

# El camino del mindfulness

JOHN TEASDALE, MARK WILLIAMS,  
ZINDEL SEGAL

Prólogo de Jon Kabat-Zinn

Un plan de 8 semanas  
para liberarse de la depresión  
y el estrés emocional



PAIDÓS

## Índice

Portada

Dedicatoria

Prólogo

Agradecimientos

Nota de los autores

Primera parte. Fundamentos

1. Bienvenida
2. Depresión, infelicidad y aflicción emocional
3. Actuar, ser y mindfulness
4. Empecemos a prepararnos

Segunda parte. El programa de terapia cognitiva basado en el mindfulness (TCBM)

5. Primera semana. Más allá del piloto automático
6. Segunda semana. Otra manera de conocer
7. Tercera semana. Volvamos al presente
8. Cuarta semana. Reconozcamos la aversión
9. Quinta semana. Dejemos que las cosas sean como realmente son
10. Sexta semana. Consideremos los pensamientos como lo que son: pensamientos
11. Séptima semana. La benevolencia en acción
12. Octava semana. ¿Y ahora qué?

Recursos

Información sobre publicaciones y programas para la práctica y enseñanza de las intervenciones clíni

Notas

Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita [Planetadelibros.com](http://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](http://PlanetadeLibros.com)

---

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



**Explora Descubre Comparte**

*Para todos los que buscan un fin al sufrimiento*

## Prólogo

Este libro es fantástico, aunque tardé un tiempo en darme cuenta de hasta qué punto lo es. Supongo que me acerqué a él con un ligero prejuicio sobre los manuales de ejercicios en general, y también porque cuando oí hablar por primera vez de la gestación de este libro me dije: «¿Para qué queremos otro libro (y, por si fuera poco, un libro de ejercicios) sobre la terapia cognitiva basada en el mindfulness (TCBM)». Los autores ya habían contribuido notablemente a difundir dicha terapia entre los profesionales y el público en general. La TCBM era ya muy popular, gozaba de una gran aceptación y muchas personas se habían beneficiado de su práctica. ¿Qué es lo que faltaba, entonces? ¿Qué más podía decirse? ¿Cuántos materiales de apoyo más podían necesitar las personas? ¿Cuánta mayor claridad podían aportar los autores al tema, y cómo podían hacerlo de una manera alentadora? Pues sucede que la respuesta a todas estas inquietudes es: «Mucho».

Al leer este libro y al adentrarme en él durante un tiempo, pronto vi y sentí por qué no sólo es necesario, sino también espléndido e imprescindible. Da a la experiencia de la TCBM y a la práctica del mindfulness una nueva vida de una manera distinta, casi como si, de algún modo muy real, uno se convirtiera en un participante asiduo del programa, como si estuviera *en clase*, no sólo con el instructor sino también con todo un grupo de personas cuyas preocupaciones, preguntas y (una vez inmerso en la práctica de la meditación) experiencias sin duda se parecen mucho a las propias. De esta forma percibí las singulares virtudes y funciones de esta guía de ejercicios surgida de las expertas manos de sus autores. De hecho, faltaba algo en aquello que yo ya había dado por concluido.

Este libro funciona como un amigo, un psicólogo y una guía de confianza, hasta el punto en que un libro puede proporcionar todo esto. La obra le ofrece a usted, lector, la sensación de haber trabado amistad no tanto con los autores, sino con el proceso en sí, en la medida en que día a día y semana a semana se adentre en esta sencilla, aunque potencialmente profunda, experiencia liberadora de su propia mente y de su cuerpo mediante la práctica del mindfulness. Un programa que nos hace seguir un proceso que ilumina las formas en las que los viejos hábitos mentales pueden encarcelarnos con mucha facilidad, a pesar de que, en principio, nuestros pensamientos tengan la misión de que encontremos sentido a las cosas y de mejorar nuestra suerte.

Una de las características más atractivas y útiles de este libro es la presencia de viñetas que aparecen de manera recurrente, y que plantean las preguntas que nosotros mismos podríamos estar pensando o planteándonos, y que nos ofrecen las respuestas que

podrían ayudarnos a ver las cosas de maneras distintas, de forma más amable y liberadora. Aquí aparecen las voces de las otras personas que participan, practicando al mismo tiempo que usted, planteando preguntas y relatando sus experiencias, del mismo modo que lo haría usted. Y aquí están las serenas, sumamente claras y tranquilizadoras respuestas del instructor a los diversos interrogantes e incertidumbres que se plantean cada día sobre cómo practicar, qué practicar, y si lo «estamos haciendo bien»: en otras palabras, si lo que usted está experimentando es válido. Y la voz serena y tranquilizadora está siempre ahí, recordándole una y otra vez que lo que usted experimenta *es* válido porque es su experiencia, y porque es consciente de ella.

Esto es lo más importante de aprender de la propia experiencia, de aprender a base de confiar en su propia experiencia cuando ésta se produce de manera consciente, de mirar más allá de los criterios normales de bueno y malo, de que algo le agrada o le desagrada, y encontrar nuevas maneras de *relacionarse* con algo que anteriormente hubiera podido sacarle de sus casillas, o causarle algún tipo de angustia, en una espiral descendente de interminables e inútiles rumiaciones y oscuridad. Practicar con asiduidad el programa que aquí se ofrece le enseñará a recordar momentos cruciales de su vida con los demás, así como de su propia vida, y aunque se precisa cierta dosis de valor para hacer tal cosa, los beneficios de realizar este ejercicio son enormes. Le muestra con gran claridad y compasión que lo que usted antes hubiera podido considerar como su destino ha dejado de serlo y que nunca lo fue, y que, al igual que todos nosotros, tiene ante usted innumerables oportunidades para ejercitar sus capacidades de aprendizaje, de crecimiento y de curación una vez esté convencido de que ello es posible, y de ese modo transformar su vida; de que usted, al igual que todos nosotros, tiene infinitas oportunidades; para comprender que tiene posibilidades muy reales, en cada momento, en cuanto a cómo va a ser en relación a lo que se está desarrollando en su propia mente, en su propio cuerpo y en el mundo.

Sucede que este simple cambio de perspectiva momento a momento — especialmente en aquellos momentos duros, amenazadores o terribles— marca la diferencia. Puede hacer que usted recupere su vida, en toda su plenitud y belleza, y espero que así sea. Adentrarse en este libro y comprometerse de corazón con el programa que ofrece —y en el que todo lo que surja en su vida y en su mente se convierte en parte esencial de dicho programa— puede marcar la diferencia. Adopte esta nueva manera de ser tanto como pueda, en cada momento, y deje que sus acciones fluyan de su ser. Practique con constancia, practique con delicadeza y benevolencia. Está en buenas manos, incluyendo, muy especialmente, las suyas.

JON KABAT-ZINN  
*Lexington, Massachusetts*  
22 de abril de 2013



## Agradecimientos

A lo largo de los años, muchas personas han contribuido generosamente al desarrollo, difusión y evaluación de la terapia cognitiva basada en el mindfulness (TCBM). Aquí expresamos nuestro reconocimiento y damos las gracias a aquellas personas que han contribuido específicamente al proceso de creación de este libro.

Desde su comienzo, este proyecto ha sido hábilmente dirigido y seguido por Kitty Moore, editora sénior de The Guilford Press. Hemos sido muy afortunados por haber podido disfrutar, una vez más, del talento creativo, la animosa sensibilidad y la sabia dirección editorial de Chris Benton. David Moore elaboró las claras y atractivas ilustraciones, respondiendo con presteza a cada cambio y matiz que le sugeríamos. La ayuda de estas personas ha sido muy valiosa y se la agradecemos profundamente.

Expresamos nuestra enorme gratitud por los comentarios de Trish Bartley, Melanie Fennell, Jackie Teasdale y Phyllis Williams, que pospusieron otros compromisos para leer —en poco tiempo— una penúltima versión del original. Sus observaciones transformaron la apariencia y el tono del libro.

Es un gran placer agradecer las fundamentales, inspiradoras, profesionales y sustanciales aportaciones de Jon Kabat-Zinn al desarrollo de la TCBM. Nuestra colaboración ha sido una fuente continua de alegría y aprendizaje, y le damos las más expresivas gracias por su generosidad al acceder a escribir el prólogo de este libro.

Por último, nos satisface tener esta oportunidad de expresar nuestro profundo afecto a las personas que han participado en los programas basados en el mindfulness que hemos ofrecido. Sus contribuciones han configurado profundamente el desarrollo de la TCBM y la sustancia de este libro. Algunas de ellas nos han cedido generosamente sus historias; otras han inspirado las interacciones que explicamos; todas ellas han sido nuestras maestras. Y les damos las gracias a todas y cada una de ellas.

Editores y autores nos han autorizado a reproducir materiales de las siguientes obras:

«How Does Mindfulness Transform Suffering? I: The Nature and Origins of *Dukkha*», de John D. Teasdale y Michael Chaskalson. En *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal*, 2011, 12 (1), págs. 89-102. Copyright 2011 de Taylor & Francis. Reproducido con la autorización de Taylor & Francis Ltd.

*The Mindful Way through Depression*, de Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal y Jon Kabat-Zinn. Copyright 2007 de The Guilford Press. Adaptado con su autorización (trad. cast.: *Vencer la depresión*, Barcelona, Paidós, 2010).

*Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, segunda edición, de Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams y John Teasdale. Copyright 2013 de The Guilford Press. Adaptado y reproducido con su autorización.

*The Way It Is: New and Selected Poems*, de William E. Stafford. Copyright 1998 de los herederos de William Stafford. Reproducido con la autorización de The Permissions Company en representación de Graywolf Press.

«Dreaming the Real», de Linda France. En Abhinando Bhikkhu (comp.), *Tomorrow's Moon*. Copyright 2005 de Linda France. Reproducido con su autorización.

*New Collected Poems*, de Wendell Berry. Copyright 2012 de Wendell Berry. Reproducido con la autorización de Counterpoint.

«Cognitive Self-Statements in Depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire», de Steven D. Hollon y Philip C. Kendall. En *Cognitive Therapy and Research*, 1980, 4, págs. 383-395. Copyright 1980 de Philip C. Kendall y Steven D. Hollon. Adaptado con el permiso de los autores.

*Dream Work*, de Mary Oliver. Copyright 1986 de Mary Oliver. Reproducido con la autorización de Grove/Atlantic.

*The Essential Rumi*, de Coleman Barks y John Moyne. Copyright 1995 de Coleman Barks y John Moyne. Reproducido con la autorización de Threshold Books (trad. cast.: *La esencia de Rumi*, Barcelona, Obelisco, 2002).

*The Dance*, de Oriah Mountain Dreamer. Copyright 2001 de Oriah Mountain Dreamer. Reproducido con la autorización de HarperCollins Publishers.

*Insight Meditation: The Practice of Freedom*, de Joseph Goldstein. Copyright 1994 de Joseph Goldstein. Reproducido con la autorización de Shambhala Publications (trad. cast.: *La meditación vipásana*, Novelda, Dharma, 2005).

*Full Catastrophe Living*, de Jon Kabat-Zinn. Copyright 1990 de Jon Kabat-Zinn. Adaptado con la autorización de Dell Publishing, una división de Random House (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, 2013).

*House of Light*, de Mary Oliver. Copyright 1990 de Mary Oliver. Reproducido con la autorización de The Charlotte Sheedy Literary Agency.

*Some Tips for Everyday Mindfulness*, de Madeline Klyne, directora ejecutiva del Cambridge Insight Meditation Center. Copyright de Madeline Klyne. Adaptado con permiso de la autora.

*Collected Poems, 1948-1984*, de Derek Walcott. Copyright 1986 de Derek Walcott. Reproducido con la autorización de Farrar, Straus and Giroux y Faber and Faber.

## Nota de los autores

## Citas de los participantes

A lo largo del libro hemos empleado citas de antiguos participantes en los programas de TCBM. Algunas de ellas son citas prácticamente literales de participantes concretos. Cuando estas personas nos han sugerido que empleásemos sus propios nombres de pila, así lo hemos hecho; en caso contrario los hemos cambiado. En otros casos, las frases resumen la esencia de las citas de diversos participantes, y sus identidades son meramente ficticias. También incluimos muchos ejemplos de interacciones entre participantes y monitores y, una vez más, dichos ejemplos reproducen los típicos intercambios recurrentes más que las palabras reales de los individuos concretos.

## Notas

Al final del libro, la sección de notas proporciona las referencias de algunas de nuestras afirmaciones, las fuentes de los poemas y citas de libros.

# Primera parte



# Fundamentos



## Bienvenida

Bienvenido al programa de ocho semanas de **TCBM**. Las siglas TCBM significan «terapia cognitiva basada en el mindfulness». Es un programa específicamente pensado para ayudarle a afrontar estados de ánimo no deseados que se manifiestan de manera persistente.

La TCBM ha sido validada por las investigaciones y ha demostrado su eficacia contra la depresión, así como contra la ansiedad y un amplio abanico de problemas de distinto tipo.

Usted puede emplear este libro de diversas maneras: como miembro de una clase de TCBM dirigida por un profesional, como parte de una terapia individual o bien como una forma de autoayuda.

Le deseamos que, al emprender este viaje, pueda descubrir la mejor manera de alimentar su capacidad más profunda para la plenitud y la curación.

Si alguna vez se ha sentido profundamente infeliz con su vida durante un cierto período de tiempo, sabe perfectamente cuán difícil es hacer algo al respecto. Por mucho que lo intente, las cosas no van mejor, o no por mucho tiempo. El mero esfuerzo de seguir adelante le hace sentir estresado y agotado. La vida ha perdido su color, y usted no parece saber cómo recuperarlo.

Poco a poco empezará a creer que algo funciona mal en *su* interior; que, en lo fundamental, el problema reside en que usted no es lo bastante bueno.

Esta sensación de vacío interior puede proceder de la acumulación de situaciones estresantes durante una larga temporada, o de uno o dos acontecimientos dramáticos que trastornaron su vida de manera inesperada. Incluso pueden aparecer cuando menos se lo espera sin ninguna causa aparente. Y entonces puede sentirse inmerso en una pena inconsolable, con una gran sensación de vacío, o dolorosamente decepcionado de usted mismo, de otras personas o del mundo en general.

Para cualquier persona que experimente problemas emocionales de manera permanente, la desesperación, la desmoralización y la profunda tristeza de la depresión nunca están demasiado lejos.

Si estos sentimientos van en aumento, pueden adquirir la gravedad suficiente como para denominarlos depresión clínica. Pero el tipo de infelicidad al que aquí nos referimos nos afecta a todos de vez en cuando.

Cualquiera de nosotros que experimente un estado de desánimo de cierta magnitud o duración —tanto si se trata de una profunda depresión, de una acuciante y persistente infelicidad, o de períodos intermitentes de tristeza perjudicial e incapacitante—, podrá comprobar que la desesperanza y la desmoralización, la profunda tristeza características de la depresión, nos acechan muy de cerca.

Cuando las circunstancias nos abrumen, podemos distraernos durante un tiempo, pero las preguntas siguen acuciándonos en el fondo de nuestra mente: «¿Por qué no puedo librarme de esto?», «¿qué hago si sigo sintiéndome así para siempre?», «¿hay algo en mí que no funciona?».

## **Devolviendo la esperanza**

¿Qué ocurre si, pese a lo que sus pensamientos puedan intentar decirle, a *usted* no le pasa nada?

¿Qué sucede si sus heroicos esfuerzos para impedir que sus sentimientos le arrebatan lo mejor de usted mismo acaban fracasando?

¿Y si estos sentimientos son los que le mantienen unido al sufrimiento e incluso llegan a empeorar las cosas?

Este libro se ha escrito para ayudarle a comprender cómo se desarrolla este proceso y qué puede hacer usted al respecto.

## **La terapia cognitiva basada en el mindfulness (TCBM)**

En estas páginas le guiaremos, paso a paso, en el programa de TCBM.

Este curso de ocho semanas, fruto de prolongadas investigaciones, tiene como objetivo proporcionarle las capacidades y los conocimientos que le darán la fuerza suficiente para liberarse del cúmulo de emociones dolorosas.

### **La TCBM es efectiva**

Investigaciones realizadas en todo el mundo han demostrado que la TCBM puede reducir a la mitad el riesgo de futuras depresiones clínicas en personas que ya han estado deprimidas varias veces, y sus efectos parecen tan beneficiosos como los de los medicamentos antidepresivos.

Es bien sabido que, a menudo, la depresión viene acompañada de ansiedad, irritabilidad u otras emociones negativas. La buena noticia es que mientras la TCBM se desarrolló y se demostró sumamente efectiva para el tratamiento de la depresión, las investigaciones nos muestran ahora los beneficiosos efectos de esta terapia para el tratamiento de la ansiedad crónica y de otras emociones destructivas.

El núcleo de la TCBM es un entrenamiento moderado y sistemático en la práctica del mindfulness o atención plena (más adelante explicaremos qué es el mindfulness).

Este entrenamiento nos libera del dominio de **dos procesos fundamentales** que se encuentran en la raíz de la depresión y de muchos otros problemas emocionales:

1. La tendencia a rumiar, a dar demasiadas vueltas a las cosas o a preocuparse en exceso por algo,

*combinada con*

2. Una tendencia a evitar, suprimir o dejar de lado otras cosas.

**Jessica:** «Mi problema siempre es el de despertarme por la noche, amargándome por lo que ha pasado en el trabajo durante el día y preocupándome por lo que sucederá mañana. Lo he intentado todo para detener mis pensamientos, pero no me ha servido de nada; más bien, las cosas van a peor. Después, esto (la amargura) empezó a manifestarse también durante el día. Incluso he llegado a olvidar lo que se supone que debería hacer. Llegado a este punto, me di cuenta de que las cosas habían ido más lejos de lo que yo podía resolver».

Si usted ha padecido dificultades emocionales durante largo tiempo, habrá descubierto también que preocuparse por ellas o reprimirlas no sirve de nada. Pero puede sentirse incapaz de poner fin a estas dinámicas.

Aumentar sus esfuerzos para desconectar su mente de las preocupaciones puede proporcionarle un alivio temporal, pero también puede empeorar las cosas.

Su atención sigue secuestrada por aquello que le preocupa: es muy difícil impedir que la mente se vea arrastrada una y otra vez hasta aquel mismo lugar del cual usted quiere escapar.

**¿Qué ocurriría si fuera posible aprender capacidades totalmente nuevas que le permitieran cultivar una forma radicalmente original de gestionar lo que ocurre en su mente?**

El entrenamiento en el mindfulness enseña precisamente estas capacidades: le devuelve el control de su atención de manera que, en cada momento, usted puede sentirse a sí mismo y al mundo sin la implacable voz autocrítica que tan a menudo le

acecha para juzgarle. La práctica diaria del mindfulness reduce la tendencia a amargarse y a preocuparse por todo.

El **mindfulness** (o atención plena) significa ser capaz de ser consciente, de manera directa y de corazón, de lo que hacemos mientras lo estamos haciendo: ser capaz de sintonizar con lo que sucede en nuestra mente y en nuestro cuerpo, y con el mundo exterior, en cada momento.

Y así podrá abrir los ojos ante las pequeñas bellezas y placeres del mundo.

Aprenderá a responder de manera juiciosa y compasiva a las personas, y a las situaciones que le afectan.

Nosotros desarrollamos la TCBM, y hemos podido comprobar, una y otra vez, cómo esta terapia libera a las personas de la carga que les supone su desánimo, y el estrés y el agotamiento que lo acompañan. Hemos visto las extraordinarias consecuencias que supone descubrir que hay una manera de vivir con más plenitud de la que podían imaginar.

«Mi hijo me dijo el otro día: “Estás de tan buen humor, estos días”... Sentí una sonrisa en mi interior, y le di un abrazo.»

«Empecé a estrechar la relación con mis amigos para vernos más a menudo —antes temía hacerlo— y hoy mi teléfono suena con mayor frecuencia; los amigos llaman con ideas para salir.»

«Antes de venir aquí, no sabía cómo sería vivir sin presión. Quizá tuve cierta idea de ello a los cinco años, pero no puedo recordar gran cosa de aquella época. Me han mostrado una forma diferente de vivir, y es tan sencilla...»

«He vuelto a pintar por primera vez desde que estaba en la universidad.»

«Mi hija me ha dicho que mi postura y mi manera de andar son totalmente diferentes, y me doy cuenta de que tiene razón... De alguna manera, me siento más ligera.»

## ¿Para quién es este libro?

Este libro es para cualquier persona que desee realizar el programa de ocho semanas de TCBM.

Se puede hacer como parte de una clase impartida por un monitor, como parte de una terapia individual, o como una forma de autoayuda, siguiendo el programa usted mismo o con una persona amiga. Sea cual fuere su opción, tendrá el apoyo diario de las prácticas guiadas descritas en el libro.

Y, por supuesto, no hace falta que esté gravemente deprimido para beneficiarse del programa de TCBM:

- Las investigaciones amplían continuamente la cantidad de problemas emocionales que se benefician de esta terapia.
- La TCBM se centra en el núcleo de los procesos psicológicos que están en la raíz de las muchas maneras en las que podemos estar instalados en la infelicidad.

### ¿Qué ocurre si usted se siente muy deprimido ahora?

En su origen, la TCBM fue pensada para ayudar a las personas que habían sufrido depresiones graves con anterioridad. Se puso a su disposición en una época en la que se encontraban relativamente bien, como un recurso para que aprendieran a evitar que la depresión se reprodujera. Y las pruebas que demuestran que el programa cumple este objetivo son abrumadoras.

También se ha demostrado que la TCBM puede ayudar a las personas que están sumamente deprimidas.

Pero si la situación en la que se encuentra es realmente desesperada, y su depresión hace que le resulte demasiado difícil concentrarse en alguna de las prácticas, el esfuerzo de aprender nuevas cosas puede ser desalentador. Tal vez sea mejor que espere un poco, o bien, si se decide a empezar, que no se exija demasiado, pues debe recordar que las dificultades que experimenta son consecuencia directa de la depresión y que, tarde o temprano, disminuirán.

Las estructuras mentales que hacen que algunas personas se vean atrapadas por el sufrimiento emocional son, fundamentalmente, las mismas que se interponen entre todos nosotros y el cultivo de nuestro potencial para desarrollar una manera de ser mucho más satisfactoria.

## ¿Por qué otro libro?

Nosotros ya escribimos un libro en el que describíamos la TCBM al público en general: *Vencer la depresión*,\* en coautoría con nuestro colega Jon Kabat-Zinn, quien ha sido el principal catalizador y la fuerza motriz del auge que el mindfulness ha experimentado en todo el mundo en las recientes décadas.

Aquel libro y este manual de ejercicios se complementan el uno al otro, y emplearlos de manera conjunta resulta de gran utilidad.

Si usted no ha leído *Vencer la depresión*, encontrará en él una clara introducción general a la TCBM, pues proporciona mucha información sobre los antecedentes de esta terapia, lo cual puede resultarle especialmente interesante si está trabajando este manual de ejercicios por su cuenta, a modo de autoayuda.

Y si ya lo ha leído, este nuevo libro le proporcionará todas las herramientas complementarias y la detallada guía práctica que necesita para avanzar en el programa de la TCBM.

### ¿Por qué un manual de ejercicios?

La forma de este libro está específicamente pensada para ayudarle y guiarle a lo largo de un programa que puede llevarle a experimentar unos cambios radicales y perdurables en su vida y en su bienestar.

No es habitual que dichos cambios se produzcan simplemente **leyendo acerca de** cómo acabamos inmersos en el desconcierto emocional y qué podemos hacer para liberarnos de éste.

Más bien, el cambio profundo y duradero implica emprender algún tipo de **acción**, una acción a la que, en este libro, nosotros denominamos **práctica**. Con este libro, en el que se explican los ejercicios día a día, se produce el 99% del aprendizaje de la TCBM.

La transformación interior depende de un continuo ir y venir, como si fuera una danza, entre la comprensión, la práctica y la reflexión. Las nuevas percepciones y capacidades que surgen de ella se **encarnan** profundamente en nuestro ser, lo cual permite que sus efectos sean generalizados y duraderos.

Este libro de ejercicios proporciona tres elementos importantes para esta danza transformadora: una ESTRUCTURA, un espacio para la REFLEXIÓN y una fuente de PERCEPCIÓN.

La **estructura** significa que usted tiene en sus manos un mapa que le guiará día a día a lo largo del camino del cambio. El itinerario para el trayecto diario se explica con todo detalle. Una vez usted haya adquirido un compromiso inicial para seguir el camino, simplemente debe relajarse y fijarse en lo que hay que hacer ese día, en cada momento.

El espacio para las pequeñas **reflexiones** forma parte del entramado del libro. Y éstas le proporcionarán la oportunidad de hacer una pausa, de distanciarse, y de ver con mayor claridad lo que está sucediendo en su mente, en su cuerpo y en el mundo que le rodea. Y de estas reflexiones surgen las percepciones.

Además, el libro fomenta el desarrollo de **percepciones** ofreciendo, tras cada práctica o ejercicio, un diálogo en el que se reflejan aspectos de lo que otros participantes descubren durante la práctica. La lectura de estas impresiones le ayudará a captar el sentido de lo que también le está ocurriendo a usted. De esta manera, al estar en íntimo contacto con su experiencia, empezará a efectuar sus propios descubrimientos, y a aumentar su capacidad de percepción de las posibilidades de una mayor libertad y bienestar a su alcance.

Para muchas personas, la forma de abordar este programa que puede resultarles de mayor ayuda es leer (o tener como referencia) el libro *Vencer la depresión*, al tiempo que se siguen las pautas de este texto. Para otras personas será más efectivo realizar estos ejercicios en compañía de otras personas, trabajando la TCBM en un grupo o con un profesor especializado.

## **La forma del libro**

En los capítulos 2 y 3 planteamos las cuestiones esenciales: por qué nos encontramos, cada cierto tiempo, sumidos en la depresión o enganchados en algún tipo de aflicción emocional, de qué manera las prácticas y ejercicios del programa de ocho semanas de la TCBM marcan la diferencia, y cómo todo esto puede ayudarle.

A partir de este contexto, en el capítulo 4 se expone la mejor manera de prepararse para el curso. A continuación, en los siete capítulos restantes, avanzamos, paso a paso, semana a semana, en los entresijos del programa.

Por último, en el capítulo que cierra el libro dirigimos nuestra mirada hacia el futuro, y exponemos cómo, si usted lo desea, puede seguir alimentando y ampliando las maneras en que el mindfulness puede transformar y enriquecer su vida.

«Desde que practico el programa he sido verdaderamente capaz de disfrutar y de estar en el momento presente... y me he dado cuenta de que éste es el único tiempo que tengo que vivir... De este modo, en vez de preocuparme constantemente por el futuro y por mis errores pasados, puedo aceptar el momento presente con mayor ecuanimidad. No es exagerado decir que la TCBM me ha cambiado en todos los aspectos posibles.»



## Depresión, infelicidad y aflicción emocional

### ¿POR QUÉ PERMANECEMOS ENGANCHADOS A ELLAS?

Jani solía despertarse a primeras horas de la mañana, incapaz de dormir, con una pesada sensación en su cuerpo y dando vueltas a sus pensamientos, sin poder desconectarse de ellos. Algunas veces se levantaba a prepararse una taza de té, sentada en la cocina con una manta en sus hombros, leyendo fragmentos de cualquier revista que ella o su compañera de piso habían dejado por ahí, o bien abría su ordenador portátil para intentar responder los correos electrónicos recibidos durante la noche... Al final, exhausta, volvía a acostarse y otra vez empezaba a dar vueltas a sus pensamientos, aunque a ellos se les sumaba una nueva voz: «Esto es terrible. Hoy estarás tan cansada que no podrás ni pensar. ¿Por qué te vuelve a pasar? ¿Por qué ni siquiera puedes centrarte? ¿Qué te pasa?».

A todos nos molestaría despertarnos demasiado temprano, pero la mente de Jani no hacía más que empeorar las cosas.

Releyendo su historia, ¿puede encontrar algunas similitudes entre las maneras en las que la «nueva voz» añadía una vuelta de tuerca más a la tristeza de Jani y su propia experiencia?

Marque con una ✓ cualquiera de los síntomas que reconozca en sí mismo entre los que se detallan a continuación:

- La voz que aparece es la de la propia interpretación catastrófica («esto es terrible») de la situación.
- La voz está segura de que habrá unas consecuencias horribles («hoy estarás tan cansada que no podrás ni pensar»).

La voz planteaba cuestiones sin respuesta que tenían el efecto de...

- Recordar épocas pasadas en las que las cosas habían ido mal («¿por qué te ha vuelto a pasar?, ¿por qué ni siquiera puedes centrarte?»).

- Centrar la atención en debilidades y defectos («¿qué te pasa?»).

La experiencia de Jani pone de manifiesto una importante e inesperada verdad...

## **La infelicidad en sí misma no es el problema**

La infelicidad forma parte de la condición humana normal. Es una respuesta natural a determinadas situaciones. Por sí misma pasará a su debido tiempo, a menudo con una rapidez sorprendente.

**Paola:** «Siento que cuando experimento estos sentimientos no puedo simplemente dejarlos pasar. En cierto modo, sé que preocuparme y amargarme no me hace ningún bien, pero no puedo evitarlo».

Pero, de alguna manera, muchos de nosotros no somos capaces de dejar que las cosas sigan su curso natural: cuando nos sentimos tristes o infelices, sentimos que **tenemos que hacer algo**, aun cuando simplemente se trate de comprender qué está pasando.

Paradójicamente, son los propios intentos de eliminar estos sentimientos de infelicidad no deseados los que nos mantienen atrapados en una infelicidad cada vez mayor.

Nuestras reacciones ante la infelicidad pueden transformar lo que de otro modo sería una tristeza breve y pasajera en una insatisfacción e infelicidad permanentes.

Analícemos más detenidamente qué es lo que sucede en estos casos, en los que podemos distinguir tres fases cruciales:

**Fase 1.** Aparece la infelicidad.

**Fase 2.** El estado de ánimo infeliz genera estructuras de pensamiento, sentimientos y recuerdos del pasado negativos, que aumentan nuestra infelicidad.

**Fase 3.** Intentamos eliminar nuestra infelicidad por medios que sólo consiguen mantenerla y empeorar las cosas.

## Los ecos del pasado

Hace unos años, Jani se sentía totalmente estresada por la cantidad de tareas que le encomendaban en el trabajo que desempeñaba en aquella época. Poco a poco, fue desanimándose y constantemente intentaba «concentrarse», pero al final tuvo que ir al médico, quien le prescribió unos antidepresivos que la ayudaron un poco.

Al final dejó ese trabajo, pero de alguna manera seguía culpándose por haberse dado por vencida. Siete años después, en las madrugadas, mientras se debate entre la incapacidad de dormir y la de despertarse del todo pensando en el día que se avecina, este eco del pasado le hacía sentirse peor.

Recuerde una época en la que su estado de ánimo empezó a decaer.

Marque con una ✓ cualquiera de los adjetivos siguientes que describa cómo se sentía en aquel momento, aun cuando sólo experimentase ligeramente esa sensación.

- abatido
- deprimido
- bajo de moral
- fracasado
- incompetente
- desanimado
- perdedor
- patético
- triste
- indigno de ser querido
- infeliz
- inútil

De hecho, en esta lista hay dos tipos diferentes de palabras. Algunas de ellas no son más que descripciones de estados de ánimo o sentimientos (*abatido, deprimido, desanimado, bajo de moral, triste, infeliz*).

Otras describen sentimientos que al mismo tiempo parecen decir algo sobre el tipo de persona que se es (*fracasado, incompetente, perdedor, patético, indigno de ser querido, inútil*).

La investigación llevada a cabo sobre esta lista de palabras ha revelado algo muy importante.

Si se ha sentido deprimido en el pasado, es mucho más probable que los pensamientos autocríticos o de ser un fracasado se desencadenen a causa de un bajo estado de ánimo.

Si ha sufrido una depresión grave en el pasado, cuando su ánimo vuelve a decaer, *por la razón que sea*, es mucho más probable que empiece a sentirse mal consigo mismo (y, en consecuencia, predispuesto a marcar con una ✓ términos como *fracasado*) que alguien que nunca se haya sentido tan deprimido.

Ello se debe a que cada vez que nos sentimos muy desanimados nuestra mente se ve dominada por patrones de pensamiento sumamente negativos: pensamos que no valemos nada, que hemos abandonado a personas a su suerte, que la vida está llena de dificultades insuperables, que no hay esperanzas de futuro.

**Bill:** «Básicamente, siento que no soy lo bastante bueno, y que al final la gente se dará cuenta de ello».

Y se forjan vínculos entre estos patrones de pensamientos y el estado de ánimo depresivo e infeliz. El resultado es que cuando nos embarga la tristeza, los patrones de pensamiento negativos no tardan en aparecer.

**Anna:** «Otra vez igual. Me siento como si no tuviera futuro; como si nada me hubiera ido bien en el pasado y nada vaya a cambiar. No puedo soportarlo mucho más».

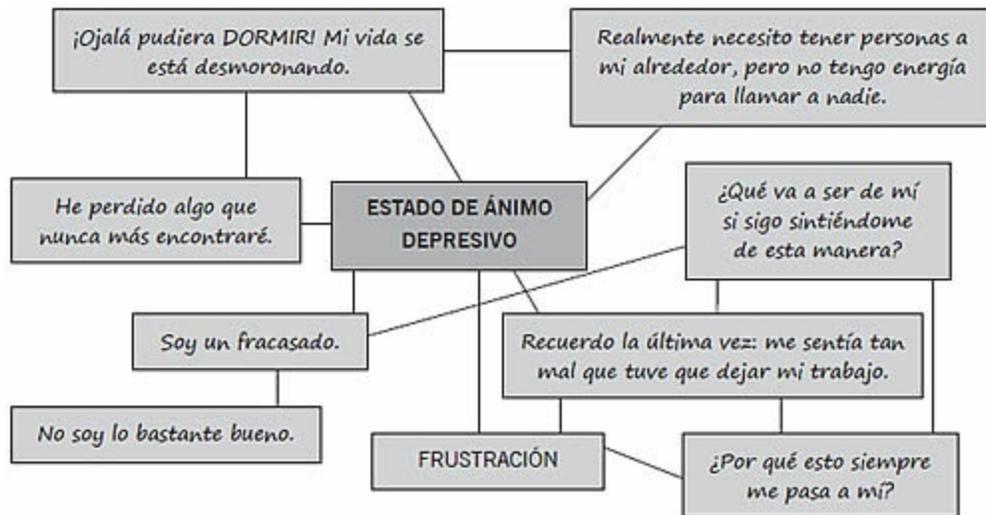
Es trágico, pero éstos son exactamente los sentimientos y los patrones de pensamiento que pueden hacer que cualquier persona se deprima aún más.

Y así continúa el círculo: si usted ha estado profundamente deprimido, es mucho más fácil caer de nuevo en la depresión.

Y no sólo los patrones de pensamiento pueden volver a despertarse otra vez. A menudo, las épocas depresivas se desencadenan a causa de una pérdida importante, del rechazo o del fracaso.

Cuando volvemos a sentirnos deprimidos, los recuerdos de estas pérdidas y rechazos, y todo el peso de su tragedia, pueden abatirse sobre nosotros como un maremoto. De este modo, estos pensamientos y recuerdos nos harán sentir aún más tristes, añadiendo una vuelta de tuerca a una espiral de desánimo.

En el caso de Jani, su frustración por no poder dormir y sus temores de no ser capaz de sobrellevar su trabajo le traían recuerdos que le hacían sentir aún peor:



Como en la depresión de Jani, otras emociones pueden empañar nuestra experiencia de manera sutil (o no tan sutil), con consecuencias que no siempre podemos ver con claridad.

Los estados de ánimo y los sentimientos tienen la facultad de «combinar» patrones de pensamiento, memoria y atención que, a su vez, hacen que los sentimientos se experimenten de manera más intensa y persistente.

Por ejemplo:

- Los sentimientos de ansiedad pueden volver a despertar inquietantes patrones de pensamiento, creando más ansiedad, preocupaciones y temores.

**Olga:** «¿Qué sucedería si Bob volviera a enfermarse? ¿Sería yo capaz de soportarlo? No quiero estar sola».

- Los sentimientos de irritación y frustración pueden hacer que culpemos y critiquemos a los demás, aumentando así nuestra irritación y nuestras frustraciones.

**Scott:** «G. no tiene derecho a actuar de esta manera. Si lo vuelve a hacer, ya sería el colmo. El que se supone que tiene que llevar adelante este proyecto soy yo, no él».

- Si estamos muy estresados porque tenemos muchas cosas que hacer, los sentimientos de presión pueden reavivar los temores de estar desbordados y magnificar las tareas que tenemos por delante, aumentando así nuestro estrés.

**Pearl:** «Nadie más puede ocuparse de esto, pues yo soy la única responsable. Este plazo de entrega es sumamente importante».

**La buena noticia es que, con la perspectiva y las capacidades adecuadas, podemos romper el círculo vicioso que se establece entre los estados de ánimo y los pensamientos.**

Hemos tenido muchas oportunidades de comprobar que las personas que aprenden a identificar estos patrones de pensamiento como lo que realmente son (es decir, patrones de pensamiento), pueden librarse sin esfuerzo de ellos y centrar su atención en lo fundamental.

El problema reside en que, sin que ello suponga un defecto por nuestra parte, la mayoría de nosotros no tenemos la perspectiva y las capacidades necesarias. En realidad, usted puede haber comprobado que, a menudo, sus bienintencionados esfuerzos han tenido unos efectos totalmente contrarios a los que esperaba.

Veamos cómo se produce este proceso.

### **Cómo nuestros intentos de erradicar un problema y encontrar una salida pueden acabar agravándolo**

Si en el pasado usted ha experimentado cómo un bajo estado de ánimo ha acabado convirtiéndose en una depresión, es consciente de lo terrible que puede llegar a ser. Es totalmente comprensible que sienta la necesidad de librarse de este estado de ánimo y de que no se convierta en algo más profundo.

**Carmen:** «Si no espabilo pronto, me veré otra vez entre la espada y la pared. Tengo que hacer algo».

**Tony:** «Cuando era joven, tenía muchos planes. ¿Dónde han ido a parar? ¿Cómo he acabado así? ¿Qué pasa conmigo? ¿Qué es lo que he hecho mal?».

Del mismo modo, si el hecho de sentirse constantemente exhausto e incapaz de disfrutar de la vida le hace reavivar las dudas sobre su valor como persona, ¿qué puede haber más importante que procurar remediarlo?

Si lo observamos con atención, podemos ver cómo se desarrolla el proceso:

La mente intenta eliminar la infelicidad pensando cómo salir del problema.

Vuelva a pensar en la época en la que su ánimo empezó a decaer. ¿Alguno de estos pensamientos pasaron por su cabeza?

«Qué es lo que no acaba de funcionar en mí que me hace sentir tan infeliz, mientras que otras personas parecen tener amigos y ser felices?»

«¿Qué es lo que he hecho mal para acabar sintiéndome de esta manera?»

«¿Qué será de mí si sigo sintiéndome así?»

Este tipo de preguntas no tiene una respuesta clara. Sin embargo, nos sentimos obligados a seguir dándoles vueltas, un proceso al que los psicólogos denominan *rumiación*.

La psicóloga Susan Nolen-Hoeksema dedicó muchos años a examinar este tipo de rumiaciones y sus efectos. Y sus conclusiones son absolutamente irrefutables.

### **Nuestras rumiaciones nos hacen sentir aún peor:**

- Sufrimos la frustración de no ser capaces de afrontar las respuestas.
- Sacamos a relucir recuerdos de fracasos y dificultades del pasado para intentar comprender cómo hemos empeorado las cosas. Pero al centrarnos de esta manera en nuestras debilidades y deficiencias sólo conseguimos hundirnos más.

**Asha:** «Todos estos pensamientos no me llevan a ninguna parte».

- Anticipamos los problemas que pueden surgir en el futuro si las cosas no cambian y nos horroriza la perspectiva de tener que afrontar los días, las semanas y los meses venideros.
- Incluso podemos empezar a preguntarnos si vale la pena vivir.
- Lejos de librarnos de esta espiral descendente, **nuestros intentos de dejar atrás la infelicidad pensando cómo salir de ella son, precisamente, los que pueden agravar y prolongar nuestros sentimientos de tristeza.** A su vez, estos estados de ánimo reavivan recuerdos y pensamientos de infelicidad, con lo que tenemos un nuevo material sobre el que rumiar.

**Phil:** «Siempre ha sido así. Estoy seguro de que he perdido amigos por ser tan negativo. ¿Qué es lo que me impulsa a ello? Recuerdo una época en la que...».

**Diana:** «En mi vida hay algo que se ha estropeado para siempre».

Si usted ha padecido depresión clínica en el pasado, las rumiaciones pueden agravar su estado de ánimo, encaminándolo hacia otro episodio de depresión.

El problema con la depresión, la infelicidad y el agotamiento persistentes y recurrentes no reside, en primera instancia, en «experimentar un estado de ánimo bajo». El problema es lo que sucede después.

**El problema reside en cómo nuestras mentes reaccionan al hecho de estar desanimado, a sentirse asustado, enfadado o cansado.**

## **¿Por qué quedamos atrapados en una lucha que no podemos ganar?**

Estas rumiaciones pueden causarnos enormes dificultades. Pueden transformar la mera experiencia de una ligera emoción de tristeza en una depresión grave; una ligera irritación en una indignación e ira persistentes; un leve momento de preocupación en una profunda sensación de ansiedad.

Entonces, ¿por qué lo hacemos? ¿Por qué rumiamos, damos vueltas a las cosas y nos preocupamos, cuando, lejos de rescatarnos de las emociones destructivas, todo ello no hace más que empeorar la situación?

Para responder a estas preguntas, y para ayudarnos a comprender cómo podríamos empezar a responder de manera distinta, daremos un paso atrás y observaremos, brevemente, cómo funciona la mente en general.

## **El modo de funcionamiento de la mente orientado a la acción**

Para resolver un problema o para «hacer cosas», la mente suele funcionar con patrones determinados.

Veamos, por ejemplo, un día en el que usted tiene que desviarse de su recorrido habitual de regreso a casa porque tiene que dejar un paquete en casa de un amigo, pero se da cuenta de que ha pasado de largo por el lugar en el que tenía que desviarse.

Tras unos momentos, ve que el paquete sigue estando allí, y de que eso no es lo que usted quería. Y piensa, **retrospectivamente**: «Ah, hubiera debido girar antes». Y piensa, **en futuro**: «¿Y qué hago ahora?».

Considera que lo más sencillo para solucionar el asunto es dar la vuelta y, esta vez, esforzarse deliberadamente para, 1) girar en la calle que le llevará a casa de su amigo, y 2) no conducir dejando atrás esa calle, como haría normalmente.

Por tanto, actúa según este plan, sigue el camino correcto, entrega el paquete a su amigo y ¡misión cumplida!

Al final, el paquete llega a su destino, pues su mente ha empleado una rutina mental que conoce bien y que ha utilizado ya muchas veces.

Esta rutina nos ayuda a hacer las cosas: a conseguir nuestros objetivos, a resolver problemas y a cambiar las cosas para lograr que sean como nosotros queremos.

A esto le denominamos el **modo de funcionamiento de la mente orientado a la acción**, cuyas características principales exponemos en el cuadro que aparece más adelante.

Para ser eficaz, en cada punto el modo orientado a la acción ha de *tener en mente*, y a continuación *comparar*, tres ideas:

1. Dónde se está en cada momento (el **estado presente**).
2. Dónde se quiere estar (el lugar de **destino, objetivo o resultado deseados**).
3. Dónde no se quiere estar (el destino equivocado o el resultado **que se quiere evitar**).

Si se tienen presentes y se comparan estas ideas, se puede ver hasta qué punto el presente estado de cosas concuerda con el objetivo que se desea cumplir y se diferencia del resultado que queremos evitar.

Saber si la distancia entre una cosa y otra aumenta o disminuye permite al modo orientado a la acción «conducir» a la mente y al cuerpo en la dirección correcta.

No somos necesariamente conscientes de todos estos procesos. Muchos de ellos se desarrollan de manera automática, en el fondo de la consciencia.

Empleando esta misma estrategia de la acción, la mente humana puede alcanzar algunos objetivos notables, desde desarrollar ordenadores hasta construir edificios y llevar a un hombre a la Luna.

#### Las siete características esenciales del modo orientado a la acción

1. Suele funcionar de manera automática.
2. Emplea pensamientos e ideas, teniéndolas en mente mientras se trabaja.
3. Tiene en cuenta el pasado y el futuro para ayudarle a llegar allá donde quiere estar.
4. Tiene presente lo que hay que evitar, donde usted no quiere acabar.

5. Necesita que las cosas sean diferentes, centrándose siempre en la distancia entre donde usted está y donde quiere estar.
6. Contempla los pensamientos y las ideas como algo real (no serviría de nada mantenerle dudando acerca de su destino).
7. De manera natural sigue centrándose en el objetivo hasta la finalización de la tarea, o hasta que uno está demasiado cansado y agotado para continuar. Las exigencias del «modo orientado a la acción» pueden ser bastante duras y desagradables.

