org>).
- En Europa: Gaia House, West Ogwell, Newton Abbot, Devon, TQ12 6EN, Reino Unido (<www.gaiahouse.co.uk>);).

Encontrará más información acerca de cada uno de estos centros en el sitio web <www.dharma.org>, directamente o a través de los distintos enlaces.

Referencias y otras lecturas

Baer, Ruth, *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guide to Evidence Base and Applications*, Academic Press, 2005.

- Bennett-Goleman, Tara, *Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart*, Harmony Books, 2001.
- Brach, Tara, *Radical Acceptance*, Bantam, 2004.
- Feldman, Christina, *The Buddhist Path to Simplicity: Spiritual Practice for Everyday Life*, Element, 2004.
- Germer, Christopher y otros (comps.), *Mindfulness and Psychotherapy*, Guilford Press, 2005.
- Goldstein, Joseph y Jack Kornfield, *Seeking the heart of wisdom*, Shambhala, 2001.
- Greenberger, Dennis y Christine Padesky, *Mind Over Mood*, Guilford Press, 1995.
- Hayes, Steven y otros (comps.), *Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition*, Guilford Press, 2004.
- Hayes, Steven, *Get Out of Your Head and into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy*, New Harbinger, 2005.
- Kabat-Zinn, Jon, *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World through Mindfulness*, Hyperion, 2005.
- , *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, Delta, 1990 (trad. cast.: *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*, Barcelona, Kairós, 2004).
- , *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, Hyperion, 1994.
- Kabat-Zinn, Myla y Jon Kabat-Zinn, *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting*, Hyperion, 1997.
- Kornfield, Jack, *A Path with Heart*, Bantam, 1993 (trad. cast.: *Camino con corazón*, Barcelona, La Liebre de Marzo, 2000).
- Linehan, Marsha, *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*, Guilford Press, 1993 (trad. cast.: *Manual de tratamiento de los trastornos de personalidad límite*, Barcelona, Paidós, 2005).
- Nolen-Hoeksema, Susan, *Overthinking: Women Who Think Too Much*, Henry Holt, 2002 (trad. cast.: *Mujeres que piensan demasiado: cómo evitar los pensamientos repetitivos y vencer la ansiedad*, Barcelona, Paidós, 2004).
- Rosenberg, Larry y David Guy, *Breath by Breath: The Liberating Practice of Insight Meditation*, Shambhala, 1998 (trad. cast.: *Aliento tras aliento: la práctica liberadora de la meditación vipassana*, San Sebastián, Imagina, 2005).
- Salzberg, Sharon, *Loving Kindness: The Revolutionary Art of Happiness*, Shambhala, 1995 (trad. cast.: *Amor incondicional*, Madrid, Edaf, 1997).
- Santorelli, Saki, *Heal Thy Self: Lessons on Mindfulness in Medicine*, Bell Tower, 1999.
- Schwartz, Jeffrey y Sharon Begley, *Mind and Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force*, Regan, 2003.

Segal, Zindel, Mark Williams y John Teasdale, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, Guilford Press, 2002 (trad. cast.: *Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 2006).

Siegel, Dan, *The Mindful Brain: Reflections and Attunement in the Cultivation of Well-Being*, Norton, 2007.

Thich Nhat Hanh, *The Miracle of Mindfulness: A Manual on Meditation*, Beacon Press, 1999 (trad. cast.: *El milagro de mindfulness*, Barcelona, Oniro, 2007).

Los autores

El doctor Mark Williams es profesor de psicología clínica y miembro investigador principal del Wellcome Trust en la Universidad de Oxford (Reino Unido). De 1983 a 1991 fue investigador científico en la Unidad de Ciencias Cognitivas y Cerebrales del Consejo de Investigación Médica de Cambridge (Reino Unido) y, posteriormente, profesor de psicología clínica en la Universidad de Gales, en Bangor, donde fundó el Instituto de Atención Médica y Social (IMSCaR, por sus siglas en inglés) de dicha universidad, así como el Centro para la Investigación y la Práctica de la Atención Plena. El doctor Williams es autor de los libros *The Psychological Treatment of Depression* y *Cry of Pain: Understanding Suicide and Self-Harm*, así como coautor de *Cognitive Psychology and Emotional Disorders* y *Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena: un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas*. Sus investigaciones en el ámbito de la psicología clínica y experimental se centran en la comprensión de los procesos psicológicos subyacentes a la depresión y a las conductas suicidas, así como en el desarrollo de nuevos tratamientos psicológicos.

El doctor John Teasdale ha sido nombrado en varias ocasiones investigador titular en investigaciones financiadas por el Consejo de Investigación Médica: primero en el Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Oxford y más tarde en la Unidad de Ciencias Cognitivas y Cerebrales de Cambridge (Reino Unido). También fue profesor invitado en el Instituto de Psiquiatría de la Universidad de Londres. Es coautor de *Affect, Cognition, and Change* y de *Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena: un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas*. El doctor Teasdale ha investigado los procesos psicológicos básicos, así como la aplicación de la comprensión de éstos al desarrollo de terapias para los trastornos afectivos. Durante muchos años, esta investigación supuso explorar los abordajes cognitivos para comprender y tratar la depresión grave; el doctor Teasdale fue uno de los pioneros en la investigación de la terapia cognitiva en el Reino Unido. Más recientemente, los hallazgos de estas primeras investigaciones se han aplicado al desarrollo y a la evaluación de la terapia cognitiva basada en la atención plena. El doctor Teasdale, que actualmente está retirado, sigue dedicándose a la práctica, el estudio y la enseñanza de la meditación y de las prácticas relacionadas con la atención plena.

El doctor Zindel Segal es titular de la cátedra Morgan Firestone de Psicoterapia de la Universidad de Toronto. Es el director de la Unidad de Terapia Cognitivoconductual del Centro para el Tratamiento de las Adicciones y la Salud Mental de Canadá, profesor de los departamentos de Psiquiatría y Psicología de la Universidad de Toronto y director de la formación en Psicoterapia de la misma universidad. El doctor Segal es coautor de los libros *El proceso interpersonal en la terapia cognitiva*, *Cognitive Vulnerability to Depression* y *Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena: un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas*. Sus investigaciones han contribuido a la caracterización de los marcadores psicológicos de la vulnerabilidad ante las recaídas en los trastornos afectivos. Actualmente sigue preconizando la importancia del tratamiento clínico basado en la atención plena en el ámbito de la psiquiatría y de la salud mental.

El doctor Jon Kabat-Zinn es científico, escritor y maestro de meditación. Es profesor emérito de medicina en la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts, donde fue el director ejecutivo fundador del Centro para la Atención Plena en la Medicina, la Salud y la Sociedad (1995), así como fundador (en 1979) y director de la Clínica de Reducción del Estrés de dicho centro. Es autor de *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*; *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life* y *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World through Mindfulness*. Además, es coautor de *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting*. La labor del doctor Kabat-Zinn ha contribuido a la aparición de un movimiento cada vez mayor en favor de la atención plena en instituciones tan convencionales como escuelas, empresas, cárceles y equipos de deporte profesional, así como en los ámbitos de la medicina y la psicología. Es fundador del Consorcio de Centros de Salud Académicos para la Medicina Integrativa y vicepresidente de la Junta del Mind and Life Institute (Instituto Mente y Vida), un grupo que organiza diálogos entre el dalái lama y científicos occidentales con el fin de fomentar una comprensión más profunda de las diferentes vías que existen para conocer y explorar la naturaleza de la mente, las emociones y la realidad. El doctor Kabat-Zinn fue copresidente de las jornadas Diálogo, Mente y Vida 2005: Las Aplicaciones de la Meditación en el Ámbito Clínico, celebradas en Washington, D.C.