## **Si la acción es tan útil, ¿qué es lo que no funciona?**

Si lo que queremos es lograr objetivos cambiando el mundo que nos rodea (como si construyéramos una casa), el modo orientado a la acción es extraordinariamente efectivo.

Por ello tiene sentido que la mente recurra a la misma estrategia básica cuando queremos alcanzar algún objetivo en nuestro mundo interior y personal; objetivos como sentirnos felices, no sufrir ansiedad, ser una persona espontánea o no ser una persona depresiva.

### **Y es aquí donde las cosas pueden ir sumamente mal.**

De momento, existe una diferencia importante. Para resolver problemas, el modo orientado a la acción debe tener en mente las ideas de dónde estamos, dónde queremos estar y dónde no queremos estar. Para que esto funcione, estas ideas deben estar en el fondo de nuestra mente todo el tiempo hasta que el problema esté resuelto o nos olvidemos de él.

Para problemas *externos* como conducir hacia un destino, el hecho de tener en cuenta estas ideas no ejerce ningún efecto sobre la distancia que nos queda por recorrer.

Pero ¿qué sucede en aquellos momentos en los que el objetivo es *interno*: ser felices, o *no* experimentar determinados sentimientos que nos desagradan, o *no* ser un determinado tipo de persona?

Recordemos cómo funciona el modo orientado a la acción. En este caso, debemos tener presente: «No soy feliz»; «me gustaría ser más feliz»; «no quiero volver a experimentar estos horribles sentimientos». ¿Qué es lo que sucede ahora?

Intente repetirse estas frases dos o tres veces:

«*No soy feliz.*»

«*Me gustaría ser más feliz.*»

«*No quiero volver a experimentar estos horribles sentimientos.*»

¿Cuál ha sido su experiencia? Probablemente se ha sentido peor. A la mayoría de la gente le sucede lo mismo.

Sencillamente, la distancia entre el lugar en el que se encuentra ahora y aquel en el que quiere estar **ha aumentado**.

Lo que causa problemas no son las ideas, sino el hecho de **compararlas**.

A veces la mente se da cuenta de lo que pasa y se limita a abandonar el proyecto para desprenderse de todos los sentimientos desagradables.

En otros momentos, la mente se siente obligada a continuar: si ya hemos conocido épocas en las que la tristeza nos ha llevado a la depresión, se producirá un comprensible *miedo* a la infelicidad y sentiremos la necesidad de no volver a experimentarla, cueste lo que cueste.

Y creemos que, de esta manera, no nos sumergiremos otra vez en las profundidades de una tormenta emocional. Aquí la mente simplemente no puede dejarse ir, es como si necesitase abandonar los sentimientos negativos a *toda costa*.

Aquí es donde el modo orientado a la acción se convierte en el modo que **impulsa a la acción**:

El modo orientado a la acción necesita tener presente la distancia entre el tipo de persona que somos y el tipo de persona que queremos ser. Pero esto no hace más que recordarnos cuán lejos estamos de donde sentimos que necesitamos estar, creando mayor infelicidad.

El modo que **impulsa a la acción** es el estado mental en el que sentimos que no podemos renunciar a conseguir lo que queremos o a abandonar aquello que no queremos.

**La preocupación que nos lleva a dar vueltas a las cosas sin cesar no es más que una forma de impulso a la acción:** la mente *redobla sus esfuerzos* para aplicar el poder del modo orientado a la acción a un problema para el cual, lamentablemente, no sirve de nada.

Las rumiaciones recurren al modo orientado a la acción para «arreglar» la tristeza y la infelicidad, porque en realidad este patrón mental funciona muy bien cuando tenemos que hacer cosas en el mundo exterior.

Pero cuando se trata de arreglar lo que está sucediendo en nuestro mundo interior, en lo que consideramos como nuestro «yo», las rumiaciones y la acción fracasan estrepitosamente.

Así pues, ¿qué podemos hacer?

Existen dos pasos claves para responder de una manera mucho más adecuada:

1. Aprender a reconocer las rumiaciones que nos preocupan y el impulso a actuar en el mismo momento en el que las experimentamos, y a considerarlas como lo que son.
2. Cultivar patrones mentales alternativos que nos permitan responder con mayor sabiduría a la tristeza, la infelicidad, a otras emociones desagradables y a las experiencias íntimas no deseadas.

En el capítulo tercero expondremos este modelo alternativo y describiremos cuándo y cómo el mindfulness encaja en el sistema global de las cosas.



## Actuar, ser y mindfulness

La acción no es más que uno de los diferentes modos en los que la mente puede funcionar.

Podemos pensar en ellos como algo parecido a las distintas marchas de un coche, pues cada uno de estos modos sirve para funciones o propósitos diferentes.

Y de la misma manera que un coche no puede emplear dos marchas a la vez, la mente sólo puede actuar de una manera en cada ocasión.

Esto es sumamente importante, puesto que significa que **podemos librarnos de cualquier problema creado por el modo orientado a la acción pasando a un modo distinto**. Es decir, que podemos aprender cómo «cambiar las marchas mentales».

### **Elaboremos un estilo mental diferente**

A continuación expondremos, de manera resumida, las siete características principales de la mente orientada a la acción que presentamos en el capítulo anterior. Al lado de cada una de las características hay un espacio para que usted escriba una o dos palabras que describan cuáles serían las características opuestas. Hemos anotado las primeras a modo de ejemplo. ¿Cómo sería una buena alternativa a este modo?

#### **Las siete características principales del modo orientado a la acción**

1. Suele ser automático
2. Funciona mediante el pensamiento
3. Se centra en el pasado y en el futuro
4. Intenta evitar experiencias desagradables

5. Necesita que las cosas sean diferentes
6. Considera los pensamientos y las ideas como reales
7. Se centra en lo que es preciso hacer, prescindiendo de los efectos secundarios no deseables, como el ser desconsiderado con uno mismo o con los demás

### Alternativas posibles

1. deliberado, a propósito
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

## Ser y actuar

¡Buenas noticias! **Ya tenemos** una alternativa maravillosa al modo orientado a la acción. Es el modo orientado a **ser**; un modo con el que muchos de nosotros no estamos muy familiarizados, pero el ejercicio que acaba de realizar puede haberle dado las pistas para comprender cómo es.

En las páginas siguientes describiremos el modo de funcionamiento de la mente orientado al ser y lo compararemos, punto por punto, con las siete características principales del modo orientado a la acción.

Uno de los objetivos centrales del programa de TCBM es que aprenda la manera de reconocer estos dos modos en su propia vida, para que así pueda saber cuándo debe cambiar y pasar de actuar a ser.

Como primer paso, le invitamos a valorar, punto por punto, el equilibrio entre actuar y ser en su propia experiencia cotidiana. Por favor, rodee con un círculo la frase que considere adecuada tras cada pareja de recuadros para conocer cuál es su valoración.

### 1. Vivir con «el piloto automático» frente a vivir con plena conciencia y capacidad de decisión

EN EL MODO ORIENTADO A LA ACCIÓN vivimos gran parte del tiempo con el piloto automático: conducimos, andamos, comemos e incluso hablamos sin tener una clara conciencia de lo que estamos haciendo. La acción arranca automáticamente cada vez que hay una disparidad entre donde estamos ahora y donde queremos estar. Centrándonos exclusivamente en nuestros objetivos, raras veces nos detenemos para advertir el prodigio que se produce en el transcurso de nuestras vidas. Podemos acabar perdiendo gran parte de nuestras vidas, postergando para siempre el momento en el que la vida sería menos ajetreada y volveríamos a darnos cuenta de las cosas.

EL MODO ORIENTADO A SER *es intencional, no automático. Esto significa que podemos elegir qué es lo que tenemos que hacer a continuación en vez de atenernos a nuestras rutinas largo tiempo instaladas. De este modo, podemos ver las cosas como si fuera la primera vez. Volvemos a «habitar» el momento presente y a ser plenamente conscientes de nuestras vidas. El ser aporta frescura a nuestra percepción, y volvemos a ser plenamente conscientes y a vivir con plenitud.*

Basándonos en esta característica, ¿cuál de las respuestas siguientes describe mejor el equilibrio entre actuar y ser en su vida cotidiana? (Rodee una de ellas con un círculo.)

Predominio de la acción sobre el ser

Igualdad entre la acción y el ser

Predominio del ser sobre la acción

## **2. Relacionarse con la experiencia mediante el pensamiento frente a sentir la experiencia directamente**

EL MODO ORIENTADO A LA ACCIÓN funciona a partir de las ideas, que son los objetivos. Piensa *en* el mundo en el que habitamos, *en* el tipo de persona que somos, *en* los sentimientos, sensaciones y pensamientos que tenemos: pensar, pensar y nada más que pensar ocupa nuestras mentes gran parte del tiempo. Cuando nos enfrascamos en un pensamiento sobre la vida como si éste fuera «la

vida real» vivimos un paso por detrás de la vida, nos conectamos con ella indirectamente, a través de un velo de pensamientos que nos filtra el color, el dinamismo y la energía de la vida.

EN EL MODO ORIENTADO A SER *nos conectamos con la vida directamente: la sentimos, la experimentamos, la conocemos íntimamente porque mantenemos con ella una estrecha relación. Disfrutamos la riqueza y las maravillas, siempre cambiantes, de la experiencia vital.*

Para esta característica, ¿cuál de las respuestas siguientes describe mejor el equilibrio entre la acción y el ser en su vida cotidiana? (Rodee una de ellas con un círculo.)

Predominio de la acción sobre el ser

Igualdad entre la acción y el ser

Predominio del ser sobre la acción

### **3. Habitar en el pasado y en el futuro frente a «ser plenamente» en el momento presente**

EN LA ACCIÓN, nos embarcamos en un viaje mental a través del tiempo. Nuestras mentes avanzan hacia el futuro —hacia nuestras ideas sobre cómo queremos que sean las cosas—, o se remontan al pasado, a los recuerdos sobre situaciones similares, para ver qué guía pueden ofrecernos. En este viaje mental a través del tiempo nos sentimos como si verdaderamente estuviéramos *en el futuro* o *en el pasado*, y esto nos priva de experimentar la plenitud de la vida en el presente. Y así es muy fácil acabar pensando en el pasado, volviendo a experimentar el dolor de pérdidas y fracasos pretéritos. Al preocuparnos por el futuro experimentamos temor y ansiedad por las amenazas y los peligros que puedan suceder.

EN EL SER, *la mente está centrada en el aquí y el ahora, en este momento, totalmente presente y abierta a todo lo que el universo pueda ofrecer. Podemos tener pensamientos sobre el futuro y recuerdos del pasado, pero —y esto es lo más*

*importante— los experimentamos como parte de nuestra experiencia en el presente. Los percibimos sin involucrarnos en los mundos pasados o futuros que, de otra manera, los pensamientos pueden crear.*

Para esta característica, ¿cuál de las respuestas siguientes describe mejor el equilibrio entre la acción y el ser en su vida cotidiana? (Rodee una de ellas con un círculo.)

Predominio de la acción sobre el ser

Igualdad entre la acción y el ser

Predominio del ser sobre la acción

#### **4. Necesitar evitar, escapar o eliminar las experiencias desagradables, frente a acercarnos a ellas con interés**

EN EL MODO ORIENTADO A LA ACCIÓN, la reacción inmediata o automática a cualquier experiencia desagradable consiste en plantear un objetivo: evitar dicha experiencia, dejarla a un lado, eliminarla o destruirla a toda costa. Esta reacción se denomina *aversión*. La aversión subyace en todos los patrones de pensamiento que no nos permiten desprendernos de las emociones no deseadas.

EN EL MODO ORIENTADO A SER, la respuesta básica es la de *acercarse a todas las experiencias, incluso a las que no nos resultan gratas, con interés y con respeto.*

*No se trata de fijar ningún objetivo relacionado con cómo deberían ser las cosas o no. Más bien, se trata de un interés y una curiosidad naturales por todas las experiencias, tanto si nos resultan placenteras, como poco gratas o indiferentes.*

Para esta característica, ¿cuál de las respuestas siguientes describe mejor el equilibrio entre la acción y el ser en su vida cotidiana? (Rodee una de ellas con un círculo.)

Predominio de la acción sobre el ser

Igualdad entre la acción y el ser

## 5. Necesitar que las cosas sean diferentes, frente a aceptar que las cosas sean, simplemente, como son

EL MODO ORIENTADO A LA ACCIÓN se asienta en el **cambio**, en hacer las cosas como creemos que deberían ser y no a hacerlas cómo creemos que no deberían ser. Siempre **centrados en la distancia** entre lo que es y lo que debería ser, podemos tener la impresión de que, de alguna manera, nosotros, o nuestras experiencias, no acaban de alcanzar nuestros objetivos, que no somos «lo suficientemente buenos». Esta sensación de insatisfacción puede convertirse fácilmente en autocrítica o en un juicio severo. En esta situación, existe una carencia básica de afecto hacia nosotros mismos y hacia nuestra experiencia.

EL MODO ORIENTADO A SER *propicia una actitud de «aceptarnos» a nosotros mismos y a nuestra experiencia. No hay necesidad de que la experiencia se ajuste a nuestras ideas de cómo debería ser; el modo orientado a ser permite que nuestra experiencia sea como es. Podemos sentirnos contentos con nuestras experiencias, aunque no nos resulten especialmente agradables. Podemos sentirnos contentos con nosotros mismos, aun cuando, desde la perspectiva orientada a la acción, no somos todo lo que deberíamos ser. Esta aceptación radical encarna una actitud básica de buena voluntad y afecto incondicionales.*

Para esta característica, ¿cuál de las respuestas siguientes describe mejor el equilibrio entre la acción y el ser en su vida cotidiana? (Rodee una de ellas con un círculo.)

Predominio de la acción sobre el ser

Igualdad entre la acción y el ser

Predominio del ser sobre la acción

## 6. Considerar que los pensamientos son verdaderos y reales frente a juzgarlos como fenómenos mentales

EL MODO ORIENTADO A LA ACCIÓN considera los pensamientos y las ideas sobre las cosas como si fueran las cosas en sí. Pero **pensar en la comida no es lo mismo que la comida**; un pensamiento no es más que un proceso mental muy, muy distinto de lo que es la realidad de una experiencia. Si nos olvidamos de ello y consideramos los pensamientos como si fueran la realidad, si pensamos «soy un fracasado» podemos sentirnos como si hubiéramos acabado de *experimentar* un fracaso.

EN EL MODO ORIENTADO A SER *experimentamos los pensamientos como parte del flujo de la vida, exactamente del mismo modo que experimentamos las sensaciones, los sonidos, los sentimientos y las cosas que vemos. Cultivamos la capacidad de experimentar los pensamientos como pensamientos, como procesos mentales que entran y salen de nuestra mente. Con este cambio arrebatamos a los pensamientos su poder de alterarnos o de controlar nuestras acciones. Cuando vemos los pensamientos como lo que son: simplemente pensamientos, nada más que procesos mentales pasajeros, podemos experimentar una maravillosa sensación de libertad y alivio.*

Para esta característica, ¿cuál de las respuestas siguientes describe mejor el equilibrio entre la acción y el ser en su vida cotidiana? (Rodee una de ellas con un círculo.)

Predominio de la acción sobre el ser

Igualdad entre la acción y el ser

Predominio del ser sobre la acción

## **7. Priorizar la consecución de objetivos frente a ser sensibles a otras necesidades más amplias**

EN EL MODO ORIENTADO A LA ACCIÓN podemos acabar centrándonos infatigablemente en la consecución de objetivos y planes muy exigentes, con una especie de visión unidireccional que excluye todo lo demás, incluyendo nuestra propia salud y bienestar. Podemos abandonar actividades que nos alientan para centrarnos en lo que nos parece más importante, agotando así nuestros recursos internos y sintiéndonos agotados, apáticos y exhaustos.

EN EL MODO ORIENTADO A SER *somos sensibles a todo lo que nos rodea. Conscientes del precio de centrarnos exclusivamente en la consecución de objetivos, podemos equilibrar nuestros objetivos con una afectuosa y compasiva preocupación por el bienestar propio y ajeno. Valoramos la calidad del momento, en vez de centrarnos únicamente en el lejano objetivo que imaginamos.*

Para esta característica, ¿cuál de las respuestas siguientes describe mejor el equilibrio entre la acción y el ser en su vida cotidiana? (Rodee una de ellas con un círculo.)

Predominio de la acción sobre el ser

Igualdad entre la acción y el ser

Predominio del ser sobre la acción

**¿Cuáles son sus reflexiones sobre el equilibrio de la «acción» y el «ser» en su vida?**

Es probable que, como la mayoría de nosotros, usted se haya dado cuenta de que lo que impera en su vida es el modo orientado a la acción. El problema consiste en que, una vez instalados en dicho modo, la mente puede deslizarse con mucha facilidad hacia el impulso a la acción: apresurándose de un quehacer a otro, sin darse cuenta realmente de lo que está haciendo; juzgándose duramente; sintiendo vagamente que hay más vida aparte de todo eso. Por el contrario, el modo orientado a ser puede parecer muy lejano, un lugar que raramente visita o que no sabe cómo encontrar.

Sea lo que fuere que haya descubierto sobre hasta qué punto la acción domina su vida, la buena noticia es que **darse cuenta de ello** es el primer paso hacia una manera de vivir distinta.

¿Por qué?

Porque si podemos **ver claramente** los distintos disfraces con los que el modo orientado a la acción se manifiesta en nuestras vidas, veremos, punto por punto, cómo el modo orientado a ser ofrece una alternativa que nos liberará de las rumiaciones que turban nuestra mente y que tanto nos preocupan.

- Ser es una forma de librarnos del predominio de nuestra mente y de experimentar lo que está ocurriendo en este momento, en vez de pensar ininterrumpidamente en ello.

- Ser es aceptarnos a nosotros y a nuestras experiencias, en vez de centrarnos en todo lo que no nos satisface de ellas y es necesario cambiar.
- Ser nos permite comprender que los pensamientos no reflejan necesariamente la realidad, sino que simplemente son procesos mentales, privando así a estos pensamientos de la capacidad de empeorar nuestro estado de ánimo.
- Además, ser también nos permite vivir con plenitud nuestra experiencia en cada momento. Sorprendentemente, este simple cambio puede abrir la puerta a una nueva forma de vivir nuestras vidas.

Dicho esto, ¿dónde encaja el mindfulness en este contexto?

## **Mindfulness o atención plena**

¿Qué es el mindfulness?

El **mindfulness o atención plena** es la conciencia que surge al prestar atención de una manera determinada: a propósito, en el momento presente, sin emitir juicios sobre las cosas, viéndolas como son. Esta actitud nos permite ver claramente lo que sucede en nuestras vidas.

¿A qué puedo prestar atención plena?

Podemos prestar atención plena a todos y cada uno de los aspectos de nuestra experiencia: sensaciones corporales, sentimientos, pensamientos, lo que vemos, olemos, escuchamos, tocamos y saboreamos.

Investigaciones realizadas en todo el mundo demuestran que la práctica diaria de la atención plena nos permite ser absolutamente conscientes de nuestra existencia, mejora la calidad de vida y refuerza nuestras relaciones.

Al propiciar que estemos totalmente presentes, la atención plena nos ayuda a reconocer y a abandonar las reacciones habituales, automáticas y emocionales a las vivencias cotidianas. Y nos ofrece un enfoque científicamente demostrado para cultivar la claridad, la percepción y la comprensión.

La atención plena no eliminará todas las penas y el estrés de nuestras vidas, pero puede ayudarnos a afrontarlas de una manera más afectuosa y compasiva con nosotros mismos y con las personas que nos rodean.

¿Cómo encajan el afecto y la compasión en todo esto?

Un maestro con gran experiencia lo expresó de este modo:

«La cualidad de la atención plena no consiste en una presencia neutral o indiferente. La verdadera atención plena está llena de calidez, compasión e interés».

La benevolencia, la calidez y la compasión son aspectos esenciales de la atención plena, mediante los cuales se transforman el dolor y el sufrimiento emocional.

Subrayar el papel de la calidez y la compasión en el verdadero mindfulness nos recuerda el acercamiento, la aceptación y el cuidado que nos debemos a nosotros mismos y a los demás, que caracterizan el modo orientado a ser.

Cultivar estas cualidades de buena voluntad contrarrestará las características nocivas —que no carencias— que nos mantienen sumidos en el malestar emocional.

Existen otros muchos asombrosos paralelismos entre la atención plena y el modo orientado a ser. En realidad, lo cierto es que...

La práctica de la atención plena es la manera de cultivar el modo de funcionamiento de la mente orientado a ser.

## La práctica de la atención plena

El mindfulness o atención plena abre la mente que ha sido aprisionada por el abuso del modo de funcionamiento de la mente que impulsa a la acción.

**El mindfulness se cultiva aprendiendo, con todo cuidado, a prestar atención a propósito, en el momento presente, sin juzgar las cosas y aceptándolas como son.** Esta práctica, conocida también como *meditación mindfulness*, es el núcleo de la TCBM.

En el programa de ocho semanas de la TCBM, todo está pensado para ayudarle a ser más consciente de los siete signos del impulso a la acción y a cultivar el precioso potencial humano para la atención plena que todos poseemos:

- Aprendemos a tomar conciencia del piloto automático, para que los momentos de nuestra vida no discurren como si estuviéramos dormidos.
- Practicamos cómo aproximarnos directamente a nuestra experiencia, en vez de mirar la vida a través de pensamientos que se centran exclusivamente en alcanzar determinados objetivos.
- Experimentamos la forma de estar aquí, en el momento presente, en vez de perdernos en un viaje mental por el tiempo.
- Descubrimos de primera mano cómo vivir con atención plena nos permite ver con mayor claridad los pequeños puntos de reactividad que fácilmente pueden desembocar en un caos emocional. La atención plena significa que en esos momentos podemos tomar decisiones más conscientes, que podemos pasar de **reaccionar a responder**.
- Vemos cómo esta forma de ser revela una actitud básica de cálida afectividad y compasión con nosotros mismos y con nuestra experiencia.
- Aprendemos a relacionarnos con los pensamientos como lo que son: procesos de la mente, en vez de identificarlos con nuestro «yo» o con la «realidad».
- Educamos nuestra capacidad de cultivarnos, en vez de agotarnos persiguiendo objetivos y excluyendo todo lo demás.

Así, la práctica de la atención plena cultiva una poderosa y atractiva alternativa al modo de funcionamiento de la mente que impulsa a la acción.

Pone fin a la rumiación y permite que las emociones negativas pasen a su debido tiempo, sin mantenernos sumidos en un hondo y prolongado sufrimiento.

La atención plena también nos brinda **una nueva forma de conocer**, un conocimiento directo, experiencial e intuitivo: **conocemos lo que estamos experimentando mientras lo experimentamos**.

Mindfulness significa que podemos conocer el modo en el que funciona nuestra mente en cada momento. A su vez, ello implica que podemos ser conscientes de cuándo el modo que impulsa a la acción está a punto de absorbernos.

Y, en ese mismo momento, la atención plena abre la puerta a las benéficas y vitales cualidades del ser.

Esta nueva manera de conocer es vital para que podamos ir más allá de los patrones automáticos característicos de pensamientos, sentimientos y conductas que nos mantienen atrapados en el pensamiento rumiativo y cercenan nuestro potencial para vivir la vida con mayor plenitud.

La conciencia mindfulness nos ofrece la libertad para *elegir* y conformar deliberadamente la manera en la que respondemos a la vida.

### La conciencia plena es el núcleo del programa de la TCBM.

Los capítulos 2 y 3 han ofrecido una manera de entender cómo permanecemos estancados en estados de ánimo que no deseamos y cómo el aprendizaje de la atención plena nos puede ayudar a salir de ellos.

En el capítulo siguiente pasaremos de la teoría a la práctica, y explicaremos los pasos previos necesarios para que pueda empezar el entrenamiento.

Antes de proseguir, hagamos una breve recapitulación de las ideas expuestas hasta el momento:

- Las emociones, en sí mismas, no son el problema; el problema es la forma en la que reaccionamos a estos sentimientos.
- Nuestra reacción automática «natural» de desprendernos de estos sentimientos desagradables nos mantendrá sumidos en ellos. La preocupación rumiativa puede transformar una tristeza pasajera en una prolongada depresión, y unos temores momentáneos en una persistente ansiedad.
- El pensamiento rumiativo es un producto del modo de la mente orientado a la acción, y trabaja (de manera ineficaz) para intentar deshacerse de los pensamientos que no queremos tener.
- Podemos pensar en el impulso a actuar como en una de las diversas «marchas mentales» con las que la mente puede operar. Podemos librarnos de la rumiación, de las preocupaciones y de permanecer enganchados a las emociones dolorosas aprendiendo a «cambiar las marchas mentales».
- *Ser* es una marcha mental alternativa que proporciona un antídoto efectivo al impulso a la acción, pero no a todos nos han enseñado a cultivarla. El cultivo del modo orientado a ser abre la puerta a una forma de vivir totalmente nueva.

- El aprendizaje del mindfulness o atención plena nos enseña a reconocer qué marcha empleamos y a «cambiar las marchas» para que podamos pasar del impulso de actuar al de ser.
- El entrenamiento en el mindfulness constituye el núcleo de la TCBM.
- La TCBM es un tratamiento clínicamente comprobado, que refuerza nuestras más íntimas capacidades para llevar una vida plena, mucho más rica.
- **La TCBM funciona** porque nos enseña a ser más conscientes, afectuosos y compasivos.

Éste puede ser un buen momento para dedicar unos minutos a reflexionar sobre cómo la TCBM puede ayudarle.

**¿De qué maneras podría la TCBM propiciar que su vida se desenvuelva según sus más profundos deseos de mayor felicidad y bienestar?**

Es probable que ahora aún le queden algunas preguntas por responder sobre la TCBM. Pese a ello, ¿puede identificar una razón que le impulse a desear explorar esta terapia con mayor detenimiento?

Tómese la libertad de anotar a continuación sus pensamientos de manera concisa (más adelante le podría interesar releerlos, a la luz de las experiencias obtenidas con sus avances):

Me dispongo a explorar un poco más la TCBM por...

---

---

---

---

---

### **Breve historia de la TCBM**

Los planteamientos modernos de atención sanitaria basados en el mindfulness empezaron en Estados Unidos, a finales de la década de 1970, con los estudios llevados a cabo por Jon Kabat-Zinn sobre el mindfulness o la atención como elemento para reducir el estrés. Sus pioneras investigaciones dieron grandes resultados en el tratamiento del dolor crónico y del estrés.

A principios de la década de 1990, los psicólogos John Teasdale y Mark Williams (del Reino Unido), y Zindel Segal (de Canadá) comprendieron que el aprendizaje de las técnicas del mindfulness podía resultar de gran utilidad para prevenir las recaídas en los casos de depresiones recurrentes. A partir de estas ideas, crearon el programa de la TCBM de ocho semanas y empezaron a estudiar su efectividad. En el transcurso de los últimos veinte años, ellos y otros profesionales han continuado sus investigaciones, y como resultado de ellas el mindfulness se ha convertido en uno de los principales tratamientos psicológicos científicamente demostrados.

Seis ensayos clínicos, realizados en diversas partes del mundo, han evaluado la TCBM en los casos de depresión, y los resultados han sido sorprendentes. Esta terapia reduce los casos de recaída a los doce meses entre un 40% y un 50%, si se compara con los tratamientos habituales, y se ha comprobado que es tan eficaz como los antidepresivos en la prevención de nuevos episodios de depresión. El National Institute for Health and Clinical Excellence (el Instituto Nacional de la Salud y la Excelencia Clínica) del Gobierno del Reino Unido (NICE) lo ha recomendado como un tratamiento efectivo y menos costoso para prevenir las recaídas en la depresión.

Está claro que el desarrollo de la TCBM no sólo fue un avance sumamente importante en la terapia de la depresión recurrente, sino también un hito en el campo de la salud mental, con un enorme potencial de repercusión global. La TCBM es la forma más económica y eficaz de reducir el riesgo de depresión sin necesidad de medicamentos. Devuelve el control a las personas que la padecen, ejercitando unas prácticas que todo el mundo puede emplear cotidianamente allá donde se encuentren.

Las investigaciones demuestran que la TCMB no sólo impide las depresiones recurrentes graves, sino que también aumenta la resiliencia, que puede ayudar a personas que padecen un amplio espectro de problemas emocionales: desde curar la ansiedad, la fobia social, el pánico y la agorafobia, hasta los trastornos bipolares y las depresiones crónicas. También se ha demostrado que la TCBM puede ayudar a que las personas afronten los retos psicológicos que plantean enfermedades físicas como el cáncer.

Además, las investigaciones están empezando a revelar los mecanismos mediante los cuales la TCBM ejerce sus beneficiosos efectos. Tal como predice la teoría que sustenta esta terapia, el aumento de la atención plena en sus practicantes es una de las vías a través de las cuales se produce esta mejora. Y,

por otra parte, son igualmente importantes los cambios en los niveles de compasión hacia sí mismos que experimentan los participantes, que aprenden a tener una actitud más afectiva y amistosa consigo mismos; a ser más benevolentes y compasivos; y a no ser tan severos, tan críticos, ni a juzgarse con tanta dureza.

Uno de los aspectos más apasionantes de las investigaciones recientes ha sido la demostración de que los tratamientos basados en el mindfulness producen cambios beneficiosos y perdurables en nuestros cerebros. El mindfulness fortalece las redes cerebrales que regulan la reactividad emocional, reduciendo el tamaño y el impacto de la amígdala (el sistema que regula las respuestas de agresividad, huida y evitación); refuerza las redes que hay detrás de nuestra capacidad de sentir compasión hacia nosotros mismos y hacia los demás; y cambia los patrones que normalmente desencadenan los pensamientos, habituales e inútiles, que nos asaltan cada vez que nos invade la tristeza.



## Empecemos a prepararnos

Hasta ahora, hemos visto las maneras en las que podemos permanecer enganchados a la depresión y a otras emociones problemáticas.

Hemos visto cómo la práctica del mindfulness ofrece una vía para aprender cómo desprenderse de ellas.

Estamos casi a punto de empezar la primera semana del programa de la TCBM.

En primer lugar, detengámonos en algunas cuestiones prácticas que pueden surgir cuando haya decidido comenzar.

¿Necesito asistir a alguna clase para hacer el programa expuesto en este libro?

A muchas personas les parece útil asistir a clase si les es posible. De esta manera, podrán seguir el programa con el apoyo de los compañeros y la buena voluntad de otras personas que también desean embarcarse en este viaje de autodescubrimiento. En una clase se puede aprender de las experiencias de los demás, y cada miembro del grupo ayuda a sus compañeros a mantener su compromiso y su motivación. Pero si no hay clases de mindfulness cerca de donde vive, o si las imparten en un horario en que le resulta imposible asistir, puede perfectamente avanzar usted mismo siguiendo los ejercicios de este libro semana a semana.

¿Puede mi propio terapeuta guiarme durante el curso?

Sí. Un terapeuta o asesor cualificado, con experiencia específica en la TCBM, puede prestarle un valioso apoyo y guía a lo largo del programa, como parte de su terapia o asesoramiento individual.

¿Y si no estoy siguiendo ninguna terapia?

Ningún problema. Puede seguir el programa con la ayuda de este libro como guía, o pedirle a algún amigo o a un miembro de su familia que se apunte a realizar el programa de TCBM con usted. Encontrarse cada semana con un compañero puede suponer un gran apoyo, y trabajar juntos es una forma muy valiosa de compartir experiencias y de reforzarse y ayudarse mutuamente. Y este compañero no tiene que enfrentarse a las mismas dificultades emocionales que usted. La TCBM es apreciada por muchas personas, aunque en ese preciso momento no tengan que afrontar unos retos emocionales evidentes.

¿Cómo sabré qué me ayudaría más? ¿Una clase, un terapeuta, un amigo, practicar solo?

Le será útil preguntarse qué es lo que habitualmente le va mejor.

- Por lo general, ¿aprende mejor concentrándose en privado?
- ¿Avanza más y aprende mejor en compañía de otras personas (con el factor «todos estamos metidos en esto»)?
- ¿Le va mejor por su cuenta, pero con una persona que actúe como amigo y «caja de resonancia»?

No dude en dedicar algún tiempo a valorar qué es lo que le fue mejor en el pasado y considere seguir ese modelo. Siempre puede intentar una vía ahora y otra más adelante.

**Sea cual sea la manera de avanzar que elija, siempre es buena idea *dejar que sus amigos o su familia conozcan su intención de seguir el programa por mucho que le cueste.*** A veces, compartir su compromiso con personas de su confianza le permitirá recibir apoyo de fuentes inesperadas, precisamente cuando más las necesita.

**Nadine:** «Hice el curso de TCBM asistiendo a clase en una localidad cercana. Al principio nadie lo sabía, ni en el trabajo ni tampoco mi mejor amiga. En el fondo, me asustaba pensar cuál sería su reacción. Entonces, un día que comimos juntas, mencionó que cada vez discutía más con su hermana por un asunto familiar y que esto la estaba destrozando. Y entonces le expliqué de alguna manera cómo había estado y qué había pasado, así como lo que estaba haciendo para solucionarlo: el mindfulness, las clases, todo. Ella estuvo fantástica, y las dos acabamos llorando».

## **Preparádonos para obtener los mejores resultados del programa**

No es inusual que a muchas personas el empezar un programa de ocho semanas les plantee varios retos.

Para muchas de ellas, el mayor desafío es encontrar el tiempo para ello.

Tanto si asiste a clase como si lo hace por su cuenta, el programa de TCBM requiere un seguimiento diario, seis días por semana, con una práctica de atención plena (meditación) de cuarenta minutos, a las que se añadirán otras prácticas complementarias, más cortas, para hacer en otros momentos del día. **En resumen, tendrá que dedicar una hora cada día a la práctica del mindfulness.**

Muchas veces nos asombra el coraje y el compromiso que muestran los participantes a la hora de afrontar estos retos y de conseguirlos, y prácticamente todos nos dicen que están muy contentos de haber seguido el programa hasta el final:

**Gene:** «Al principio me resultaba muy difícil encontrar el tiempo para meditar. Durante ocho semanas tuve que madrugar (lo cual fue duro hasta que decidí perderme el último telediario de la noche y acostarme más temprano). Pero al final me sentí realmente satisfecho de haber dedicado al programa el tiempo que requería. No sólo yo, todos los participantes de la clase coincidieron en que ésta era la única manera de obtener el máximo provecho».

**Anna:** «¡Yo también! Fue realmente difícil encontrar un tiempo en el que los niños me dejaran practicar. Yo sólo trabajo a media jornada, pero los primeros días fueron realmente duros. Intenté levantarme más temprano, pero mi hijo menor parecía tener un sistema de radar que le avisaba de que estaba despierta, y se despertaba, salía de la cama y venía a mi habitación para jugar... y no tenía muchas ganas de jugar a “meditar”. Así, durante los primeros días me sentí como si estuviera secuestrando tiempo para mí misma. Después, al cabo de unos diez días, vi que había momentos (a la hora de comer en el trabajo; cuando Freddie hacía la siesta; por la noche, cuando los niños estaban tranquilos) en los que podía hacer las

prácticas que nos habían indicado. Al principio, me supo mal perderme mi telenovela favorita, pero después pensé: “Muy bien, ¿quiero hacer este programa o no?”, y entonces dejó de ser una obligación para convertirse en una especie de oasis».

Como les pasó a Gene y a Anna, al principio a muchas personas les resulta difícil incorporar el tiempo necesario para realizar el programa, pero al final la paciencia y la persistencia se imponen.

Éste fue el consejo que Anna nos dejó:

**Anna:** «Encontrar tiempo no es fácil, y no debe culparse por ello. Intente muchas cosas, experimente y, si no funcionan, piense que así dispone de más información y no de una razón para castigarse por ello. Por otra parte, tampoco destaque por mi paciencia, de manera que si alguien como yo puede persistir en el intento (¡mis profesores de instituto se quedarían asombrados!), es muy probable que todo el mundo pueda. Díganles que vale la pena, y que sólo son ocho semanas».

Puede resultarle útil dedicar un momento a pensar y a buscar el tiempo que dedicará para seguir el curso cada día.

He aquí algunas sugerencias:

**Consejo.** En la medida de lo posible, procure realizar el programa de ocho semanas en un período de su vida que no coincida con las vacaciones, visitas familiares o viajes de trabajo prolongados.

**Consejo.** Haga las meditaciones más largas siempre a la misma hora y en el mismo lugar cada día.

### ¿A qué hora del día le va mejor?

Desde \_\_\_\_\_ Hasta \_\_\_\_\_

Y que éste sea el tiempo que se dedica a *usted* mismo.

**Consejo.** Avise a quien corresponda de que, durante ese lapso de tiempo, no abrirá la puerta ni contestará al teléfono.

**Consejo.** Trate por todos los medios de proteger su tiempo para practicar.

### Protege tu tiempo para practicar

Como una leona que protege a su camada, por favor, proteja estos momentos frente a las exigencias de otros compromisos con uñas y dientes. Recuerde que, durante estas ocho semanas, este rato diario es *su* tiempo: un tiempo para que usted pueda ser usted.

Si participa en una clase, anote los días y las horas en su agenda y en su calendario. Si va a realizar el programa por sí mismo, dedique un poco más de tiempo un día cada semana para leer el capítulo que presenta el material para la semana siguiente.

**Sea estricto a la hora de fijar y proteger el tiempo necesario para realizar el programa: no dude que esto le será muy rentable.**

No obstante, recuerde...

**Si en este momento se encuentra muy deprimido o vive un momento muy caótico (o está atravesando un cambio muy importante en su vida), probablemente sea mejor esperar hasta que se encuentre un poco mejor, o hasta que su vida se haya calmado, antes de empezar el programa.**

Si las cosas están realmente mal y le parece demasiado difícil concentrarse en alguna de las prácticas, tal vez se desanime al pretender avanzar. Sería más sensato que esperase un poco si puede, pero si decide empezar, tenga paciencia y no se fuerce demasiado.

**Nala:** «Al principio, pensaba que era muy egoísta reservar un tiempo para mí. Ken tenía que vigilar a los niños, y en su ausencia venía mi madre. Pero a veces le resultaba imposible, y yo tenía que intentar sacar tiempo de donde fuera.

»No obstante, muchos de nosotros nos hemos dado cuenta de que, una vez reservado el tiempo para practicar, nuestras parejas e hijos han notado la diferencia y les ha gustado. A las cuatro semanas, Ken me dijo: “Algo ha cambiado, ya no te preocupas constantemente por todo”. Y esto es estupendo. Nunca olvidaré lo que dijo más adelante, unas semanas después de haber terminado el curso: “Me alegra mucho que vuelvas a ser la que eras”».

## Cuestiones prácticas

### Busque un lugar para meditar

Es mejor elegir un lugar en el que se sienta cómodo, lo más tranquilo posible, en el que no puedan interrumpirle otras personas ni el timbre del teléfono.

¿Qué **lugar** ha elegido? \_\_\_\_\_

### El lugar en el que sentarse

Meditar sentado es uno de los aspectos centrales del programa de la TCBM.

Más adelante, en el cuadro «Meditar sentados: algunas indicaciones útiles» podrá ver que, básicamente, hay tres opciones: sentarse en una silla, sentarse en el suelo sobre cojines firmes, o bien en un banco de meditación.

Sentarse en una silla está bien, pero para muchas personas es más cómodo emplear cojines o bancos realizados específicamente para esta función. Si prefiere explorar una de estas opciones, podrá encontrarlas en establecimientos especializados.

## Un mapa del programa

Cuando esté preparado para emprender este viaje de autodescubrimiento, le será de utilidad tener un mapa del trayecto que va a seguir, y que encontrará a continuación.

Semana tras semana, tendrá la oportunidad de dedicarse a diferentes tipos de práctica del mindfulness, específicamente desarrollados para encarar las siete formas básicas en las que el modo de funcionamiento de la mente que impulsa a la acción se interponen en el camino de su paz y de su bienestar.

### Semana a semana

Cada semana se centra en diferentes aspectos del modo orientado a la acción, para que usted aprenda a identificarlos, a «salir» de ellos, y a «entrar» en el modo orientado a ser.

Éstos son los temas que va a explorar:

- Semana 1. Pasar de vivir con el «piloto automático», a vivir de manera consciente y deliberada.
- Semana 2. Pasar de relacionarse con la experiencia a través del pensamiento a sentir directamente.
- Semana 3. Pasar de hurgar en el pasado y en el futuro a estar plenamente en el momento presente.
- Semana 4. Pasar de intentar evitar, escapar o eliminar las experiencias poco agradables a acercarse a ellas con interés.
- Semana 5. Pasar de necesitar que las cosas sean diferentes a dejar que, simplemente, sean como son en realidad.
- Semana 6. Pasar de considerar que los pensamientos son verdaderos y reales a considerarlos como procesos mentales que pueden no corresponder a la realidad.
- Semana 7. Pasar de tratarse a sí mismo duramente a cuidarse con afecto y con compasión.
- Semana 8. Planificar un futuro viviendo con atención plena.

Cada uno de los capítulos del 5 al 12 le proporcionará una detallada guía paso a paso.

## **Cómo emplear los capítulos del 5 al 12**

El capítulo correspondiente a cada semana se divide en una sección dedicada a la ORIENTACIÓN, y se complementa con otra sección dedicada a la PRÁCTICA DIARIA.

Le sugerimos que emplee los capítulos de manera ligeramente diferente en función de la manera en la que esté siguiendo el curso.

### **Si lo sigue participando en una clase...**

Tras cada sesión semanal de grupo, le sugerimos que lea la sección «Orientación» como forma de recordar lo que ha desarrollado en la sesión.

En realidad, no es necesario que efectúe las prácticas y ejercicios descritos en esta sección si ya los ha realizado en clase (aunque, por supuesto, le invitamos calurosamente a repetirlos).

A continuación, pase a la sección de la práctica diaria y siga todas las sugerencias que se indican en ella.

### **Si sigue el curso como parte de una terapia o asesoramiento individual...**

Le instamos a que emplee cada capítulo tal como se lo indique su terapeuta o asesor.

### **Si sigue el curso por su cuenta o con un amigo interesado en la TCBM...**

Le sugerimos que lea la sección «Orientación» y que realice todas las prácticas y ejercicios descritos en ella. A continuación, pase a la sección «Práctica diaria» y siga todos los pasos que se le indican.

### **Si usted es el instructor de un grupo que realiza el curso de TCBM...**

Este manual de ejercicios proporcionará a quienes participen en su clase todos los materiales necesarios para completar el curso.

Si considera de interés registrar la evolución de las prácticas que sus alumnos realizan en casa, le recomendamos que utilice los formularios de registro de prácticas en casa que aparecen en el libro *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*.\*

Siento una enorme gratitud hacia todas las personas que han trabajado en el proyecto de aplicación del mindfulness al tratamiento de la depresión.

Hacia cuatro años que experimentaba ininterrumpidamente un bajo estado de ánimo. Mi psicólogo me recomendó que practicase el mindfulness, pues era evidente que toda mi vida había tenido problemas con la ansiedad y la depresión. Leí el libro e hice los ejercicios, y mi estado de ánimo mejoró rápidamente, al igual que aumentó mi sensación de bienestar. Seguí practicando hasta que finalmente, al cabo de un año, lo he interiorizado, cada día soy consciente del fluir de mis pensamientos y los veo pasar sin instalarme en ellos.

Esto ha cambiado totalmente mi vida, y siento como si realmente me comprendiera un poco más. He recuperado la esperanza sobre una base sólida.

He compartido esta idea y este proceso con varios amigos que también se han beneficiado de ambos.

Sé que todo esto puede parecer un cliché, pero me siento liberado de la prisión, o del infierno, que era mi propia mente. A mis cincuenta años veo que mi potencial empieza a desarrollarse... ¡Pero mejor tarde que nunca!

Muchísimas gracias. No hemos tenido oportunidad de conocernos personalmente, pero sin pretender resultar melodramático, realmente me han salvado la vida.

No sé si este escrito llegará a alguna persona del equipo o si lo archivarán junto a otros escritos similares; simplemente sentía la necesidad de darles las gracias.

Michael

# Segunda parte



# **El programa de terapia cognitiva basado en el mindfulness (TCBM)**

### SI PUDIERA VIVIR MI VIDA OTRA VEZ...

Me gustaría cometer más errores.

Me relajaría y haría ejercicios de calentamiento. Sería más alocada de lo que lo he sido en este viaje, y me tomaría pocas cosas en serio. Me plantearía más retos. Subiría más montañas y nadaría en más ríos. Comería más helados y menos legumbres. Quizá tendría más problemas reales, pero procuraría tener pocos problemas imaginarios.

Ya lo ve, soy una de esas personas que han vivido con sensatez y de manera sana hora tras hora, día tras día. Sí, es verdad, he tenido mis momentos, y si pudiera volver atrás aún tendría más. De hecho, no querría nada más. Sólo momentos, uno tras otro, en vez de vivir tantos días con antelación. He sido una de esas personas que nunca se va de viaje sin un termómetro, una botella de agua caliente, un chubasquero y un paracaídas. Si tuviera que repetirlo, viajaría mucho más ligera.

Si pudiera vivir mi vida otra vez, ya en primavera me pondría manos a la obra descalza, y seguiría así hasta el otoño. Iría más veces a bailar, montaría más veces en un tiovivo. Y cogería más margaritas.

Nadine Stair  
85 años  
Louisville, Kentucky



## Primera semana. Más allá del piloto automático

### **Orientación**

¿Si pudiera volver a vivir mi vida otra vez...? La depresión y la infelicidad, así como el agotamiento y el estrés que las acompañan, tienen una cosa en común: nos roban nuestra vitalidad y enturbian nuestro juicio.

La atención plena puede ayudarnos a recuperar nuestras vidas.

¿Cómo empezamos?

Comparemos dos situaciones.

- Escenario 1. Está dando un paseo con un niño pequeño: caminando despacio, deteniéndose a menudo, viendo a través de sus ojos la extraordinaria riqueza de las cosas sencillas. Las ve como si fuera la primera vez.
- Escenario 2. Está conduciendo por un camino que le resulta muy conocido y, de pronto, se da cuenta de que, a lo largo de varios kilómetros, no ha visto nada de lo que le rodeaba, pues iba totalmente absorto, pensando en otras cosas. Pues bien, usted ha estado «conduciendo con el piloto automático».

Ambos escenarios reflejan la diferencia entre vivir la vida tal como viene y nuestra manera más habitual de vivir a toda prisa, sin ver, sin saborear, oler ni tocar nada, totalmente desconectados del mundo.

Así como a menudo «conducimos con el piloto automático», si nos paramos a pensar nos daremos cuenta de que, en realidad, también «vivimos con el piloto automático» gran parte del tiempo.

El problema es que cuando estamos desconectados de esta manera la mente no permanece inactiva, sino que hace lo que está programada para hacer, y emplea esta aparente indolencia para ensayar todas las cosas que hemos planificado hacer o

fantaseando qué deberíamos hacer.

Con el piloto automático, nuestras mentes están sometidas al *modo orientado a la acción*, trabajando en un segundo plano sin que nosotros seamos conscientes de ello, sin nuestro consentimiento y sin que lo hayamos decidido así.

Una vez que el modo orientado a la acción se ha instalado en nuestras mentes, podemos fácilmente deslizarnos hacia una forma u otra del **impulso** a la acción, hacia la rumiación en espiral que desencadena otra depresión, hacia la preocupación que se convierte en ansiedad, hacia la presión de las exigencias que nos hacen sentir aún más estresados y agotados. Viviendo con el piloto automático nos arriesgamos a engancharnos a alguno de estos estados mentales negativos.

También nos aleja de muchas de las cosas positivas de la vida, dejándonos sólo con una vaga conciencia de la riqueza y plenitud de la existencia en cada momento. Y cuando todo nos parece gris y oscuro, la vida no nos depara grandes alegrías.

La atención plena nos ofrece una vía para librarnos del piloto automático.

Llegados a este punto, ¿qué podemos hacer?

Empecemos pues nuestro viaje más allá del piloto automático con una de las actividades más corrientes de la vida: comer.

## **Comamos una pasa de manera consciente**

Para llevar a cabo este experimento de atención plena necesitará unas cuantas pasas. Siéntese cómodamente en un lugar bien iluminado y en el que no le puedan distraer. A continuación, comience la práctica siguiendo las instrucciones que se indican a continuación.

### **DESPERTÁNDONOS DEL PILOTO AUTOMÁTICO: MEDITAR MIENTRAS COMEMOS**

*No se apresure y descanse un momento entre una instrucción y la siguiente, dedicando al menos diez minutos a toda la meditación.*

- Cuando esté a punto, coja una pasa y póngala en la palma de la mano... Centre su atención en la experiencia de *ver* lo que hay en ella... Examine la pasa como si jamás hubiera visto algo parecido, prestándole una atención incondicional mientras la mira de cerca y con sumo cuidado.

- Quizá perciba en ella el impacto de la luz... Cualquier sombra, protuberancia o recodo en su superficie, que algunas de sus partes se ven apagadas y otras, en cambio, brillantes... Deje que sus ojos la exploren con todo detalle... Quizá cogiéndola con los dedos pulgar e índice y girándola para verla desde todos los ángulos...
- Si mientras está enfrascado en ello, le asaltan algunos pensamientos como «qué extraño resulta esto que estoy haciendo», o «qué sentido tiene», entonces límitese a constatar que no son más que pensamientos y, en la medida de lo posible, vuelva a centrarse en la experiencia de contemplar la pasa.
- Y ahora, mientras la sostiene, preste toda su atención a la experiencia del tacto, sintiendo la pasa... Advirtiéndole si tiene alguna parte pegajosa o suave, y si lo desea, haciéndola girar entre sus dedos, para percibir las partes blandas, flexibles o más densas, ásperas incluso... Todo lo que pueda encontrar siendo consciente de su experiencia, ahora, en este momento.
- Y cuando haya terminado, acerque la pasa a su nariz y manténgala allí, inhalando su aroma y siendo consciente de todo lo que percibe... De cualquier olor o perfume que proceda de ella, también si no huele a nada... Consciente de cualquier cambio que se produzca en su experiencia mientras la lleve a cabo.
- Ahora, coja la pasa con cuidado y prepárese para ponerla en su boca, consciente del cambio de patrón de las sensaciones que se producen en su brazo mientras lo mueve... Advierta cómo su mano y su brazo saben exactamente dónde poner la pasa, y cierre los ojos en este momento si así lo desea.
- Póngase la pasa en la boca, perciba si la lengua se dispone a recibirla... Déjela en la lengua y que permanezca en la boca, sin masticarla... Sienta si se produce algún cambio en su boca; explore las sensaciones de tener la pasa en la lengua, dele la vuelta, explorando su superficie, sintiendo sus huecos y sus protuberancias... Quizá moviéndola dentro de su boca, hacia los lados y hacia el paladar.
- Y, cuando esté a punto, mueva la pasa entre sus dientes, muérdala, y, lentamente, empiece a masticarla, sintiendo lo que pasa en su boca, cualquier sensación de sabor que se produce al masticarla... Tómese su tiempo, percibiendo los cambios en su boca y en la consistencia de la pasa, sintiendo la resistencia de la piel y la blandura de la pulpa.

- Entonces, cuando vaya a tragarla, procure detectar la sensación de engullir tan pronto aparezca, para experimentarla también de manera consciente antes de tragar.
- Por último, tras las sensaciones de tragar la pasa, sintiendo su movimiento al pasar al estómago, sea consciente de los efectos de haber tenido la pasa en su boca.

Ahora abra los ojos, si los ha mantenido cerrados, y vuelva a posar su mirada en la habitación.

¿Cómo ha sido su experiencia?

¿De qué sensaciones o sentimientos ha sido consciente?

---

---

---

---

---

¿Cómo difieren dichas sensaciones de su experiencia normal cuando come?

---

---

---

---

---

**Matt:** «Realmente sabía que estaba comiendo una pasa. Toda la experiencia fue mucho más vívida que cuando, como solía hacer, me ponía un puñado de pasas en la boca».

**Jani:** «Lo cierto es que nunca antes había mirado una pasa, y esta vez, en lugar de una cosa dura y arrugada, me pareció algo con muchas facetas, como un diamante. Tuve que recordar que no debía masticarla inmediatamente, sino explorarla con mi lengua y después, al primer mordisco, sentí que una explosión de sabor invadía mi boca».

Afrontar una experiencia con una delicada atención hace que dicha experiencia cambie totalmente. Puede convertirse en algo más rico, interesante o totalmente nuevo. Y esto nos demuestra hasta qué punto gran parte de las actividades que desarrollamos en un día normal las hacemos de manera inconsciente.

¿Dónde estaba su mente durante el ejercicio de la pasa?

---

---

---

---

---

¿Procuró centrarse en él?

Si no es el caso, no hay ningún problema. Es muy normal que la mente se dedique a divagar. Sara estuvo a punto de olvidar por completo lo que estaba haciendo:

**Sara:** «No sé qué es comer una pasa. Sólo sé que parecía tan seca que me hizo pensar en la arena caliente... Lo que a su vez me llevó a pensar en las vacaciones con mis padres cuando era pequeña... y eso me hizo echar de menos a mi madre, y sentir que necesitaba levantarme y llamarla por teléfono. En aquel momento me di cuenta de que me había tragado la pasa y que no recordaba habérmela comido».

La mente tiene su propia agenda. Con el piloto automático, los viejos hábitos de la mente nos marcan la agenda y pueden llevarnos a lugares a los que no hemos decidido ir.

Pero ¿qué tiene que ver este ejercicio de la pasa con liberarme de permanecer enganchado a emociones que no deseo experimentar?

De hecho, es muy importante porque...

1. Nos demuestra que podemos cambiar nuestra experiencia simplemente modificando la manera en la que le prestamos atención. Como veremos, esto nos abre un gran abanico de opciones para relacionarnos de otra manera con las emociones desagradables.
2. Nos demuestra que la atención plena nos ayuda a darnos cuenta de cosas que, de otro modo, nos habríamos perdido. Esto significa que es más probable, si prestamos atención, que descubramos los primeros signos que nos advierten que estamos cayendo en la depresión, en

- la inquietud o en el agotamiento.
3. Nos demuestra cómo, con el piloto automático, el pensamiento puede llevarnos a lugares a los que no queremos ir, y que podemos regresar si volvemos a centrar deliberadamente nuestra atención en lo que estamos experimentando en el momento presente.

### Explorando las posibilidades

Ahora que ya tiene una idea de qué significa volver a ser consciente durante una actividad aparentemente mundana, podrá pensar en otras rutinas diarias en las que actúa con el piloto automático: ¿bañarse?, ¿cepillarse los dientes?, ¿ir de una habitación a otra?

Más adelante, le sugeriremos que escriba una de estas actividades que podría realizar de manera más consciente, igual que hizo con el ejercicio de la pasa, como parte de la práctica diaria de esta semana.

El ejercicio de la pasa abre la puerta a la exploración consciente de todo un ámbito de la experiencia al cual no solemos prestar atención: nuestro cuerpo. Esta semana, la práctica diaria concede a este ámbito un papel central en la meditación conocida como «escáner corporal».

### Práctica diaria

Durante la primera semana, practique cada uno de estos ejercicios **durante seis de los siete días**:

1. Exploración corporal.
2. Prestar atención plena a las actividades rutinarias.
3. Comer con atención plena.

### 1. Exploración corporal

#### *La atención secuestrada*

El ejercicio de la pasa nos muestra cuán difícil puede ser centrarse en algo durante un cierto lapso de tiempo. La atención pronto se ve secuestrada por otras preocupaciones que, sin que sepamos cómo, aparecen en nuestra mente, como si ésta tuviera voluntad propia.

La capacidad de centrarnos deliberadamente en una cosa, con atención plena y sin distracciones, nos confiere el poder de despertarnos del piloto automático.

Pero lo más probable es que, como a la mayoría de nosotros, no le hayan enseñado a ejercitar este «músculo» de la atención.

Si así lo desea, puede empezar a entrenarse ahora mismo; para ello, tendrá que centrar su atención en las distintas partes de su cuerpo. De este modo, aprenderá a...

- **Dirigir** la atención al lugar en el que usted quiere que se centre (captación).
- **Mantener** la atención para que permanezca en ese lugar todo el tiempo que usted quiera (permanencia y exploración).
- **Cambiar** el foco de atención cuando quiera (desconectar).

La exploración corporal le ofrece la oportunidad de entrenar estos aspectos, al tiempo que le ayudará a tomar conciencia de la **experiencia** real de su cuerpo.

**Todos los días de esta semana.** Busque un lugar donde pueda tumbarse cómodamente durante cuarenta y cinco minutos sin que nadie le moleste. Siga lo mejor que pueda las instrucciones que exponemos a continuación.

Para aprender cómo despertar a la vida, practicaremos tres capacidades fundamentales:

- Dirigir la atención.
- Mantener la atención.
- Cambiar el centro de la atención.

### LA MEDITACIÓN DE EXPLORACIÓN CORPORAL

- Estírese y póngase cómodo, dejando que su espalda repose sobre una estera o una alfombra, o en su cama, en un lugar cálido en el que nadie le pueda molestar. Cierre suavemente sus ojos.
- Dedique unos momentos a acompañar el movimiento de la respiración y las sensaciones corporales. Cuando esté dispuesto, dirija su conciencia hacia las sensaciones físicas de su cuerpo, especialmente las táctiles o las de presión, allá donde su cuerpo entra en contacto con el suelo o con la cama. Cada vez que espire, déjese ir y acomódese un poco más en la estera o en la cama.
- Recuerde la intención de esta práctica. Su objetivo no es que se sienta distinto, relajado o calmado: esto puede suceder o no. La verdadera intención de esta práctica es que, en la medida de lo posible, sea consciente de cualquier

sensación que detecte al centrar la atención en cada una de las partes de su cuerpo.

- Ahora, dirija su conciencia a las sensaciones físicas del bajo vientre, perciba las distintas sensaciones en la pared abdominal al inspirar y al espirar. Dedique unos momentos a experimentar estas sensaciones.
- Una vez haya conectado con las sensaciones en el vientre, dirija el foco o núcleo de su atención a la pierna izquierda, y vaya bajando hasta el pie y los dedos del pie. Céntrese en cada uno de los dedos del pie izquierdo, dedicando una atenta curiosidad a investigar la cualidad de las sensaciones que perciba, experimentando quizá la sensación de contacto entre los dedos, de un cierto cosquilleo, de calidez, o ninguna sensación en especial.
- A continuación, mientras inspira, sienta o imagine que el aire entra en sus pulmones para pasar después al abdomen y bajar por la pierna izquierda, llegando hasta el pie y los dedos del pie. Después, mientras espira, sienta o imagine que el aire que ha respirado hace el camino inverso, que sale del pie y que sube por su pierna hasta llegar al abdomen y al pecho, y que sale por la nariz. En la medida de lo posible, repita este ejercicio durante varias respiraciones, inspirando profundamente hasta los dedos de sus pies y espirando también desde ellos. Puede resultarle un poco difícil descubrir el truco, pero no se preocupe: siga practicando esta «respiración hacia dentro» lo mejor que pueda, como si de un juego se tratase.
- En este punto, cuando esté listo, y durante una espiración, haga que su conciencia pase de los dedos de los pies a las sensaciones de la parte inferior de su pie izquierdo, explorando con amable atención las sensaciones de la planta del pie, del arco plantar, del talón (por ejemplo, percibiendo las sensaciones que se producen cuando el talón entra en contacto con la estera o la cama). Experimente estas sensaciones mientras respira, siga siendo consciente de la respiración mientras, en primer término, explora las sensaciones de la planta del pie.
- Deje ahora que su conciencia se expanda hasta abarcar todo el pie: hasta el tobillo, la parte superior del pie, los huesos y las articulaciones. A continuación, haga una inspiración más profunda y diríjala a todo el pie izquierdo y, cuando vaya a producirse la espiración, abandónelo completamente, permitiendo que el foco de su atención se traslade a la parte inferior de la pierna izquierda: la pantorrilla, la espinilla, la rodilla, y así sucesivamente, paso a paso.

- Siga enfocando su consciencia —y una amable curiosidad— en las sensaciones físicas del resto de las partes de su cuerpo, una por una: la parte superior de la pierna izquierda, los dedos, el pie y la pierna derecha, el área pélvica, la espalda, el abdomen, el pecho, los dedos, las manos, los brazos, los hombros, el cuello, la cabeza y la cara. En cada zona, en la medida de lo posible, preste el mismo nivel de consciencia y amable curiosidad a las sensaciones corporales que experimente en cada momento. Cada vez que pase de una zona a otra, inspire profundamente, dirigiendo el aire hacia la zona en la que está centrada su atención y, al espirar, déjela y pase a otra.
- Cuando perciba tensión u otras sensaciones intensas en una zona concreta de su cuerpo, «respire» hacia ella, empleando la inspiración para dirigir suavemente la consciencia a esas sensaciones y, en la medida de lo posible, sienta cómo las deja ir, cómo las libera, al espirar.
- Resulta inevitable que, de vez en cuando, la mente vagabundee, sin centrarse en la respiración ni en el cuerpo. Esto es totalmente normal, es lo que la mente suele hacer. Cuando se dé cuenta, admítalo tranquilamente y trate de percibir en qué se ha entretenido. A continuación, dirija de nuevo su atención hacia la parte del cuerpo en la que se quería centrar.
- Después de haber «explorado» su cuerpo de esta manera, emplee unos cuantos minutos en ser consciente de su cuerpo en su totalidad y de la respiración que fluye libremente dentro y fuera de él.
- Si se siente adormecer, le puede ir bien reposar su cabeza en una almohada, abrir los ojos, o realizar la práctica sentado en vez de acostado. No dude en experimentar qué hora del día le resulta más propicia para practicar.

Cada día, **escriba unas cuantas notas** en los espacios destinados a tal efecto, sobre cuándo se ha sentido más consciente durante la exploración corporal. ¿Qué **pensaba**? ¿Qué **sensaciones corporales percibió**? ¿Qué **emociones o sentimientos** experimentó?

#### Día 1

Pensamientos

---



---

Sensaciones

---

---

Sentimientos

---

---

Estuve pensando en si lo estaba haciendo bien, en si me esforzaba lo suficiente, en por qué no podía relajarme y en por qué no pasaba nada.

Ésta es una experiencia bastante común. Todos estos pensamientos no son más que distintas formas de la mente que juzga e impulsa a actuar, que intenta asumir el control y pasar a la acción. En la medida de lo posible, dígame a sí mismo «estoy juzgando» y dirija de nuevo su atención hacia la zona de su cuerpo en la que, según las instrucciones, debe centrarse en ese momento.

No hay una manera «correcta» de realizar la exploración corporal.  
Nuestra experiencia es nuestra experiencia, sea ésta como fuere.

## Día 2

Pensamientos

---

---

Sensaciones

---

---

Sentimientos

---

---

No hice nada de provecho. Simplemente, me dormí.

Es fácil que esto ocurra. Vea si es posible seguir explorando su cuerpo día a día, incluso si al principio le parece que pasa más tiempo dormido que despierto. Con el paso de los días el sueño suele disminuir. Y si persiste, intente realizar la exploración corporal con los ojos abiertos, reposar su cabeza sobre una almohada o practique sentado. Si ha practicado por las tardes, intente practicar por la mañana temprano.

### Día 3

Pensamientos

---

---

Sensaciones

---

---

Sentimientos

---

---

Fue asombroso, me sentí muy relajado, como si partes de mi cuerpo se desvanecieran. Me resultó muy agradable sentirme como si no pesase nada.

¡Estupendo! Cuando eso sucede podemos confiar en que la paz y la calma interior están a nuestro alcance. Pero debemos ser prudentes y no esperar o desear que esto vuelva a sucedernos la próxima vez, pues puede pasar o no. Aunque la relajación no es el objetivo principal de la exploración corporal, es agradable disfrutar de esa sensación cuando se produce.

Quizá nos sorprenda, pero el objetivo de la exploración corporal no es esforzarnos para sentirnos relajados o experimentar cualquier otro estado de ánimo. Las sensaciones de las que pueda ser consciente son irrelevantes, lo importante es que, en la medida de lo posible,

sintonice con las sensaciones que proceden directamente de su cuerpo en vez de enredarse *pensando* en ellas.

#### Día 4

Pensamientos

---

---

Sensaciones

---

---

Sentimientos

---

---

No pude centrarme, todo el rato pensaba: «¿Cómo puedo meditar con todo lo que pasa a mi alrededor, los niños corriendo por toda la casa, el teléfono que no para de sonar y la gente aporreando la puerta...?». Me sentí tan frustrado que no avancé nada en todo el tiempo que le dediqué.

Cuando experimente frustración, irritación o aburrimiento, vea si le resulta posible limitarse a reconocer estas emociones como lo que son, estados pasajeros de la mente, quizá diciéndose a sí mismo «ya aparece la frustración»; «ya aparece el aburrimiento», etc. Y, a continuación, en vez de intentar desprenderse de estas emociones, límitese a volver a la práctica, prestando atención a las instrucciones y al lugar al que éstas le invitan a focalizar su consciencia.

#### Día 5

Pensamientos

---

---

Sensaciones

---

---

Sentimientos

---

---

Intenté relajarme, pero me sentía tenso y dolorido. Y si no me siento bien, no puedo practicar bien, ¿verdad? Me resulta realmente incómodo.

Con la atención plena podemos llegar a ser completamente conscientes de lo que ocurre en nuestros cuerpos. Si se siente incómodo, intente, en la medida de lo posible, dejar de juzgar si está haciendo la práctica «correctamente» o no, y limitarse a dirigir su atención hacia donde las instrucciones le indican. A continuación, cuando las instrucciones le lleven a la zona que está en tensión o que le causa incomodidad, explore estas sensaciones físicas con la mayor tranquilidad posible. Y cuando las instrucciones le dirijan a otro lugar, dirija su atención a la nueva zona... Recuerde que no es necesario que se sienta bien en ese momento para que el entrenamiento cultive su capacidad de quietud y claridad, pues estos efectos pueden manifestarse en otra ocasión.

## Día 6

Pensamientos

---

---

Sensaciones

---

---

Sentimientos

---

---

De repente tenía los ojos anegados en lágrimas, y no puedo entender por qué.

Cuando sintonizamos con las sensaciones corporales, podemos volver a conectar con emociones que, en algún momento, la mente decidió no experimentar con plenitud. Aunque esto pueda sorprenderle, la disposición a dejar que estos sentimientos fluyan puede ser sumamente curativa. En la medida de lo posible, valore si puede continuar siguiendo las instrucciones y centrarse en las sensaciones corporales del momento. Así puede «tranquilizarse» ante la presencia de una *emoción intensa*.

Si ve que vuelve a conectar *repetidamente* con emociones que *le superan* de una experiencia traumática anterior, o si le asaltan los recuerdos de acontecimientos sumamente angustiosos, es aconsejable que busque ayuda profesional, ya se trate de su instructor de TCBM (si lo tiene) o de un terapeuta experto.

**Al final de la semana** puede apetecerle reflexionar sobre su propia experiencia con las reacciones más comunes ante la práctica que detallamos a continuación. Señale con un círculo todas las que haya sentido y anote cualquier experiencia específica que se haya fijado en su mente.

Tendencia a juzgar

---

---

Sueño

---

---

Calma/Relajación

---

---

Molestias físicas

---

---

Frustración/Aburrimiento

---

---

Alteración emocional

---

---

Otras experiencias (especificar)

---

---

---

---

### RECAPITULACIÓN:

#### IMPRESIONES DE UN PARTICIPANTE EN LA TCBM SOBRE EL EXAMEN CORPORAL

Durante los diez primeros días me supuso una carga. Me sentía distraído y me preocupaba por si lo estaba haciendo bien. Por ejemplo, me dedicaba a fantasear. Mi mente estaba en las nubes, aunque yo me esforzaba por centrarla, creo.

Al principio, para mí era un problema «aceptar las cosas tal como son». Pensaba que esto era muy poco razonable, y me decía a mí mismo que no podía hacerlo.

Al cabo de diez días me sentí más relajado. Dejé de preocuparme por si pensaba en otra cosa, y al dejar de preocuparme también cesaban las fantasías. Poco a poco, éstas se redujeron. Me sentía feliz por ello y entonces empecé a obtener algún provecho.

Pronto fui progresando y ahora puedo sentir que la respiración llega a la planta de mi pie. A veces no siento nada, pero entonces pienso que si no hay ninguna sensación puedo sentirme satisfecho por ello.

No es algo que pueda hacerse unas cuantas veces, sino que debe practicarse a diario.

Y cuanto más se practica, mejor va. De hecho, he empezado a desear que llegue el momento del examen corporal.

Si las personas pueden organizar su tiempo para practicar cuarenta y cinco minutos, también les resultará más sencillo organizar otras cosas de su vida. La misma práctica les proporcionará el impulso para ello.

## 2. Prestar atención plena a las actividades rutinarias

La práctica de la atención plena en la vida cotidiana es uno de los aspectos centrales del programa de la TCBM. Esta semana podemos empezar a practicar de dos maneras: la primera es prestar atención plena a las actividades rutinarias.

Es importante practicar el ser conscientes en nuestras vidas cotidianas  
porque ahí es precisamente donde lo necesitamos.

**Elija una *actividad rutinaria*** que realice cada día y propóngase que esta semana le prestará, en la medida de lo posible, una nueva atención de calidad, amable y deliberada, momento a momento, tal como hizo con la pasa. Es mejor que se centre en dicha actividad durante todos los días de la semana.

Puede elegir una de las actividades en las que haya pensado anteriormente u otra cualquiera; por ejemplo, alguna de estas posibilidades:

levantarse por la mañana  
secarse después de la ducha  
vestirse  
hacer el café  
lavar los platos  
cargar el lavavajillas  
sacar la basura  
conducir  
salir de casa  
entrar en casa  
subir las escaleras  
bajar las escaleras

No acabo de saber en qué consiste la consciencia deliberada. ¿A qué debo prestar atención?

Vale la pena aclararlo. Digamos que usted elige ducharse, por ejemplo. En ese caso, debe prestar una atención incondicional a las sensaciones en su piel cuando entra en contacto con el agua, al calor del agua, al olor del jabón o del champú, al sonido del agua y a las cambiantes sensaciones de los músculos de sus brazos al moverlos para limpiar su cuerpo.

Otro ejemplo: si decide levantarse, antes de salir de la cama, vea si es posible sentir el tacto y la presión cuando su cuerpo entra en contacto con el colchón y las sábanas, prestar una atención amable a los movimientos respiratorios durante cinco inspiraciones y cinco espiraciones, abrir su conciencia a los sonidos de la mañana, sentir el aire en su cara, y advertir lo que ve a su alrededor.

Vea si puede **despertar** tranquilamente a su experiencia de la vida y

saber lo que está haciendo directamente, a medida que lo hace.

**Actividad cotidiana durante la primera semana:** \_\_\_\_\_

Para hacer el seguimiento de esta práctica, marque con una ✓ cada día en el que recuerde que ha sido consciente de la actividad:

Día 1:

\_\_\_\_\_

Día 2:

\_\_\_\_\_

Día 3:

\_\_\_\_\_

Día 4:

\_\_\_\_\_

Día 5:

\_\_\_\_\_

Día 6:

\_\_\_\_\_

En sí misma, la atención plena no es difícil; para todos nosotros el reto en la vida cotidiana consiste en **acordarse** de prestarla. ¿Existe alguna pauta temporal en los momentos en los que se acuerda y en los que no?

Es **más fácil** acordarse cuando:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Es **más difícil** acordarse cuando:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Al final de la semana.** Refleje, en un momento, cualquier diferencia que haya notado entre la manera en que ha experimentado la actividad elegida esta semana y su experiencia normal:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Jani:** «Cuando empecé a ser plenamente consciente de los momentos corrientes del día empecé a percibir multitud de pequeñas cosas: un pájaro volando en el cielo, el olor de la cena que cocinaba, el crujido de las hojas muertas que pisaba. Mientras era realmente consciente de estas cosas, dejaba de rumiar mis preocupaciones».

**Georgios:** «Prestar más atención al proceso de despertarme por la mañana y levantarme de la cama parecía hacer que la leve sensación de depresión con la que siempre me levantaba se desvaneciera con mayor rapidez».

Prestar plena consciencia a las actividades de la vida cotidiana nos permite reconocer con mayor facilidad cuándo nos encontramos en el modo orientado a la acción o bajo el influjo del piloto automático.

También nos ofrece una vía para cambiar inmediatamente los modos de funcionamiento de nuestra mente, y para entrar y permanecer en el modo del ser, en el que resulta más difícil que se instalen la depresión u otras emociones desestabilizadoras.

### 3. Comer con atención plena

El segundo ejercicio que realizaremos esta semana para introducir la atención plena en la vida cotidiana lo dedicaremos a nuestra manera de alimentarnos.

Este ejercicio le invita a **ser consciente** de cómo percibe los sabores, la presentación, el aroma o las sensaciones corporales que experimenta mientras está comiendo, con el mismo cuidado y la misma atención con los que se comió la pasa.

Vea también si puede comer por lo menos un alimento, o parte de éste, con atención plena, con el mismo cuidado y atención con el que se comió la pasa.

Marque con una ✓ cada vez que se dé cuenta de que está comiendo con atención plena (puede marcar más de una ✓ si ha comido más de un alimento o un aperitivo al día con atención plena).

Día 1:

---

Día 2:

---

Día 3:

---

Día 4:

---

Día 5:

---

Día 6:

---

**Al final de la semana**, tal vez quiera **reflexionar** sobre los cambios que hayan podido producirse al comer. Anote sus pensamientos a continuación:

---

---

---

---

## **¡Felicidades!**

Ha llegado al final de la primera semana del programa de TCBM.

En este punto, puede resultarle de ayuda e interés repasar sus notas a modo de recordatorio de la experiencia de la semana en su conjunto: cómo respondió usted a cada práctica, y cómo sus reacciones y respuestas pueden haber variado de un día a otro.

Sus reacciones en la segunda semana pueden parecerse a las que experimentó en la primera semana, o pueden ser muy distintas. ¿Está preparado para avanzar?

### **Léelo, te sentirás mejor**

Empezando aquí, ¿qué es lo que quieres recordar?  
¿Cómo la luz del sol se desliza por el suelo brillante?  
¿Qué olor de madera vieja,  
qué suave sonido nos trae el aire?

¿Qué mejor regalo podrías ofrecer al mundo  
que el vivo respeto que transmites  
allá donde vas? ¿Esperas que el tiempo  
te enseñe mejores pensamientos?

Cuando cambies, empezando aquí,  
deja entrever esta nueva mirada; llévate a la noche  
todo lo que quieras de este día. Este intervalo que dedicas  
a leer o a escuchar esto, consérvalo toda la vida.

¿Qué puede ofrecerte nadie más grande que el ahora,  
empezando aquí, en esta habitación, cuando giras a tu alrededor?

WILLIAM STAFFORD



## Segunda semana. Otra manera de conocer

### Orientación

**Valerie:** «¡Es tan difícil mantener la concentración en la exploración corporal! Me tumbaba, decidida a que, esta vez, seguiría las instrucciones al pie de la letra. Y, sin embargo, un minuto después de empezar a practicar, me pongo a pensar en mi cuerpo, preguntándome por qué siento tantos dolores en los que antes no había reparado, preguntándome qué quería decir todo esto. Al final, me di cuenta de que había vuelto a perder el contacto con mi cuerpo otra vez y, por tanto, conmigo misma. Y me pregunté: si esto es tan sencillo, ¿por qué no puedo hacerlo bien? Otros pueden hacerlo. ¿Por qué yo no? Es lo mismo que me pasó cuando intenté aprender español: la cosa no funcionó. Y cuando fui a México me sentí verdaderamente estúpida...

»He pasado el resto de la sesión pensando en otras ocasiones en las que lo he echado todo a perder y en qué dice todo esto del tipo de persona que realmente soy.

»Y al final de la sesión me sentía aún peor que cuando empecé».

Cuando funcionamos con el piloto automático es como si nos fuéramos a otro sitio. Pero ¿adónde? Lo más normal es que nos perdamos pensando de una forma u otra: planificando, recordando o soñando despiertos.

Pensar se convierte en un problema cuando se apodera de nosotros, cuando ya no sólo pensamos, sino que estamos **perdidos** en nuestros pensamientos. Nos hemos pasado de la raya: ya no vivimos en el mundo, vivimos en nuestras cabezas.

Tras el pensamiento de la mente orientada a la acción se encuentran las rumiaciones propias de la depresión, la inquietud de la ansiedad, y la constante impaciencia que produce el estado de estrés.

Entonces, ¿qué hacemos? No podemos dejar de pensar simplemente a base de fuerza de voluntad. Y todavía necesitamos saber qué está pasando, ahora, en nuestras vidas. ¿Hay otra manera, que no sea el pensamiento, para que nosotros podamos conocer y relacionarnos con nuestra experiencia?

Intente un experimento, cuyas instrucciones se detallan a continuación. Sólo le ocupará unos cuantos minutos.

## DOS MANERAS DE CONOCER

Siéntese cómodamente en una silla y cierre los ojos.

### 1. Pensar *en...*

Dedique uno o dos minutos a **pensar en** sus pies sin mirarlos. ¿Cómo son esos pensamientos? Puede que sus pies le agraden o le desagraden, o quizá le gustaría que fueran distintos... O piense adónde le han llevado, o en los problemas que le han causado... ¿Qué ha pensado?

No hace falta que controle sus pensamientos, deje que éstos fluyan con naturalidad. Tómese su tiempo; concédase un minuto o dos para pensar en sus pies.

### 2. Sintonizar directamente

A continuación, **preste atención a** sus pies sin mirarlos, deje que su **consciencia** descienda hacia ellos y los ocupe desde dentro hacia fuera, desde los huesos hasta la piel... Sienta los huesos dentro del pie, las sensaciones del tacto en la piel, las sensaciones en las plantas, el tacto, la presión y el contacto cuando los pies tocan el suelo, explorando los límites entre los pies y el suelo.

Ahora apriete un poco los dedos, júntelos tanto como pueda, prestando atención a las sensaciones físicas en los dedos, en las plantas y en cada pie... sintiendo directamente las presiones en los dedos, la tensión en los músculos, el cambio y el flujo de las sensaciones corporales en los pies, en los tobillos y en las piernas.

Después, libere la presión de los dedos, sin dejar de centrarse en los pies, advirtiéndole cómo cambian las sensaciones en ellos y en los dedos cuando se relajan.

Por último, antes de cambiar de postura, dedique unos momentos a sentir todo su cuerpo, sentado en la silla.

¿Qué sintió mientras **pensaba en** sus pies? Anote sus impresiones a continuación:

---

---

---

---

**Valerie:** «Al pensar en mis pies recordé lo cansada que me había sentido últimamente; cómo, a veces, supone un gran esfuerzo poner un pie delante del otro. Me hizo recordar épocas en las que mis pies me sostenían muerta de cansancio por trabajar demasiado, en los pies nudosos y deformados de mi padre cuando envejeció. Y empecé a preguntarme qué me depararía el futuro: fatiga, vejez, enfermedad. Y me sentí muy triste».

Pensar y recordar son elementos esenciales de la manera de conocer del modo orientado a la acción, que pueden alejarnos mucho de la inmediatez de la experiencia presente.

¿Qué sintió cuando sintonizó **directamente** con las sensaciones de sus pies?

---

---

---

---

**Valerie:** «Al principio experimenté una sensación de calor en mis pies. Después sentí un cosquilleo en los dedos, que aparecía y desaparecía mientras centraba mi atención en las sensaciones. Cuando apreté los dedos, las sensaciones se intensificaron y me resultó más sencillo sintonizar con ellas; eran intensas, pero no desagradables, sobre todo en mi pie derecho. Estaba muy interesada en la forma en la que las sensaciones de mis pies no eran idénticas en cada uno, nunca antes me había dado cuenta de ello. Al final, fui consciente de que mi mente se mantuvo bastante centrada, que no vagaba como cuando pensaba en mis pies».

Sentir directamente el cuerpo debilita la cháchara de la mente. El conocimiento directo del modo orientado a ser significa que podemos aproximarnos más a la experiencia inmediata y concreta, y que es menos probable que el pensamiento nos aleje de ella.

¿Cuál ha sido, para usted, la diferencia que más le ha sorprendido entre las dos formas de conocimiento, *pensar en sus pies* frente a prestar atención a las sensaciones *dentro* de sus pies?

---

---

---

---

En el modo orientado a la acción, sólo **conocemos** nuestra experiencia de manera indirecta, mediante el pensamiento. Y así es muy fácil que nos perdamos en la rumiación y en la inquietud.

**Mediante la atención plena descubrimos otra manera de conocer**, una voz más tranquila y sabia que, normalmente, se ve ahogada por los gritos de la mente pensante.

En esta relación **directa** con la experiencia, sencillamente somos conscientes de nuestra experiencia en el momento: **el conocimiento reside en la propia consciencia**.

Cuando nos encontramos con algo desagradable de manera consciente, en vez de pensar en ello, nos relacionamos con ese episodio como si fuera **una experiencia**; la sentimos, nos damos cuenta. La preciosa simplicidad de esta manera de conocer nos permite conectar, inmediatamente, con una mayor libertad y facilidad.

Cuando nos encontramos perdidos en nuestros pensamientos, reconducir nuestra atención para ser directamente conscientes de las sensaciones de nuestros cuerpos nos ofrece una vía para librarnos del mundo del pensamiento.

Esta semana, le invitamos a practicar para que aprenda a reconocer cuándo se encuentra perdido en sus pensamientos y a conectar de nuevo con el conocimiento directo y plenamente consciente de su cuerpo.

Cada vez que perciba que su mente está vagando sin rumbo, se le ofrece una oportunidad para practicar; pase de «vivir en su cabeza» a sentir directamente su cuerpo.

Para comprender el poder liberador de este tránsito de una forma de conocer a otra, examinemos con mayor detenimiento por qué «conocer mediante el pensamiento» puede ser tan problemático.

## **El poder oculto del pensar: pensamientos y sentimientos**

### **EL EJERCICIO DE «PASEAR POR LA CALLE»**

Siéntese en una postura cómoda. Cuando esté dispuesto, lea el escenario que se describe a continuación, y dedique un par de minutos a imaginar la escena tan vívidamente como pueda. Quizá le ayude cerrar los ojos. Emplee todo el tiempo que necesite para captar plenamente la escena imaginada.

Usted está caminando por una calle que conoce bien... Y ve a una persona conocida en la otra acera... Sonríe, y saluda con la mano... La persona no responde, parece no haberse dado cuenta de su presencia, y sigue su camino sin ningún signo de reconocer su existencia.

Ahora imagine esta escena.

¿Qué pensamientos y sentimientos le han pasado por la cabeza?

---



---



---

¿Cómo puedo distinguir mis pensamientos de mis sentimientos?

Ambos son aspectos de la experiencia interior, de manera que explicar la diferencia puede resultar difícil. Pero los pensamientos son lo que solemos experimentar como palabras o frases que pasan por nuestra mente, o como fotografías o imágenes que es muy fácil describir con palabras, mientras que los sentimientos más bien son sensaciones o cambios en el estado emocional que se experimentan directamente. La siguiente tabla muestra algunas de las respuestas típicas de este ejercicio, lo cual puede aclarar las cosas.

	Pensamientos	Sentimientos
Carol	<i>«Él casi no me hace ningún caso. ¿Qué he hecho yo para incomodarle?»</i>	<i>Preocupación</i>
Jake	<i>«Me pregunto cómo pudo pasar.»</i>	<i>Curiosidad</i>
Sharon	<i>«A ella no le gusto. No le gusto a nadie.»</i>	<i>Depresión</i>
Betsy	<i>«Tenías que haberme visto. Si esto es lo que sientes, allá tú. Haz lo que quieras.»</i>	<i>Enfado</i>
Lena	<i>«Probablemente está preocupada por algo. Espero que se encuentre bien.»</i>	<i>Interés</i>

La tabla muestra las respuestas de varias personas exactamente al mismo ejercicio que usted acaba de hacer. ¿Alguna de estas respuestas le sorprende? Quizá desee volver atrás y releerlas, pues revelan algunas verdades muy importantes sobre cómo funcionan nuestras mentes y nuestros corazones. Anote a continuación cualquier cosa que le haya llamado la atención de este ejercicio.

---

---

---

---

Probablemente se haya dado cuenta de que los pensamientos de cada persona de la tabla varían, y de que diferentes pensamientos van asociados a distintos sentimientos. Sin embargo, la misma situación puede inspirar un amplio abanico de pensamientos e interpretaciones, y **esto es, más que la propia situación**, lo que conforma nuestra manera de sentir: si pensamos que alguien no nos hace caso porque hemos hecho algo malo nos sentimos incómodos; si pensamos que alguien nos ignora deliberadamente nos sentimos enfadados; si pensamos que la persona está absorta en sus propias preocupaciones nos sentimos preocupados, y así sucesivamente. Pero lo más importante es que **a menudo no somos conscientes de nuestras interpretaciones**. La atención plena puede ayudarnos a ser más conscientes y nos da libertad para responder de manera diferente.

Nuestras reacciones emocionales reflejan las interpretaciones que damos a las situaciones, no las situaciones en sí mismas.

También puede haberle sorprendido que, si bien todos ellos habían oído la misma descripción de la escena, parece como si cada persona hubiera experimentado, desde su punto de vista, una situación diferente.

Nuestras interpretaciones de los hechos reflejan lo que nosotros aportamos, en igual medida que la realidad, a esos mismos hechos.

Los pensamientos son nuestras interpretaciones, las conclusiones que sacamos, a menudo basadas en conceptos preconcebidos y en experiencias pretéritas, y también están conformados por muchas influencias distintas. El que estas personas hayan expresado interpretaciones tan diferentes significa que todos estos pensamientos no pueden ser el reflejo exacto de la misma realidad, no pueden ser correctos. A menudo no hay una relación unívoca entre cómo son las cosas en realidad y lo que pensamos de ellas.

Los pensamientos no son hechos, son procesos mentales.

Me he dado cuenta de que interpreto la misma experiencia de manera diferente según el momento.  
¿A qué se debe?

Los estados de ánimo condicionan mucho la manera en que vemos las cosas. Si nos sentimos deprimidos interpretamos los hechos negativamente, y pensamos que alguien nos ignora deliberadamente y no que puede estar preocupado por sus propios problemas. Estas interpretaciones negativas, como «no le caigo bien», «¿qué habré hecho mal?», hacen que nos sintamos aún más deprimidos. Y así es más probable que continuemos viendo las cosas negativamente, y caemos en picado.

De igual manera, si nos sentimos tensos o ansiosos, nuestras mentes están predisuestas a fijarse en las cosas que pueden ir mal, que nos amenazan, o en las que hay que hacer. Y esto nos hace sentir más tensos, ansiosos y estresados, y así sucesivamente.

**Nuestros estados de ánimo afectan** al modo en que interpretamos los hechos de tal manera que seguimos manteniendo esos estados de ánimo.

Las espirales mediante las cuales los pensamientos y los estados de ánimo se retroalimentan son las que nos encierran en el malestar emocional y la depresión. *Es nuestro pensamiento el que nos mantiene enganchados.*

Podemos zafarnos de los patrones de pensamiento que nos mantienen atrapados en las emociones dolorosas cambiando nuestra manera de conocer, y pasar de estar perdidos en nuestros pensamientos, a conocer y sentir con nuestros cuerpos directamente, con atención plena. Ésta es la práctica de esta semana.

## **Práctica diaria**

Durante esta segunda semana, practique cada uno de estos ejercicios **durante seis de los próximos siete días**:

1. Exploración corporal.
2. Respiración con atención plena.

3. Atención plena a las actividades rutinarias.
4. Calendario de experiencias agradables.

## 1. Exploración corporal

¿Pero no lo hice ya la semana pasada? ¿Por qué tengo que hacerlo otra vez?

La práctica es la misma, pero las experiencias serán distintas cada día. En la medida de lo posible, realice cada exploración corporal sin ideas preconcebidas, sabiendo que nunca antes ha realizado esta exploración corporal, pues ¿quién sabe qué nos puede ofrecer cada nuevo momento?

Seguimos con esta práctica porque el modo orientado a la acción es un hábito tan antiguo y tan interiorizado que hace falta mucha paciencia y constancia para entrenar la mente y que permanezca donde nosotros queramos, y también para cultivar el conocimiento directo del modo orientado a ser.

### La exploración corporal

- Nos proporciona una estupenda manera de entrenar nuestro músculo de la atención mientras practicamos varias veces el ciclo «prestar atención —mantener la atención— desconectar la atención».
- Nos ayuda a recuperar el contacto con nuestros cuerpos, y a desconectar de nuestros pensamientos.

**Cada día de esta semana** busque un lugar en el que pueda tumbarse cómodamente y siga las instrucciones que encontrará en «La meditación de exploración corporal».

Inmediatamente después de cada práctica, **escriba unas cuantas notas** sobre su experiencia en el espacio destinado a ello.

¿Qué patrones de pensamiento experimentó cuando el modo orientado a la acción se apoderó de su mente? ¿Planificación y repetición? ¿Culpa y enjuiciamiento? ¿Apresuramiento? ¿Se acordó de tareas pendientes? ¿Dio vueltas a cosas del pasado?

¿Cuál fue su respuesta? ¿Fue capaz de deslizarse con facilidad hacia el modo orientado a ser, o no pudo desprenderse del modo orientado a la acción? ¿Qué más advirtió?

**Día 1**

¿Qué formas de acción advertió? (Por ejemplo, planificación, apresuramiento, enjuiciamiento, tareas pendientes, volver al pasado.)

---

---

---

**Respuesta:**

---

---

---

**También advertí:**

---

---

---

Estuve pensando: «qué aburrido es esto. No pasa nada».

Podría procurar ser consciente de que esto no es más que un patrón de pensamiento «enjuiciamiento» en vez de profundizar y perderse en esa reflexión. A continuación, puede pasar delicadamente de pensar en su experiencia a sentirla directamente, poniendo su atención y su interés en las sensaciones de su cuerpo.

Cada vez que nos damos cuenta de que nos hemos extraviado en nuestros pensamientos tenemos una valiosa oportunidad para practicar el tránsito de la acción al ser: éste es el camino de la libertad.