Notas

1. Muchos escritores han explorado la depresión desde su propia experiencia y de una forma que resulta útil a otras personas. Las descripciones de la depresión y de otros problemas afectivos que figuran en este párrafo se han extraído de: Jamison, K. R., *An Unquiet Mind*, Nueva York, Knopf, 1995 (trad. cast.: *Una mente inquieta. Testimonios sobre afectos y locura*, Barcelona, Tusquets, 1996); Solomon, A., *The Noonday Demon*, Nueva York, Scribner, 2001 (trad. cast.: *El demonio de la depresión*, Barcelona, Ediciones B, 2002); Styron, W., *Darkness Visible*, Nueva York, Random House, 1994 (trad. cast: *Esa visible oscuridad*, Barcelona, Grijalbo, 1996).

2. Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V., Soulsby, J. y Lau, M., «Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2000, n.º 68, págs. 615-623. Ma, S. H. y Teasdale, J. D., «Mindfulness-based cognitive therapy for depression: Replication and exploration of differential relapse prevention effects», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2004, n.º 72, págs. 31-40.

3. Kabat-Zinn, J., *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*, Nueva York, Delta, 1990 (trad. cast.: *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*, Barcelona, Kairós, 2004). Kabat-Zinn, J., *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, Nueva York, Hyperion, 1994. Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R. y Sellers, W., «Four-year follow up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance», *Clinical Journal of Pain*, 1986, n.º 2, págs. 159-173. Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L. y otros, «Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders», *American Journal of Psychiatry*, 1992, n.º 149, págs. 936-943.

4. Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. y otros, «Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation», *Psychosomatic Medicine*, 2003, n.º 65, págs. 564-557.

1. Keller, M. B., Lavori, P. W., Lewis, C. E. y Klerman, G. L., «Predictors of relapse in major depressive disorder», *Journal of American Medical Association*, 1983, n.º 250, págs. 3.299-3.304. Paykel, E. S., Ramana, R., Cooper, Z., Hayhurst, H., Kerr, J. y Barocka, A., «Residual symptoms after partial remission: An important outcome in depression», *Psychological Medicine*, 1995, n.º 25, págs. 1.171-1.180. Consensus Development Panel, «NIMH/NIH Consensus Development Conference statement: Mood disorders—Pharmacologic prevention of recurrence», *American Journal of Psychiatry*, 1985, n.º 142, págs. 469-476.

- [2.](#) Weissman, M. y Olfson, M., «Depression in women: Implications for health care research», *Science*, 1995, n.^o 269, págs. 799-801.

- [3.](#) Kessler, R., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Koretz, D., Merikangas, K. y otros, «The epidemiology of major depressive disorder: Results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R)», *Journal of American Medical Association*, 2003, n.^o 289, págs. 3.095-3.105.

4. Berti Ceroni, G., Neri, C. y Pezzoli, A., «Chronicity in major depression: A naturalistic prospective study», *Journal of Affective Disorders*, 1984, n.º 7, págs. 123-132.

- [**5.**](#) Keller, M., Klerman, G., Lavori, P., Coryell, W., Endicott, J. y Taylor, J., «Longterm outcome of episodes of major depression: Clinical and public health significance», *Journal of the American Medical Association*, 1984, n.^o 252, págs. 788-792.

- 6.** Solomon, D., Keller, M., Mueller, T., Lavori, P., Shea, T., Coryell, W. y otros, «Multiple recurrences of major depressive disorder», *American Journal of Psychiatry*, 2000, n.º 157, págs. 229-233.

- [7.](#) Olfson, M., Marcus, S., Druss, B., Elinson, L., Tanielian, T. y Pincus, H., «National Trends in the outpatient treatment of depression», *Journal of the American Medical Association*, 2002, n.^o 287, págs. 203-209.

8. Beck, A. T., *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, Nueva York, International Universities Press, 1976.

9. Los criterios para el diagnóstico del trastorno depresivo grave, o mayor, se han extraído de: American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Washington D.C., Author, 4^a ed., 2000 (trad. cast.: *DSM-IV: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, Barcelona, Masson, 1995).

10. Teasdale, J. D. y Cox, S. G., «Dysphoria: Self-devaluative and affective components in recovered depressed patients and never depressed controls», *Psychological Medicine*, 2001, n.º 31, págs. 1.311-1.316.

- 11.** Hollon, S. D. y Kendall, P., «Cognitive self-statements in depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire», *Cognitive Therapy and Research*, 1980, n.º 4, págs. 383-395.

12. Vastag, B., «Scientists find connection in the brain between physical and emotional pain», *Journal of the American Medical Association*, 2003, n.º 290, págs. 2.389-2.390.

13. Strack, F. y otros, «Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis», *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988, n.º 54, págs. 768-777.

14. Laird, J. D., «Self-attribution of emotion: The effects of expressive behaviour on the quality of emotional experience», *Journal of Personality and Social Psychology*, 1974, n.º 29, págs. 475-486.

- [15.](#) Wells, G. L. y Petty, R. E., «The effects of head movements on persuasion», *Basic and Applied Social Psychology*, 1980, n.º 1, págs. 219-230.

- [1.](#) Ekman, P. y Davidson, R. J., *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*, Nueva York, Oxford University Press, 1995.

- [2.](#) Godden, D. y Baddeley, A. D., «*When does context influence recognition memory?*», *British Journal of Psychology*, 1980, n.^o 71, págs. 99-104.

3. Eich, E., «Searching for mood-dependent memory», *Psychological Science*, 1995, n.º 6, págs. 67-75.

4. Bennett-Goleman, T., *Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart*, Nueva York, Harmony Books, 2001 (trad. cast.: *Alquimia emocional*, Madrid, Punto de Lectura, 2002).

- [5.](#) Strauman, T. J. y Higgins, E. T., «Automatic activation of self-discrepancies and emotional syndromes: When cognitive structures influence affect», *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, n.º 53, págs. 1.004-1.014.

6. Estas preguntas se han tomado de una medición de la rumiación realizada por Susan Nolen-Hoeksema. Véase Nolen-Hoeksema, S., *Overthinking: Women Who Think Too Much*, Nueva York, Holt, 2002 (trad. cast.: *Mujeres que piensan demasiado: cómo evitar los pensamientos repetitivos y vencer la ansiedad*, Barcelona, Paidós, 2004).

7. Papageorgiou, C. y Wells, A., «Positive beliefs about depressive rumination: Development and preliminary validation of a self-report scale», *Behavior Therapy*, 2001, n.º 32, págs. 13-26. Watkins, E. y Baracaia, S. B., «Why do people in dysphoric moods ruminate?», *Personality and Individual Differences*, 2001, n.º 30, págs. 723-734.

8. Lyubomirsky, S. y Nolen-Hoeksema, S., «Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving», *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, n.º 69, págs. 176-190.

1. Simons, D. S. y Levin, D. T., «Failure to detect changes to people during a realworld interaction», *Psychonomic Bulletin and Review*, 1998, n.º 5, págs. 644-649.

[2.](#) El ejemplo se ha adaptado de Thich Nhat Hanh, *The Miracle of Mindfulness: A Manual on Meditation*, Boston, Beacon Press, 1975 (trad. cast: Thich Nhat Hanh, *El milagro de Mindfulness*, Barcelona, Oniro, 2007).

- [3.](#) Thich Nhat Hanh, *The Sun My Heart*, Berkeley, Parallax Press, 1988, pág. 125 (trad. cast.: *El Sol, mi corazón*, Novelda, Dharma, 1993).

4. Feldman, C., *The Buddhist Path to Simplicity: Spiritual Practice for Everyday Life*, Londres, HarperCollins, 2001, pág. 173.