**Día 2**

**Acción** (por ejemplo, planificación, apresuramiento, enjuiciamiento, tareas pendientes, volver al pasado):

---

---

---

**Respuesta:**

---

---

---

**También advertí:**

---

---

---

¡Por primera vez me mantuve despierto durante toda la sesión!

¡Estupendo! Nuestra experiencia cambia constantemente; si se fija atentamente, verá que su experiencia de esta práctica (y de todas las demás) nunca es la misma de un día para otro. La exploración corporal ejerce un gran efecto, pero se construye lentamente a lo largo del tiempo. ¡Siga practicando!

**Día 3**

**Acción** (por ejemplo, planificación, apresuramiento, enjuiciamiento, tareas pendientes, volver al pasado):

---

---

---

**Respuesta:**

---

---

---

**También advertí:**

---

---

---

Me siento más relajado con todo esto. Si me doy cuenta de que me pierdo en mis pensamientos, procuro no hacerles mucho caso y, de alguna manera, esta reacción los debilita.

Ésta es una buena observación. Cuando no tomamos en serio nuestros pensamientos, éstos tienen menos «carga» y no monopolizan nuestra atención con tanta insistencia. Incluso puede suceder que dejemos que sigan estando ahí, tranquilamente, en un segundo plano, mientras volvemos a centrarnos en las sensaciones corporales.

Puede resultar de gran ayuda recordar que la benevolencia es el fundamento en el que se basa toda práctica bien hecha.

#### **Día 4**

**Acción** (por ejemplo, planificación, apresuramiento, enjuiciamiento, tareas pendientes, volver al pasado):

---

---

---

**Respuesta:**

---

---

---

**También advertí:**

---

---

---

A veces me pregunto si todo este esfuerzo merece la pena; si este curso es lo que necesito, incluso si puedo hacerlo. De momento, todavía no ha pasado gran cosa.

Ésta es la mente dubitativa, un patrón de pensamiento muy común en esta fase del programa. Este tipo de pensamiento refleja un estado mental, no una verdadera visión de cómo son las cosas en realidad. Al final del curso, cuando preguntamos a los participantes que han tenido dudas similares qué debemos aconsejar a otras personas que tengan estas dudas, siempre nos han respondido lo mismo: «Simplemente, decidles que continúen, a pesar de todo. No se arrepentirán».

## Día 5

**Acción** (por ejemplo, planificación, apresuramiento, enjuiciamiento, tareas pendientes, volver al pasado):

---

---

---

**Respuesta:**

---

---

---

**También advertí:**

---

---

---

Un buen día empecé a desear que llegase el momento de mis sesiones de exploración corporal. Siento que es un tiempo para mí, en el que me puedo tomar un respiro de la mente y permanecer en mi cuerpo durante algún tiempo.

¡Totalmente de acuerdo! La mente orientada a la acción puede presionarnos demasiado —«haz esto», «haz lo otro», «no te olvides de ello», «asegúrate de hacerlo como es debido»—. La atención plena hacia nuestros cuerpos nos ofrece un refugio y un remanso de paz que siempre está a nuestra disposición simplemente cambiando nuestra atención.

## Día 6

**Acción** (por ejemplo, planificación, apresuramiento, enjuiciamiento, tareas pendientes, volver al pasado):

---

---

---

**Respuesta:**

---

---

---

**También advertí:**

---

---

---

Me siento mal porque no practico todos los días. No sé cómo, pero nunca me acuerdo, y cuando pienso en ello ya no tengo tiempo.

Cuando la mente enjuiciadora y autocrítica entra en acción, es fácil verse atrapado en un círculo vicioso.

Sensación de culpa ⇒ asociaciones negativas con la práctica ⇒ aumento de la sensación de culpa ⇒ menos práctica...

La buena noticia es que, en cualquier momento, podemos «borrar la pizarra», olvidar lo que ha pasado, y empezar otra vez.

Sea lo que fuere que haya sucedido en el pasado, siempre podemos volver a empezar, ahora, *haciendo* la práctica, en vez de *profundizar* en nuestros anteriores fracasos a la hora de practicar.

#### ADAM

Adam estuvo deprimido durante un par de semanas. Cada día, al despertarse, sentía pesadez y dolor en todo el cuerpo. Se sentía falto de energía, poco descansado y, a veces, más fatigado que al irse a dormir. Por lo general, esta sensación de debilidad disparaba un familiar coro de pensamientos: «¿Qué voy a hacer

si me siento así?», «otro día perdido», «no puedo seguir así», «¿qué es lo que me está pasando?».

Estos pensamientos desencadenaban la impresión de frustración y de derrota, y aumentaban la sensación de carga y de peso que Adam experimentaba en su cuerpo. Al final, se levantaba a duras penas de la cama y empezaba el día desanimado y preocupado por cómo iba a acabar todo esto.

A los diez días de practicar la exploración corporal, Adam empezó a notar la diferencia entre el «conocer mediante el pensamiento» propio del modo orientado a la acción y el «conocer directamente mediante la consciencia» del modo orientado a ser.

Y entonces, recordando algo que se dijo en su clase de TCBM, se le ocurrió intentar la misma práctica a la hora de levantarse por la mañana: ¿qué pasaría si sintiera directamente la pesadez y el dolor en su cuerpo en vez de pensar continuamente en ello?

Ello supuso una diferencia —no una cura milagrosa—, pero a Adam le resultó un poco más fácil vivir el momento con su experiencia, por incómodo que le resultase. Y, lo que es aún más interesante, al estar dispuesto a seguir con la experiencia, a conocerla directamente, hizo que su energía aumentase en vez de disminuir. No es que saltase de la cama entusiasmado, pero vio que no se demoraba tanto como solía y afrontó el día más animado.

**Al final de la segunda semana**, puede apetecerle dedicar unos momentos a reflexionar sobre cómo ha experimentado la exploración corporal en su conjunto durante esas dos semanas.

La exploración corporal no formará parte de la práctica diaria durante las próximas semanas, de manera que es una oportunidad para cerrar el capítulo de esta práctica por ahora.

A partir de esta reflexión, ¿puede describir UNA cosa que haya aprendido gracias a la práctica de la exploración corporal?

---

---

---

---

## 2. La atención plena al respirar (breve)

La atención plena al respirar —una *meditación sentado*— es una de las prácticas centrales del programa de la TCBM y ocupará un lugar destacado en las próximas semanas.

Esta semana la introduciremos con un breve ejercicio diario.

**Cada día**, en un momento distinto del que realice la exploración corporal, dirija usted mismo una práctica de diez minutos para respirar con atención plena, empleando las instrucciones, que se resumen a continuación.

**DIEZ MINUTOS DE MEDITACIÓN RESPIRANDO (SENTADO) CON ATENCIÓN PLENA**

1. Siéntese en una posición cómoda y procure que su espalda adopte una postura erguida, digna y confortable. Procure también no agarrotarse, sino encontrar una postura que encarne su intención de estar presente y despierto. Si se sienta en una silla, ponga la planta de los pies en el suelo y no cruce las piernas. Cierre los ojos tranquilamente.
2. Lleve su consciencia al nivel de las *sensaciones físicas*, centrando su atención en las sensaciones del tacto y la presión en su cuerpo cuando entra en contacto con el suelo y con su asiento. Dedique un par de minutos a explorar estas sensaciones, como hace en la exploración corporal.
3. Ahora dirija su consciencia a los *cambios en los patrones de las sensaciones físicas* en su abdomen, en la zona próxima al ombligo, a medida que la respiración entra y sale de su cuerpo. Cuando intente esta práctica por primera vez, puede resultarle útil poner la mano en el bajo vientre y ser consciente del *cambio de patrón de las sensaciones* en el lugar en el que su mano entra en contacto con el vientre. Una vez haya sintonizado de este modo con las *sensaciones físicas*, puede retirar la mano y seguir centrándose en las *sensaciones* de la pared abdominal.
4. Centre su atención en las *sensaciones* de ligero estiramiento cuando la pared abdominal se hincha con cada inspiración y se deshinchas suavemente al espirar. En la medida de lo posible, siga con su consciencia las *cambiantes sensaciones físicas* en la parte baja del abdomen todo el rato, mientras el aire deja su cuerpo al espirar, notando quizá las ligeras pausas entre una inspiración y la siguiente espiración, y entre una espiración y la posterior inspiración.
5. No es preciso que intente controlar su respiración, simplemente deje que fluya a su ritmo. En la medida de lo posible, adopte esta misma actitud con el resto de su experiencia. No hay nada que arreglar, ningún estado concreto que alcanzar. Procure simplemente que su experiencia sea su experiencia, sin necesidad de que sea distinta de cómo es.
6. Más pronto o más tarde (normalmente más pronto), su mente dejará de centrarse en la respiración en el abdomen para empezar a pensar, planificar, soñar despierta, sin rumbo, o cualquier cosa similar. Esto no es ningún problema, simplemente es lo que las mentes suelen hacer. No es un error ni un defecto. Cuando se dé cuenta de que su consciencia ya no se centra en la respiración, felicítese tranquilamente ¡pues puede concentrarse una vez más y ser consciente de su experiencia! Quizá desee dedicar un momento a comprobar dónde ha estado su mente («¡ah, se ha puesto a pensar!»). A

continuación, acompañe suavemente a su consciencia para que se concentre de nuevo en los patrones cambiantes de las sensaciones físicas en la parte inferior del abdomen, renovando la intención de atender a las sucesivas inspiraciones y espiraciones que se suceden para ver qué experimenta.

7. No importa cuán a menudo perciba que su mente ha empezado a distraerse (y es muy probable que esto suceda una y otra vez). En la medida de lo posible, felicítese y vuelva a conectarse con la experiencia del momento, acompañando suavemente su atención hacia la respiración, y sencillamente recupere la concentración en los patrones cambiantes de las sensaciones que se producen con cada inspiración y espiración.
8. Procure que su consciencia adopte una actitud benevolente, considerando que las repetidas distracciones de la mente son una oportunidad de vivir su experiencia con paciencia y amable curiosidad.
9. Prosiga cada práctica durante diez minutos o más, si así lo desea, quizá recordándose de vez en cuando que la intención es, simplemente, ser consciente de su experiencia en cada momento, en la medida de sus posibilidades. Emplee la respiración como un ancla, reconectando suavemente con el aquí y el ahora cada vez que perciba que su mente ha empezado a divagar y ya no está centrada en el abdomen siguiendo su respiración.

Esta semana no es necesario que tome notas sobre su experiencia con esta práctica, pues nos centraremos en ella con todo detalle en la tercera semana.

Sólo marque cada día con una ✓ para tener constancia de que ha realizado la práctica:

Día 1:

---

Día 2:

---

Día 3:

---

Día 4:

---

Día 5:

### Meditar sentados: algunas indicaciones útiles

- Vale la pena dedicar algún tiempo a buscar la postura que le resulta más cómoda estando sentado. La idea es encontrar una postura confortable y estable, que le permita tener la espalda erguida pero sin agarrotarla.
- Puede emplear una silla, pues sentarse en el suelo no supone nada especial, aunque algunas personas se sienten más cómodas. Si utiliza una silla, escoja una que tenga el respaldo recto, no cruce las piernas y deje que la planta de sus pies repose sobre el suelo. Si puede, es mejor que se siente un poco apartado del respaldo de la silla, para que la columna vertebral permanezca erguida.



- Si se sienta en el suelo sobre una superficie blanda, emplee un cojín firme y grueso, o bien un banco o taburete de meditación que eleve sus nalgas de siete a quince centímetros del suelo y permita que sus rodillas toquen el suelo. Puede elegir entre tres maneras de sentarse:

**Opción 1:** sobre un cojín, acercando un talón a su cuerpo y situando su otra pierna frente a él.

**Opción 2:** de rodillas, con un cojín entre sus pies.

**Opción 3:** sentado en un banco o en un taburete de meditación.



**Opción 1**



**Opción 2**



**Opción 3**

Haga pruebas con la altura de los cojines o del banco hasta que sienta que está cómodo y firmemente apoyado.

*Sea cual sea la postura que elija, procure que sus rodillas permanezcan siempre por debajo de sus caderas.*

Al sentarse con las rodillas más bajas que las caderas, la parte baja de su espalda adoptará una ligera curva hacia dentro y así su columna vertebral podrá apoyarse mejor. Deje que sus manos reposen sobre el regazo o sobre los muslos.

Muchas personas opinan que el banco es el complemento ideal para adoptar la postura adecuada; usted puede experimentar añadiendo cojines o una manta doblada para alcanzar la altura que más le convenga.

### 3. Prestar atención plena a las actividades rutinarias

Recuerde cuál es la actividad rutinaria a la que la semana pasada decidió dedicarle atención plena y escríbala a continuación:

\_\_\_\_\_ (actividad 1)

Ahora escoja una actividad rutinaria nueva y distinta que pueda incorporar a su práctica diaria de la atención plena:

\_\_\_\_\_ (actividad 2)

El que haya decidido deliberadamente realizar **ambas** actividades con atención plena durante esta semana reforzará y ampliará su compromiso de vivir su vida cotidiana con plena consciencia.

**Cada día**, señale con una ✓ cada ocasión que recuerde haber dedicado atención plena a la actividad 1 o a la actividad 2:

Día 1:

\_\_\_\_\_

Día 2:

\_\_\_\_\_

Día 3:

\_\_\_\_\_

Día 4:

---

Día 5:

---

Día 6:

---

**Al final de la semana**, dedique unos momentos a reflexionar sobre lo que ha experimentado en estas prácticas en su conjunto. A partir de ahora ya no formarán parte de las prácticas que le hemos asignado, pero muchas personas deciden que van a seguir realizándolas. ¿Puede usted pensar en **un efecto positivo** que le haga desear seguir cultivando deliberadamente la intención de estar presente, con atención plena, en las actividades diarias de su vida?

---

---

---

---

**Roy:** «Ayer por la tarde mis dos hijas pequeñas jugaban a ponerme todos los cojines del sofá en la cabeza, mientras yo estaba sentado intentando desesperadamente leer un documento de trabajo. Ante su persistencia conseguí esbozar una sonrisa, pero al no lograr concentrarme en el documento, me di cuenta de que mi mente pasaba de una cosa a otra sin cesar. Normalmente, esto me hace reaccionar para tener un momento de atención plena, de manera que cambié mi centro de atención para dedicarme plenamente a estar con mis dos niñas. Los cinco minutos siguientes fueron los momentos más gratificantes y valiosos de ser padre que puedo recordar en semanas».

#### 4. Calendario de experiencias agradables

**Cada día**, intente ser consciente de una experiencia agradable **en el mismo momento en que sucede**.

La experiencia puede ser bastante corriente, algo tan simple como escuchar el canto de un pájaro o ver sonreír a un niño; lo importante es que resulte placentero experimentarla.

Esta práctica tiene dos partes:

1. Elegir conscientemente **a qué** prestar atención, buscando experiencias agradables.
2. Elegir conscientemente **cómo** prestar atención, centrándose en los distintos aspectos de cada experiencia placentera: el sentimiento agradable en sí mismo y cualquier otro sentimiento que puedan surgir, los pensamientos que le pasen por la cabeza y

las sensaciones de su cuerpo.

Use las preguntas siguientes para centrar su consciencia en los detalles de la experiencia mientras ésta se produce. Por supuesto, puede escribirlos después.

<i>¿En qué consistió la experiencia?</i>	<i>¿Qué sensaciones corporales experimentó? Explíquelas detalladamente.</i>	<i>¿Qué sentimientos o estados de ánimo experimentó?</i>	<i>¿Qué pensó en aquel momento?</i>	<i>¿Qué piensa ahora, mientras está escribiendo?</i>
<i>Ejemplo. Al volver a casa, después de haber terminado mi jornada laboral, me detuve a escuchar el canto de un pájaro.</i>	<i>«Se me iluminó el semblante, percibí que los hombros se destensaban y que las comisuras de los labios se elevaban.»</i>	<i>Alivio, placer.</i>	<i>«Qué bien, qué agradable [es el canto del pájaro], me gusta mucho estar al aire libre.»</i>	<i>«No era nada del otro mundo, pero estoy contento de haberme dado cuenta de ello.»</i>

Describa sus impresiones detalladamente. Por ejemplo, escriba sus pensamientos tal como los experimentó o describa cualquier imagen que su mirada hubiera captado; apunte con exactitud cualquier sensación que experimentase, en qué parte de su cuerpo y cómo eran. Utilice este acto de ponerlas por escrito como una oportunidad de ser consciente de cualquier pensamiento que pase por su mente mientras escribe.

<b>Día 1</b> <i>¿En qué consistió la experiencia?</i>	<i>¿Qué sensaciones corporales experimentó? Explíquelas detalladamente.</i>	<i>¿Qué sentimientos o estados de ánimo experimentó?</i>	<i>¿Qué pensó en aquel momento?</i>	<i>¿Qué piensa ahora, mientras está escribiendo?</i>

El «conocer mediante el pensamiento» significa que vemos las experiencias como si se tratase de una especie de cosa amorfa, cosas que pueden ser buenas o malas en sí mismas y que tenemos que conservar o prescindir de ellas para ser felices. Éste es el modo de funcionamiento de la mente que nos impulsa a la acción.

Centrar la atención en los distintos aspectos de la experiencia, como las sensaciones corporales, los sentimientos y los pensamientos, permite que ésta deje de ser una cosa amorfa y relacionarnos con ella entendiéndola como patrones que cambian constantemente y que podemos conocer sencilla y directamente en el momento. Cuando nos relacionamos con la experiencia de esta manera, desconectamos el modo que nos impulsa a la acción.

<p><b>Día 2</b> ¿Experiencia?</p>	<p>¿Sensaciones, explicadas con todo detalle?</p>	<p>¿Estados de ánimo o sentimientos?</p>	<p>¿Qué pensó entonces?</p>	<p>¿Qué piensa ahora?</p>

Muchos de nosotros dejamos de prestar atención a los sentimientos desagradables como una forma de protegernos. A largo plazo, esto no sirve de nada. También significa que cada vez somos más insensibles a **todos** los sentimientos, tanto si son placenteros como si no. De esta manera, nos privamos a nosotros mismos de gran parte de la riqueza potencial de la vida y del enorme potencial curativo de nuestra mente y nuestro corazón. Prestar atención directamente a la simple noción de si una experiencia es placentera o no puede volver a conectarnos con el amplio mundo de los sentimientos y abrirnos con mayor plenitud al prodigio de estar vivos.

<b>Día 3</b> <i>¿Experiencia?</i>	<i>¿Sensaciones, explicadas con todo detalle?</i>	<i>¿Estados de ánimo o sentimientos?</i>	<i>¿Qué pensó entonces?</i>	<i>¿Qué piensa ahora?</i>

<b>Día 4</b> <i>¿Experiencia?</i>	<i>¿Sensaciones, explicadas con todo detalle?</i>	<i>¿Estados de ánimo o sentimientos?</i>	<i>¿Qué pensó entonces?</i>	<i>¿Qué piensa ahora?</i>

El modo orientado a la acción controla aquello en lo que habitualmente solemos fijarnos: en un estado mental depresivo nos centramos en lo negativo, en lo que no está bien; en un estado mental de ansiedad nos centramos en las cosas amenazadoras o peligrosas, y eso mismo sucede con los demás modos de la mente orientados a la acción. Si buscamos deliberadamente las experiencias placenteras, podemos volver a sintonizar nuestra atención y abrirnos a las innumerables pequeñas delicias de la vida que siempre han estado ahí pero de las que nunca nos hemos dado cuenta: el reflejo de los árboles en el agua, las risas de los niños, las flores al lado del camino...

<b>Día 5</b> <i>¿Experiencia?</i>	<i>¿Sensaciones, explicadas con todo detalle?</i>	<i>¿Estados de ánimo o sentimientos?</i>	<i>¿Qué pensó entonces?</i>	<i>¿Qué piensa ahora?</i>
--------------------------------------	---	--	-----------------------------	---------------------------

<b>Día 6</b> <i>¿Experiencia?</i>	<i>¿Sensaciones, explicadas con todo detalle?</i>	<i>¿Estados de ánimo o sentimientos?</i>	<i>¿Qué pensó entonces?</i>	<i>¿Qué piensa ahora?</i>
--------------------------------------	---	--	-----------------------------	---------------------------

Al final de la semana, dedique un momento a reflejar su experiencia con el calendario de experiencias agradables.

A continuación, escriba **una cosa digna de recordarse** que haya aprendido o de la que haya sido consciente:

---



---



---



---



---

## Soñando con lo real

Tumbada en el suelo contemplo el color  
del cielo que desciende sobre los árboles, y sueño en  
lo real, saboreando qué se siente alamarlo.

¿Por qué tardé tanto en dejarme ir, simplemente  
exhalando, para que el día inspirase y se abriera  
sin que yo me interpusiera en su camino?

¿Cómo pude olvidar la gracia de mi cuerpo,  
resistente como esta tristeza, tierno como la blancura  
de las flores silvestres, cálido como la luz de mediodía?

Cultivaré una paciencia intrépida  
que resista al frío y al calor, confiando en los elementos,  
la belleza de la lluvia y todos sus tonos de gris.

Quiero que me baste con lo real. Al menos  
es un punto de partida. Y dominar el arte de amarlo,  
sintiendo bajo mi piel que lo real me ama también.

LINDA FRANCE



Tercera semana.  
Volvamos al presente

**PONGAMOS ORDEN EN LA MENTE DISPERSA**

**Orientación**

*Intente llevar a cabo este breve experimento:*

1. Una vez haya leído estas instrucciones, deje el libro y apunte la hora que marca su reloj.
2. Siéntese durante un minuto sin hacer nada.
3. Transcurrido el minuto, coja el libro y siga leyendo.

¿Dónde estuvo su mente durante ese minuto? ¿Permaneció aquí, en la habitación, totalmente centrada en el omnipresente ahora que se despliega en cada momento? Quizá le llevó hacia el futuro, hacia cosas que sucederán en unos cuantos minutos, horas, semanas o años. O quizá le remontó al pasado, a acontecimientos que pasaron a primera hora de la mañana, ayer, la semana pasada o hace unos años.

Si su experiencia no se corresponde con ninguno de estos ejemplos, es que simplemente se ha embarcado en un **viaje mental por el tiempo**, la tercera de las siete características esenciales del modo orientado a la acción (véase tabla «Las siete características esenciales del modo orientado a la acción»).

Nuestra capacidad para viajar mentalmente a distintas épocas y lugares, si la empleamos de manera consciente y deliberada, nos permite hacer planes para el futuro y aprender del pasado.

Pero cuando el modo que nos impulsa a la acción nos aparta del aquí y el ahora sin nuestro consentimiento y sin nuestro conocimiento, tenemos problemas:

- La rumiación sobre el pasado nos arrastra a la depresión o a la ira.
- La preocupación por el futuro nos conduce a la ansiedad.
- La anticipación de todas las cosas que «tenemos que hacer» aumenta nuestra carga y nos hace sentir exhaustos y estresados.

En la tercera semana exploraremos cómo, estemos donde estemos, hagamos lo que hagamos, podemos aprender a desconectar del viaje mental en el tiempo que no queremos emprender y que no nos sirve de nada:

1. Empleando la respiración como un ancla omnipresente que nos permite volver al aquí y al ahora.
2. Mediante la plena consciencia de las sensaciones de nuestro cuerpo en movimiento.
3. Con una pequeña meditación, un espacio de tres minutos para respirar con atención plena.

Con la práctica podemos aprender cómo poner en orden y asentar nuestra mente. Y así experimentaremos la calma y la paz que nos espera más allá de la confusión de la mente orientada al pensamiento.

## Práctica diaria

Durante esta tercera semana, practique cada uno de estos ejercicios **durante seis de los próximos siete días:**\*\*

1. Combinar los estiramientos con la meditación centrada en la respiración (días 1, 3, 5).
2. Meditar centrando nuestra atención en el movimiento consciente (días 2, 4, 6).
3. Dedicar tres minutos a la meditación centrada en la respiración.
4. Elaborar un calendario de experiencias desagradables.

### Cuide su cuerpo adecuadamente

Dos de las prácticas de esta semana implican un ejercicio físico suave.

La intención de estas prácticas es que seamos conscientes de las sensaciones físicas que experimenta en su cuerpo, respetando e investigando los límites de su cuerpo y abandonando la tendencia a forzarlos.

Si padece alguna dolencia en la espalda o en otra parte del cuerpo que pueda causarle problemas, decida (si fuera el caso) qué ejercicios debe practicar, y consulte a su médico o a su fisioterapeuta si no lo sabe con certeza.

## 1. Combinar los estiramientos con la meditación centrada en la respiración

Los días 1, 3 y 5, disponga todo lo necesario para practicar la meditación sentado: una silla, un cojín o un banco de meditación, y después siga las instrucciones que se detallan a continuación. Esta práctica implica unos cuantos minutos de estiramientos, seguidos inmediatamente por la meditación sentado.

Los estiramientos con atención plena comprenden una serie de suaves estiramientos que deben realizarse de pie, y no olvide tener cuidado con su cuerpo. Si le duele la espalda o tiene otros problemas de salud, primero lea las instrucciones y piense atentamente si debería realizar todas o algunas de las prácticas descritas. No dude en prescindir de las que puedan resultarle demasiado difíciles en este momento, y límitese a imaginar que las hace como indican las instrucciones. En el recuadro «Meditaciones con estiramientos y respiración: meditar sentado» encontrará un resumen de las instrucciones.

### **ESTIRAMIENTOS Y MEDITACIÓN CENTRADA EN LA RESPIRACIÓN: ESTIRAMIENTOS CON ATENCIÓN PLENA**

1. Primero, busque un lugar en el que pueda estar de pie, descalzo o con calcetines, y separe los pies alineándolos con las caderas, con las rodillas relajadas para poder doblar ligeramente las piernas y procurando que los pies estén en paralelo (de hecho, ésta no es una postura que adoptemos normalmente cuando estamos de pie, lo cual, en sí mismo, puede generar algunas sensaciones corporales nuevas).
2. A continuación, recuérdese la intención de esta práctica: llegar a ser consciente, en la medida de lo posible, de las sensaciones físicas y los sentimientos que experimente en todo el cuerpo al empezar la serie de suaves estiramientos,

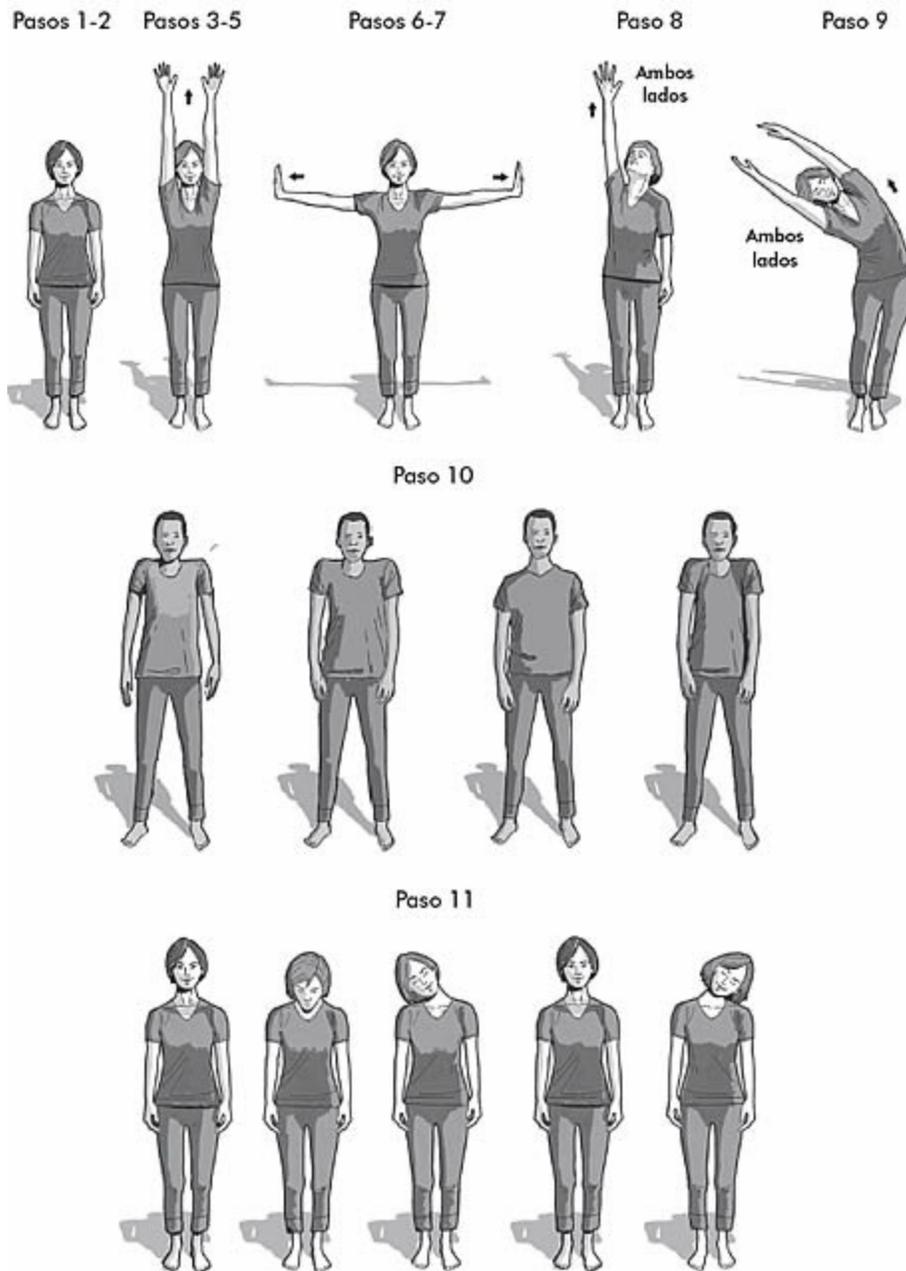
respetando e investigando las limitaciones de su cuerpo en cada momento, y procurando evitar la tentación de forzar sus límites o de competir, ya sea con usted mismo o con los demás.

3. Prosiga el ejercicio con una inspiración, levantando sus brazos hacia los lados con suavidad y plena consciencia, y elevándolos hasta que sus manos se encuentren sobre la cabeza. A medida que realice este ejercicio, sienta la tensión de los músculos mientras trabajan para elevar los brazos y mantener el estiramiento.
4. A continuación, permita que la respiración fluya libremente a su ritmo, siga estirándose hacia arriba, con las yemas de los dedos empujando suavemente hacia el cielo, con los pies firmemente asentados sobre el suelo, sintiendo el estiramiento en los músculos y las articulaciones del cuerpo, desde los pies y las piernas hasta llegar a la espalda, los hombros, los brazos, las manos y los dedos.
5. Mantenga este estiramiento durante un rato, inspirando y espirando libremente, percibiendo cualquier cambio en las sensaciones y sentimientos de su cuerpo mientras respira y mantiene el estiramiento. Por supuesto, esto puede incluir una sensación de creciente tensión o incomodidad y, si es el caso, considere la posibilidad de abrirse también a esta situación.
6. Cuando esté dispuesto, en una espiración, con mucha lentitud, deje que sus brazos vuelvan a su posición original. Bájelos lentamente, con las muñecas dobladas de manera que los dedos apunten hacia arriba y las palmas empujen hacia fuera (una posición poco habitual, otra vez), hasta que los brazos, ya bajados, reposen junto al cuerpo.
7. Cierre los ojos con suavidad y centre su atención en los movimientos de la respiración, y en las sensaciones y sentimientos de su cuerpo mientras está de pie, percibiendo quizás el contraste en la sensación física de descanso (y, a menudo, de alivio) asociado con el retorno a una postura neutra.
8. Ahora, con atención plena, estire los brazos y las manos, primero uno y después el otro, como si quisiera coger fruta de un árbol y no la pudiera alcanzar, concentrándose en las sensaciones que experimenta en el cuerpo y al respirar.
9. Ahora, con lentitud y atención, levante ambos brazos hacia arriba, manteniéndolos en paralelo, y deje que su cuerpo se doble hacia la izquierda, formando una gran curva que se extiende desde los pies, pasando por el torso,

los brazos, las manos y los dedos. Seguidamente, cuando inspire, vuelva al centro y, al espirar, dóblese suavemente formando una curva en la dirección opuesta. Después, recuperando la verticalidad, baje los brazos lentamente hasta que queden totalmente relajados.

10. A continuación, juegue a trazar círculos con los hombros, dejando que los brazos cuelguen pasivamente. Primero eleve los hombros hacia las orejas tanto como pueda; después muévalos hacia atrás, como si quisiera que los omoplatos se tocasen; a continuación vuelva a la posición original. Apriete ahora los hombros, moviéndolos hacia la parte delantera de su cuerpo todo lo que pueda, como si intentase que se tocasen, mientras los brazos cuelgan tranquilamente. Siga efectuando estas «rotaciones», primero en una dirección y luego en la dirección opuesta, con la mayor suavidad y atención posibles.
11. Descanse un poco, de pie, con una postura neutra, y seguidamente empiece a hacer semicírculos con la cabeza con suavidad y atención plena. Primero, mueva el mentón hacia el pecho, y manténgalo así, pero sin forzar. Gire ahora la cabeza hacia la izquierda, de manera que su oreja se acerque al hombro, y a continuación realice lentamente el mismo movimiento en sentido contrario, para después bajar el mentón hacia el pecho otra vez. Repita estos ejercicios invirtiendo la dirección del movimiento.
12. Por último, al final de esta secuencia, permanezca quieto un rato, de pie, y conecte con las sensaciones de su cuerpo y con los efectos de estos movimientos, antes de pasar a meditar sentado.

**Estiramientos de pie con atención plena**



Ilustraciones adaptadas del libro de Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe...*, op. cit.

### MEDITACIONES CON ESTIRAMIENTOS Y RESPIRACIÓN: MEDITAR SENTADO

1. Practique la atención plena mientras respira, como se describió anteriormente en «Diez minutos de meditación respirando (sentado) con atención plena», durante diez minutos.

2. A continuación, cuando se sienta razonablemente instalado en la atención plena de la respiración, deje intencionadamente que la consciencia se expanda en torno a la respiración hasta que incluya, también, las sensaciones físicas que experimenta en todo su cuerpo. Al tiempo que, en segundo término, sigue consciente de los movimientos de la respiración en la parte baja del abdomen, permita que el foco principal de su atención abarque todo su cuerpo y los patrones cambiantes de las sensaciones que está experimentando. Puede ser que sienta los movimientos de la respiración en todo el cuerpo, como si todo él respirase.
3. Inmerso ya en esta sensación que abarca el cuerpo y la respiración, advierta las sensaciones físicas que se producen cuando el cuerpo entra en contacto con el suelo, la silla, el cojín o el banco: las sensaciones de tacto, presión, o de contacto de sus pies o sus rodillas con el suelo; de sus nalgas con independencia del lugar en el que se apoyen; de las manos apoyadas en sus muslos. En la medida de lo posible, mantenga todas estas sensaciones, sin dejar de percibir la respiración y el cuerpo en su conjunto, en un espacio de consciencia más amplio.
4. Su mente se distraerá muchas veces, alejándose de la respiración y las sensaciones corporales: ello es natural y previsible, y no supone ningún error ni defecto. Cuando se dé cuenta de que su consciencia ya no se centra en su cuerpo ni en su respiración, alégrese, pues «ha despertado». Con todo cuidado, procure captar dónde estuvo su mente (a algunas personas les resulta de utilidad decirse a sí mismas «pensando») y, a continuación, con benevolencia, vuelva a centrar su atención en la respiración y en la percepción de su cuerpo en su conjunto.
5. En la medida de lo posible, procure que todo fluya con sencillez, y permanezca atento, con la mejor disposición, a las sensaciones que su cuerpo experimenta en cada momento.
6. Cuando se siente notará que algunas sensaciones pueden ser especialmente intensas, como dolores en la espalda, las rodillas o los hombros. Y puede ser que su consciencia se dirija repetidamente a estas sensaciones y se desvíe de la respiración y del cuerpo en su conjunto, que es donde usted la quiere centrar. Quizá prefiera emplear estos intervalos para cambiar intencionadamente de postura o bien para permanecer como está y concentrarse en la zona que siente con tanta intensidad. Si decide quedarse quieto, entonces, en la medida de lo posible, explore detenida y cuidadosamente el patrón de las sensaciones que experimenta allí: ¿cómo son exactamente estas sensaciones? ¿Dónde se

sitúan? ¿Varían con el tiempo o de una parte a otra? Vea si puede limitarse a *sentirlas* en lugar de *pensar* en ellas. Tal vez desee emplear la respiración como una forma de prestar atención a estas zonas que siente con intensidad, «inspirando» hacia ellas, como lo hace en la exploración corporal; y al espirar, abandonar estas sensaciones, relajándose y abriéndose a medida que expulsa el aire.

7. Cuando se dé cuenta de que su consciencia «se ha dejado llevar» por el momento debido a la intensidad de las sensaciones físicas, o por cualquier otro motivo, recuerde que siempre puede volver a conectar con el aquí y el ahora centrando de nuevo su atención en los movimientos de la respiración o en las sensaciones corporales. Una vez «recobrada la consciencia de sí», puede permitir que ésta vuelva a expandirse para incorporar las sensaciones que experimenta en todo el cuerpo.
8. Y en los momentos finales de esta meditación sentado, vuelva a centrar su atención en la respiración en el abdomen, sintonizando con todas las sensaciones que se producen en cada una de las inspiraciones y espiraciones. Mientras esté sentado, respirando, cultive el hábito de sentir la consciencia momento a momento, recordando que puede respirar en cualquier momento del día, y que ello le permitirá sentirse firmemente asentado, equilibrado y dispuesto a aceptarse tal como es todo el tiempo.

**Día 1 (estiramientos y respiración): en la parte de la meditación en la que estuvo sentado, ¿qué hizo cuando se dio cuenta de que su mente divagaba?**

---

---

---

---

---

Estuve pensando en miles de cosas. Me resulta muy difícil no pensar en el futuro, en las cosas que pueden suceder. Intenté controlarme, y quizá lo logré durante un par de minutos, pero después volvía a divagar.

Es natural sentir que debemos hacer algo para controlar o abandonar los pensamientos, por ello es importante recordar que no intentamos expulsarlos o acallarlos, pues, haciendo tal cosa, sólo conseguimos darles mayor energía y que vuelvan a asaltarnos aún con más fuerza.

No intentamos frenar la mente orientada al pensamiento; nuestro objetivo es darnos cuenta de que «estamos pensando» y, en la medida de lo posible, dejar a un lado los pensamientos y volver a centrarnos en la respiración.

**Día 3 (estiramientos y respiración): en la parte de la meditación en la que estuvo sentado, ¿se sintió bien consigo mismo o más bien se impacientó al comprobar que su mente no cesaba de divagar?**

---

---

---

---

Me sentí irritado conmigo mismo. ¿Cómo no era capaz de hacer algo tan sencillo? Estoy seguro de que otras personas no tienen este problema; debo empeñarme más en ello.

Llegado a este punto del programa, numerosas personas emplean mucho tiempo luchando por mantener su atención centrada en la respiración. En la medida de lo posible, considere las divagaciones de la mente simplemente como «el estado en el que está ahora», y responda con toda la amabilidad, calidez y humor de los que sea capaz. Y si no puede mostrarse amable, afronte también esta situación con benevolencia.

**Día 5 (estiramientos y respiración): en la parte de la meditación en la que estuvo sentado, ¿cuántas molestias físicas experimentó? ¿Cómo respondió a ellas?**

---

---

---

---

Me dolían la espalda y las rodillas, y me supuso un gran esfuerzo mantener la concentración en la respiración y no moverme, pero seguí adelante hasta el final.

¡La idea no es que usted tenga que soportar el dolor físico indefinidamente como muestra de resistencia o de carácter! Es mejor que no se mueva en el momento en el que sienta cualquier indicio de incomodidad (porque esto reforzaría el hábito de evitación automática), pero, una vez haya explorado las sensaciones intensas con una consciencia sabia y atenta, muévase conscientemente, como un acto de benevolencia hacia usted.

### ¡Viva la mente que vagabundea!

Que la mente vagabundee no es un error ni un defecto: sencillamente, es lo que las mentes hacen.

El objetivo de esta práctica no consiste en impedir que su mente divague, sino en emplear los momentos en los que usted percibe que la mente ha empezado a vagabundear para desarrollar sus capacidades de...

1. Reconocer que ha sucedido sin que ello le haga pasar un mal rato.
2. Detenerse el tiempo necesario para averiguar dónde se encuentra su mente en ese momento.
3. Dejar que se vayan los pensamientos que ocupan su mente.
4. Con suavidad y delicadeza, volver a centrar la atención en la respiración.

Esta práctica nos ofrece muchas oportunidades de regresar del viaje en el tiempo de la mente y empezar de nuevo, en este momento, con esta respiración.

*Darse cuenta de que la mente ha empezado a vagar y volverla a centrar es el núcleo de la práctica de la meditación: así es como aprendemos a saber cuándo estamos en el modo orientado a la acción, a librarnos de él y a entrar, suavemente, en el modo orientado a ser.*

## 2. Meditar moviéndonos con atención plena

Los días 2, 4 y 6 de esta semana, practique las posturas que se muestran en la tabla «Movimientos para realizar con atención plena».

Estas prácticas implican una serie de suaves estiramientos corporales. Acuérdesse también de que **debe cuidar bien su cuerpo**. Si tiene problemas de espalda u otros problemas de salud, mire las ilustraciones con atención y piense si puede hacer todos los movimientos o si debe prescindir de alguno de ellos. Deje que su cuerpo le indique qué estiramiento puede hacer y durante cuánto tiempo.

La intención de esta práctica es la de ayudarlo a sintonizar con las sensaciones corporales tal como son. No se trata de que se ponga en forma ni de que lo plantee como un desafío, estirándose más que nunca. **Procure estirarse sin forzarse.**

Movimientos para realizar con atención plena (página 1 de 4)



La parte baja de la espalda  
presionada contra el suelo



La parte baja de la espalda  
arqueada la pelvis se mantiene  
en contacto con el suelo



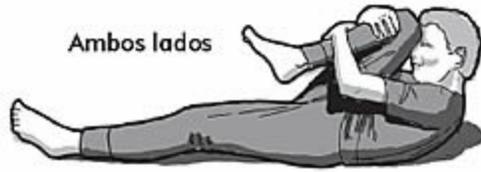
Ambos lados



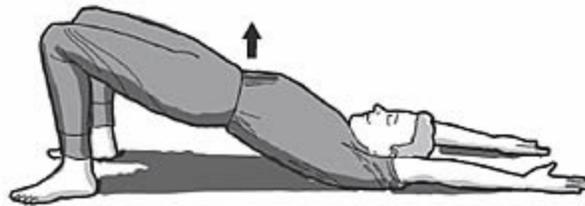
Ilustraciones adaptadas del libro de Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe...*, op. cit.

Movimientos para realizar con atención plena (página 2 de 4)

Ambos lados



Ambos lados



Ambos lados

Ilustraciones adaptadas del libro de Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe...*, op. cit.

Movimientos para realizar con atención plena (página 3 de 4)

Ambos lados



Ambos lados



Ambos lados



Ambos lados



Ilustraciones adaptadas del libro de Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe...*, op. cit.

Movimientos para realizar con atención plena (página 4 de 4)



Ambos lados



Ilustraciones adaptadas del libro de Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe...*, op. cit.

**Día 2 (movimiento con atención plena):** ¿hasta qué punto le ha sido fácil ser consciente de las sensaciones corporales que se han producido en esta práctica, comparándolas con las de la meditación sentado?

---

---

---

---

Para mí fue más fácil, pues las sensaciones del cuerpo a medida que me movía y me estiraba «hacían más ruido» y eran más fáciles de identificar que cuando estaba sentado y, como había menos silencio, mi mente no se alejó demasiado. ¡Disfruté mucho practicando!

A muchas personas les pasa lo mismo; ésta es la razón por la que la atención plena del cuerpo en movimiento, estemos donde estemos, puede ser de gran ayuda para reunir la mente dispersa, y volver al aquí y al ahora.

**Día 4 (movimiento con atención plena): ¿cómo respondió usted a las sensaciones corporales intensas que experimentó?**

---

---

---

---

¡No quería sentir las! De manera que, en realidad, no me esforcé ni me estiré tanto como hubiera debido.

La capacidad de aproximarse a la consciencia y enfocarla directamente hacia las sensaciones corporales desagradables es un elemento fundamental para trabajar con el cuerpo las emociones difíciles. Los estiramientos con atención plena nos permiten «trabajar al límite» las sensaciones corporales intensas; nuestra consciencia se acerca cada vez más a ellas con suavidad hasta que decidimos no seguir avanzando, retrocediendo un poco si así lo deseamos, y después, cuando estamos preparados, nos acercamos de nuevo a la intensidad, sabiendo que podemos relajar los estiramientos cuando lo consideremos oportuno.

Si dirigimos intencionadamente nuestra consciencia, poco a poco y con suavidad, **hacia** las sensaciones incómodas, empezamos a anular el hábito, profundamente arraigado, de evitar los sentimientos

desagradables, un hábito que es la energía que alimenta *todas* las emociones difíciles.

**Día 6 (movimiento con atención plena): ¿qué reacciones corporales a las sensaciones intensas percibió? ¿Qué le hicieron sentir esas reacciones?**

---

---

---

---

Me di cuenta de que los estiramientos me provocaban tensión y aprensión, y esto me hacía sentir incómodo.

Esta práctica puede ayudarnos a empezar a ver la manera en la que, a menudo, AÑADIMOS UN EXTRA a las sensaciones o sentimientos desagradables. En primer lugar, se produce una incomodidad inevitable al mantener un estiramiento más largo de lo habitual y, en segundo lugar, la evitable incomodidad de resistirnos a estas sensaciones o de esforzarnos y obligarnos a alcanzar un nivel que NOSOTROS (y no las instrucciones) nos hemos marcado sobre cómo deberíamos hacer la práctica.

En los ejercicios de la semana próxima volveremos a incidir, con todo detalle, en cómo solemos AÑADIR UN EXTRA a las sensaciones o sentimientos desagradables.

### 3. El respiro de tres minutos

El objetivo de la terapia cognitiva basada en el mindfulness consiste en emplear la atención plena como una vía para ordenar la mente dispersa y para aprender a relacionarnos mejor con las emociones difíciles cuando aparezcan, con independencia del lugar en el que nos encontremos.

En la mayoría de las situaciones no podemos cerrar los ojos y meditar durante cuarenta minutos... Y para salvar la distancia entre la práctica de la meditación «formal» y prolongada (exploración corporal, meditar sentados, realizar movimientos con atención plena) y la vida cotidiana en la que, en realidad, necesita emplear los recursos del mindfulness, empleamos una «minimeditación»: el respiro de tres minutos.

Para empezar, incluiremos esta práctica en nuestra rutina cotidiana.

**Todos los días de esta semana**, dedique tres minutos a tomarse un respiro **tres veces al día**, en los momentos que haya decidido previamente. Es mejor si se marca el objetivo de realizarlos a la misma hora todos los días.

Lea atentamente las instrucciones que se indican a continuación y, a medida que las vaya interiorizando, procure hacer los ejercicios de memoria.

Tome nota de la práctica diaria de los respiros **HABITUALES** en su *smartphone* o en una tarjeta o bloc de notas que lleve consigo, y anótelos al final del día, rodeando con un círculo cada **H**, como en el modelo siguiente:

Día 1: **H H H**

Día 2: **H H H**

Día 3: **H H H**

Día 4: **H H H**

Día 5: **H H H**

Día 6: **H H H**

## INSTRUCCIONES PARA EL RESPIRO DE TRES MINUTOS

### Preparación

Empiece por adoptar deliberadamente una postura erguida y digna, tanto si está sentado como de pie. Si es posible, cierre los ojos. A continuación, dedique un minuto a guiarse por los tres pasos siguientes.

### Paso 1: tomar consciencia

Dirija su consciencia a su experiencia interior y pregúntese: **¿qué es lo que experimento ahora?**

- **¿Qué pensamientos** le pasan por la mente? En la medida de lo posible, reconozca los pensamientos como procesos mentales, quizás expresándolos con palabras.
- **¿Qué sentimientos** percibo? Aproxímese a cualquier sensación de malestar emocional o sentimientos desagradables que experimente y admita su presencia.
- **¿Qué sensaciones corporales** nota ahora mismo? Quizá pueda realizar una rápida exploración corporal para captar cualquier sensación de tensión o rigidez.

## **Paso 2: recogerse**

Redirija ahora su atención para centrarla en las sensaciones básicas de la respiración espontánea.

Aproxímese a la sensación que la respiración le produce en el abdomen... sintiendo las sensaciones de la pared abdominal, que se expande al respirar... y se contrae al espirar.

Siga todo el proceso de la respiración, y utilícela para anclarse en el presente. Si en algún momento su mente empieza a divagar, vuelva a centrarla suavemente en la respiración.

## **Paso 3: expandirse**

En este momento expanda el ámbito de su consciencia sobre su respiración, para abarcar también la sensación del cuerpo en su conjunto, la postura y la expresión facial.

Si percibe algunas sensaciones de incomodidad, tensión o resistencia, dirija su consciencia hacia ellas, respirando en ellas al inspirar. A continuación, respira hacia fuera de estas sensaciones, suavizándose y abriéndose con la espiración.

En la medida de lo posible, conserve esta consciencia expandida durante todos los momentos del día.

**La práctica del respiro de tres minutos es LA manera de zafarse del piloto automático y volver a conectar con el momento presente.**

¿Cuándo debo practicar los tres minutos de respiro cada día?

Es mejor elegir unos momentos que estén vinculados a actividades firmemente instauradas en su rutina diaria. Por ejemplo, puede hacer un ejercicio después de levantarse, o antes de ducharse, después de desayunar, comer o cenar, cuando suele hacer una pausa en el trabajo, o justo antes de acostarse. Intente encontrar los momentos que le van mejor.

Anote a continuación los tres momentos en los que usted ha decidido tomarse un respiro de tres minutos cada día:

**Momento 1** \_\_\_\_\_

**Momento 2** \_\_\_\_\_

**Momento 3** \_\_\_\_\_

**El respiro de tres minutos es la práctica más importante del programa de TCBM.**

¿Por qué no pasamos directamente al segundo paso, centrando la atención en la respiración? ¿No es la práctica fundamental que estamos aprendiendo? ¿De qué sirven los pasos 1 y 3?

Aprender a dirigir la atención hacia la respiración es una forma muy útil de eludir la rumiación, las preocupaciones, las planificaciones obsesivas, etc. Pero si nos limitamos a esto, simplemente habremos cambiado aquello QUE ocupa la mente en vez de fijarnos en CÓMO funciona, y probablemente permaneceremos anclados en el modo orientado a la acción. Los pasos 1 y 3 nos sirven para adentrarnos en el modo orientado a ser, a cambiar cómo trabaja la mente y también aquello en lo que está trabajando.

Así pues, ¿qué sucede en el paso 1?

En el paso 1 incorporamos los pensamientos, los sentimientos y las sensaciones corporales al ámbito de lo consciente, en vez de dejar que se procesen de manera automática. Cuando prestamos una atención consciente y un gran interés a nuestra experiencia interna, incluso si nos resulta difícil o desagradable, reforzamos las tendencias de aproximación de la mente y debilitamos la tendencia a la evitación. También nos esforzamos al máximo para contemplar los pensamientos, los sentimientos y las sensaciones como lo que son: acontecimientos que pasan por nuestra mente y no realidades o mensajes infalibles según los cuales algo va mal.

¿Y en el paso 3?

En el paso 3, tras centrar y asentar la mente lo mejor que hemos podido, expandimos nuestra consciencia para que pueda incluir toda nuestra experiencia corporal en ese momento (no sólo la respiración) en el ámbito del modo orientado a ser. De esta manera, preparamos la mente para que nos permita acoger toda la experiencia de la vida en el modo orientado a ser, una vez finalizado el respiro de tres minutos para volver a conectar con nuestra vida. Y si se producen experiencias difíciles o desagradables, ya estamos preparados para recibirlas con una actitud abierta y con aceptación, puesto que deliberadamente hemos cultivado una actitud más amable ante cualquier incomodidad que experimentemos en el paso 3.

El respiro de tres minutos no sólo se limita a librarnos un rato de los pensamientos, sino que nos prepara para afrontar la vida en un contexto mental diferente y nos devuelve plenamente al presente.

#### **4. Calendario de experiencias desagradables**

**Cada día**, intente ser consciente de una experiencia desagradable **en el momento en el que suceda**.

No es preciso que sea algo extremo, sino sólo una experiencia que resulte desagradable, no deseada o de algún modo fastidiosa. Puede ser tan leve como cierta irritación o sensación de cansancio.

Al igual que la semana pasada, esta práctica le invita a realizar un esfuerzo consciente para prestar atención de una manera diferente, a afrontar deliberadamente esta experiencia desagradable (la cual no es, necesariamente, nuestra respuesta habitual), y a ver si es posible ser conscientes de los diversos aspectos de la experiencia: el propio sentimiento desagradable, otros sentimientos que puedan acompañarle, los pensamientos que nos pasan por la cabeza y las sensaciones corporales.

Separar los elementos que componen la experiencia desagradable es un paso fundamental para empezar a aprender una manera nueva y más provechosa de relacionarnos con las emociones y las situaciones que nos desagradan.

Vea si puede ser consciente de las diferencias entre, por una parte, *los sentimientos desagradables* y, por otra, cualquier *reacción* a los mismos.

Emplee las preguntas siguientes para centrar su consciencia en los detalles de la experiencia mientras se está produciendo. Puede escribir las respuestas más tarde.

<i>¿En qué ha consistido la experiencia?</i>	<i>¿Qué sensaciones corporales ha experimentado? Explíquelas detalladamente.</i>	<i>¿Qué estados de ánimo o sentimientos experimentó?</i>	<i>¿Qué pensamientos le vinieron a la cabeza?</i>	<i>¿Qué pensamientos le vienen a la cabeza mientras escribe esto?</i>
<i>Ejemplo.</i> Mientras esperaba que los operarios de la compañía telefónica vinieran a arreglar la línea, me di cuenta de que me estaba perdiendo una reunión de trabajo importante.	Palpitaciones en las sienes, tensión en el cuello y los hombros, que pasaba de un lado a otro.	Ira, impotencia.	«¿Es esto lo que ellos entienden por dar servicio?» «No quería perderme esta reunión.»	«Espero no tener que volver a pasar por esta situación en mucho tiempo.»

Escriba sus pensamientos palabra por palabra si así es como los experimentó, o describa cualquier imagen que se le quedase grabada; anote exactamente en qué parte de su cuerpo experimentó alguna sensación, y cómo era. Convierta esta acción de recordar en una oportunidad de prestar atención a cualquier pensamiento que pase por su mente mientras escribe.

<b>Día 1</b> <i>¿En qué ha consistido la experiencia?</i>	<i>¿Qué sensaciones corporales ha experimentado? Explíquelas detalladamente.</i>	<i>¿Qué estados de ánimo o sentimientos experimentó?</i>	<i>¿Qué pensamientos le vinieron a la cabeza?</i>	<i>¿Qué pensamientos le vienen a la cabeza mientras escribe esto?</i>

Tenemos una tendencia automática a reaccionar a los sentimientos desagradables que nos impulsa a abandonarlos o a alejarlos de nosotros. De hecho, este «rechazo» o «aversión» resulta desagradable en sí mismo. Si lo analizamos

atentamente, con el tiempo podemos notar la diferencia entre los sentimientos desagradables y la reacción de «no quererlos» o apartarlos de nosotros. El cuerpo puede darnos pistas: puede haber sentido tensión, contracturas o resistencia vinculadas a este «rechazo». Cada uno de nosotros tiene su propio patrón de sensaciones, ya sea en la cara, los hombros, el vientre, las manos o el pecho. Le sugerimos que esté atento a su patrón particular.

<p><b>Día 2</b>  <i>¿En qué ha consistido la experiencia?</i></p>	<p><i>¿Qué sensaciones corporales ha experimentado? Explíquelas detalladamente.</i></p>	<p><i>¿Qué estados de ánimo o sentimientos experimentó?</i></p>	<p><i>¿Qué pensamientos le vinieron a la cabeza?</i></p>	<p><i>¿Qué pensamientos le vienen a la cabeza mientras escribe esto?</i></p>
---	---	---	--	--

El hecho de no querer experimentar sentimientos desagradables significa que procuramos alejar de nosotros las experiencias difíciles o incómodas; no queremos mirarlas de cerca. Es como si fueran «cosas malas y amenazadoras».

Anote cuidadosamente qué sucede cuando «desmenuza» las experiencias desagradables centrando su atención y acercándose a ellas, acogiendo sus diversos componentes: las sensaciones corporales, los sentimientos y los pensamientos.

<b>Día 3</b> <i>¿En qué ha consistido la experiencia?</i>	<i>¿Qué sensaciones corporales ha experimentado? Explíquelas detalladamente.</i>	<i>¿Qué estados de ánimo o sentimientos experimentó?</i>	<i>¿Qué pensamientos le vinieron a la cabeza?</i>	<i>¿Qué pensamientos le vienen a la cabeza mientras escribe esto?</i>
--	--	--	---	---

<b>Día 4</b> <i>¿En qué ha consistido la experiencia?</i>	<i>¿Qué sensaciones corporales ha experimentado? Explíquelas detalladamente.</i>	<i>¿Qué estados de ánimo o sentimientos experimentó?</i>	<i>¿Qué pensamientos le vinieron a la cabeza?</i>	<i>¿Qué pensamientos le vienen a la cabeza mientras escribe esto?</i>
--	--	--	---	---

A menudo son las historias que nos contamos a nosotros mismos sobre las experiencias desagradables (es decir, los pensamientos que desencadenan) las que crean y mantienen el sufrimiento que padecemos. Por ejemplo, podemos decirnos: «No debería sentirme así. ¿Por qué soy tan estúpido y tan débil?». O bien preguntarnos: «¿Qué sucederá si esto no cambia?», después de lo cual acabamos sintiéndonos aún peor.

Vea si puede identificar las maneras en las que su pensamiento puede alimentar el círculo vicioso que aumenta la infelicidad.

<p><b>Día 5</b> ¿En qué ha consistido la experiencia?</p>	<p>¿Qué sensaciones corporales ha experimentado? Explíquelas detalladamente.</p>	<p>¿Qué estados de ánimo o sentimientos experimentó?</p>	<p>¿Qué pensamientos le vinieron a la cabeza?</p>	<p>¿Qué pensamientos le vienen a la cabeza mientras escribe esto?</p>
---	--	--	---	---

<p><b>Día 6</b> ¿En qué ha consistido la experiencia?</p>	<p>¿Qué sensaciones corporales ha experimentado? Explíquelas detalladamente.</p>	<p>¿Qué estados de ánimo o sentimientos experimentó?</p>	<p>¿Qué pensamientos le vinieron a la cabeza?</p>	<p>¿Qué pensamientos le vienen a la cabeza mientras escribe esto?</p>
---	--	--	---	---

**Al final de la semana**, dedique un momento a reflexionar sobre su experiencia con el calendario de las experiencias desagradables. Anote a continuación **algo que merezca la pena recordar** que haya aprendido o que haya notado:

---



---



---



---



---

Gracias por dedicar sus mejores esfuerzos e intenciones a **la práctica diaria de la tercera semana**.

### **La paz de las cosas salvajes**

Cuando la desesperación por el mundo crece en mí  
y me despierto en plena noche al menor ruido  
temiendo lo que podría ser de mi vida y de las vidas de mis hijos,  
voy a echarme un rato allá donde descansa el pato joyuyo,  
con su belleza sobre el agua, y la garza azul se alimenta.  
Entro en la paz de las cosas salvajes  
que no agravan sus vidas anticipando el dolor.  
Comparezco ante las aguas tranquilas.  
Y siento sobre mí las estrellas ocultas al día  
aguardando con su luz. Durante un tiempo  
descanso en la gracia del mundo, y soy libre.

WENDELL BERRY



## Cuarta semana. Reconozcamos la aversión

### Orientación

Podemos reaccionar a los sentimientos desagradables e incómodos de muchas maneras diferentes.

**Jake:** «Esta mañana me di cuenta de que empezaba a ponerme triste. Apreté los dientes y meforcé a continuar a pesar de todo. Pude sentir que todo mi cuerpo se rebelaba contra este sentimiento».

**Rose:** «Cuando estoy ansiosa, empiezo a dar vueltas y más vueltas a posibles desastres y dificultades: (“¿Qué pasaría si... qué pasaría si... qué pasaría si...?”), intentando encontrar maneras de mantener el control».

**Vince:** «Ayer pensé en todo el tiempo que paso sin querer sentir lo que siento. Me pareció que, en cierto modo, había desconectado».

**María:** «Cuando empiezo a sentirme desanimada o triste, mi mente empieza a sacar a colación cosas que han pasado que pueden explicar por qué me siento así. Y acabo dando vueltas al pasado: ¿Qué hice mal? ¿He dicho algo malo? ¿Qué me pasa para sentirme así?».

---

**Jean:** «Mi autobús llegó con retraso. Me enfadé mucho con la compañía de autobuses por su pésima organización. Y después me enfadé conmigo misma por permitir que una pequeñez como ésta me hubiera alterado tanto».



**Anne-Marie:** «Esta tarde mi jefe criticó un informe que yo había preparado. Me sentí muy inquieta; me sentí tan presionada por hacer algo que apenas era consciente de lo que hacía».



¿Algunas de estas frases le recuerdan algo? Dedique un momento a reflexionar sobre qué hace **usted** cuando las cosas van mal o cuando se enfrenta con sentimientos desagradables o difíciles. Puede resultarle útil recordar lo que sintió con el calendario de experiencias desagradables la semana pasada. Marque las frases que aparecen más arriba que coincidan con su propia experiencia.

A primera vista, las reacciones de Jake, Rose, María, Vince, Anne-Marie y Jean pueden parecer muy diferentes. Pero en el fondo todas están motivadas por la misma necesidad de evitar a toda costa experimentar sentimientos desagradables o dolorosos.

Este hábito profundamente arraigado, que todos compartimos, se llama **aversión**.

La *aversión* es el impulso que nos hace evitar, escapar, deshacernos de, insensibilizarnos ante o destruir cosas que experimentamos con desagrado.

Es el poder que hay detrás del modo orientado a la acción el que nos mantiene aprisionados en las emociones negativas, como la depresión, la ansiedad, la ira y el estrés.

### «Congelar» y situar la aversión

Si dedica un tiempo a investigar su manera de relacionarse con los sentimientos desagradables, verá que existen dos pasos cruciales:

**Paso 1:** aparece un sentimiento desagradable.

**Paso 2:** su mente reacciona intentando, de una forma u otra, evitar experimentar ese sentimiento o aquello que lo ha causado.

Para Jake, Rose, María, Vince, Anne-Marie y Jean estos dos pasos se desarrollaron del siguiente modo:

	Primer paso	Segundo paso
Jake	Tristeza	Resistencia
Rose	Sensación de ansiedad	Preocupación
María	Sensación de desánimo	Rumiación
Vince	Muchos sentimientos	Desconexión
Anne-Marie	Se sintió criticada	«Tengo que hacer algo»
Jean	Sensación de ira	Autocrítica

Lo más habitual es que ambos pasos vayan juntos: no los percibimos como algo separado y distinto, nos sentimos mal y ya está.

Si se familiariza con estos dos pasos podrá avanzar mucho en el camino para liberarse del dolor emocional.

¿Por qué? Pues porque aun cuando no pueda hacer mucho para evitar el primer paso (la aparición de un sentimiento desagradable), con la atención plena siempre podrá intervenir en el segundo paso, **pues puede «abrir la válvula» para dejar salir la aversión que le mantiene atado a sentimientos que no desea experimentar.**

El objetivo principal de las prácticas de esta semana es empezar a borrar de la memoria el hábito de evitar y desconectar de las experiencias desagradables. Para lograrlo, deberá convertirse en un experto y profundizar hasta saber de qué manera la aversión le afecta **a usted**.

Si es capaz de afrontar, identificar y admitir los sentimientos desagradables, así como sus reacciones ante los mismos de manera deliberada, ello demuestra fehacientemente que usted no tiene que escapar de ellos. Es mejor que aprenda a ser consciente de ellos, a tomarlos como lo que son, y a enfrentarse a ellos con una *respuesta consciente* y no con una *reacción automática*.

La aversión es algo natural, ¿verdad? ¿No es normal que intentemos abandonar o evitar las cosas que nos resultan desagradables?

Sí, es algo totalmente natural. En los albores de la evolución, cuando los peligros a los que nos enfrentábamos estaban en el mundo exterior (tigres con enormes colmillos, enemigos humanos, incendios forestales, etc.), la aversión salvaba, literalmente, nuestras vidas. Y por esta razón está tan arraigada en nosotros.

El problema se plantea cuando las cosas desagradables y difíciles se encuentran en nuestro mundo interior, cuando los «enemigos» que nos amenazan son nuestros propios pensamientos, sentimientos, emociones y nuestro sentido del yo. Ninguno de nosotros puede correr tanto como para escapar de estas experiencias internas, y no podemos deshacernos de ellas luchando o intentando destruirlas.

Pero ¿de qué manera la aversión hacia nuestra experiencia interior EMPEORA las cosas?

En primer lugar, la aversión, en sí misma, es un sentimiento desagradable, ésta es una de sus funciones, y por ello queremos desprendernos de aquello que la genera. Pero cuando se trata de un sentimiento desagradable, la aversión no hace más que aumentar el nivel total de desagrado que nos invade y no nos sentimos mejor, sino peor.

En segundo lugar, intentar deshacernos de los pensamientos y sentimientos desagradables mediante un esfuerzo de voluntad no hace más que mantenernos aún más enganchados a ellos: cuanto más intentamos rechazarlos, más se afianzan, y acabamos agotándonos y creando más sentimientos desagradables.

¿Cómo puedo reconocer la aversión?

La aversión adopta diferentes formas en cada persona. A grandes rasgos, implica: primero, un sentimiento generalizado de «no querer»; no querer que las cosas sean como son, no querer tener las experiencias que tenemos, no querer ser la persona que creemos ser. De una forma u otra, sentimos que necesitamos que las cosas sean diferentes. Y esto, en sí mismo, es un sentimiento desagradable. Segundo, un patrón característico de sensaciones corporales, a menudo una sensación de rechazo, de contracción, de resistencia, de tirantez, agarrotamiento o intensidad. Algunas personas experimentan tensión en la cara o en la frente. Otros sienten que sus hombros están agarrotados, que ofrecen resistencia, o una sensación de contracción o de intensidad en el abdomen o en el pecho, y aprietan sus manos. Todas estas sensaciones son desagradables en sí mismas.

En la práctica de esta semana le invitamos a continuar las exploraciones de su propio patrón de reacciones corporales a las experiencias desagradables que inició la semana pasada con el calendario de experiencias desagradables.

### **Contemplemos los pensamientos negativos con menos aversión**

Cuando empezamos a desarrollar la TCBM, nuestro objetivo principal era ayudar a las personas que habían estado deprimidas en el pasado. Y empleamos el ejercicio que presentamos a continuación porque desarrollamos este cuestionario enfocándolo en la depresión. Pero al enseñar esta terapia de manera más general descubrimos que casi todo el mundo identificaba algunos de estos pensamientos cuando la vida le superaba. Así pues, describiremos el ejercicio tal como lo elaboramos al principio. Aunque la depresión no sea su problema principal, quizá le interese comprobar hasta qué punto estos pensamientos tienen lugar en su vida.

Si en algún momento ha experimentado una depresión profunda, recuerde cuando estuvo más deprimido. Ponga una X en la columna A al lado de cada pensamiento que haya experimentado en su fase depresiva.

#### **LISTA DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS**

	A	B	C
1. Me siento como si estuviera enfrentado al mundo.	_____	_____	_____
2. No estoy bien.	_____	_____	_____
3. ¿Por qué nunca puedo triunfar?	_____	_____	_____
4. Nadie me comprende.	_____	_____	_____
5. He decepcionado a algunas personas.	_____	_____	_____
6. Creo que no puedo seguir adelante.	_____	_____	_____
7. Me gustaría ser mejor persona.	_____	_____	_____
8. Soy muy débil.	_____	_____	_____
9. Mi vida no va como yo quisiera.	_____	_____	_____
10. Me he decepcionado a mí mismo.	_____	_____	_____
11. Nada me parece bien.	_____	_____	_____
12. No puedo seguir así.	_____	_____	_____
13. No puedo ponerme en marcha.	_____	_____	_____
14. Algo no funciona bien en mí.	_____	_____	_____
15. Me gustaría ser otra persona.	_____	_____	_____
16. No puedo recuperarme.	_____	_____	_____
17. Me odio.	_____	_____	_____
18. No valgo nada.	_____	_____	_____
19. Ojalá pudiera desaparecer.	_____	_____	_____
20. ¿Qué me pasa?	_____	_____	_____
21. Soy un perdedor.	_____	_____	_____
22. Mi vida es un desastre.	_____	_____	_____
23. Mi vida es un fracaso.	_____	_____	_____
24. Nunca lograré triunfar.	_____	_____	_____
25. ¡Me siento tan desamparado!	_____	_____	_____
26. Algo tiene que cambiar.	_____	_____	_____
27. Tiene que haber algo que no funciona bien en mí.	_____	_____	_____
28. Mi futuro es desalentador.	_____	_____	_____
29. No vale la pena.	_____	_____	_____
30. No puedo terminar nada.	_____	_____	_____

Ahora, para cada uno de los pensamientos en los que haya marcado una X en la columna A, vuelva atrás y califique hasta qué punto creía estos pensamientos **cuando estaba más deprimido**, y puntúe en la columna B del 0 (no los creía en absoluto) al 10 (los creía al cien por cien). Puede resultarle difícil recordarlo claramente, pero hágalo lo mejor que pueda.

A continuación, piense en una época **en la que no estaba nada deprimido** y, en la columna C, indique del 0 al 10 hasta qué punto creía que estos pensamientos eran verdaderos.

Por último, mire las calificaciones que ha anotado en las columnas B y C y anote a continuación lo que haya descubierto o haya reflexionado al respecto:

---

---

---

---

He aquí algunos comentarios de participantes en una clase de TCBM para la depresión:

**Anya:** «¡Reconocí casi todos los pensamientos! Cuando estaba deprimida, los creía al cien por cien, pero ahora no».

**Carlos:** «¡Yo también! Cuando estaba realmente abatido, pensé: “Así son las cosas”. En cambio, ahora me pregunto: “¿A qué venía todo eso? ¿Cómo pude creer alguna vez todas estas cosas?”».

**Tina:** «¿Por qué nadie me ha enseñado esto antes? Si los doctores lo conocían, ¿por qué no me lo dijeron? Así hubieran demostrado que comprendían cómo me sentía. Yo pensaba que era yo... Estaba cansada, las cosas me abrumaban... Y ahora me doy cuenta de que era la depresión. Si alguien me lo hubiera explicado antes me hubiera ahorrado mucho dolor».

Nuestra experiencia, después de haber empleado este ejercicio con centenares de mujeres y de hombres que han padecido una depresión clínica, nos ha demostrado dos cosas:

1. La mayoría de las personas que han estado deprimidas afirmaron que tuvieron algunos, si no todos, los pensamientos negativos que figuran en la lista.
2. La creencia en los pensamientos cambia de manera espectacular los estados de ánimo. Cuando las personas están deprimidas creen estos pensamientos a pies juntillas, pero cuando se sienten mejor ya no los creen tanto, por no decir nada.

### **¿Reconoce haber experimentado algo parecido?**

Que la mayoría de las personas que padecen una depresión clínica tengan este tipo de pensamientos negativos nos dice algo muy importante: **estos pensamientos son propios del estado depresivo, no de nosotros.**

Cuando estamos desanimados, a menudo sentimos que estos pensamientos describen nuestra realidad. Sin embargo, lo cierto es que son síntomas de depresión, del mismo modo que la fiebre alta es uno de los síntomas de la gripe.

Por esta razón, la creencia en estos pensamientos puede cambiar enormemente a medida que cambia nuestro estado de ánimo. Así pues, dado que los pensamientos negativos reflejan el trasfondo de un estado mental o de ánimo depresivo, y en modo alguno son un reflejo certero de la verdad sobre nosotros, la creencia en los pensamientos cambia en función del estado mental que provoca que aparezcan y desaparezcan.

Cuando podemos ver los pensamientos y sentimientos negativos de la depresión como lo que son, síntomas, y no como si fuéramos «nosotros» o la verdad, no tenemos que considerarlos como algo personal, **y es menos probable que reaccionemos a ellos con aversión.**

¿Qué pueden decirme sobre otros estados de la mente como la ansiedad, la ira o la sensación de estrés?

Lo que hemos explicado sobre la depresión también sirve para estas emociones. Imagínese que le preocupa lo que los demás piensen de usted. Y que tiene que hacer una presentación importante ante sus colegas. Cuando aún falta mucho para la presentación, usted puede obviar los pensamientos negativos sobre su actuación. Pero, a medida que el día se aproxima, se siente cada vez más ansioso, y sus preocupaciones adquieren mayor verosimilitud. El día en cuestión usted está convencido de que sucederá algo terrible. Pero da la charla, que transcurre estupendamente, se relaja y, al recordar sus temores y sus predicciones catastróficas, piensa: «¿A cuenta de qué venía todo esto?».

Es bastante probable que al centrarse en los pensamientos negativos y recordar épocas en las que las cosas le iban muy mal se haya desanimado o entristecido.

Si es así, éste puede ser un buen momento para **tomarse un respiro.**

**Observar los estados negativos de la mente con menos aversión**

No sólo reaccionamos con aversión a los pensamientos negativos que nos tomamos como algo personal.

También reaccionamos así a los estados negativos de la mente que generan esos pensamientos.

Si ha estado deprimido, ¿se ha culpado alguna vez por ser perezoso por falta de energía? ¿O quizá se ha sentido culpable y egoísta cuando se ha dado cuenta de que ya no le interesaba dedicar un tiempo a los amigos o a la familia? ¿Tal vez se ha calificado de estúpido porque no podía concentrarse, o porque le parecía que había bajado mucho el ritmo?

¿Qué pasaría si éstos no fueran síntomas de fracaso o de inadaptación personal?

¿Qué pasaría si, en realidad, se tratase de síntomas de depresión?

En todo el mundo, psiquiatras y psicólogos tienen en cuenta la presencia de determinados aspectos fundamentales para diagnosticar la depresión. Estos aspectos incluyen el cansancio y la apatía, el desinterés por actividades y acciones con las que la persona solía disfrutar, tener dificultades para tomar decisiones o para concentrarse (por ejemplo, para realizar su trabajo o mirar la televisión en casa), unidos a sentimientos de tristeza, de no valer nada, a mostrarse hipercrítico, sentirse irritable y enfadarse con facilidad. Los médicos también observan si se ha ganado o perdido peso, los cambios en el apetito, trastornos del sueño (dificultad para acostarse o levantarse temprano), y la sensación de funcionar a medio gas o de ser presa de la agitación gran parte del día.

El que los médicos tengan en cuenta todos estos aspectos para diagnosticar la depresión nos transmite un mensaje muy importante: **significa que todos estos sentimientos y cambios son, todos ellos, síntomas comunes de depresión, no síntomas de fracaso o de inadaptación personal.**

Si podemos ver los estados negativos de la mente como lo que realmente son, y si no nos los tomamos como algo personal, reaccionaremos con menos aversión, y tendremos la oportunidad de actuar y dejar atrás estos estados de la mente, en vez de apegarnos cada vez más a ellos.

¿Cómo responde a esas ideas? ¿Cómo pueden ser relevantes para usted? ¿Le parece que se ajustan a su propia experiencia? Tal vez desee tomar nota de sus pensamientos a continuación:

---

---

---

---

---

## Práctica diaria

Durante la cuarta semana, practique estos ejercicios **durante seis de los próximos siete días**:

1. Meditación sentado (o meditación sentado los días 1, 3 y 5, y andar o moverse con atención plena los días 2, 4 y 6).
2. Tómese un respiro de tres minutos (cada día).
3. Tómese otros respiros de tres minutos (cada vez que lo necesite).
4. Camine con atención plena.

### **1. Meditar sentado: preste atención plena a la respiración, al cuerpo, a los sonidos y a la consciencia**

**Cada día de esta semana** practique la meditación sentado siguiendo las instrucciones que se detallan a continuación.

#### **MEDITACIÓN SENTADO: PRESTE ATENCIÓN PLENA A LA RESPIRACIÓN, AL CUERPO, A LOS SONIDOS Y A LA CONSCIENCIA**

1. Practique la atención plena de la respiración y del cuerpo, tal como se describió anteriormente en el recuadro «Meditaciones con estiramientos y respiración: meditar sentado».
2. Deje que el centro de su atención pase de las sensaciones corporales al **oído**. Preste atención a sus oídos y a continuación permita que la consciencia se abra y se expanda para que sea receptiva a los sonidos a medida que surjan, dondequiera que surjan.
3. No es preciso buscar sonidos o escuchar uno en concreto. En vez de ello, en la medida de lo posible, simplemente abra su consciencia para que sea receptiva a todos los sonidos que surjan en todas las direcciones: sonidos cercanos, sonidos lejanos, sonidos que se producen enfrente, detrás, al lado, arriba o abajo. Ábrase a todo un espacio sonoro a su alrededor. Sea consciente de los sonidos obvios y de los más sutiles, consciente del espacio entre sonidos, consciente del silencio.

4. En tanto pueda, sea consciente de los sonidos simplemente como si fueran sensaciones. Cuando se dé cuenta de que está pensando *en* los sonidos, vuelva a conectarse, en la medida de lo posible, con la consciencia directa de sus cualidades sensoriales (pautas de tono, timbre, volumen y duración) en vez de en sus significados o implicaciones.
5. Cuando se dé cuenta de que su consciencia ya no se centra en los sonidos que se producen en el momento, identifique gradualmente a dónde se ha ido su mente y vuelva a sintonizar su consciencia con los sonidos a medida que surjan y pasen de un momento al siguiente.
6. La atención plena centrada en el sonido puede ser una valiosa práctica en sí misma, como una forma de expandir la consciencia y darle una cualidad más abierta y espaciosa, tanto si la práctica va precedida por la consciencia de las sensaciones corporales o seguida, como en este caso, por la consciencia de los pensamientos.
7. Cuando esté dispuesto, deje que la consciencia se aleje de los sonidos, y vuelva a centrar su atención, de manera que los objetos de su consciencia sean ahora los pensamientos entendidos como procesos mentales. Al igual que hizo con los sonidos, centrando su consciencia en cualquier sonido que surgiera, percibiendo cómo aparecían, se desarrollaban y desaparecían, ahora, en la medida de lo posible, centre su atención, exactamente de la misma manera, en los pensamientos que brotan en su mente, percibiendo su aparición, centrando su consciencia en ellos a medida que pasan por su mente y que, finalmente, desaparecen. No es preciso que intente pensar o dejar de pensar. Límitese a que surjan de manera natural, del mismo modo que hizo con los sonidos que surgían y se desvanecían.
8. A algunas personas les resulta útil centrar su consciencia en los pensamientos que pasan por su mente, del mismo modo que lo harían si los pensamientos fueran proyectados en la pantalla de un cine. Siéntese y mire la pantalla, aguardando la aparición de un pensamiento o de una imagen. Cuando surja, préstele atención mientras «esté en la pantalla», y olvídelo cuando desaparezca de ella. Otra alternativa útil es contemplar los pensamientos como si fueran nubes o pájaros que se mueven en la inmensidad del cielo o como las hojas que lleva el río arrastradas por la corriente.
9. Si algunos pensamientos vienen acompañados de sentimientos o emociones intensas, ya sean agradables o desagradables, intente, si le es posible, percibir su «carga emocional» y su intensidad, y déjelos que sean como realmente son.

10. Si en algún momento siente que su mente está descentrada y dispersa, o que no deja de hurgar en el drama de sus pensamientos y sus imágenes, procure percibir cómo afecta esto a su cuerpo. A menudo, cuando lo que nos pasa no nos gusta, sentimos una sensación de contracción o tirantez en la cara, los hombros o en el torso, y una sensación de querer «rechazar» nuestros pensamientos y sentimientos. Compruebe si experimenta alguna de estas reacciones cuando aparecen estos sentimientos intensos. A continuación, cuando sea consciente de ello, intente centrarse de nuevo en la respiración y en todo su cuerpo, permaneciendo sentado y respirando, y aproveche esta concentración para anclar y estabilizar su consciencia.
11. En algún momento tal vez desee explorar la posibilidad de abandonar cualquier objeto concreto en el que tenga centrada su atención, como la respiración, los sonidos o los pensamientos, y permitir que el campo de la consciencia se abra a las cosas que aparezcan en su paisaje mental, en su cuerpo o en el mundo. Esto suele describirse como «consciencia sin elección». Vea si puede dejarla en reposo y simplemente perciba, sin ningún esfuerzo, cualquier cosa que surja en cada momento. Esto puede incluir la respiración, las sensaciones corporales, los sonidos, los pensamientos o los sentimientos. En la medida de lo posible, siéntese, completamente despierto, sin resistirse a nada, sin buscar nada, sin ningún otro objetivo más que permanecer despierto.
12. Cuando esté preparado para finalizar la meditación sentado, tal vez quiera dedicar unos minutos a la práctica de prestar atención plena a la respiración.

Cada vez que se disponga a empezar esta práctica, no se olvide de **estar pendiente de sus experiencias de aversión**:

- Acérquese a cualquier sentimiento, sensación o pensamiento que le resulte incómodo o desagradable, y observe cómo reacciona ante él, **especialmente sus reacciones corporales**.
- Vea si, poco a poco, puede empezar a reconocer los efectos de la aversión. ¿Qué sensaciones le produce? ¿Dónde y cómo las experimenta en su cuerpo? ¿Qué efectos producen en su pensamiento?
- ¿Cuál es su «aversión principal» (el patrón característico de sensaciones corporales mediante el que se da cuenta de que siente aversión)?
- A medida que empiece a conocer la aversión, vea si puede ayudarse a decirse a sí mismo «ya está aquí la aversión» en el momento en que note su aparición.

- Cada día, anote sus observaciones en los espacios dedicados a tal efecto.

**Día 1: cuando está inmerso en pensamientos, sentimientos o sensaciones desagradables, ¿en qué parte de su cuerpo percibe esas sensaciones con mayor intensidad?**

---

---

---

---

**¿Qué más advierte durante la meditación sentado?**

---

---

---

---

Quando tenía muchas preocupaciones podía sentir cómo mi cuerpo se tensaba, sobre todo la cara y los hombros.

¡Muy bien observado! Siga explorando qué parte de su cuerpo reacciona con más intensidad. Puede ser la misma cada vez, o puede ser otra. La acción de prestar una tranquila, interesada y plena consciencia a investigar estas reacciones es curativa en sí misma.

En este punto, investigar la experiencia significa prestar una amable y cuidada atención *a* la experiencia en sí misma, más que pensar analíticamente *en* ella.

**La investigación es reveladora y curativa.**

**Día 2: ¿ha notado algunas diferencias en su consciencia cuando la centraba en la respiración y cuando se centraba en el sonido?**

---

---

---

---

**También he observado:**

---

---

---

---

¡La sensación de espaciosidad y apertura que experimenté con el sonido me encantó!

¡Sí, es como si se abrieran todas las puertas y ventanas de la mente! Esto significa que está aprendiendo a centrarse exclusivamente (en la respiración), y también de manera más amplia (en el sonido y dejando que su consciencia fluya libremente). Ambas maneras de centrar la atención son muy útiles, como también lo es saber cómo y cuándo cambiar de la una a la otra.

### LA ATENCIÓN CENTRADA Y LA ATENCIÓN EXTENDIDA

La meditación de esta semana empieza **CENTRANDO** la atención en la respiración. A continuación, la atención se **EXPANDE** hasta alcanzar un nivel más amplio que abarque todo el cuerpo, después los sonidos y el espacio que nos rodea y, finalmente, la consciencia **EXTENDIDA** que lo abarca todo.

Ambos tipos de consciencia tienen un valor inestimable para trabajar con la aversión.

**La atención centrada** calma y reúne todos los elementos de la mente, ayudándonos a **estar presentes** ante las experiencias desagradables o incómodas. Nos ayuda a **volver a conectar con el aquí y el ahora** cuando las reacciones automáticas de la mente nos llevan hacia el pasado, hacia el futuro, o nos instan a desconectarnos y nos sumen en la inconsciencia.

**La atención extendida** nos ayuda a ser conscientes de todo lo que nos rodea, no sólo de las experiencias desagradables, sino también de **cómo nos relacionamos** con la experiencia. Esto es lo que le permitirá ver si la aversión le acecha.

La atención extendida neutraliza suavemente las tensiones en el cuerpo y en la mente que provoca la aversión, creando una sensación de **expansión e inclusión**.

Esto también nos proporciona una **perspectiva más equilibrada**. Con la aversión, la atención se reduce para centrarse únicamente en lo que es desagradable, y entonces da la sensación de que *toda* experiencia es un problema. Si ampliamos el foco de nuestra atención para incluir también otras partes del

cuerpo, u otros aspectos de la experiencia, ello nos permite compartir lo problemático con lo que está bien... ¡Y entonces nos daremos cuenta de que no todo es problemático!

**Día 3: ¿qué le ocurre cuando se resiste a los sentimientos desagradables? ¿Es algo agradable o desagradable?**

---

---

---

---

**También he observado:**

---

---

---

---

Estoy confundido. Cuando me preocupo o empiezo a rumiar me siento triste, me centro en mis emociones, pero se dice que la rumiación, etc., son formas de aversión, que significa querer evitar experimentar sentimientos desagradables. ¿Podría aclararme esta cuestión?

Cuando rumiamos o nos preocupamos, estamos pensando en emociones dolorosas, NO las sentimos realmente. La rumiación y la preocupación son formas sutiles de evitar experimentar la plena intensidad de los sentimientos desagradables y dolorosos. Y el pensamiento se dedica exclusivamente a encontrar formas de librarse de las emociones no deseadas o de reducir cualquier amenaza.

**Día 4: ¿cómo responde a las sensaciones de malestar físico?**

---

---

---

---

**¿Qué otras cosas observó mientras meditaba sentado?**

---

---

---

---

He notado que si estoy sentado mucho rato se me duermen las piernas y me duele la espalda. No quiero moverme, pero a veces me resulta demasiado doloroso no hacerlo.

Puede intentar deliberadamente, y con mucha suavidad, centrar su atención en la parte del cuerpo en la que la experiencia de incomodidad es más intensa, prestando atención directamente a esas sensaciones. Siga explorándolas, sabiendo que puede volver a centrarse en la respiración, o moverse conscientemente en cualquier momento.

### PRACTICANDO CON LAS SENSACIONES INTENSAS DE MALESTAR FÍSICO

El **malestar** físico nos ofrece una maravillosa oportunidad de aprender a relacionarnos mejor con **cualquier** tipo de experiencia no deseada, incluyendo entre ellas el malestar emocional. Estas habilidades le librarán de verse atrapado en la depresión, la ansiedad y el estrés.

Cuando empiece a ser consciente del malestar físico, vea si es posible poner su atención, intencionadamente, **precisamente** en aquella parte del cuerpo en la que experimenta un malestar más intenso. A continuación, explore atentamente, con suavidad, interés y con todo detalle, el patrón de esas sensaciones.

*¿Cómo son exactamente esas sensaciones? ¿Dónde se producen? ¿Varían con el tiempo? ¿Varían de intensidad de una parte a otra? La idea no es tanto pensar en las sensaciones como experimentarlas directamente. Puede emplear la respiración para dirigir la consciencia hacia esas zonas de intensidad, «respirando» en ellas, del mismo modo en que lo haría en la exploración corporal.*

Cuando cambia deliberadamente su atención **hacia** y **directamente a** la región de intensidad, invierte la tendencia automática de la aversión a **evitar las experiencias desagradables** y a **alejarse** de ellas. Al mismo tiempo, ello le concede la oportunidad de ver la aversión, en sí misma, con mayor claridad. Le aconsejamos que empiece a contemplar los dolores corporales como lo que realmente son: no «algo muy malo» que tenemos que abandonar o de lo que tenemos que escapar a toda costa, sino patrones de movimientos de sensaciones físicas que pueden cambiar constantemente, y que pueden afrontarse con consciencia y conocimiento.

**Día 5: cuando se da cuenta de que siente aversión, ¿cómo responde a ella?**

---

---

---

---

**¿Alguna otra cosa le ha parecido interesante?**

---

---

---

---

He intentado poner fin a la sensación de «no querer» y alejarla de mí, pero no ha funcionado. De hecho, esto no ha hecho más que empeorar las cosas.

Ha observado algo realmente importante. Una vez hemos visto los problemas que la aversión puede crear, es natural que intentemos desprendernos de ella, pero esto no hace más que aumentarla. La mejor manera de responder a ella es admitir lo que es (quizá diciéndose a sí mismo «aversión»), tratarla con respeto y dejar que permanezca hasta que pase a su debido tiempo, y seguir explorando cómo afecta a su cuerpo con la mayor tranquilidad y sosiego posibles.

La respuesta más sensata a la aversión es: 1) admitirla como lo que es, 2) llamarla («aversión»), 3) tratarla con respeto, permitiendo voluntariamente que esté ahí hasta que finalmente desaparezca, mientras 4) continúa explorando, con la mayor tranquilidad y sosiego posibles, cómo afecta a su cuerpo.

**Día 6: observe cómo la aversión suele afectar a su cuerpo, quizá frunciendo el ceño, oprimiéndole el pecho y el estómago o tal vez causando tensión en sus hombros. Ésta es su «sintomatología de la aversión», que debe escribir en el espacio reservado al efecto más abajo.**

Mi sintomatología de la aversión es:

---

---

---

¿Qué más ha observado?

---

---

---

Varía un poco según el momento, pero cuando siento aversión se me contrae la frente, se me tensan los hombros y se me agarrotan las manos.

Percibir estos efectos es sumamente importante. Ahora puede emplear los patrones de las sensaciones corporales como una señal que le advierte que está reaccionando con seguiremos comentando qué debe hacer en estos casos.