5. Véase Rosenberg, L., con Guy, D., *Breath by Breath: The Liberating Practice of Insight Meditation*, Boston, Shambhala, 1998, pág. 165 (trad. cast.: *Aliento tras aliento: la práctica liberadora de la meditación vipassana*, San Sebastián, Imagina, 2005).

1. La historia está tomada de Ngakpa Chögyam, *Journey into Vastness: A Handbook of Tibetan Meditation Techniques*, Longmead, Shaftesbury, Dorset, Reino Unido, Element Books, 1988, págs. 28-32.

2. Véase Wegner, D. M., *White Bears and Other Unwanted Thoughts: Suppression, Obsession, and the Psychology of Mental Control*, Nueva York, Guilford Press, 1989.

- [3.](#) Wegner, D. M., *The Illusion of Conscious Will*, Cambridge, Massachusetts, MIT Press, 2002.

4. Wenzlaff, R. M. y Bates, D. E., «Unmasking a cognitive vulnerability to depression: How lapses in mental control reveal depressive thinking», *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, n.º 75, págs. 1.559-1.571.

5. Rude, S. S., Wenzlaff, R. M., Gibbs, B., Vane, J. y Whitney, T., «Negative processing biases predict subsequent depressive symptoms», *Cognition and Emotion*, 2002, n.º 16, págs. 423-440.

- 6.** Laberge, D., «Computational and anatomical models of selective attention in object identification», en M. S. Gazzaniga (comp.), *The Cognitive Neurosciences*, Cambridge, Massachusetts, MIT Press, 1995, págs. 649-663. Duncan, J., «Selective attention in distributed brain systems», en M. I. Posner (comp.), *Cognitive Neuroscience of Attention*, Nueva York, Guilford Press, 2004, págs. 105-113. Posner, M. I. y Rothbart, M. K., «Attentional mechanisms and conscious experience», en A. D. Milner y M. D. Rugg (comps.), *The Neuropsychology of Consciousness*, Londres, Academic Press, 1991, pág. 96.

- [1.](#) Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. y Strosahl, K., «Experiential avoidance and behavioural disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1996, n.^o 64, págs. 1.152-1.168.

[2.](#) Véase Gendlin, E., *Focusing*, Nueva York, Bantam Books, 1981. Damasio, A. R., *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*, Nueva York, Avon Books, 1995.

3. Friedman, R. S. y Forster, J., «The effects of promotion and prevention cues on creativity», *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, n.º 81, págs. 1.001-1.013.

* Durante la práctica de movimiento consciente, asegúrese de ir con cuidado si tiene algún problema físico que limite su movilidad. Consulte a su médico o fisioterapeuta si tiene alguna duda.

- 4.** Véase Goldstein, J., *Insight Meditation*, Boston, Shambhala, 1994 (trad. cast.: *La meditación vipasana*, Novelda, Dharma, 2005).

[5.](#) Thomas, R. S., *Collected Poems 1945-1990*, Londres, Phoenix, 1995.

- ¹. Rilke, R. M., *Letters to a Young Poet*, Nueva York, Modern Library, 1984, traducción de Stephen Mitchell (trad. cast.: *Cartas a un joven poeta*, Madrid, Hiperión, 2007, traducción de Jesús Munárriz).

2. Segal, Z. V., Williams, J. M. G. y Teasdale, J. D., *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*, Nueva York, Guilford Press, 2002, pág. 231.

- [3.](#) Barks, C. y Moyne, J. (trad.), *The Essential Rumi*, San Francisco, Harper, 1997 (trad. cast.: *La esencia de Rumi*, Barcelona, Obelisco, 2002, págs. 142-143).

1. Véase Beck, A. T., *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, Nueva York, International Universities Press, 1976.