## 2. El respiro de tres minutos al día

**Cada día de esta semana**, dese un respiro de tres minutos tres veces al día, en los momentos que haya elegido de antemano, como hizo la semana anterior.

Vea si le es posible guiarse a sí mismo durante esos momentos de respiro. Por supuesto, si le parece oportuno refrescar la memoria, puede repasar «Instrucciones para el respiro de tres minutos» cuando lo considere necesario.

Tome nota de la práctica diaria de los respiros **HABITUALES** en su smartphone o en una tarjeta o bloc de notas que lleve consigo, y anótelos al final del día marcando un círculo en cada **H**, como en el modelo siguiente:

Día 1: **H H H**

Día 2: **H H H**

Día 3: **H H H**

Día 4: **H H H**

Día 5: **H H H**

Día 6: **H H H**

### 3. Respiros adicionales

**Cada día de esta semana**, además de los respiros de tres minutos previstos, no dude en tomarse otros *cada vez que en su vida cotidiana perciba sentimientos desagradables, o una sensación corporal de tirantez o agarrotamiento, o se sienta abrumado o con una cierta inestabilidad*.

#### LOS RESPIROS ADICIONALES EN LA VIDA COTIDIANA

Al tomarse unos respiros en la vida cotidiana, usted está reconociendo que le embarga una fuerte emoción y dedica unos momentos a ser consciente de ella (ya sean pensamientos, sentimientos o sensaciones corporales), y simplemente permite que esté ahí sin juzgarla, sin intentar ahuyentarla o resolver algún problema (paso 1).

A continuación, usted «se pone en contacto», esté donde esté, volviendo a anclarse en la respiración (paso 2) y a la sólida amplitud de la consciencia de su cuerpo como un todo (paso 3). De esta forma usted cambia sus marchas mentales y logra que su mente responda de manera más receptiva y equilibrada a los siguientes momentos del día.

Tomarse un respiro no significa necesariamente que los sentimientos desagradables desaparezcan. Lo importante es que después su mente está en situación de **responder** a ellos con plena consciencia, en vez de **reaccionar** automáticamente con aversión.

Siempre que sea posible, realice la práctica de tres minutos. En situaciones poco propicias, ponga a prueba su creatividad para adaptar la práctica del respiro a la situación. Por ejemplo, en un momento de gran acumulación de trabajo, puede dedicar aunque sea un momento a prestar atención a lo que pasa en su mente y en su cuerpo, a comunicarse con la respiración y, a continuación, a tomar consciencia de su cuerpo como un todo.

Lo vital es incorporar el hábito de *responder* a las situaciones desagradables y difíciles saliendo, intencionalmente, del piloto automático, en vez de reaccionar de manera automática con aversión.

Tomarse un respiro de tres minutos se convertirá en la piedra angular del programa de TCBM.

La piedra angular de todo el programa de TCBM es aprender a responder a las experiencias desagradables y difíciles, y el primer

paso consiste en tomarse un respiro deliberadamente en vez de reaccionar automáticamente a dichas experiencias con aversión.

Tome nota de la práctica diaria de estos respiros adicionales en su smartphone o en una tarjeta o bloc de notas que lleve consigo, y anótelos al final del día marcando un círculo en cada X, como en el modelo siguiente:

Día 1: X X X X X X  
Día 2: X X X X X X  
Día 3: X X X X X X  
Día 4: X X X X X X  
Día 5: X X X X X X  
Día 6: X X X X X X

Para su historial de este programa, tal vez desee describir aquí, con todo detalle, una de sus experiencias al tomarse un respiro adicional cuando la situación lo requirió.

---

---

---

---

---

**Louis:** «Hoy tenía que hacer una llamada telefónica complicada, y normalmente habría estado dando vueltas a la cabeza todo el día. Pero llamé, y salí airoso de la situación, aunque habitualmente, después de una conversación de este tipo, no hubiera cesado de preocuparme. Esta vez, después de colgar, fue fantástico. Dejé de pensar en ello, de calentarme la cabeza. Recurrir al respiro de tres minutos fue providencial. Fue como si arrojase lejos de mí unas preocupaciones que habrían ocupado mi mente toda la tarde».

El respiro de tres minutos le ofrecerá innumerables oportunidades para familiarizarse con la aversión en la vida cotidiana y para responder sabiamente a ella.

Muchas personas suelen recurrir, a modo de recordatorio, a este antiguo relato, de hace más de 2.500 años:

#### Las dos flechas

Si nos hirieran con una flecha, todos experimentaríamos dolor y malestar físico.

Pero para la mayoría de nosotros es como si después de esta primera flecha nos hiriera una segunda: la aversión, el sufrimiento que provocan las reacciones de ira, temor, aflicción o angustia que nosotros añadimos al dolor y al malestar de la primera flecha.

La mayoría de las veces es esta segunda flecha la que nos causa mayor infelicidad. El mensaje fundamental de esta imagen es que podemos aprender a liberarnos del sufrimiento de la segunda flecha. ¿Por qué? ¡Porque somos nosotros quienes nos la disparamos!

#### **4. Caminar con atención plena**

La aversión ejerce en nosotros una gran influencia que nos impide estar plenamente presentes en cada momento.

Forjar una presencia plenamente consciente en su cuerpo, momento a momento (el estar totalmente concentrado en el aquí y el ahora), es una de las vías más poderosas para proteger su mente de los peligros de la aversión.

Una mente calmada, concentrada y estable es el mejor antídoto contra las tormentas causadas por la aversión.

Con su mente integrada con el cuerpo y sus «pies firmemente asentados sobre el suelo», usted posee algo de la fuerza, la estabilidad y la dignidad de una montaña que resiste inmutable todos los embates del tiempo.

Probablemente usted dedica algún tiempo todos los días a caminar, aunque sólo sea para ir desde su plaza de aparcamiento o la parada del autobús hasta su lugar de trabajo, o de un lugar a otro en el trabajo o en casa. Estos momentos le proporcionan valiosas oportunidades para que su cuerpo pueda conectar con la presencia consciente. Al fin y al cabo, ya está caminando... ¿Puede caminar con atención plena?

Puede inaugurar su práctica de caminar con atención plena en la vida cotidiana con la práctica formal de la meditación andando. Las instrucciones se indican a continuación.

##### **CAMINAR CON ATENCIÓN PLENA**

1. Busque un lugar en el que pueda andar arriba y abajo sin preocuparse por si alguien le ve. Puede ser un espacio interior o al aire libre, y la longitud del trayecto puede variar, entre cinco y diez pasos.
2. Sitúese en un extremo del espacio que va a recorrer, con los pies en paralelo y separados unos diez o quince centímetros, procurando que las rodillas no estén rígidas para poder flexionarlas con suavidad. Deje que los brazos cuelguen sueltos a ambos lados del cuerpo o una sus manos sin apretarlas delante del cuerpo. Dirija la mirada al frente, sin ninguna tensión.
3. Centre su consciencia en la planta de los pies, percibiendo directamente las sensaciones físicas del contacto de los pies con el suelo, y deje que el peso de su cuerpo se asiente sobre el suelo, a través de las piernas y los pies. Puede

resultarle útil flexionar ligeramente las rodillas unas cuantas veces para percibir con claridad las sensaciones de las piernas y los pies.

4. Cuando esté dispuesto, transfiera el peso de su cuerpo a la pierna derecha, notando cómo cambia el patrón de las sensaciones físicas en sus piernas y pies a medida que la pierna izquierda se «vacía» y la pierna derecha soporta el peso de todo el cuerpo.
5. Con la pierna izquierda «vacía», deje que su talón izquierdo se eleve lentamente del suelo, captando las sensaciones en los músculos de la pantorrilla mientras lo hace, y prosiga dejando que el pie izquierdo se levante suavemente hasta que sólo los dedos estén en contacto con el suelo. Consciente de las sensaciones físicas en los pies y en las piernas, levante suavemente el pie izquierdo y muévalo con cuidado hacia delante, sintiendo el pie y la pierna mientras se mueven en el aire. A continuación, deje que el talón vuelva a reposar sobre el suelo y que el resto de la planta del pie vaya entrando en contacto con el suelo a medida que transfiera el peso del cuerpo a la pierna y el pie izquierdos, consciente de cómo aumentan las sensaciones en estos miembros y de cómo se «vacían» la pierna y el talón derechos al elevarse del suelo.
6. Una vez haya transferido todo el peso a la pierna izquierda, eleve el resto de su pie derecho y muévalo lentamente hacia delante, consciente de las sensaciones físicas que se producen en ambos. Centrando su atención en el talón derecho cuando entra en contacto con el suelo, transfiera el peso del cuerpo al pie derecho mientras se sitúa suavemente sobre el suelo, consciente del cambio de patrón de las sensaciones físicas en ambas piernas y pies.
7. De este modo, desplácese con suavidad de un extremo a otro de su recorrido, prestando toda su atención a las sensaciones en las plantas de los pies y los talones a medida que entran en contacto con el suelo, y de las sensaciones en los músculos de las piernas mientras camina.
8. Cuando llegue al final, deténgase unos momentos y, a continuación, gire lentamente, apreciando y prestando atención al complejo patrón de movimientos mediante los cuales el cuerpo cambia de dirección y sigue andando.
9. Camine arriba y abajo de este modo, siendo consciente, en la medida de lo posible, de las sensaciones físicas en los pies y las piernas, y del contacto de los pies con el suelo. Siga manteniendo la mirada al frente tranquilamente.

10. Cuando perciba que la mente ya no es plenamente consciente de las sensaciones al caminar, dirija otra vez, con suavidad, el foco de su atención a las sensaciones de los pies y las piernas, empleando las sensaciones, especialmente las que se producen cuando el pie entra en contacto con el suelo, como un «ancla» para volver a conectar con el momento presente, al igual que empleaba la respiración en la meditación sentado. Si siente que su mente ha empezado a divagar, tal vez le resulte de utilidad permanecer de pie unos momentos, recuperando la concentración antes de volver a caminar.
11. Siga andando de diez a quince minutos, o más, si así lo desea.
12. Al principio, ande a un ritmo más lento de lo normal, lo que le ayudará a ser plenamente consciente de las sensaciones que experimenta. Una vez se sienta cómodo, caminando lenta y conscientemente, puede comprobar qué sucede al andar más deprisa, hasta llegar a su velocidad normal. Si se siente especialmente agitado, tal vez le ayude empezar a caminar con rapidez, con plena consciencia, y aminorar el paso de manera natural cuando se sienta más calmado.
13. Siempre que pueda, aporte el mismo tipo de consciencia que cultiva al meditar caminando a sus experiencias normales y cotidianas de caminar.

No es necesario que practique formalmente la meditación andando todos los días de esta semana (aunque, por supuesto, le animamos a hacerlo). Sólo tiene que practicarlo con la frecuencia adecuada para conectar con la simple capacidad de estar presente en su cuerpo, conscientemente, al caminar.

Llegado a este punto podrá reconectar con la misma sensación de presencia consciente tan a menudo como lo desee, mientras camina de un lugar a otro en el transcurso de su vida cotidiana esta semana. Muchas personas se enamoran de esta práctica.

**Suzanne:** «Me gusta meditar caminando, porque puedo ser consciente de ello cuando salgo del trabajo. Tengo que ir a buscar a los niños, y a veces voy casi corriendo a la escuela.

A menudo me doy cuenta de que lo hago porque tengo prisa y empiezo a estresarme. »A veces me doy cuenta de ello, y entonces aminoró el paso y respiro más despacio. Así que cuando llego al final del camino, donde están los niños esperándome, he recuperado la serenidad.

»Si voy más lenta, todo lo demás va más lento y soy más consciente de lo que pasa. Y si los diez segundos que tardo en llegar al final del camino se convierten en treinta o cuarenta, bien empleados están.

»No importa que llegue unos segundos tarde. Cuando soy consciente del paso del tiempo, pienso que un minuto puede ser muy, muy largo, si así queremos que sea».

Al andar con atención plena, usted camina sabiendo que lo está haciendo, sintiéndolo, estando totalmente presente en cada paso, andando porque sí, sin una meta fija. Todo consiste en mantener, en todo momento, la consciencia de las sensaciones que acompañan sus movimientos, y en desprenderse de cualquier pensamiento o sentimiento sobre esas sensaciones.

Le deseamos que estas prácticas de la cuarta semana le sienten muy bien.

## Gansos salvajes

No tienes que ser bueno.

No tienes que atravesar el desierto de rodillas, arrepintiéndote.

Sólo tienes que dejar que ese tierno animal que es tu cuerpo ame lo que ama.

Cuéntame tu desesperación y yo te contaré la mía.

Mientras tanto, el mundo sigue.

Mientras tanto, el sol y el límpido pedrisco de la lluvia atraviesan los paisajes,

las praderas y los árboles frondosos,

las montañas y los ríos.

Mientras tanto, los gansos salvajes, allá en el cielo azul, vuelven de nuevo a casa.

Seas quien seas, por muy solo que te sientas,

el mundo se ofrece a tu imaginación,

te reclama como los gansos salvajes,

chillones y emocionantes,

anunciando una y otra vez tu lugar

en la familia de las cosas.

MARY OLIVER



## Quinta semana.

### Dejemos que las cosas sean como realmente son

#### **Orientación**

Los sentimientos desagradables son una parte fundamental de la vida y en sí mismos suponen un gran desafío para nosotros. Que estos sentimientos nos causen problemas en el futuro o no depende, en gran medida, de cómo respondamos a ellos.

Si reaccionamos a los sentimientos desagradables con aversión, es muy probable que no hagan más que aumentar, y pronto nos veremos sumidos en mayor infelicidad, estrés y depresión.

El curso de TCBM nos invita a explorar otra posibilidad: descubrir que con plena consciencia existe una manera diferente, mucho más sabia, de responder a una vida difícil y desagradable; una vía que realmente ofrece un camino hacia una mayor libertad.

#### **ESPERANDO EN LA COLA**

Yoshi había finalizado su compra semanal en el supermercado y observaba las largas colas que había hasta llegar a la caja. Normalmente se ponía en la cola que iba más deprisa, aun que hoy se había puesto en una más larga que otras, pero en la que parecía que las personas habían comprado menos objetos, y eso le hizo sonreír.

Los dos primeros clientes pagaron con rapidez, y ahora sólo quedaban dos personas delante de él. El primero cambió de idea sobre una de las compras y le pidió un recambio al cajero, que desapareció durante unos minutos antes de volver con el producto solicitado. Yoshi empezaba a sentir una creciente irritación.

El siguiente cliente estaba impaciente por enzarzarse en una larga discusión con el cajero sobre el partido de la última noche. Yoshi se sentía cada vez más frustrado e irritado.

Al final terminaron la discusión y era el turno de Yoshi. El cajero le miró, sonrió, y tras decirle en un susurro: «Disculpe, es mi tiempo de descanso, alguien vendrá enseguida a sustituirme», desapareció. Yoshi se sintió invadido por una furia desesperada y, mientras esperaba, ensayó, con creciente malhumor, las protestas y las quejas que expondría a la dirección.

Mientras lo hacía empezó a ser consciente de una vaga sensación de tensión y malestar corporal, suficiente como para recordarle una idea que recientemente le habían transmitido en sus clases de mindfulness: la de las características de la propia aversión. Rápidamente exploró su cuerpo y percibió que su torso estaba agarrotado por la tensión, y sintió un dolor intenso en el centro de su pecho. Dirigió su consciencia hacia estas molestias, entrando en contacto directo con la violenta intensidad de las sensaciones corporales y su resistencia a ellas, inspirando y espirando.

Y, para su sorpresa, Yoshi comprobó que la intensidad, la ira y la frustración desaparecían en un momento, así, sin más. Se quedó sin palabras y, cuando la nueva cajera ocupó su lugar en la caja registradora y empezó a envolver su compra, simplemente le sonrió.

Cuando deliberadamente Yoshi dirigió su atención **hacia** las emociones dolorosas y la aversión, a medida que las experimentaba **en el cuerpo**, éstas desaparecieron como por ensalmo.

¿Cómo podemos comprender lo sucedido? No es difícil entender que esta situación provoca sentimientos de frustración. Después, la aversión a estos sentimientos se apoderó de él y bloqueó su mente y su cuerpo en un círculo vicioso: frustración → ira → aversión → ira → frustración, y así sucesivamente.

Estos círculos viciosos basados en la aversión y la **evitación** eran lo que realmente sustentaba la ira. Con su simple pero fundamental gesto de **aproximarse**, de prestar atención plena a sus sensaciones corporales, Yoshi dejó de alimentar estos círculos viciosos que se perpetúan a sí mismos. Y el resultado fue una instantánea sensación de paz.

Estas experiencias no hacen más que reforzar el mensaje central de la TCBM: **es nuestra relación con lo que nos resulta difícil y desagradable la que nos mantiene estancados en el sufrimiento, no los sentimientos y sensaciones desagradables en sí mismos.**

Pero no siempre se producen cambios tan espectaculares como el de Yoshi. Es más normal que, simplemente, centrarnos en las dificultades disminuya la aversión, pero ésta sigue haciéndonos experimentar algunos sentimientos desagradables, a los que entonces reaccionamos con más aversión.

Así las cosas, ¿qué podemos hacer?

En este punto, debemos aprender a aceptar y a dejar que los sentimientos permanezcan.

### **Aceptar y dejar que permanezcan**

Aceptar los sentimientos, los pensamientos, las sensaciones y las experiencias internas significa que voluntariamente dejamos que permanezcan en nuestra consciencia, sin exigir que cambien o que sean lo que no son. En vez de enzarzarnos en una discusión con la vida, dejamos que nuestra experiencia sea como ya es.

¿Esto es lo mismo que resignarse?

¡De ninguna manera! Cuando nos resignamos no queremos tener la experiencia que tenemos, pero somos incapaces de influir en ella; sólo podemos soportarla pasivamente. Aceptarla y dejar que permanezca implica un gesto activo y voluntario de aceptación y apertura a la experiencia, y ello requiere una energía y un compromiso consciente. De este modo elegimos cómo responder, en vez de ser víctimas de la normal reacción automática a la aversión.

Aguantar alguna situación con benevolencia consciente nos demuestra que podemos enfrentarnos a ella, nombrarla y trabajar para superarla.

Aceptar y dejar que estas situaciones sigan su curso no es algo que la mayoría de nosotros acostumbremos a hacer. Tampoco es fácil transmitir todo lo que representa este cambio radical en nuestra relación con las experiencias difíciles.

El poema «La casa de huéspedes», del poeta sufí Rumi, del siglo XIII, comunica de manera muy elocuente el espectacular cambio de actitud que se nos pide.

### **La casa de huéspedes**

El ser humano es una casa de huéspedes,  
cada mañana llega un nuevo inquilino.  
La felicidad, la depresión, una maldad,  
en un momento llega la consciencia  
como un visitante inesperado.

¡Dales la bienvenida y agasájalos a todos!  
Aun cuando sean una multitud de penas  
que barren tu casa bruscamente  
vacía de sus muebles.

Aun así, trata honorablemente a cada invitado.  
Quizá quiera despejarte  
para algún nuevo deleite.

El pensamiento oscuro, la vergüenza, la malicia,  
ve a recibirlos a tu puerta, riendo,  
e invítalos a entrar.

Agradece a todos su venida  
porque cada uno de ellos te ha sido enviado  
como guía desde el más allá.

RUMI

¿Qué es lo que más le ha impresionado de este poema? Léalo otra vez y subraye las palabras o versos que le han llamado especialmente la atención. Anote sus comentarios o reflexiones a continuación:

---

---

---

---

---

¡Es algo totalmente irreal! Me resulta imposible actuar así.

El sentido del poema expresa la actitud de aceptación benevolente con una intensidad dramática, pero de hecho es posible que cualquiera de nosotros empiece a practicar y a cultivar una nueva relación con las experiencias difíciles. Puede comprobarlo por sí mismo, empezando ahora mismo con las prácticas de esta semana.

¿Cómo puede esperarse de mí que me agrade la depresión, la vergüenza o la maldad?

Es muy importante aclarar esto. En realidad, los pensamientos y los sentimientos desagradables no tienen que gustarnos; tampoco a un hostelero le gustan todos los huéspedes que llegan a su puerta. Pero, igualmente, ¡él no les daría un portazo en la cara! Tratando a todos los huéspedes honorablemente, les dejará entrar y permanecer en su establecimiento todo el tiempo que deseen, y les permitirá que se vayan cuando tengan que irse. ¿Podemos tratar de igual manera a los huéspedes que visitan nuestra mente?

De acuerdo. ¿Cómo puedo tratar honorablemente a los invitados que visiten mi mente?

En la medida de lo posible, trate toda experiencia con respeto y cuidado. Intente conectar e implicarse en ella. Deje que su experiencia, cualquiera que sea, incluso la experiencia de aversión, sea consciente, tal como es, sin pretender ni exigir que sea distinta de lo que es en cada momento.

Ahora mismo hay en mi vida una persona que me causa muchos problemas... muy ofensiva y desagradable conmigo y con mis hijos. ¿Cómo se supone que debo aceptar esta situación?

Es sumamente importante comprender que hablamos de aceptar nuestros sentimientos, no de aceptar cualquier tratamiento que otros nos impongan. El primer paso para aceptar algo es ver claramente qué está pasando. Si hay algo absolutamente perjudicial en una situación, tenemos que tomar medidas. Muchos de nosotros prolongamos las cosas demasiado porque no nos permitimos ver —ver, lo que se dice ver, realmente— lo que está pasando. A veces nos sentimos culpables de todo, o nos empeñamos en pensar que podemos cambiar a alguien, cuando esa persona no tiene intención o capacidad de cambiar. Permitir que nuestros sentimientos afloren, abrazándolos con benevolencia y compasión, puede ayudarnos a mirar hacia delante con mayor claridad.

### **¿Por qué es tan importante cultivar la aceptación y dejar que las emociones, las sensaciones y los pensamientos sean como son?**

Cada vez que experimentamos sentimientos, sensaciones o pensamientos desagradables, nos encontramos en una encrucijada en el viaje de nuestra vida.

La elección que hagamos afectará a nuestra felicidad de manera inmediata y también después.

**Elección 1:** reaccionar, de manera automática, con aversión, con la necesidad de huir de los sentimientos, sensaciones físicas o pensamientos negativos.

Con esta reacción, el cuerpo y la mente forjan el primer eslabón de una cadena de reacciones que nos mantendrán enganchados, una vez más, a estados emocionales no deseados y dolorosos.

**Elección 2:** en la medida de nuestras posibilidades, tenemos que interiorizar conscientemente la intención de dejar que los sentimientos, las sensaciones y los pensamientos negativos estén ahí, aunque no nos gusten.

Al emprender este camino, damos un paso firme y significativo para inclinar la mente en una nueva dirección: cambiamos nuestra postura básica y pasamos del «no querer» a una actitud de «apertura».

Esto permite que la cadena de reacciones automáticas a la que estamos acostumbrados se rompa en el primer eslabón. Entonces, la experiencia se despliega en nuevas direcciones y somos menos proclives a empantanarnos en la culpa de la depresión, los terrores de la ansiedad, la obnubilación de la ira o el agotamiento del estrés.

Soportar las experiencias desagradables conscientemente, sin reaccionar de manera inmediata y refleja con aversión, hace que se desvanezca, aquí y ahora, el sufrimiento causado por el esfuerzo de desprendernos de ellas.

Cambiar nuestra postura básica frente a la experiencia, y pasar de «no quererla» a una actitud de «apertura», permite que la cadena de reacciones automáticas a las que estamos acostumbrados se rompa en el primer eslabón.

También nos ofrece la oportunidad de explorar por nosotros mismos dos de las «verdades» de las tradiciones meditativas que consideramos aplicables a cualquier dificultad que experimentemos en nuestra vida.

- **Todos los sentimientos desagradables desaparecen por sí mismos si no los forzamos.**
- **Hay un tipo de paz y alegría que podemos experimentar incluso en presencia de sentimientos desagradables.**

## **Práctica diaria**

Durante la quinta semana, practique cada uno de estos ejercicios **durante seis de los siete días siguientes:**

1. Meditación sentado: trabajar con las dificultades.
2. Respiro de tres minutos (normal).
3. Respiro de tres minutos (receptivo, con nuevas instrucciones).

## 1. Meditación sentado: trabajar con las dificultades

Para sentirnos en paz, debemos dejar de luchar para conseguir que las cosas sean diferentes.

Existen tres pasos para cultivar la aceptación y para dejar que las experiencias difíciles o no deseadas estén ahí:

### *Paso 1*

De manera deliberada e intencional acompañe su consciencia a cualquier zona corporal en la que la sensación relacionada con la experiencia desagradable sea más intensa. Aun si las características más obvias son pensamientos o sentimientos negativos, si se concentra atentamente encontrará alguna parte de su cuerpo que tiene sensaciones conectadas con la experiencia.

### *Paso 2*

De manera **amable** y **benévola**, procure ser consciente de cómo **su cuerpo** se relaciona con dicha experiencia, de cualquier sensación de contracción, de expulsión, de no querer. ¿Puede sentir la reacción de aversión en su cuerpo?

### *Paso 3*

En la medida de lo posible,  **siga** prestando una consciencia **interesada** y **amistosa** a las sensaciones corporales relacionadas con la experiencia difícil y **su aversión** a ella **como si aceptase que estén ahí**. Mientras perciba sensaciones conscientes, **investíguelas** con amable curiosidad, manteniendo la conexión con la experiencia hasta que lo desee.

**Durante estos días**, practique la meditación sentado tal como lo hizo la cuarta semana, véase «Meditación sentado: preste atención plena a la respiración, al cuerpo, a los sonidos y a la consciencia», en silencio, procurando responder con serenidad a las naturales dificultades que puedan presentarse.

### INVITAR A LA DIFICULTAD Y TRABAJAR CON ELLA CON LA AYUDA DEL CUERPO

1. Para empezar, practique la atención plena de la respiración y del cuerpo, tal como se describió anteriormente en el recuadro «Meditaciones con estiramientos y respiración: meditar sentado», hasta sentirse razonablemente

asentado. A continuación, cuando esté a punto, siga estas instrucciones adicionales lo mejor que pueda.

2. Hasta ahora, cuando estaba sentado y percibía que su mente empezaba a distraerse con los pensamientos y las emociones dolorosas, las instrucciones se limitaban a pedirle que se centrara y que, con firmeza y amabilidad, volviera a dirigir su atención a la respiración o al cuerpo, o hacia aquello en lo que usted hubiera decidido centrarse.
3. Ahora puede explorar una manera distinta de responder. En vez de hacer que su atención abandone el pensamiento o el sentimiento doloroso, permita que éstos *permanezcan* en su mente. A continuación, dirija su atención hacia el cuerpo y procure ser consciente de las sensaciones físicas que el pensamiento o la sensación en cuestión le producen.
4. A continuación, una vez identificadas estas sensaciones, dirija deliberadamente el foco de su atención hacia la parte del cuerpo en la que las experimenta con mayor intensidad. Quizás imaginando que puede «**respirar en**» esta zona al inspirar y «**respirar fuera**» de ella al espirar, tal como lo practicó en la exploración corporal, no para cambiar las sensaciones, sino para explorarlas, para verlas con claridad.
5. Si en este momento no se le ocurre ninguna dificultad o preocupación, pero, aun así, quiere explorar esta nueva manera de enfocar las cosas, entonces puede *pensar deliberadamente en una dificultad* que esté presente en su vida en este momento, algo que no le importe tener en mente durante un rato. No es necesario que sea algo importante o grave, sino que le parezca poco agradable o no resuelto. Quizás un malentendido o una discusión, una situación por la que se siente un poco enfadado, alguna cosa que lamenta, o algo que ha sucedido recientemente y de lo que se siente culpable. Si tampoco se le ocurre nada, puede optar por algo que le sucedió en el pasado, reciente o lejano, que en su momento le incomodó.
6. Ahora, una vez centrado en algún pensamiento o situación perturbadora, en alguna preocupación o sentimiento intenso, tómese un tiempo para sintonizar con cualquier sensación física corporal que esa dificultad, y su reacción a la misma, le hayan provocado.
7. Compruebe si es capaz de percibir, acercarse e investigar interiormente qué sentimientos están surgiendo en su cuerpo, siendo consciente de estas sensaciones físicas, dirigiendo deliberadamente el foco de su atención a la zona

del cuerpo en la que las sensaciones son más fuertes, en un gesto de aceptación, de acogida.

8. Este gesto puede complementarse «respirando en» esta parte del cuerpo al inspirar y «respirando fuera» de ella al espirar, explorando las sensaciones, observando cómo la intensidad oscila de un momento a otro.
9. Una vez que su atención se ha asentado en las sensaciones corporales y éstas están nítidamente presentes en su consciencia, por desagradables que sean, puede intentar profundizar en la actitud de aceptación y apertura a cualquier sensación que experimente, diciéndose, de vez en cuando: *«Aquí está. Y está bien abrirse a ella. Sea lo que sea, aquí está y me abro a ella»*. Suavice y ábrase a las sensaciones de las que ha tomado consciencia, anímese y deje ir la tensión intencionadamente. Dígase a sí mismo *«aceptación»* y *«apertura»* en cada espiración.
10. A continuación intente mantener el estado de consciencia y explorar estas sensaciones corporales y su relación con ellas, respirando con ellas, aceptándolas y dejando que sean como son.
11. Recuerde que, al decir *«ya está aquí»* o *«está bien»*, usted no está juzgando la situación original o diciendo que todo está bien, sino simplemente ayudando a su consciencia, en este momento, a mantenerse abierta a las sensaciones corporales.
12. Estos sentimientos no tienen por qué *gustarle*; es natural que no quiera tenerlos. Tal vez le resulte útil decirse, para sus adentros, *«está bien no querer estos sentimientos, pero, como ya están aquí, me abriré a ellos»*.
13. Si lo desea, puede experimentar también manteniendo la consciencia en las sensaciones corporales, así como en los movimientos de la respiración, mientras **respira con** las sensaciones momento a momento.
14. Y cuando perciba que las sensaciones corporales ya no reclaman su atención en la misma medida, vuelva a concentrarse al cien por cien en la respiración corporal como primer objeto de atención.
15. Si no experimenta ninguna sensación corporal, siéntase con libertad para practicar este ejercicio con cualquier sensación corporal que advierta, aunque no tenga ninguna carga emocional.

Aceptar la experiencia significa simplemente dejar espacio para todo lo que sucede, en vez de intentar crear algún otro estado.

**Cada día**, después de meditar sentado, tome algunas notas de su propia experiencia:

**Día 1**

¿En qué parte del cuerpo sintió 1) alguna dificultad y 2) alguna aversión, rechazo o resistencia? ¿Qué pasó, si fuera el caso, con la dificultad y la aversión?

---

---

---

¿Algo más?

---

---

---

Me sentí mal porque no pude pensar en ninguna dificultad.

Ningún problema. Esto le proporciona una verdadera «dificultad» con la que trabajar: los sentimientos desagradables que le producen el no ser capaz de practicar como le gustaría hacerlo.

No hace falta que la dificultad que emplee para esta práctica sea algo grave: bastará con una ligera sensación de incomodidad.

**Día 2**

¿En qué parte del cuerpo sintió 1) alguna dificultad y 2) alguna aversión, rechazo o resistencia? ¿Qué pasó, si fuera el caso, con la dificultad y la aversión?

---

---

---

¿Algo más?

---

---

---

No funcionó. Los sentimientos desagradables no desaparecieron.

No se preocupe. Por extraño que pueda parecer, vale la pena recordar que, en realidad, no intentamos cambiar los sentimientos. Se trata de suavizar la manera en la que somos conscientes de ellos, de facilitar nuestra relación con la aversión que nos provocan, pues esto es lo que nos hace sufrir y nos mantiene anclados en la angustia emocional. A veces los sentimientos cambian por sí mismos, pero a menudo no.

**Jayla:** «Cuando empecé a pensar en la dificultad, la sentí en la garganta, justo aquí. Una sensación de presión, de ahogo, como si me hubieran atado algo alrededor del cuello. Sentí como si no pudiera respirar, y no me gustó nada. Lo intenté todo para controlarlo, ya sabe, respirar, relajarme y todo eso. Pero el ahogo no desaparecía y empecé a sentir pánico... ¿Y si no se me pasa? De repente recordé algo sobre observar cómo me relacionaba con mis sensaciones corporales. Antes no entendía lo que quería decir, y entonces me di cuenta de que no sólo se refería a lo que sentía en la garganta, ¡¡¡sino también al hecho de que yo no quería tener esas sensaciones!!! Y me dije: “¿Hay algo que no acabo de ver en todo esto, algo que no estoy sintiendo?”. Después exploré mi cuerpo otra vez, y descubrí que ese “no querer” tenía su propio repertorio de sensaciones físicas que no estaban en la garganta, sino en el abdomen. Empecé a centrar mi atención, con mucha calma, en esa zona, y en ese mismo momento las sensaciones que experimentaba en el abdomen y en la garganta desaparecieron. No me lo esperaba, y pienso que me ayudó el no intentar cambiar las cosas. Estaba muy claro, y realmente me sorprendió y me conmovió».

Al igual que Jayla, con la práctica puede lograr, algunas veces, sentir claramente en su cuerpo la diferencia entre la dificultad y la aversión a ella, y comprender que, aunque no pueda hacer nada para superar la dificultad, sí puede mitigar su aversión hacia ella.

### Día 3

**¿En qué parte del cuerpo sintió 1) alguna dificultad y 2) alguna aversión, rechazo o resistencia? ¿Qué pasó, si fuera el caso, con la dificultad y la aversión?**

---

---

---

¿Algo más?

---

---

---

**Día 4**

**¿En qué parte del cuerpo sintió 1) alguna dificultad y 2) alguna aversión, rechazo o resistencia? ¿Qué pasó, si fuera el caso, con la dificultad y la aversión?**

---

---

---

¿Algo más?

---

---

---

Me acordé de una dificultad antigua y recurrente, y me enfadé mucho con ella por todo el sufrimiento que había causado, y conmigo mismo por no haberla resuelto antes.

En momentos como éste, le será útil recordar que la benevolencia es la base de la TCBM. La benevolencia hacia usted mismo significa ser amable, quizá diciéndose: «Está bien que no me gusten estos sentimientos, está bien no quererlos a mi alrededor». La benevolencia para con las cosas que surgen en cada momento consiste en decir: «De acuerdo, estáis aquí. Os dejaré que os quedéis, aunque no me gustáis». Y nos acercamos a ellas, abrimos la puerta a nuestros temores y los recibimos con todos los honores.

Privamos a la aversión de su poder cuando intencionalmente brindamos a cada experiencia una sensación básica de *benevolencia*, dejando que sea exactamente como es, sin juzgarla ni intentar que sea diferente.

Desde esta perspectiva podemos decidir si es preciso cambiar algo o no.

**Día 5**

¿En qué parte del cuerpo sintió 1) alguna dificultad y 2) alguna aversión, rechazo o resistencia? ¿Qué pasó, si fuera el caso, con la dificultad y la aversión?

---

---

---

¿Algo más?

---

---

---

Empecé a pensar en mi amigo que tiene cáncer. ¿Cómo puedo decir que esto «está bien», porque no lo está!

Decir «está bien» no se refiere al hecho de que su amigo tenga cáncer. El objetivo de estas palabras no es otro que ayudarle, en este momento concreto, a abordar los sentimientos que le produce esta situación —el miedo, la ira o la culpabilidad— tal como son, con menos antagonismo y aversión. Usted se permite sentir la realidad presente, en vez de luchar contra ella. Esto es lo que, en este contexto, quiere decir «está bien».

**María:** «Cuando empecé a pensar en la dificultad, una gran parte de mi cuerpo se puso muy tensa y agarrotada. Y entonces empecé a “respirar en ella” y de repente se convirtió en un gran espacio vacío... en el que el aire entraba y salía. Ya sabe, como cuando uno vuelve de vacaciones y abre puertas y ventanas para que entre el aire... Pues bien, fue algo parecido. Y la tensión causada por la dificultad seguía estando ahí. Pero pensé: “Ah, sigues estando ahí, pero no importa: el viento lo barre todo, y esto es bueno”. Había más lugar para ella, y pude mirarla.

»Mi cuerpo seguía un poco tenso, pero mucho menos que antes, y el aire parecía fluir en torno a esa tensión. Al principio, eso era todo. Como estaba tan inquieta, no había nada más. Era como una masa sólida de roca que no puedes mover, pero al final disminuyó hasta convertirse en una piedrecita. Seguía siendo una piedra... pero más pequeña.

»El proceso ha dado buenos resultados. Pienso que, probablemente, he intentado empujar esta dificultad lejos de mí y, al sentarme y pensar en ella, no le permitía salir totalmente a la superficie. No quería aceptarla y dejar que estuviera ahí, pensaba que me abrumaría. Ahora me doy cuenta de que, simplemente, puedo convivir con ella».

Aceptar las cosas y dejar que estén ahí nos libera del yugo de la  
aversión.

Esto crea un espacio en el que podemos afrontar las dificultades con  
mayor serenidad, sin luchar tanto contra ellas.

De todas formas, suele suceder que el dejar que las cosas estén ahí no  
elimina inmediatamente el sentimiento desagradable original.

#### Día 6

¿En qué parte del cuerpo sintió 1) alguna dificultad y 2) alguna aversión, rechazo o resistencia? ¿Qué pasó, si fuera el caso, con la dificultad y la aversión?

---

---

---

¿Algo más?

---

---

---

### 2. Tres minutos de respiro (habituales)

**Cada día de esta semana**, tómese un respiro de tres minutos tres veces al día, en los momentos que haya decidido de antemano, tal como hizo la semana anterior.

Para mantener un control de su práctica, al final de cada día, marque con un círculo una H de las que figuran en la tabla que aparece a continuación (práctica 3) para cada uno de estos respiros prescritos que se tome.

### 3. Tres minutos de respiro (adicional, con instrucciones al efecto)

**Cada día de esta semana**, además de los minutos de respiro prescritos, tómeselo alguno más *cada vez que perciba cualquier sentimiento, tensión o resistencia desagradables, o la sensación de no querer que las cosas sean como son.*

Puede reforzar la intención de realizar esta práctica anotándola (en su teléfono móvil o en alguna tarjeta que lleve consigo), cada vez que se tome un respiro adicional, aun cuando éste sea muy breve. Al final de cada día, marque con un círculo una X de la tabla para cada respiro que se haya tomado.

DÍA	Respiro PRESCRITO	Respiro ADICIONAL
DÍA 1	H H H	X X X X X X X X X X
DÍA 2	H H H	X X X X X X X X X X
DÍA 3	H H H	X X X X X X X X X X
DÍA 4	H H H	X X X X X X X X X X
DÍA 5	H H H	X X X X X X X X X X
DÍA 6	H H H	X X X X X X X X X X
DÍA 7	H H H	X X X X X X X X X X

Si lo desea, puede emplear las instrucciones ampliadas que se indican a continuación.

### EL RESPIRO DE TRES MINUTOS: INSTRUCCIONES AMPLIADAS

Usted ha practicado el respiro de tres minutos tres veces al día regularmente y cada vez que le ha parecido necesario. También le hemos indicado que cada vez que la preocupación invade su mente o su cuerpo, el primer paso que debe seguir es tomarse un respiro. Seguidamente le proporcionamos algunas indicaciones complementarias que le ayudarán en estos momentos.

#### 1. Consciencia

Ya ha practicado el centrar su consciencia en su experiencia interna y el fijarse en lo que sucede en sus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales.

Ahora también puede serle útil describir e identificar lo que le pasa, describir sus experiencias con palabras (por ejemplo, diciéndose para sus adentros: «Está apareciendo un sentimiento de ira», o «ya están aquí otra vez los pensamientos autocríticos»).

## 2. Redirigir la atención

También ha aprendido a redirigir suavemente su atención plena a la respiración, siguiendo el proceso al inspirar y al espirar.

Además de esto, quizá quiera fijar en su mente las siguientes palabras: «inspirar», «espirar» o contar las respiraciones de uno a cinco, para volver a repetir las después: «primera inspiración, primera espiración; segunda inspiración, segunda espiración...», y así sucesivamente.

## 3. Expandir la atención

Asimismo ha practicado ya el dejar que la atención se expanda a todo el cuerpo, siendo consciente de su postura y su expresión facial, manteniendo en su consciencia lo que su cuerpo experimenta en cada momento, tal como es.

Ahora, si así lo desea, puede ampliar este paso, sobre todo si siente alguna molestia, tensión o resistencia. Si estas sensaciones aparecen, puede dirigir su consciencia hacia ellas «respirando en» ellas al inspirar y «respirando fuera» de ellas al espirar. «Está bien... sea lo que sea, ya está aquí, y me permitiré sentirlo.»

En la medida de lo posible, lleve esta consciencia expandida a los siguientes momentos del día.

Parece raro decir: «Está apareciendo un sentimiento de ira». ¿Por qué no decir, simplemente, «estoy enfadado»?

Cuando dice «la emoción X ya está aquí», simplemente se limita a describir su experiencia en ese momento. Cuando dice «estoy enfadado», refuerza el hábito de identificarse personalmente con la emoción (soy yo), que es el origen de todas las historias que nos contamos y que nos mantienen anclados en la rumiación y la preocupación. Cambiar la manera en la que nos hablamos a nosotros mismos es una forma sencilla de empezar a tomarnos las cosas de una manera menos personal.

El respiro de tres minutos opcional, ¿no es sólo otra manera inteligente de arreglar las cosas?

Existe una pequeña diferencia entre emplear el respiro de tres minutos como una manera de dejar que nuestra experiencia sea como es en el momento y emplearla con la esperanza de que «sirva» para ahuyentar los sentimientos desagradables. Lo importante del asunto es la intención, pues lo que usted haga con la secreta intención de desprenderse de los sentimientos no deseados puede volverse en su contra. Su reto es ser sincero consigo mismo y, en la medida de lo posible, explorar la posibilidad de «aceptar» realmente esos sentimientos, como un acto de benevolencia.

**En algún momento de esta semana**, escriba unas palabras para describir **una** ocasión en la que el respiro de tres minutos opcional le haya sido de ayuda.

**¿Cuál era la dificultad? ¿Cuál fue su respuesta? ¿Cuál fue el efecto?**

---

---

---

**Chao:** «El lunes pasado iba a ir a ver a mi padre al hospital. Uno nunca sabe qué puede encontrarse allí, se reciben muchos mensajes contradictorios. El domingo, por la mañana temprano, me levanté sintiendo aprensión y un poco de pánico. Entonces pensé: “Situación desagradable, situación desagradable, situación desagradable”, algo que nunca había hecho antes. Y entonces pensé: “Y ahora, ¿cómo te sientes en realidad?”.

»Me sentí complacido, porque pensaba: “Tengo el estómago revuelto, las manos apretadas y me cuesta respirar”.

»Y entonces empecé a respirar... y no avanzaba... no avanzaba. Pero estaba realmente contento porque esto te hace sentir que no todo está fuera de control. Al fin y al cabo, no resuelve las cosas enseguida; los problemas están ahí... Pero ayuda. Ayuda de verdad».

Este capítulo se ha centrado en enseñarle a cultivar una relación de aceptar/dejar que permanezca el dolor **emocional** no deseado. A modo de colofón, quizá le sea útil leer el texto de Lexy, en el que describe cómo la TCBM cambió su relación con el dolor **físico**:

**Lexy:** «En 2007 tuve un accidente que me causó una lesión grave en la espalda. Esto me dejó muy debilitada y con mucho dolor, y tuve que abandonar la universidad durante un año para recuperarme.

»Al final volví a estudiar, pero seguía teniendo que tomar mucha medicación para soportar el dolor.

»Esta primavera me apunté al curso de mindfulness de ocho semanas que ha transformado mi vida.

»El curso me ayudó a tomar consciencia de mi cuerpo, y con esa consciencia fui más capaz de convivir con el dolor. Me enseñó a no pasar por alto el dolor, sino a aceptarlo, lo que hizo que no estuviera tan presente en mis pensamientos, mis sentimientos y mis acciones. Empecé a tener una relación distinta con mi dolor, a contemplarlo de manera distinta. Y a su vez esto me ayudó a mejorar mi postura.

»Al terminar el curso, por primera vez, me sentí capaz de prescindir de los analgésicos, sustituyéndolos simplemente por las prácticas y técnicas de meditación que había aprendido, que se adaptan fácilmente a la vida cotidiana».

## **Preludio**

¿Qué ocurre si no hay necesidad de cambiar, ninguna necesidad de intentar transformarse en alguien más compasivo, más presente, más amoroso o sabio?

¿Cómo afectaría eso a aquellos aspectos de su vida en los que intenta, sin descanso, ser mejor?

¿Qué pasaría si la tarea consistiera, simplemente, en revelarse, en convertirse en quien ya es en su naturaleza esencial: amable, compasivo, y capaz de vivir plena y apasionadamente presente?

¿Qué pasaría si la pregunta no es por qué tan pocas veces soy la persona que realmente quisiera ser, sino por qué tan pocas veces quiero ser la persona que realmente soy?

¿Cómo cambiaría esto lo que piensa que tiene que aprender?

¿Qué ocurriría si convertirnos en quién y en qué somos en realidad no depende de nuestro esfuerzo ni de nuestros intentos, sino de que reconozcamos y acojamos a las personas, los lugares y las prácticas que nos ofrecen la calidez del aliento que necesitamos para desarrollarnos?