- [2.](#) Goldstein, J., *Insight Meditation*, Boston, Shambhala, 1993, págs. 59-60 (trad. cast.: *La meditación vipasana*, Novelda, Dharma, 2005).

[3.](#) Brach, T., *Radical Acceptance*, Nueva York, Bantam Books, 2003, pág. 188.

- ¹. Feldman, C., *The Buddhist Path to Simplicity: Spiritual Practice for Everyday Life*, Londres, HarperCollins, 2001, págs. 167.

- 2.** Hay algunas estrategias muy eficaces para el tratamiento de la depresión clínica que se basan exclusivamente en el hecho de realizar una actividad. Martell, C. R., Addis, M. E. y Jacobson, N. S., *Depression in Context: Strategies for Guided Action*, Nueva York, Norton, 2001.

- ¹. Campbell, J. con Moyers, B., *The Power of Myth*, Nueva York, Bantam Doubleday, 1988, pág. 5 (trad. cast.: *El poder del mito*, Barcelona, Salamandra, 1991).

- [2.](#) Lobel, A., «A list», en *Frog and Toad Together*, Londres, HarperCollins, 1972, págs. 4-17 (trad. cast: *Sapo y Sepo, inseparables*, Madrid, Alfaguara, 2002).

- [3.](#) Kabat-Zinn, J., *Full Catastrophe Living*, Nueva York, Dell, 1990, págs. 69-70 (trad. cast.: *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*, Barcelona, Kairós, 2004).

4. Thich Nhat Hanh, *The Sun My Heart*, Londres, Rider, 1991, págs. 18 y 23 (trad. cast.: *El Sol, mi corazón*, Novelda, Dharma, 1993).

5. Rosenberg, L., *Breath by Breath*, Boston, Shambhala, 1998, págs. 168-170 (trad. cast.: *Aliento tras aliento: la práctica liberadora de la meditación vipassana*, San Sebastián, Imagina, 2005).

6. Adaptado de Madeline Klyne, instructora, Clínica de Reducción del Estrés, Centro Médico de la Universidad de Massachusetts.

- [7.](#) Walcott, D., «Love after love», en *Collected Poems 1948-1984*, Nueva York, Farrar, Straus & Giroux, 1986.

1. Kabat-Zinn, J., *Full Catastrophe Living*, Nueva York, Hyperion, 1990, págs. 69-70 (trad. cast.: *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*, Barcelona, Kairós, 2004).

2. Segal, Z., Williams, M. y Teasdale, J., *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*, Guilford Press, 2002 (trad. cast.: *Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena: un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 2006).

Vencer la depresión

Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal y Jon Kabat-Zinn

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *The Mindful Way through Depression*

Originalmente publicado en inglés, en 2007, por The Guilford Press, un sello de Guilford Publications, Nueva York

© The Guilford Press, 2007

© de la traducción, Meritxell Prat, 2010

© de todas las ediciones en castellano

Espasa Libros, S. L. U., 2010

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): enero 2015

ISBN: 978-84-493-3101-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

www.newcomlab.com

Índice

Agradecimientos	4
Introducción: cansados de sentirnos muy mal durante mucho tiempo	6
Primera parte. Mente, cuerpo y emoción	14
1. «Oh no, ya vuelvo a estar así»	17
2. El poder curativo de la conciencia	35
Segunda parte. Momento a momento	51
3. El cultivo de la atención plena	54
4. La respiración	72
5. Una forma distinta de conocer	95
Tercera parte. Transformar la infelicidad	113
6. Volver a conectarnos con nuestros sentimientos	116
7. Hacernos amigos de nuestros sentimientos	139
8. Ver los pensamientos como creaciones de la mente	158
9. La atención plena en la vida cotidiana	176
Cuarta parte. Reclamar nuestra vida	201
10. Plenamente vivos	204
11. Unirlo todo	219
Lecturas recomendadas, sitios web y centros de retiro	234
Los autores	238
Notas	240
Créditos	302