¿Cómo conformaría esto sus decisiones sobre cómo pasar el día de hoy?

¿Qué pasaría si supiera que el impulso de moverse de forma que crease belleza en el mundo surgirá de lo más profundo de su ser, y le guiará en todo momento, que simplemente tiene que estar atento y

esperar?

¿Cómo conformará esto su quietud, su movimiento, su voluntad de seguir este impulso de dejarse ir y bailar?

ORIAH MOUNTAIN DREAMER



Sexta semana.

Consideremos los pensamientos como lo que son:  
pensamientos

### Orientación

John iba de camino a la escuela.  
Estaba preocupado por la lección de matemáticas.  
No estaba seguro de si hoy podría volver a controlar la clase.  
Esto no formaba parte de las obligaciones de un conserje.

Antes de seguir leyendo, dedique un momento a escribir algunas palabras describiendo cómo entendió esas frases a medida que las leía:

---

---

---

---

**Lou:** «Al principio pensé que era un niño que iba a la escuela, preocupado por la clase de matemáticas a la que tenía que asistir. Entonces, de repente, me di cuenta de que no se trataba de un niño, sino de un profesor. Y después, en la última línea, tuve que hacer otro cambio mental para darme cuenta de que no era un profesor, sino el conserje de la escuela».

Este pequeño ejercicio ilustra algunos puntos muy importantes:

- Constantemente, nuestras mentes «buscan un significado» a lo que nos llega a través de los sentidos.

- A menudo estos significados sólo se basan en unos cuantos fragmentos parciales de información; los significados que damos casi siempre van mucho más allá de lo que los hechos dan de sí.
- Como resultado de ello, los significados que creamos no suelen reflejar una imagen verdadera de lo que ocurre: por esta razón, como en el ejercicio, tenemos que actualizar nuestras opiniones repetidamente a la luz de las nuevas informaciones.
- Aunque constantemente añadimos matices a la información que recibimos, hasta que alguien viene y nos hace una jugarreta (como al principio de este capítulo), seguimos pensando que vemos las cosas tal como son.

### LA OFICINA

Dedique unos momentos a imaginar esta escena con la mayor claridad posible:

*Está desanimado porque acaba de discutir con un colega en el trabajo. Poco después, ve a otro colega en el vestíbulo y él o ella se van corriendo, diciendo que tienen prisa.*

Escriba aquí los pensamientos que le han pasado por la cabeza:

---

---

---

---

Ahora imagine esta otra escena:

*Está contento porque a usted y a su colega acaban de felicitarles por el trabajo bien hecho. Poco después, ve a otro colega en el vestíbulo y él o ella se van corriendo, diciendo que tienen prisa.*

Escriba aquí los pensamientos que le han pasado por la cabeza:

---

---

---

---

---

Ahora lea lo que ha escrito en ambas situaciones.

Tome nota de cualquier cosa que le haya sorprendido de sus pensamientos en los dos casos:

---

---

---

---

---

**Lou:** «En la primera situación habría pensado que el colega se fue porque no le caía bien o había oído algo malo sobre mí. Y no dejaría de darle vueltas al asunto: ¿por qué no habló conmigo?»

En el segundo caso, simplemente habría pensado que este colega debía acudir a alguna reunión, o tal vez que me envidiaba un poco, pero no habría ahondado más en ello».

Es muy interesante, ¿verdad? Tenemos exactamente la misma situación objetiva —el colega dice que tiene prisa—, pero dos interpretaciones muy distintas, que despiertan sentimientos muy diferentes: disgusto y preocupación en un caso, y tranquilidad en el otro.

El extra que nuestras mentes añaden será diferente en función del contexto mental en el que situamos nuestra experiencia. Nuestro contexto mental reflejará, entre otras cosas, lo que nos ha pasado. Las diferentes interpretaciones reflejan diferentes contextos mentales. La discusión produjo un contexto mental autocrítico; la felicitación produjo un contexto positivo.

Contexto mental ⇒ interpretación ⇒ sentimientos

Nuestras interpretaciones de los acontecimientos reflejan lo que nosotros les aportamos tanto o más que lo que está pasando:

***Los pensamientos no son hechos***

*(¡Incluidos los pensamientos que nos dicen que sí lo son!)*

Los estados de ánimo y los sentimientos son unas influencias poderosas que configuran nuestro contexto mental, las lentes con las que contemplamos el mundo. Esto, a su vez, configura nuestros patrones de pensamiento.

En lo que se refiere a los estados de ánimo, los patrones de pensamiento suelen reflejar temas similares a los sentimientos que los han conformado: los sentimientos de desesperación generan pensamientos de desesperación, los sentimientos benevolentes generan pensamientos benevolentes, y así sucesivamente.

Los sentimientos originan patrones de pensamiento similares.

Cuando los temas de las sensaciones y los pensamientos se combinan de esta manera, estos patrones de pensamiento recrean los sentimientos que los conformaron en su origen. Este estrecho vínculo entre sentimientos y pensamientos hace que los pensamientos parezcan muy reales.

Cuando pensamientos y sentimientos se combinan, los pensamientos pueden ser muy convincentes y es difícil verlos *como* pensamientos.

Así es como funcionan los círculos viciosos que nos mantienen enganchados a las emociones dolorosas.

De acuerdo. Si enfoco las cosas de esta manera, ¿qué pasa después? ¿Qué tengo que hacer?

De una manera u otra, tenemos que liberarnos del control de nuestros sentimientos, de nuestro contexto mental o de nuestros pensamientos.

A menudo nuestros pensamientos son un buen lugar para empezar, e identificar sus temas nos da pistas para comprender qué sucede en las profundidades de nuestra mente.

¿Y cuando ya he identificado esos pensamientos?

Lo más importante es aprender una nueva relación con los pensamientos, a relacionarnos con ellos como pensamientos, acontecimientos mentales que vienen y se van en nuestra mente, en vez de considerarlos como la verdad de «lo que realmente es».

De esta manera puede liberar la mente y el cuerpo del control de los bucles de pensamientos y sentimientos que le mantienen atrapado en el dolor emocional.

Este cambio en la relación con sus pensamientos es el núcleo de la práctica diaria de esta semana.

## Práctica diaria

■

Durante la sexta semana, practique cada uno de estos ejercicios **durante seis de los siete días siguientes**:

1. Meditación sentado, centrándose en relacionarse con los pensamientos como acontecimientos mentales.
2. Respiro de tres minutos (habitual).
3. Respiro de tres minutos (adicional, centrándose en los pensamientos).

Además:

4. Crear un sistema de alarma temprana

## **1. Meditación sentado, centrándose en relacionarse con los pensamientos como acontecimientos mentales**

**Cada día**, practique la meditación sentado durante cuarenta o cuarenta y cinco minutos como mínimo. Puede completar ese tiempo combinando dos meditaciones de veinte minutos o una de veinte minutos más dos de diez, o también puede meditar los cuarenta minutos seguidos. Siéntase con libertad de experimentar con diferentes combinaciones cada día.

Sea cual sea la cadencia que adopte, no olvide la posibilidad de relacionarse con los pensamientos **como** pensamientos, como acontecimientos mentales pasajeros, no como si fueran «usted» o «la verdad».

### **TRES FORMAS DE PRACTICAR CÓMO CONSIDERAR LOS PENSAMIENTOS COMO ACONTECIMIENTOS MENTALES**

**Opción 1:** cuando se dé cuenta de que su atención se ha desviado del foco al que usted quería dirigirla (la respiración, el cuerpo o el sonido, etc.), **haga una pausa** para poder identificar cualquier pensamiento, imagen o recuerdo que revolotee por su mente. A continuación, **dígase a usted mismo en voz baja «estoy pensando»**, a modo de recordatorio para considerar estos pensamientos **como** pensamientos, y, con la mayor suavidad y benevolencia posibles, dirija de nuevo su atención hacia donde se había propuesto: la respiración, el cuerpo, el sonido, etc.

**Opción 2:** **convierta sus pensamientos en su principal foco de atención.** Igual que con los *sonidos* usted centró su consciencia en cualquier sonido que oyera, observando cómo surgía, se desarrollaba y desaparecía, ahora, en la medida

de lo posible, preste su atención, siguiendo ese mismo procedimiento, a los *pensamientos* que aparecen en su mente.

Pueden ayudarle algunas imágenes metafóricas. Por ejemplo, puede centrar su consciencia en los pensamientos:

- Como si fueran proyectados en la pantalla de un cine. Siéntese, mirando a la pantalla, y espere a que aparezca algún pensamiento o alguna imagen. Cuando suceda, présteles atención mientras permanezca «en pantalla», y deje de hacerlo cuando la imagen desaparezca.
- Como si entrasen en un escenario vacío y saliesen por el lado contrario.
- Como si la mente fuese un cielo inmenso y los pensamientos fuesen nubes o pájaros que pasan por el cielo.
- Como si los pensamientos fuesen hojas que se lleva la corriente, empujadas por ella.

Para empezar, propóngase empezar con los pensamientos como principal objeto de atención, durante no más de tres o cuatro minutos a la vez, aunque no es sencillo centrarse directamente en los pensamientos de esta manera. Siéntase con libertad para explorar otras imágenes o metáforas o, si lo prefiere, no emplee ninguna.

**Opción 3:** cuando sienta que los pensamientos tienen una fuerte carga emocional, o que parecen intrusivos o persistentes, recuerde por favor que las emociones son «paquetes» de sensaciones corporales, sentimientos y pensamientos relacionados con ellas (véase recuadro «Conocer mediante el pensamiento» y recuadro «Los pensamientos no son hechos»). Considere los pensamientos *como* lo que son, pensamientos. A continuación, **«despliegue» los pensamientos para explorar, en el cuerpo, el sentimiento que le hace sentir la emoción que «ha dado a luz» a los pensamientos.** Preste atención directa e interiormente a la zona corporal en la que estas sensaciones son más intensas, al igual que lo hizo la semana pasada cuando trabajaba con las dificultades.

#### Día 1

¿Cuál ha sido el efecto de recordarse a sí mismo que es preciso considerar los pensamientos como pensamientos, haciendo una pausa y diciéndose a sí mismo «son pensamientos» antes de volver a la respiración?

---

---

---

¿De qué más se dio cuenta?

---

---

---

Me di cuenta de que «volver a la respiración» se ha convertido en algo un poco automático. Me sentó bien hacer una pausa y dedicar un tiempo a ver las cosas con más claridad, y dejar de pensar en ellas de manera más consciente.

Estupendo: la simple (pero, a menudo, nada fácil) acción de hacer una pausa, identificando, describiendo y abandonando los pensamientos, repetida una y otra vez, es una manera sumamente eficaz de construir una relación distinta con los pensamientos.

### **El tren de los pensamientos**

No es necesario enfrentarse a los pensamientos, ni juzgarlos o luchar contra ellos. En vez de eso, simplemente podemos decidir no seguirlos en cuanto seamos conscientes de su aparición.

Cuando nos perdemos en nuestros pensamientos cuesta mucho identificarlos. Barren la mente, la arrastran tras de sí y, en muy poco tiempo, nos acaban arrastrando a nosotros también. Nos subimos a un tren de pensamientos, sin darnos cuenta de ello y, ciertamente, sin saber a dónde nos conducirá. En algún momento del trayecto, podemos despertar y darnos cuenta de que hemos estado pensando, que nos hemos dejado llevar. Y cuando nos bajamos del tren, podemos encontrarnos en un entorno mental totalmente distinto del que teníamos al subir.

A modo de ejercicio, cierre los ojos e imagine que está sentado en un cine, mirando una pantalla en blanco, y deje que los pensamientos aparezcan. ¿Qué son exactamente? ¿Qué pasa con ellos? Los pensamientos son como una exposición mágica, que parece real cuando nos perdemos en ella, pero que se desvanece al inspeccionarla atentamente.

Pero ¿qué pasa cuando los pensamientos son tan intensos que llegan a afectarnos? Miramos, miramos, miramos, y de repente, ¡zas! Ya no estamos, nos hemos perdido en un pensamiento. ¿Qué quiere decir esto? ¿Qué son los estados de la mente o los tipos concretos de pensamientos que nos atrapan una y otra vez, que nos hacen olvidar que no son más que fenómenos vacíos y pasajeros?

Los tipos de pensamientos que tenemos, y su impacto en nuestras vidas, dependen de nuestra manera de entender las cosas. Si estamos en condiciones de ver con claridad y firmeza que las cosas vienen y van, realmente no importa qué tipo de pensamiento aparece en la mente, pues podemos contemplar nuestros pensamientos como el espectáculo pasajero que son.

Los pensamientos generan acciones. Y las acciones tienen consecuencias. ¿En qué pensamientos debemos invertir? La gran tarea a la que nos enfrentamos es la de verlos con claridad, de manera que podamos elegir los que merecen que actuemos y los que, simplemente, debemos dejar pasar.

**Día 2**

**¿Qué pasó cuando decidió centrar su atención en los pensamientos? ¿Alguna imagen o metáfora le fue de ayuda?**

---



---



---

**¿Alguna cosa más?**

---



---



---

La primera vez que intenté centrarme en los pensamientos, ¡éstos desaparecieron completamente! Después, cuando me centré en ellos como si fuera una película, sólo pude permanecer «como público» con unos cuantos pensamientos antes de entrar en acción. Desde el primer momento no pude dejar de pensar que ¡nunca seré capaz de hacer bien la práctica!

Estas experiencias son muy comunes. Puede ser realmente útil incluir pensamientos sobre la práctica (¡nunca seré capaz de hacerla bien!) en la práctica, y verlos también como fenómenos pasajeros. De esta manera conseguirá que no le alteren o le desanimen demasiado. Puede jugar a relacionarse con ellos como si fueran voces procedentes de la butaca contigua a la suya en el cine.

Esto me recuerda algo que pasó un día de la semana pasada. Yo me esforzaba en concentrarme en la meditación. Mi mente estaba totalmente absorta en algo que ocurría en el trabajo. Y seguía diciéndome a mí mismo: «¡Vuelve a la respiración, vuelve a la respiración, vuelve a la respiración!». Realmente pensé que no me hacía ningún bien, e incluso queme hacía sentir peor. Entonces algo pasó. Me di cuenta de que «esto no me hace ningún bien» era otro pensamiento, un pensamiento insidioso y oculto, y por esto «me hacía sentir peor». Estuve esperando a que apareciera algún pensamiento en el escenario, pero no apareció ninguno. Procedían de otra parte, tal como usted dijo. Sin embargo, cuando los vi, pasó algo asombroso: la sensación de desesperanza se

desvaneció. El asunto del trabajo todavía me preocupaba, pero ya no estaban tan apesadumbrado como antes. Tengo verdadera curiosidad por saber cómo puedo aprender a ver estas cosas antes, para que no me absorban con tanta facilidad.

Totalmente de acuerdo... Es como si algunos de estos pensamientos se presentasen disfrazados para que ni siquiera nos demos cuenta de que entran en nuestra mente; están demasiado bien camuflados bajo el trasfondo de sentimientos, y entonces nos vemos atrapados en la reacción de «no querer tener» estos sentimientos. Puede ser muy difícil, ¿verdad? Es muy conveniente dedicar un momento a escuchar «la voz interior» y centrar la atención en el cuerpo para descubrir qué emociones pueden haber provocado estos sutiles pensamientos.

### Día 3

**¿Cómo respondió a los pensamientos con gran carga emocional, intrusivos o persistentes con los que se enfrentó? ¿Qué pasó?**

---

---

---

**¿Algo más?**

---

---

---

Los pensamientos sobre la reunión de mañana con mi jefe siguen intentando monopolizar mi atención. Y yo sigo calificándolos de «pensamientos» y volviendo a la respiración, pero hacen lo posible por mantenerse.

Hace muy bien en perseverar. Recuerde que los pensamientos con carga emocional sólo son la punta del iceberg de «paquetes» sumamente emocionales. La base del iceberg (las sensaciones corporales y los sentimientos) está sumergida. Esta norma ha ayudado a muchas personas: cuando los pensamientos relacionados con las emociones hacen su aparición, primero hay que reconocerlos, y después bajarlos al cuerpo para focalizar nuestra consciencia en las sensaciones y sentimientos que han dado lugar a estos pensamientos.

La atención plena nos invita a considerar los pensamientos como una de las partes de un todo. Nos centramos directamente en el *sentimiento* que origina el pensamiento en vez de enredarnos en esos pensamientos. Con atención plena y con benevolencia, intentamos averiguar qué es lo que sentimos en esos momentos.

**Louise:** «Estas últimas semanas han sido muy difíciles para mí y me sentía muy desanimada. Sabía que, normalmente, en estos casos la probabilidad de acabar padeciendo una depresión es muy alta. Estaba en la consulta del doctor con uno de mis hijos, y me sentía presionada porque había tenido que pedir permiso en el trabajo para salir. La mitad de mí pensaba: “¿Qué dirá mi jefe?”, y la otra mitad: “¿Por qué no debería estar aquí? Tengo derecho a ello”, y así una y otra vez.

»Me di cuenta de lo que pasaba, pero no como lo hacía antes, cuando me hubiera dicho que no fuera estúpida. En vez de eso, paré un momento. E identifiqué cómo me sentía: enfadada, cansada, confusa y muy preocupada por mi hija. Entonces vi que mi perspectiva se ampliaba, y pude decirme a mí misma: “No pasa nada porque te sientas así. ¡No pasa nada!”. Dejé que los sentimientos se quedasen ahí, sin luchar para apartarlos de mí, y de repente se fueron desvaneciendo».

#### Día 4

**¿Cuál fue su actitud hacia los pensamientos que se encontró? ¿Se sentía impaciente, irritado, deseaba que no estuvieran ahí? ¿Los aceptó con interés, o simplemente sin entusiasmo?**

---

---

---

**¿Alguna cosa más?**

---

---

---

Me sorprendí a mí mismo. Multitud de preocupaciones y de pensamientos autocríticos se agolpaban en mi cabeza, como de costumbre. Pero un rincón de mi mente recordó que podía mirar los pensamientos. Y a continuación me interesé en ellos en vez de desgastarme combatiéndolos.

¡Estupendo! Éste es el importantísimo cambio de perspectiva que queremos conseguir con la práctica; la atención plena nos proporciona un lugar distinto en el que situarnos. Cuando pensamientos y sentimientos son como un gran torrente, y parece que la corriente nos arrastra, nos situamos detrás de ella y vemos pasar la cascada de pensamientos y sentimientos. Usted siente su fuerza, pero ellos no son usted.

Como siempre, la benevolencia es la clave de una práctica correcta.

La benevolencia hacia sus pensamientos significa que usted se recuerda, amablemente, que los pensamientos no son el enemigo, y les permite quedarse ahí, acogiéndolos con una consciencia amistosa e interesada.

La benevolencia hacia usted mismo significa que acepta ser como es en este momento.

#### **Día 5**

**Tome nota de cualquier patrón de pensamiento recurrente que haya identificado. ¿Qué efecto surtía en usted?**

---

---

---

**¿Alguna cosa más?**

---

---

---

Demasiadas rutinas antiguas: «No soy lo suficientemente bueno», «no puedo hacerlo», «¿qué pasaría si...?». ¡Todos los sospechosos habituales!

El humor es un gran aliado en estas circunstancias. Una vez haya podido identificar estos patrones antiguos como lo que son, dedíqueles una sonrisa irónica, y déjelos entrar, aunque sea un poquito. De esta manera, empieza a privarlos de su poder de afectarle y controlarle.

### **Los diez pensamientos más inútiles de su mente**

Tras dedicar todas estas prácticas a conocer su mente y comprobar que los mismos viejos pensamientos aparecen una y otra vez, probablemente considere que ha llegado el momento de no alimentarlos más.

Describir sus patrones de pensamiento recurrentes le ayudará a identificarlos cuando aparezcan. Ello le permitirá decir: «¡Ah!, yo conozco este programa. Éste es mi programa “no puedo soportar a mi jefe”, o mi programa “nadie reconoce cuánto trabajo”». Identificar los patrones de pensamiento como lo que son crea un espacio entre usted y ellos. Al final, podrá ver estos viejos patrones tan claramente que ya no le amargarán la vida.

A continuación, procure identificar sus diez patrones o programas de pensamientos más inútiles:

**Programa 1** \_\_\_\_\_

**Programa 2** \_\_\_\_\_

**Programa 3** \_\_\_\_\_

**Programa 4** \_\_\_\_\_

**Programa 5** \_\_\_\_\_

**Programa 6** \_\_\_\_\_

**Programa 7** \_\_\_\_\_

**Programa 8** \_\_\_\_\_

**Programa 9** \_\_\_\_\_

**Programa 10** \_\_\_\_\_

Si lo desea, puede convertir esta lista en un proyecto continuo, prolongándolo durante las próximas semanas y, por supuesto, ¡no es obligatorio que encuentre diez!

**Día 6**

**¿Qué forma adoptan sus pensamientos? ¿Los experimenta como palabras, imágenes o ilustraciones, o como «significados» sin palabras y sin imágenes? ¿Si son palabras, cómo es el tono de voz?**

---

---

---

**¿Algo más?**

---

---

---

En mi caso, los experimento como una mezcla. Algunos pensamientos aparecen claramente como palabras, a menudo con una voz de fastidio. Otras veces son imágenes: Cuando me siento rechazado veo la imagen de unos amigos que están reunidos riendo y hablando entre ellos, sin mí.

Algunas personas piensan sobre todo con palabras, y otras principalmente con imágenes. A veces se trata de sentir un significado sin palabras ni imágenes. Cuando las mismas emociones siguen apareciendo, vale la pena comprobar si hay algunas imágenes que parezcan cristalizar la esencia del sentimiento, pues éstas pueden mantener la emoción.

«Es asombroso comprobar **cuánto poder otorgamos** sin saberlo a los pensamientos espontáneos: “Haz esto, di lo otro, recuerda, planifica, obsesiónate, juzga”. Potencialmente, estos pensamientos pueden enloquecernos bastante, ¡y a menudo lo consiguen!»

Joseph Goldstein

**2. Tres minutos de respiro (habituales)**

**Cada día de esta semana**, tómesese un respiro de tres minutos tres veces al día, en los momentos que haya decidido de antemano, tal como hizo la semana anterior.

Para mantener un control de su práctica, al final de cada día marque con un círculo una de las **H** que figuran en la tabla siguiente (práctica 3) para cada uno de los respiros prescritos que se haya tomado.

### 3. Tres minutos de respiro (adicional, con instrucciones al efecto)

Cada día de esta semana, además de los minutos de respiro prescritos, tómeselo alguno más *cada vez que perciba cualquier sentimiento desagradable o cada vez que observe que los pensamientos le están arrebatando lo mejor de usted.*

Puede reforzar la intención de realizar esta práctica anotándola (en su teléfono móvil o en alguna tarjeta que lleve consigo) cada vez que se tome un respiro adicional, aun cuando éste sea muy breve. Al final de cada día, marque con un círculo una X de la tabla para cada respiro que se haya tomado.

DÍA	Respiro PRESCRITO	Respiro ADICIONAL
DÍA 1	H H H	X X X X X X X X X X
DÍA 2	H H H	X X X X X X X X X X
DÍA 3	H H H	X X X X X X X X X X
DÍA 4	H H H	X X X X X X X X X X
DÍA 5	H H H	X X X X X X X X X X
DÍA 6	H H H	X X X X X X X X X X
DÍA 7	H H H	X X X X X X X X X X

Cuando los pensamientos amenazan con superarnos, tomarse un respiro (por breve que sea) es el primer paso que tenemos que dar.

Si aun después de tomarse un respiro los pensamientos siguen presentes en su cabeza, tiene diversas opciones para intentar desprenderse de ellos.

**Opción 1.** Puede simplemente *recuperar* el ritmo de la vida cotidiana, con el cambio que (por ligero que sea) se haya producido en sus pensamientos después de tomarse un respiro.

**Opción 2.** Puede seguir prestando atención plena a la emoción que alimenta los pensamientos, centrándose en cómo su *cuerpo* experimenta dicha emoción. En esta circunstancia puede serle útil seguir las instrucciones ampliadas del paso 3 que detallamos la semana pasada (véase recuadro «El respiro de tres minutos: instrucciones ampliadas»).

**Opción 3.** Puede centrarse en los *pensamientos* negativos en sí mismos, explorando una o más de las estrategias que describimos en el recuadro siguiente.

**EL RESPIRO DE TRES MINUTOS: MANERAS DE VER LOS PENSAMIENTOS DE MANERA DISTINTA**

1. Simplemente observe cómo los pensamientos vienen y van en el ámbito de la consciencia, sin sentir que tiene que estar pendiente de ellos.
2. No se olvide de considerar que los pensamientos negativos no son hechos, sino procesos mentales.
3. Escriba pensamientos en un papel. Esto le ayudará a verlos de una manera menos emocional y abrumadora. La pausa entre pensar algo y escribirlo nos ofrece la oportunidad de ver las cosas desde una perspectiva más amplia.
4. Procure identificar el patrón de pensamiento como uno de sus «diez pensamientos inútiles».
5. Céntrese, con benevolencia y compasión, en los sentimientos que pueden desencadenar los pensamientos, y pregúntese: «¿Qué sentimientos están aquí, ahora?», «¿cómo experimenta **mi cuerpo** estas sensaciones?».

Empiezo a confundirme un poco con todos estos tipos diferentes de respiros de tres minutos. ¿Cómo puedo acordarme de qué son todos ellos, y cómo sabré cuál de ellos utilizar en un momento determinado?

En todas las situaciones difíciles, el primer paso consiste en tomar un respiro básico. Puede imaginarse este paso como si entrase en un salón que tiene varias puertas de salida, y usted sale de la estancia por una de ellas. Cada puerta le ofrece una posibilidad distinta para el próximo paso que tiene que dar: recuperar cuerpo y pensamientos (la próxima semana introduciremos una nueva puerta).

Le animamos a que, con el tiempo, explore todas las puertas. De esta manera, descubrirá por sí mismo la respuesta más adecuada para cada tipo diferente de situación. Como regla general, en determinado momento puede serle útil centrarse en las sensaciones físicas reales que experimenta su cuerpo. Con el tiempo, descubrirá sus propias maneras de utilizar los respiros de tres minutos, que se convertirán en uno de sus amigos de confianza.

En algún momento de esta semana, escriba algunas notas describiendo UNA ocasión en la que le haya sido de utilidad tomar un respiro adicional para enfrentarse a pensamientos difíciles.

¿Cómo fueron sus pensamientos? ¿Cuál fue su respuesta? ¿Qué efecto tuvo?

---

---

---

---

**Chan:** «De repente pensé en algo que alguien dijo hace dos semanas: “Estoy seguro de que esto significa tal y tal cosa”. ¿Por qué lo dijo? Estaba hecho un lío.

Pero entonces recordé una frase que realmente me iluminó: “Los pensamientos no son hechos”. Los pensamientos no son hechos, y el resto de la frase nos dice que incluso los pensamientos que nos dicen que son verdaderos no lo son, y como este tipo de cosas revolotean en su mente puede decirles: “Bien, pasad. No sois reales. Lo real es que estoy en mi habitación, contemplando las cosas reales que me rodean”. Y entonces me volvió a la mente el otro pensamiento: “Pero ella lo dijo, eso pasó de verdad”. Por fortuna me acordé de la segunda parte de la frase: “Ni siquiera los pensamientos que dicen que son verdaderos lo son [risas]”. Entonces me tomé el respiro de tres minutos, y me fue bien».

#### 4. Crear un sistema de alarma temprana

En su origen, el programa de TCBM fue pensado para desarrollar las capacidades y las explicaciones necesarias para que las personas que han estado deprimidas puedan actuar para no recaer en una depresión profunda. La sección siguiente está escrita, fundamentalmente, teniendo en cuenta a estas personas.

No obstante, también hemos comprobado que para muchas personas es útil identificar las primeras señales que le indican que está empezando a sentirse «quemada» o excesivamente estresada o ansiosa. Por ello, aunque la depresión no sea el mayor de sus problemas, esta sección le puede ser de ayuda.

Sus acciones serán más efectivas si puede responder lo antes posible a las señales que le advierten de que su estado de ánimo está empeorando.

Así, el primer paso para poner en marcha un sistema de alarma temprana es identificar las **primeras señales de alarma** (a veces también llamadas **modelo de recaída**), el patrón de señales que le indican que su estado de ánimo está empezando a

decaer hasta el punto en que, si no hace nada al respecto, le sumará otra vez en la depresión o en alguna otra emoción dolorosa.

A continuación exponemos algunos de los síntomas del desánimo que anteriores participantes en la TCBM han descrito. Algunos pueden parecerse a los suyos, otros no. Quizá desee comprobar si alguno de ellos refleja su propia experiencia:

Dormir más o dormir menos, despertarse a cualquier hora, dificultades a la hora de conciliar el sueño.

Dejar de hacer ejercicio.

Comer más o comer menos.

Sentirse agotado con facilidad.

No sentir ningún interés por la comida.

Experimentar una gran resistencia a la hora de realizar algunas tareas (abrir el e-mail, pagar facturas, etc.).

Sentirse irritado con usted mismo o con otras personas.

Vér cómo los pensamientos y los sentimientos negativos se apoderan de nosotros, y que nos resulta difícil «despegarnos» de ellos y olvidarlos.

Postergar las cosas y retrasar los plazos de entrega.



¿Cuáles son los síntomas de depresión (o de algún estado de ánimo indeseado) que están intentando apoderarse de usted otra vez? Piense en su experiencia pasada y, en la medida de lo posible, recuerde los patrones que le han advertido tempranamente que su estado de ánimo empezaba a decaer. Emplee las preguntas de las páginas siguientes a modo de guía, y no dude en fotocopiarlas si lo necesita.

Es probable que otras personas se den cuenta de los cambios que experimenta mucho antes que usted. Si se siente cómodo con ello, cuente *con alguien de su confianza, alguien que le conozca bien y a quien vea a menudo* para que colabore con usted, en un esfuerzo conjunto, para *percibir* y después *responder* a estos síntomas en vez de *reaccionar* a ellos.

#### SISTEMA DE ALARMA TEMPRANA DE LA DEPRESIÓN

**¿Qué es lo que desencadena angustia emocional o depresión en usted?**

---

---

---

---

- Los desencadenantes pueden ser externos (cosas que le pasan) o internos (por ejemplo, pensamientos, sentimientos, recuerdos, preocupaciones).
- Tenga en cuenta los desencadenantes poco relevantes, así como los más importantes. A veces, algo que parece bastante trivial puede provocar un estado de ánimo bajo.

**¿Qué tipo de pensamientos pasan por su cabeza cuando empieza a sentirse desanimado o no puede controlar sus sentimientos?**

---

---

---

---

**¿Qué otras emociones percibe también?**

---

---

---

---

**¿Qué reacciones corporales observa?**

---

---

---

---

**¿Qué hace, o qué cree que está haciendo?**

---

---

---

---

**¿Qué antiguos hábitos de pensamiento o de conducta pueden mantenerle involuntariamente aprisionado en estados de ánimo dolorosos?** (Por ejemplo, rumiar, intentar suprimir o dar la espalda a los pensamientos y sentimientos dolorosos, luchando contra ellos en vez de dejar que estén ahí y explorarlos.)

---

---

---

---

**¿Qué le impidió en el pasado percibir los signos y las señales de advertencia y prestarles atención?** (Por ejemplo, rechazarlos, negarlos, distraerse, sentir una sensación de desamparo, tomar alcohol, iniciar discusiones, culpar a los miembros de su familia o a sus colegas.)

---

---

---

---

**¿Cómo puede incluir a los amigos y a los miembros de su familia en su sistema de alarma temprana?**

---

---

---

---

Es bastante probable que el hecho de pensar en el pasado de este modo haya vuelto a despertar algunos sentimientos de tristeza. Si ha sido el caso, ahora es un buen momento para...

**tomarse un respiro de tres minutos.**

Ahora analizaremos qué es lo que realmente puede hacer usted en el momento en que detecte signos tempranos de advertencia la próxima semana.

Por ahora, puede crear un «resumen» de su exploración de las señales de alarma, incluyendo las **cinco señales de alarma temprana más importantes** (patrón de recaída). A tal efecto, no dude en copiar el formulario que aparece a continuación.

**MIS SIGNOS DE ALARMA TEMPRANA (PATRÓN DE RECAÍDA)**

Los cinco signos clave que me advierten de que mi vida está a punto de descontrolarse o de que la depresión vuelve a acecharme son:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

## ALEJARNOS DEL PENSAMIENTO

Es asombrosa la sensación de liberación que nos proporciona la capacidad de ver que nuestros pensamientos son sólo pensamientos y no «nosotros» o «la realidad». Por ejemplo, si piensa que hoy debe hacer determinadas cosas y no lo identifica como un pensamiento, sino que actúa como si fuera «la verdad», entonces, en ese momento, ha creado una realidad en la que cree realmente que todas estas cosas tiene que hacerlas hoy.

Peter, un paciente que había sufrido un ataque al corazón y quería evitar que volviera a repetirse, hizo una dramática reconstrucción de lo sucedido aquella noche, cuando limpiaba su coche a las diez de la noche con los faros encendidos enfrente de su casa. De repente pensó que no debería estar limpiando el coche. Simplemente eso era el resultado inevitable de haber pasado el día intentando encajar todo lo que había pensado que debía hacer. Cuando vio lo que estaba haciéndose a sí mismo, también vio que había sido incapaz de cuestionar la verdad de esa convicción original según la cual hoy tenía que hacer todas esas cosas, porque estaba totalmente empeñado en creerla.

Si ve que actúa de una manera similar, es probable que también se sienta manipulado, tenso y ansioso sin saber por qué, como le pasaba a Peter. En este caso, si el pensamiento de todas las cosas que tiene que hacer hoy aparece mientras está meditando, tendrá que tener mucho cuidado con él, o antes de darse cuenta acabará levantándose y empezará a hacer cosas, sin darse cuenta de que decidió dejar de estar sentado simplemente porque un pensamiento le pasó por la cabeza.

Por otra parte, cuando aparece un pensamiento de este tipo, si es capaz de alejarse de él y verlo claramente, podrá priorizar las cosas y decidir con sensatez qué es lo que realmente necesita hacer. Y durante el día sabrá cuándo abandonarlo. El mero hecho de reconocer que sus pensamientos no son más que eso, pensamientos, le librarán de la distorsión de la realidad que suelen crear, proporcionándole mayor clarividencia y aumentando la sensación de que puede gestionar su vida.

Esta liberación de la tiranía de la mente pensante es fruto de la práctica de la meditación. Cuando cada día dedicamos un tiempo a la no acción, observando el flujo de la respiración y la actividad de nuestra mente y nuestro cuerpo, sin quedar atrapados en esta actividad, estamos cultivando la calma y la atención plena a la vez. A medida que la mente desarrolla su estabilidad y está menos pendiente del contenido del pensamiento, fortalecemos su capacidad de concentrarse y calmarse. Y si cada vez que aparece reconocemos que un pensamiento es un pensamiento, examinamos su contenido y discernimos la fuerza de su influencia sobre nosotros, así como su exactitud, entonces, cada vez que lo dejamos ir y volvemos a nuestra respiración y a sentir nuestro cuerpo, fortalecemos la atención plena. Empezamos a conocernos mejor a nosotros mismos y a aceptarnos más, no como nos gustaría ser, sino como realmente somos.

JON KABAT-ZIN





## Séptima semana. La benevolencia en acción

### **Orientación**

Dedique unos minutos a pensar en las actividades que desarrolla durante una semana normal.

En los espacios siguientes, anote diez de las actividades que desempeña en su casa o en el trabajo. Como verá, le hemos puesto un ejemplo de ello.

Procure desglosar los grandes paquetes de actividades, como el «trabajo» o las «tareas domésticas», con mayor concreción, como «hablar con los colegas», «correos electrónicos», «preparar comidas» o «hacer la colada».

**Actividad 1** Ducharme

**Actividad 2** \_\_\_\_\_

**Actividad 3** \_\_\_\_\_

**Actividad 4** \_\_\_\_\_

**Actividad 5** \_\_\_\_\_

**Actividad 6** \_\_\_\_\_

**Actividad 7** \_\_\_\_\_

**Actividad 8** \_\_\_\_\_

**Actividad 9** \_\_\_\_\_

## Actividad 10 \_\_\_\_\_

Ahora, piense en cada una de estas actividades y plantéese dos preguntas:

1. ¿Esta actividad mejora mi estado de ánimo, me da energía, me alimenta o aumenta mi sensación de estar vivo? Si la respuesta es «sí», escriba al lado la letra A (de «alimenta»).
2. ¿Esta actividad me resulta frustrante, me absorbe energías o disminuye mi sensación de estar vivo? Si la respuesta es «sí», escriba al lado la letra D (de «desanima»).

Lo más probable es que acabe marcando algunas actividades con una A, otras con una D, y que algunas no las marque.

A pesar de su sencillez, este ejercicio nos recuerda algo muy importante:

Lo que hacemos afecta a cómo nos sentimos. Y lo más importante de todo *es que podemos cambiar lo que sentimos cambiando lo que hacemos.*

Para obtener el máximo provecho de esta estrategia, es importante recordar lo que nos revela el ejercicio «La oficina»: el mismo acontecimiento o actividad pueden influir en nuestros sentimientos de maneras muy distintas en función de otros muchos factores, como el estado de ánimo en el que nos encontramos, lo que el acontecimiento en cuestión significa para nosotros o los pensamientos desesperanzadores que puedan interferir.

Hasta que tengamos en cuenta estos factores, las acciones que emprendamos para mejorar nuestro estado de ánimo no surtirán necesariamente los efectos que buscamos.

En el pasado intenté emprender muchas actividades para librarme de la depresión, pero esos intentos no resultaron muy efectivos.

No es usted la única persona que ha experimentado esta sensación. Es algo muy sutil:

1. El tipo de actividad puede marcar una gran diferencia. Algunas actividades no ayudan mucho, otras son más efectivas. Y a veces es difícil saberlo de antemano.

2. La intención que hay detrás de esa actividad es crucial (un aspecto al que volveremos a referirnos después).

3. El pensamiento negativo puede perjudicar la actividad: es muy difícil llevarla adelante si una voz interior nos dice: «No tiene sentido, nada cambiará», «no merezco hacer las cosas por mi propio bienestar», «las cosas que me gustaban ya no me proporcionan ningún placer. ¿Entonces, por qué preocuparse?».

La TCBM afronta cada uno de estos problemas potenciales. ¡Siga leyendo!

La buena noticia es que si usted está realmente presente en el momento, y es capaz de tomar decisiones conscientes e informadas sobre lo que realmente necesita:

Usted puede convertir la actividad en una manera simple, pero muy efectiva, de mejorar su estado de ánimo y su bienestar.

Las [investigaciones confirman](#) una verdad muy alentadora, y es que las actividades que realizamos bien pueden ser, en sí mismas, un tratamiento efectivo de la depresión.

## 1. Actividades que ayudan: habilidad y placer

Cuando las personas se sienten desanimadas, exhaustas y carentes de energía, hay dos tipos de actividades especialmente efectivas para mejorar el estado de ánimo:

1. Las actividades **placenteras**: son las cosas que nos proporcionan una sensación de disfrute o de placer, como llamar a un amigo para charlar un rato con él; tomar un largo baño, caliente y relajado, o ir a pasear.
2. Las actividades que **dominamos**: son las que nos proporcionan la sensación de haber logrado algo, que nos producen satisfacción o sensación de control. Actividades como escribir una carta, cortar el césped o hacer algo que siempre postergábamos.

Las actividades que dominamos pueden no ser placenteras en sí mismas, pero el mundo nos parece distinto después de haberlas realizado.

Es importante saber que hay una **relación bidireccional** entre el desánimo y las actividades que dominamos y las placenteras.

Por una parte, estas actividades pueden mejorar nuestro estado de ánimo.

**Pero,**

Por otra, a medida que su estado de ánimo empieza a decaer, es probable que disfrute menos de ellas y, por tanto, le proporcionen menos satisfacción que cuando se siente más equilibrado.

Entonces es fácil pensar que estas actividades tienen poco que ofrecer. Pero es muy importante recordar que...

Aunque esté deprimido, puede beneficiarse del vínculo entre el estado de ánimo y las actividades que domina o las placenteras. Con dedicación puede restablecer el equilibrio de esta relación bidireccional para que estas actividades mejoren su estado de ánimo.

¿Cómo puede hacerlo?

El **primer paso** consiste en examinar su experiencia cotidiana para descubrir las actividades que mejor domina y las que le resultan placenteras que **ya** existen en su vida.

Tener **de antemano** estas herramientas **en su poder** significa que estarán a su disposición cuando necesite recurrir a alguna actividad para enfrentarse a la depresión.

En este momento sería oportuno que reflexionase sobre su experiencia y empezase a hacer una lista de diez actividades placenteras (P) y de diez actividades que usted domine (D), empleando los formularios que figuran a continuación.

No hay problema en que vuelva a mencionar las actividades que en el ejercicio anterior identificó como aquellas que alimentan (A) su bienestar. Lo importante es empezar (¡y no hace falta que indique todas las actividades ahora mismo!).

#### MI LISTA DE ACTIVIDADES PLACENTERAS (P)

Ejemplos: *Visite a un amigo, ponga la televisión y vea algo divertido que le alegre el ánimo, escuche música, tome un agradable baño caliente, invítese a una de sus comidas favoritas.*

Actividad P 1 \_\_\_\_\_

Actividad P 2 \_\_\_\_\_

Actividad P 3 \_\_\_\_\_

Actividad P 4 \_\_\_\_\_

Actividad P 5 \_\_\_\_\_

Actividad P 6 \_\_\_\_\_

Actividad P 7 \_\_\_\_\_

Actividad P 8 \_\_\_\_\_

Actividad P 9 \_\_\_\_\_

Actividad P 10 \_\_\_\_\_

### MI LISTA DE LAS ACTIVIDADES QUE DOMINO (D)

Ejemplos: *ordenar un cajón, pagar una factura, ponerse al día con los correos electrónicos, lavar el coche, hacer alguna cosa que había pospuesto (por insignificante o irrelevante que pueda parecer).*

Actividad D 1 \_\_\_\_\_

Actividad D 2 \_\_\_\_\_

Actividad D 3 \_\_\_\_\_

Actividad D 4 \_\_\_\_\_

Actividad D 5 \_\_\_\_\_

Actividad D 6 \_\_\_\_\_

Actividad D 7 \_\_\_\_\_

Actividad D 8 \_\_\_\_\_

Actividad D 9 \_\_\_\_\_

Actividad D 10 \_\_\_\_\_

El **segundo paso**, ahora que ha identificado su lista de actividades P y D, es entretejerlas en el tejido de su vida en este momento, en el que su estado de ánimo es relativamente bueno.

Incorporar a su vida las actividades placenteras y las que domina antes de sentirse estresado, exhausto o deprimido significa:

1. Que están al alcance de su mano para mejorar su estado de ánimo tan pronto como vea que éste empieza a decaer. Tenerlas a su disposición significa que aumenta la probabilidad de que piense en ellas y persevere en su realización ante pensamientos negativos como «¿por qué preocuparme por nada?».
2. Su vida cotidiana será más feliz y satisfactoria.

No dude en fotocopiar los formularios para poder disponer de las listas en todo momento.

### **Dos maneras de entretrejer las actividades P y D en su vida cotidiana**

#### **Estrategia 1: incorporar la actividad en su horario diario o semanal**

Por ejemplo, una manera muy simple y efectiva de cuidar su bienestar psíquico y físico es hacer ejercicio diariamente. Como mínimo, propóngase un ejercicio vigoroso, como andar diez minutos (¡incluso puede hacerlo con atención plena!). También, si es posible, comprométase a hacer otros tipos de ejercicio, como los estiramientos con atención plena, yoga, natación, correr, etc. Una vez haya incorporado el ejercicio a su rutina habitual, podrá utilizarlo para responder a los estados de ánimos depresivos cuando aparezcan.

#### **Estrategia 2: vincule las actividades P y D a los respiros de tres minutos adicionales**

Estos minutos dedicados a los respiros son una manera de recordarnos que debemos recurrir a la actividad para afrontar los sentimientos desagradables cuando empezemos a experimentarlos. Describiremos esta estrategia con más detalle al exponer la práctica diaria.

## **2. La intención es fundamental**

Años de experiencia realizando actividades para responder adecuadamente a la depresión y a los estados de falta de energía vital nos demuestran que en la intención existen dos aspectos esenciales. Seguidamente exponemos estos dos aspectos para que pueda comprobar si reconoce los mismos patrones en su propia experiencia.

*En la depresión la motivación funciona al revés*

En la depresión las cosas funcionan de manera diferente:

1. Cuando no está deprimido: puede esperar hasta querer hacer algo antes de hacerlo en realidad.

    Cuando está deprimido, tiene que hacer algo antes de ser capaz de ello o de quererlo hacer.

**Una pista:** es mejor no esperar hasta tener ganas de hacer algo para hacerlo. Si puede, es mejor que lo haga de todas maneras y ver qué es lo que descubre.

2. Cuando no está deprimido, si está cansado, descansar un rato le reanimará.

Cuando está deprimido, descansar puede hacer que aumente su cansancio.

**Una pista:** cuando se sienta fatigado, no abandone las actividades para ponerse a descansar. Si es posible, es mejor que «siga en la brecha», e incluso que incremente un poco la actividad, aunque le parezca que su ánimo y sus pensamientos le dicen «no».

**Joshua:** «Esto es lo más importante que he aprendido en el curso de la TCBM: cuando me siento desanimado, recuerdo las palabras “en la depresión, las cosas funcionan al revés”.»Otros lemas que uso son:»“No tiene que gustarme, tengo que hacerlo”.»“No sirve de nada que espere a sentirme mejor para intentar resolver las cosas. Esto no funciona así .”»Incluso las técnicas motivacionales que emplean en la guardería, si funcionan, me van bien. He acabado un gran proyecto pidiéndole a mi socio que pusiera una estrella dorada en un tablero si yo conseguía trabajar en el proyecto treinta horas durante la semana (en ese momento, también trabajaba a tiempo parcial en otro proyecto). Lo de la estrella era una pequeñez, pero realmente me ayudó.»Solía pensar que emplear estas técnicas era una estupidez. Pero entonces recordé algo que alguien dijo en otro contexto: “Si es estúpido pero funciona, entonces no es estúpido”».

Katarina era una cinéfila apasionada. Pero cuando se deprimió dejó de ir al cine. Con pensamientos como «no me interesa», «me sentiré incómoda y sola», y «vale más que espere hasta que pueda disfrutar otra vez cuando salga», su motivación nunca era suficiente para hacerla salir.

Con la práctica de la atención plena, Katarina empezó a ver la diferencia entre su experiencia en cada momento y cómo sus pensamientos representaban las cosas. Lo vio especialmente claro una vez que trabajaba las sensaciones dolorosas en sus hombros. Sus pensamientos le decían que su dolor era insoportable, pero se dio cuenta de que podía soportar esas sensaciones respirando en ellas y al salir de ellas.

Empleando esto como una analogía, decidió poner entre paréntesis sus creencias e ir a ver una película. Después explicó que, aunque al principio se sentía un poco incómoda, la historia le fue atrayendo poco a poco y se alegró de haber recuperado una rutina que le resultaba placentera.

La película no tuvo un efecto inmediato en su estado de ánimo, pero le afectó más de lo que había previsto. Como resultado de ello, Katarina empezó a programar actividades semanales y a llevarlas a cabo, tanto si se sentía motivada para hacerlas como si no. Decidida a comprobar la idea de que, en los casos de depresión, la motivación funciona al revés, Katarina permitió que el impacto de sus actividades reconstruyera su motivación y la ayudase, poco a poco, a recuperar su vida activa.

*La benevolencia cura; la animosidad (aversión) perjudica*

Fíjese en los dos escenarios siguientes:

## ESCENARIO 1

**Tom:** «Anoche llegué a casa, y al cruzar el umbral de mi apartamento vacío una ola de tristeza y cansancio me invadió. Me daba cuenta de que mi estado de ánimo decaía rápidamente. Entonces recordé que la actividad es una forma de alejarse de la depresión. Pensé en mi lista de actividades D y P y decidí escuchar mi música favorita porque probablemente era lo que más me ayudaría a cambiar mi estado de ánimo. Puse la música y me senté a escuchar. Pero, a medida que escuchaba, me pregunté: “¿Está funcionando? ¿La tristeza está desapareciendo ya?”. Y vi que me centraba en mi estado de ánimo en vez de centrarme en la música. Tuve que esforzarme para prestar atención a la música, pero entonces me irrité conmigo mismo y me sentí frustrado porque lo de la música no funcionaba. Al final, tuve que dejarlo. De todas maneras, más bien me sentí peor que mejor, lo cual me produjo una sensación de insatisfacción que duró toda la velada. Me alegró irme a la cama y olvidarme de ello por completo».

## ESCENARIO 2

**Jim:** «Anoche llegué a casa, y al cruzar el umbral de mi apartamento vacío una ola de tristeza y cansancio me invadió. Podía sentir que mi estado de ánimo decaía rápidamente. Entonces recordé que la actividad es una forma de alejarse de la depresión. Pensé en mi lista de actividades D y P y me pregunté: “¿Cuál sería la mejor manera de cuidarme en este momento?”. Decidí escuchar mi música favorita como una manera de tratarme con benevolencia, de obsequiarme un poco en ese momento. Puse la música, me puse cómodo y me dispuse a escuchar. De vez en cuando mi mente empezaba a divagar, pero, aun así, me traté amablemente. Pude percibir el alivio que mi mente y mi cuerpo experimentaban al sentir que, por fin, recibían un poco de atención. Me vinieron a la mente pensamientos de otro tipo que esa noche pude tomarme con más tranquilidad. Cuando la música dejó de sonar, me di cuenta de que la tristeza y el cansancio no eran tan intensos. Pasé un rato agradable haciendo cosas en casa, hasta que llegó la hora de acostarme».

En estos dos escenarios tenemos la misma actividad, «escuchar mi música favorita» y dos resultados muy distintos producidos por intenciones distintas.

La intención negativa aversiva —Tom empleando la música con el objetivo de *deshacerse* de la tristeza y el desánimo (como muestra la manera en la que observaba si su estado de ánimo mejoraba)— sólo generó más aversión y sentimientos desagradables.

La intención positiva y benévola —Jim empleando la música como una manera de *cuidarse* al sentirse triste y desanimado— hizo que la música tuviera un efecto curativo.

El *cómo* emplee usted las actividades placenteras y las actividades que domina (es decir, el espíritu o la intención que haya tras ellas) es más importante que lo *que* hace.

Procure, si es posible, dedicarse a las actividades que domina o a las que le resultan placenteras como un acto de benevolencia hacia usted.

Cuando se sienta desanimado, exhausto, sin un ápice de energía, dedique unos momentos a preguntarse: «¿Cómo puedo cuidarme mejor en este momento?».

### 3. Los pensamientos que son un obstáculo

«Hay cosas en la vida sobre las que no tenemos elección, como ir a trabajar.»

«Sólo puedes hacer algo que te agrada cuando hayas cumplido con tus obligaciones con los demás o con tu trabajo.»

«No me criaron para que me dedicase tiempo a mí mismo.»

«Intento mantener el equilibrio entre ser madre y esposa, tener una carrera y ocuparme del hogar. ¿De dónde saco tiempo para mí?»

«Mis padres son ancianos y necesitan que les cuide. No estaría bien que antepusiera mis necesidades a las suyas.»

Pensamientos como éstos, con mensajes pesimistas («todo es demasiado difícil»), unidos a la sensación de culpabilidad por dedicarse un tiempo a sí mismo, probablemente socavarán su motivación para realizar actividades que le ayudarían a aumentar su bienestar.

Entonces, ¿qué puede hacer?

Jackie era enfermera de una planta de un hospital muy concurrido y siempre decía que, entre una cosa y otra, «no daba abasto». Simplemente, parecía no tener tiempo para relajarse ni un momento, y mucho menos para sentarse y meditar. Pero empezó a prestar más atención a las actividades que realizaba, y vio que, aun en los momentos de mayor ajetreo, se abrían algunos espacios. Por ejemplo, dijo que tuvo que telefonar a alguien que estaba en otra ala del hospital para que le diera el resultado de la prueba de un paciente. Llamó varias veces sin obtener respuesta. Ésta era una de las cosas más frustrantes de su trabajo, esperar que una persona de otro departamento respondiera a su llamada cuando ella tenía tantas cosas que hacer. Empezó a enfadarse y a criticarse a sí misma por sentirse frustrada con tanta facilidad.

Entonces paró. Eran treinta segundos en los que no tenía que correr de un lado para otro; un momento de silencio potencial dentro de la agitación del día. Empezó a aprovechar la falta de respuesta como una oportunidad para tomarse un respiro, para distanciarse. Gradualmente se dio cuenta de que había otros muchos momentos en los que podía distanciarse; por ejemplo, al empujar el carro de la medicación, lo que reducía la velocidad de sus pasos en el pasillo, o tener que ir al otro lado de la planta para ver a la familia de un paciente. Antes de esto, había pensado que el mejor momento para practicar la meditación era la hora de comer o cuando iba al baño. Entonces vio que podía encontrar espacios intermedios a lo largo del día, espacios que transformaron sus pensamientos, sus sentimientos y su conducta ante las demás actividades diarias.

La práctica de la atención plena ayudó a Jackie:

1. A afrontar su experiencia en vez de huir de ella o evitarla.
2. A considerar los pensamientos *como pensamientos*, a no tomar en serio los pensamientos que le decían que era estúpida o que estaba frustrada.

La suma de estos dos cambios importantes en la manera de afrontar las cosas hizo que Jackie se relacionase de manera creativa con su situación y que encontrase espacios para dedicarse un tiempo a sí misma, pese a llevar una vida muy agitada y exigente.

El respiro de tres minutos opcional le ofrece la oportunidad de hacer lo mismo en su propia vida. Es uno de los elementos principales de la práctica diaria de esta semana.

## Práctica diaria

Durante la séptima semana, realice las prácticas que se detallan a continuación **durante seis de los siete próximos días:**

1. Práctica de la atención plena sostenible.
2. Tres respiros de tres minutos (cada día).
3. Respiros de tres minutos (cada vez que los necesite).

Además:

4. Prepare un plan de acción.

## 1. Práctica de la atención plena sostenible

Entre las diversas formas de práctica formal de la atención plena que ha explorado hasta ahora (el examen corporal, las meditaciones sentado de distinto tipo y duración, los estiramientos con atención plena, el movimiento con atención plena y los respiros de tres minutos cada día), procure establecer un modelo de práctica que pueda **mantener de manera realista** una vez finalizadas las ocho semanas del programa.

No hay ningún problema en que emplee una práctica determinada durante los días laborables y otra los fines de semana. Lo más importante es que sea consciente de las limitaciones reales de su tiempo, a la vez que respeta la práctica diaria de la atención plena como una fuente de alimento para usted.

Procure elegir un modelo de práctica con el que se sienta cómodo; no es preciso que se obligue a realizar esfuerzos heroicos que no son sostenibles. Es mejor que se haga un planteamiento modesto (que siempre puede aumentar) que uno demasiado ambicioso (que puede llevarle a abandonarlo todo).

Escriba cada día lo que se propuso hacer, lo que hizo en realidad y lo que aprendió sobre hasta qué punto la pauta que intentó seguir es viable.

Al final de la semana, podrá terminar el modelo de práctica que intentará seguir a largo plazo.

### MIS PRÁCTICAS SEMANALES

**Día 1**

**Práctica prevista:**

---

**Práctica realizada:**

---

**Qué he aprendido:**

---

**Día 2**

**Práctica prevista:**

---

**Práctica realizada:**

---

**Qué he aprendido:**

---

**Día 3**

**Práctica prevista:**

---

**Práctica realizada:**

---

**Qué he aprendido:**

---

**Día 4**

**Práctica prevista:**

---

**Práctica realizada:**

---

**Qué he aprendido:**

---

**Día 5**

**Práctica prevista:**

---

**Práctica realizada:**

---

**Qué he aprendido:**

---

**Día 6**

**Práctica prevista:**

---

**Práctica realizada:**

---

**Qué he aprendido:**

---

**Al final de la semana**, dedique un tiempo a releer lo que ha escrito y a reflexionar sobre ello. A continuación, procure redactar la pauta de práctica formal que intentará mantener de ahora en adelante. El siguiente cuadro dispone de espacios en los que puede anotar distintas pautas para los días laborables y el fin de semana, pero siéntase libre de emplear la misma pauta todos los días si ello le resulta más cómodo. Si lo desea, más tarde puede copiar el formulario para tenerlo siempre a mano.

Le recordamos que, tal como explicamos en el apartado dedicado a los respiros de tres minutos adicionales, la práctica de estos respiros debe ser *siempre* su primera respuesta cada vez que los sentimientos difíciles o desagradables entren en escena.

Mi pauta de práctica diaria	
<b>Días laborables</b>	
1. Respiro de tres minutos cada vez que lo necesite	
2. _____	
3. _____	
<b>Fin de semana:</b>	
1. Respiro de tres minutos cada vez que lo necesite	
2. _____	
3. _____	

## 2. Los tres respiros de tres minutos cada día

**Todos los días de esta semana**, tómese un respiro de tres minutos tres veces al día, en los momentos que haya decidido previamente, tal como hizo la semana pasada.

Para llevar el registro de su práctica, al final del día marque con un círculo una de las H de la siguiente tabla por cada uno de estos respiros prescritos que se haya tomado.

Día 1:	H H H	Día 4:	H H H
Día 2:	H H H	Día 5:	H H H
Día 3:	H H H	Día 6:	H H H

### **3. El respiro de tres minutos cada vez que lo necesite: la puerta de la acción con atención plena**

La semana pasada introdujimos la imagen del respiro de tres minutos opcional que nos situaba en un salón con tres puertas de salida (que nos llevan, respectivamente, a **recuperar** el ritmo de nuestra vida cotidiana, a nuestro **cuerpo** y a nuestros **pensamientos**) que nos ofrecen diferentes opciones sobre lo que tenemos que hacer a continuación.

Esta semana introducimos otra puerta: la puerta de la acción con atención plena.

#### **EL RESPIRO DE TRES MINUTOS: LA PUERTA DE LA ACCIÓN CON ATENCIÓN PLENA**

Cuando esté a punto de finalizar el respiro de tres minutos opcional, después de reconectar con la consciencia expandida en el tercer paso, es recomendable que emprenda alguna **acción que refleje su consideración hacia usted**.

Pregúntese a sí mismo: «*¿Qué es lo que necesito en este momento? ¿Cómo puedo cuidarme mejor en este momento?*».

Como respuesta a sentimientos depresivos, las actividades que detallamos a continuación pueden ser de gran ayuda:

1. **Haga algo placentero.** Elija una actividad de su lista de actividades P (placenteras, véase «Mi lista de actividades placenteras») o cualquier otra actividad agradable que pueda realizar en ese momento o que le parezca adecuada.
2. **Haga algo que le proporcione una sensación de competencia, de satisfacción, de logro o de control.** Elija una actividad de su lista de actividades D (que domina, véase «Mi lista de las actividades que domino»), o

cualquier otra actividad que domine que pueda realizar en ese momento o que le parezca adecuada. Recuerde, primero, dividir las tareas en varias etapas y abordar cada una de ellas paso a paso, y segundo, tomarse un momento para apreciar realmente sus esfuerzos cada vez que termine una tarea total o parcialmente.

3. **Actúe de manera consciente, con atención plena** (lea el recuadro «Estar presente»). Procure centrar su atención en lo que está haciendo ahora; deje descansar su mente en este mismo momento y preste especial atención a las sensaciones corporales. Le será útil describirse a sí mismo, con calma, las acciones que está llevando a cabo (por ejemplo, «ahora bajo las escaleras..., ahora siento la baranda bajo mis manos..., ahora voy a la cocina..., ahora enciendo la luz...»). Sea consciente de su respiración mientras hace otras cosas; sea consciente del contacto de sus pies con el suelo al andar.

### Recuerde

1. En la medida de lo posible, realice su acción como si de un experimento se tratase. Procure abandonar la tendencia a juzgar cómo se sentirá cuando haya acabado, y espere a comprobar si la acción en cuestión le ha sido de ayuda.
2. Contemple un amplio abanico de cosas que hacer y no se limite a unas cuantas actividades predilectas. A veces, intentar cosas nuevas puede ser interesante en sí mismo. La disposición a «explorar» y a «indagar» suele contrarrestar la tendencia a la «retirada» o al «retraimiento».
3. No espere milagros. Procure cumplir los planes previstos lo mejor posible. Ponerse más presión esperando que esto cambie las cosas espectacularmente es poco realista. Más bien se trata de que estas actividades le ayuden a construir su sensación de control en general cuando se produzcan cambios en su estado de ánimo.
4. No hace falta que espere a *sentirse* dispuesto a hacer algo. ¡Simplemente hágalo!

**Cada día de esta semana**, además de los respiros de tres minutos prescritos, tómese otro respiro *cada vez que perciba cualquier sentimiento desagradable*, y **al menos una vez al día** procure explorar a través de la **puerta de la acción** siguiendo, a modo de guía, las instrucciones del recuadro anterior «El respiro de tres minutos: la puerta de la acción con atención plena».

Apunte cada día su experiencia con esta nueva puerta (¿cuál era la situación?, ¿qué hice?, ¿qué pasó?) tomando algunas notas:

### Día 1

#### Situación

---

---

#### Acción

---

---

#### Resultado

---

---

Era media tarde y estaba en el trabajo, cansado, y cada vez más apesadumbrado. Me pregunté si podía hacer algo al respecto, pero lo que pensé, «sal de compras» o «queda con un amigo», eran poco realistas. Así que me tomé un respiro (no de tres minutos, sino de uno, como máximo) y me pregunté: «¿Cómo podría cuidarme mejor en este momento?». Y la respuesta fue: «Tómate un café con atención plena». Y me «regalé» a mí mismo, como un acto de benevolencia, cinco minutos en los que realmente me centré en la experiencia de beber una taza de café, un poco como el ejercicio de comer la pasa. Y volví a trabajar un poco más tranquilo, con la mente más despejada y más fresco.

¡Estupendo! Un pequeño cambio en nuestros sentimientos suele ser suficiente para que podamos «volver a empezar» desde un lugar distinto. Quizá no sigamos los mismos viejos caminos, pero podemos dejar que nuestra vida se despliegue de una forma nueva y diferente.

### **Estar presente**

Recuerde emplear su cuerpo como una vía hacia la consciencia. Puede ser tan sencillo como ser consciente de su postura. Es probable que esté sentado mientras lee esto. ¿Qué sensaciones experimenta su cuerpo en este momento? Cuando acabe de leer y se levante, sienta los movimientos que hace al levantarse, al andar hacia la siguiente actividad, al acostarse al final de la jornada. Esté en su cuerpo mientras se mueve, mientras alcanza un objeto, mientras vuelve. Es así de sencillo.

Practique con paciencia y aprenda a sentir lo que está aquí —y el cuerpo siempre está aquí— hasta que el hecho de percibir sus más mínimos movimientos se convierta en una segunda naturaleza. Si va a alcanzar algo, lo está haciendo igualmente, no tiene que hacer nada más. Simplemente sea consciente de que lo ha alcanzado. Se está moviendo. ¿Puede entrenarse para estar ahí, para sentirlo?

Es muy sencillo. Practique una y otra vez volviendo a prestar atención a su cuerpo. Este esfuerzo básico, que, paradójicamente, es un relajante volver al momento, es la clave para que nuestra consciencia se vaya expandiendo, desde los tiempos de meditación formal hasta que vivamos con atención plena. No subestime el poder que le aporta sentir los simples movimientos de su cuerpo a lo largo del día.

JOSEPH GOLDSTEIN

## Día 2

### Situación

---

---

### Acción

---

---

### Resultado

---

---

Me sentía tan abrumado y exhausto por todas las cosas que tenía que hacer que la idea de hacer algo que me satisficiera y me resultase placentero me pareció una actividad más en mi lista de cosas «pendientes». Pero de todas formas me tomé un respiro y me pregunté: «¿Qué necesito en este momento?». Y tuve la clara sensación de que necesitaba una pausa, un instante de paz, un tiempo para mí mismo. Pero sabía que tumbarme en el sofá me llevaría a rumiar, de manera que decidí «descansar» moviéndome con suavidad. Al final, terminé andando arriba y abajo con plena consciencia, con mucha delicadeza, con mucho cuidado, y fue muy relajante y descansado. Me sentí bien por haberme cuidado un poco, para variar.

Éste es un hermoso ejemplo de cómo emplear el respiro de tres minutos con una mentalidad abierta; de acabar haciendo algo que no había previsto pero que, precisamente, resultó ser lo que necesitaba. ¡Excelente!

---

### Día 3

#### Situación

---

---

#### Acción

---

---

#### Resultado

---

---

Me tomé el respiro de tres minutos, abrí la puerta de la acción, y elegí una actividad que dominaba: cortar el césped, algo que había pospuesto. Para que el trabajo no fuera desmesurado, me dispuse a cortar la más pequeña de mis dos parcelas. No tardé mucho tiempo, y me sentí contento de haberlo hecho. Pero entonces mi persistente voz interior tomó cartas en el asunto: «No has hecho gran cosa. ¿No deberías cortar también el césped de la parcela grande?». Suspiré un poco, me encogí de hombros y estaba a punto de empezar cuando recordé: «Se supone que esto tenía que ver con cuidarme a mí mismo». ¡Y así lo hice! Guardé la cortadora y me quedé de brazos cruzados. Y experimenté una ligera sensación de triunfo.

¡Ha hecho algo muy importante! Cada vez que se comporta amablemente con usted ante todos los «deberías», «tendrías que» o «tienes que», está sembrando las semillas de una nueva manera de ser.

**No olvide decirse «bien hecho»** cada vez que termine una tarea o una parte de ella.

Esto puede ayudarle realmente a *dividir una actividad en pasos más pequeños y manejables.*

*Puede dividir las por espacios de tiempo (haciendo algo sólo unos minutos y dándose permiso para parar) o por actividad (haciendo sólo una parte de un trabajo mayor, como limpiar una parte de su escritorio en vez del escritorio entero) y, después de cada paso, hacer una pausa para apreciar lo que ha hecho.*

**Día 4**

**Situación**

---

---

**Acción**

---

---

**Resultado**

---

---

Aún no sé muy bien por qué lo primero que tengo que hacer es tomarme un respiro. ¿No sería más sencillo ponerse a realizar una actividad P o D directamente?

Esto es algo que usted mismo puede comprobar emprendiendo una acción con y sin un respiro de tres minutos. Siempre recomendamos empezar con un respiro porque, de esta manera, su acción nace del modo orientado a ser y no del modo orientado a la acción. Así, es más probable que las acciones sean fruto de la benevolencia que de la aversión, que sean más creativas, que reflejen una perspectiva más amplia de la situación, y que usted tienda más a considerar los pensamientos que le bloquean como pensamientos. Por supuesto, después de tomarse un respiro puede decidir que le conviene más abrir una puerta totalmente distinta y dejar la puerta de la acción para otro momento.

Tomarse un respiro es muy útil porque nos vincula con todos los aspectos del programa, y «los invita a todos a la fiesta» (en forma de

recordatorios de todo lo que ha aprendido).

**Día 5**

**Situación**

---

---

**Acción**

---

---

**Resultado**

---

---

He estado un tiempo desanimado y he adquirido el hábito de no ver a mis amigos. Me parecía demasiado esfuerzo, y pensé que no disfrutaría de su compañía y que me encontrarían aburrido. Entonces, unos cuantos amigos me invitaron a comer. Me pasaron por la cabeza los pensamientos habituales, y estaba a punto de buscar alguna excusa cuando vi el camión de reparto de un supermercado con el logo: «¡Hoy haga algo distinto!» escrito en letras de color naranja brillante. Entonces tomé un respiro, abrí la puerta de los pensamientos, recordé que «los pensamientos no son hechos» y abrí la puerta de la acción. Al final, me reuní con mis amigos. No fue fácil, pero estuvieron tan contentos de verme que me alegró mucho haber hecho el esfuerzo.

Hay momentos en los que lo más importante es actuar: simplemente el hecho de tener el coraje de hacer algo que no le apetece hacer puede ser lo que su cuerpo y su mente más necesiten.

**Día 6**

**Situación**

---

---

**Acción**

---

---

## Resultado

---

---

Era un fin de semana y estaba solo, hacía frío, llovía, y me sentía fatal. Me preguntaba si podía hacer algo útil, pero todo me parecía demasiado esfuerzo, de manera que me puse a descansar en el sofá, lo que no ayudó mucho. Finalmente, me tomé un respiro y abrí la puerta de la acción. Sentí la necesidad de moverme, pero la idea de pasear bajo la lluvia no me atraía. No sé cómo, recordé: «En la depresión la motivación funciona al revés. ¡Hazlo!». Así que lo hice y, sabes, disfruté mucho. El viento en mi cabello, la lluvia sobre mi piel me despertaron, y el paseo me aclaró la mente. Anduve durante treinta minutos, y después llamé a un amigo para vernos.

Es de gran ayuda recordar que los estados de ánimo afectan al cuerpo, al igual que los pensamientos y los sentimientos, y que el ejercicio físico ejerce unos efectos sumamente beneficiosos para mejorar nuestro estado de ánimo.

Mantener la actividad corporal puede invertir la fatiga y la inercia del estado de ánimo depresivo.

### 4. Prepare un plan de acción

La semana pasada identificó sus señales de alarma temprana; el patrón de señales que le alertarían (a usted y a las personas que le rodean) de que las cosas empiezan a deteriorarse y es hora de emprender una acción constructiva.

Esta semana el objetivo consiste en desarrollar un plan específico y concreto de las actividades que realmente debe hacer.

Si es posible, implique a los amigos y a la familia, para trabajar juntos y desarrollar su plan de acción y ponerlo en práctica cuando sea necesario.

¿Cuál sería su respuesta más sensata cuando empiece a percibir señales de alarma?

Probablemente le irá bien reflexionar sobre su experiencia a lo largo de los años, y también repasar lo que ha escrito en este libro. Ambas cosas son una manera excelente de recordarle las cosas que ha hecho y que ha descubierto que le han ayudado.

**En el pasado, ¿qué le ayudó cuando empezó a sentirse mal?**

---

---

---

---

---

**¿Cuál puede ser una manera sensata de responder al dolor psicológico o al desánimo que está sintiendo?  
¿Cuál es la mejor manera de responder sin alimentar al torbellino de pensamientos y sentimientos (incluyendo lo que ha aprendido en este curso)?**

---

---

---

---

---

**¿Cómo puede cuidarse mejor en esta época difícil y dolorosa (por ejemplo, cosas que puedan apaciguarle, actividades que alimenten su espíritu, personas con las que pueda contactar, pequeñas cosas que puede hacer para responder juiciosamente a su malestar)?**

---

---

---

---

---

**En el pasado, ¿qué obstáculos le impidieron tomar medidas sensatas para ayudarse a sí mismo cuando las cosas empezaron a escapársele de las manos? ¿Cómo podría afrontar estos obstáculos si volvieran a presentarse en el futuro?**

---

---

---

---

---

En el recuadro siguiente «Mi plan de acción» le invitamos a resumir lo que ha aprendido al repasar estas notas —y las de la semana pasada sobre las señales de advertencia temprana— en sugerencias específicas para un *plan de acción*, algo que le

proporcione un punto de partida desde el que afrontar las señales de alarma temprana tan pronto como usted, sus amigos o su familia empiecen a percibir las.

Seguramente le será útil escribir este plan como si se enviase a sí mismo una carta amable, como si escribiera a un amigo querido que está atravesando dificultades. Con este espíritu, le sugerimos un encabezamiento: «Sé que probablemente esta idea no te apasionará, pero creo que es muy importante para ti...».

Le proponemos una estructura que puede ayudarle:

- **Paso 1:** empiece siempre con **un respiro de tres minutos**. Hemos escrito esto para usted.
- **Paso 2:** elija una práctica que le haya ayudado en el pasado para **relajarse todo lo posible** (por ejemplo, haga hincapié en el movimiento consciente, la exploración corporal o la meditación sentado; recuérdese lo que aprendió en el curso y le ayudó en ese momento; tómese respiros a menudo para poder analizar sus pensamientos; lea algún texto que «vuelva a conectarle» con su mente «más juiciosa»).
- **Paso 3:** realice **alguna acción** que le resulte **placentera** o que le proporcione una sensación de **competencia** (por ejemplo, de su lista de actividades P o D), aunque ello le parezca inútil. Divida las actividades en partes más pequeñas (por ejemplo, realizando sólo una parte de la tarea o dedicándole un breve período de tiempo que pueda gestionar con facilidad).

Lo que necesita en tiempos de dificultad no es distinto de lo que ya ha practicado muchas veces durante este curso.

Querido \_\_\_\_\_

Sé que probablemente esta idea no te apasionará, pero creo que es muy importante para ti que tomes medidas tan pronto como tú, o las personas que te rodean, adviertan las siguientes señales de alarma que te indican que las cosas están empezando a descontrolarse.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Te recomiendo que lleves a cabo las acciones siguientes:

• **Paso 1:** empieza tomándote un respiro.

• **Paso 2:** emplea estas prácticas para relajarte todo lo posible:

---

---

---

• **Paso 3:** haz algo que te resulte placentero o que te satisfaga:

---

---

---

Sé plenamente consciente de los siguientes obstáculos que pueden impedir las acciones constructivas:

---

---

---

Lo que necesitas en este momento no es diferente de lo que ya has practicado muchas veces durante el curso de TCBM. ¡Buena suerte!

Firmado \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

No dude en fotocopiar y compartir este plan con sus amigos y su familia siempre que quiera.

### *Cuando los sentimientos nos abruman*

Probablemente, llegará una época en la que sus sentimientos le abrumarán con tanta rapidez que le parecerá imposible hacer algo al respecto.

En tales momentos, es vital recordar que, aun en ese caso, **hay** cosas que puede hacer para marcar la diferencia. La más importante de todas es volver a conectarse con una cierta sensación de control, aunque sea muy ligera.

Si en ese momento usted puede mejorar su estado de ánimo un uno por ciento, se habrá producido un cambio sumamente importante: la calidad de ese momento afecta al siguiente, que a su vez afecta al siguiente, y así sucesivamente...

Al final, un pequeño cambio puede tener un gran impacto.

**Steve:** «En varias ocasiones he tenido que pedir la baja laboral por el estrés y la depresión que me causaba el trabajo. Por ejemplo, hace tiempo estuve de baja todo un semestre. He seguido gran parte de los tratamientos contra la depresión, incluyendo la medicación, la terapia cognitiva (TC) y la TCBM, especialmente la exploración corporal. Cuando estoy muy mal me siento realmente inútil, y esto puede ocurrir constantemente. Uno de mis planteamientos desesperados cuando estaba sumamente deprimido era pensar que la manera de solucionar las cosas era permanecer más y más tiempo en el trabajo. Pero no lo era. Es una manera de invertir más y más para obtener menos a cambio en el entorno que me resultaba más deprimente en aquel momento.»En esa época, no era capaz de desarrollar una estrategia global para “terminar todas las cosas”, aunque, de haberlo sido, no habría estado en condiciones de seguirla ni teniéndola por escrito.»En estos momentos mi estrategia es: “¡Steve, haz algo, lo que sea, pero hazlo!”. He visto que este algo que tiene una utilidad relativa pone en marcha el proceso y me ayuda a sentirme mejor. Puede ser una nimiedad, pero para mí es muy importante hacer algo y, si puedo, pido ayuda a un colega cercano y de confianza. Es posible que, un momento antes, piense que nunca más seré capaz de hacer algo útil. Pero entonces, si hago algo, aunque sea tirar tres periódicos viejos, me he demostrado que esta creencia devastadora no es cierta».

## El día de verano

¿Quién creó el mundo?  
¿Quién creó el cisne y el oso negro?  
¿Quién creó el saltamontes?  
Me refiero a este saltamontes,  
el que saltó de la hierba,  
el que ahora come azúcar en mi mano,  
el que mueve las mandíbulas hacia delante y hacia atrás  
en vez de arriba y abajo,  
el que mira a su alrededor con sus enormes y complejos ojos.  
Ahora levanta sus pálidas patas delanteras y se lava la cara a  
conciencia.  
Ahora abre sus alas y se va volando.  
No sé exactamente qué es una plegaria.  
Sé prestar atención, caer y arrodillarme en la hierba,  
ser perezosa y bendita, y pasear por el campo,  
que es lo que he hecho todo el día.  
Dime, ¿qué más hubiera tenido que hacer?  
¿No muere todo, al final, y demasiado pronto?  
Dime, ¿qué piensas hacer  
con tu salvaje y preciosa vida?

MARY OLIVER



## Octava semana. ¿Y ahora qué?

### **Orientación**

*Dime, ¿qué piensas hacer con tu salvaje y preciosa vida?*

¿Cómo respondería a esta pregunta vital que Mary Oliver plantea en su poema (véase El día de verano)?

¿Cómo puede el programa de TCBM ayudarle a realizar su más profundo deseo de mayor felicidad, plenitud, satisfacción y bienestar?

Las personas que han llevado a cabo este programa tienen opiniones distintas sobre lo que les ha resultado más valioso. Aquí exponemos algunas de las cosas que anteriores participantes en el programa nos han dicho:

«Estoy menos enfadada e irritada con mi hija de dieciocho años. Ahora puedo relacionarme con ella de manera más constructiva.»

«Ahora tengo tácticas para poner en práctica cuando empiezo a sentirme desanimado o deprimido.»

«Cada vez que me responsabilizo de algo, siento que tengo los recursos necesarios para llevarlo a cabo, en vez de estar permanentemente asustado pensando que puedo fracasar. Estoy empezando a pensar que puedo desenvolverme bien.»

«El programa ha eliminado la vergüenza que sentía por haber estado deprimido y ansioso en el pasado, y ha hecho que me acepte más.»

«Hay emociones que he reprimido durante años. Pero para vivir mi vida con plenitud tengo que sentir las. Mi manera de ver la vida ha cambiado por completo.»

«He descubierto una fuerza interior.»

Es probable que, en este momento, gran parte de lo que ha obtenido gracias al tiempo y al esfuerzo que ha invertido en su práctica no le resulte evidente.

En esta octava semana tiene la oportunidad de reflexionar sobre su propia experiencia en el programa: *¿qué ha experimentado? ¿Qué es lo que valora más?*

Poner por escrito lo que ha descubierto puede inspirarle cuando piense cómo, de ahora en adelante, cultivará los frutos de su paciencia y perseverancia durante estas ocho semanas.

¿No podría ser que esta octava semana no marcara el fin del programa, sino el principio de un viaje mucho más largo de descubrimiento de la atención plena?

En realidad, la octava semana es el resto de nuestras vidas.

JON KABAT-ZINN

Cuando enseñamos la TCBM en una clase, llegados a este momento cerramos el círculo y hacemos una exploración corporal, la primera práctica del programa de la primera semana.

Si usted no asiste a clase, ahora puede hacer lo mismo, recuperando el modo orientado a ser antes de seguir reflexionando sobre su experiencia del programa en su conjunto.

¿Qué ha notado? ¿Cómo fue su experiencia, igual o distinta que la de la primera semana?

(Tal vez desee consultar las notas que tomó en aquel momento.) Y ahora escriba las semejanzas y los contrastes que haya percibido.

---

---

---

---

---

En este momento, mientras vuelve atrás para reflexionar detalladamente sobre su experiencia durante todo el curso, le recomendamos que tenga en cuenta los dos objetivos —globales y estrechamente vinculados— de la TCBM.

**Primer objetivo:** ayudarle a reconocer tempranamente y a responder con mayor habilidad a los patrones habituales de la mente que le crean angustia emocional y le sumen en un continuo sufrimiento emocional.

**Segundo objetivo:** ayudarle a cultivar una nueva manera de ser:

- Una manera de ser en la que es muy improbable que aparezcan los patrones destructivos de la mente.
- Una manera de ser que le permite vivir su vida con mayor bienestar, tranquilidad y satisfacción.
- Una forma de ser más dispuesta a confiar en la sabiduría interna que le guía, con benevolencia, a través del torbellino emocional.

¿Qué es lo que a otras personas les ha parecido de mayor ayuda de la TCBM?  
¿Hasta qué punto estos aspectos han sido importantes para usted?

Puntúe las siguientes frases del 1 al 10. El 1 significa que no le parece muy importante, y el 10 que lo considera algo fundamental.

**Tema**

*Saber qué es lo que produce el desánimo y reconocer las señales de alarma temprana \_\_\_\_\_*

*Aprender nuevas formas de salir de los patrones de pensamientos y sentimientos negativos \_\_\_\_\_*

*Considerar los pensamientos y sentimientos negativos de manera diferente, como partes de paquetes emocionales, no «como si fueran yo» \_\_\_\_\_*

*Sentirme menos desesperado ante las emociones no deseadas \_\_\_\_\_*

*Sentirme menos solo, sabiendo que otras muchas personas están deprimidas o experimentan sensaciones difíciles, y que «no sólo me pasa a mí» \_\_\_\_\_*

*Ser más benevolente y menos autocrítico conmigo mismo \_\_\_\_\_*

Valorarme más identificando y satisfaciendo mis propias necesidades \_\_\_\_\_

Otra manera de reflexionar sobre su experiencia consiste en recordar las características principales del modo de la mente orientado a ser (véase apartado «Ser y actuar») y puntuar la importancia que concede a cada una de estas características, empleando la misma escala del 1 al 10:

**Vivir con atención plena y elegir conscientemente** (*frente a vivir conectado al «piloto automático»*) \_\_\_\_\_

**Conocer la experiencia directamente mediante los sentidos** (*frente a conocerla mediante los pensamientos*) \_\_\_\_\_

**Estar aquí, ahora, en este momento** (*frente a evitar hurgar en el pasado o en el futuro*) \_\_\_\_\_

**Acercarnos a todas las experiencias con interés** (*frente a evitar lo que nos resulta desagradable*) \_\_\_\_\_

**Dejar que las cosas sean como son** (*frente a necesitar que sean diferentes*) \_\_\_\_\_

**Considerar los pensamientos como fenómenos mentales** (*frente a considerarlos necesariamente verdaderos y reales*) \_\_\_\_\_

**Cuidarse a sí mismo con benevolencia y compasión** (*frente a centrarse en conseguir objetivos nos cuesten lo que nos cuesten a nosotros o a los demás*). \_\_\_\_\_

Anote a continuación las cosas importantes que sienta que le han beneficiado hasta ahora de la TCBM (incluyendo los pequeños indicios de un cambio importante, aunque no hayan tenido oportunidad de mostrarse plenamente):

---

---

---

---

---

**Joanne:** «Estoy muy agradecida por la experiencia de atención plena que me han proporcionado. La atención plena está ejerciendo en mí una influencia calmada y profunda, y creo que esta influencia trabaja silenciosamente en mi interior.» Ahora me doy cuenta de que puedo aprovechar el momento con mis hijos e implicarme en lo que hacemos, en vez de vivir pensando en lo que ha pasado durante el día en el trabajo. Les observo y sigo su ejemplo. Percibo mi aburrimiento o mi irritación y puedo ver que es igual que cuando mi mente divaga mientras medito; es decir, que mi mente se va hacia una presión o una tarea de adultos y yo dejo de ocuparme plenamente de estar con ellos.» A veces, prestar atención a un sentimiento o a un pensamiento hace que lo sienta con mucha intensidad y, por primera vez en muchos años, puedo

recordar sensaciones como el viento que acariciaba mi cara cuando era pequeña, las nubes que veía sobre mi casa, y sentir de nuevo toda la energía física y emocional propias del optimismo juvenil y la alegría, de las grandes posibilidades que se abrían ante mí, de un mundo por descubrir. Ésta ha sido una experiencia muy agradable para mí».

Al reflexionar sobre los beneficios que la práctica de la atención plena le ha proporcionado está sembrando las semillas de la buena intención que apoyará su práctica en el futuro.

### **Mirando hacia delante**

Llegados a este punto, tenemos que plantearnos dos preguntas sumamente importantes:

1. **¿Por qué** tendría que desear seguir practicando alguna forma de mindfulness?
2. **¿Qué** forma podría adoptar esta práctica?

Pensemos primero en el **porqué**.

*¿Por qué seguir practicando?*

¿De verdad tengo que continuar? ¡He dedicado mucho tiempo y esfuerzo durante ocho semanas, y pensaba que con eso sería suficiente!

Es muy comprensible que piense así y, con toda probabilidad, su vida sería diferente y mejor aunque no siguiera practicando la atención plena formalmente.

Pero nuestra experiencia nos indica que las personas que más se benefician de la TCBM a largo plazo son aquellas que siguen practicando la atención plena de alguna manera, aunque sólo sea unos minutos al día.

Para disfrutar de todos los beneficios que el tiempo y el esfuerzo invertidos le han proporcionado, vale la pena recordar que, al igual que cuando aprendemos un nuevo idioma, un poco de práctica nos ayuda a no perder lo que hemos aprendido.

No sé por qué debería practicar o ser consciente si a veces no me apetece. Si hay algo que he aprendido es que los «debería» forman parte del modo orientado a la acción.

Totalmente de acuerdo. Nuestra experiencia con otras personas nos indica que los «debería» no mantendrán su práctica por mucho tiempo. La mejor alternativa consiste en identificar una RAZÓN POSITIVA que le ayude a mantener su práctica, que le dé la motivación necesaria para hacerlo tanto si le apetece como si no. ¿Puede vincular la intención de continuar practicando con algo que sea muy importante para usted?

Encontrar una razón positiva para seguir practicando la atención plena vinculada a algo muy importante para usted le proporcionará la fuerza necesaria para ello.

#### **IDENTIFIQUE UNA INTENCIÓN SINCERA PARA MANTENER LA PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA**

##### **Creemos que este ejercicio le será de utilidad.**

Siéntese cómodamente, relájese, respire unas cuantas veces con atención plena para centrar su mente y, si lo desea, cierre los ojos.

Deje que la pregunta siguiente se asiente en su mente y en su corazón y piense su respuesta con calma y plena consciencia.

*«¿Qué es lo más importante de mi vida [qué es lo que valoro más] en lo que la práctica me pudiera ayudar?»*

Permita que la pregunta entre en su mente como si una piedrecita lisa y redonda cayese en un profundo pozo y fuera sumergiéndose lentamente, cada vez más, en las claras y frías aguas de un lago... Mientras la piedra sigue cayendo, siga manteniendo la pregunta en su consciencia... Y tal vez aparezca en su mente la respuesta, o tal vez no.

Cuando la piedra haya llegado al fondo, déjela reposar un rato y abra su consciencia a otras respuestas que pudieran surgir.

No hace falta que piense en la pregunta ni que intente desentrañar la respuesta, como tampoco lo es que responda con rapidez. En vez de eso, deje que sea la propia consciencia la que responda a su manera, a su tiempo; que la pregunta se procese en lo más hondo de su ser, a un nivel que va más allá de la mente pensante normal.

Es probable que la primera vez que se plantee la cuestión no encuentre ninguna respuesta o que, de alguna manera, la respuesta no le acabe de convencer. Pero recuerde que éste es un ejercicio al que siempre puede volver más adelante.

Cuando haya terminado, respire un poco más hondo y abra los ojos suavemente.

**Si ha descubierto alguna razón para practicar la atención plena que esté relacionada con algo muy importante para usted, anótela a continuación y así siempre la tendrá a mano cada vez que la necesite para recordar y volver a inspirarse y a conectar con su sincero motivo para practicar:**

**En la medida de lo posible, intentaré seguir practicando porque...**

---

---

---

---

---

**Joanne:** «Me propongo seguir practicando alguna forma de atención plena cada día porque me ayuda a sentirme más cercana a mis hijos, y esto es muy importante para mí. Durante las semanas del curso, me pareció tener más tiempo para ellos, como si estuviera más disponible, y disfruté de su compañía mucho más. Es gracioso, porque al principio me preocupaba que el tiempo que tenía que dedicar a la práctica diaria me alejase de mis hijos y de mi marido, pero, en realidad, ha sido todo lo contrario, pues hacía mucho tiempo que no me sentía tan cercana a ellos».

**Cary:** «Valoro mucho estar en contacto con la naturaleza, y he aprendido a ver las hojas de los árboles y a sentir que el viento acaricia mi pelo... Antes, cuando sacaba al perro a pasear, no me daba cuenta de nada de lo que había a mi alrededor; simplemente era algo que tenía que hacer... Ahora me siento bastante alegre, y esto es muy importante para mí».

**Mo:** «Valoro mucho mi salud física y mental. Y he comprobado que están estrechamente relacionadas con el mindfulness, lo cual me ayuda a recordar que tengo que hacer yoga, que tengo que meditar andando, y también discernir entre las cosas que me dan vida y las que me consumen».

Lo que nos impulsa a seguir adelante es tener un objetivo claro, por eso practicamos aunque a veces no nos apetezca. No debemos forzarnos, nos basta con recordar lo que en verdad nos importa.

La verdad es que, en nuestro interior, todos poseemos una motivación profundamente arraigada que puede mantener nuestra práctica y ayudarnos a actuar cuando las emociones dolorosas aparecen.

Éste es el simple y precioso derecho natural que todos compartimos: *cuidarnos de los demás, incluyéndonos a nosotros mismos*.

Naturalmente, si usted ha estado deprimido en el pasado, o lo está ahora, puede ser muy difícil admitir o respetar la intención de cuidarse a *usted mismo*. Quizá sienta que no merece ser cuidado, o puede creer que, a diferencia de los demás, usted no posee esta capacidad innata de cuidarse.

En épocas como ésta, es vital recordar que, como todas las personas que han explorado la TCBM, la intención de cuidar, o de ser benevolente, puede cultivarse, alimentarse y fortalecerse con la práctica.

¿Cómo? Pues prestando una conciencia plena, generosa y llena de interés a su experiencia, en la medida que pueda, tanto como puede. Esta acción, en sí misma, es un poderoso gesto de cuidado, buena voluntad y benevolencia.

*Cada vez que somos verdaderamente conscientes, alimentamos la preciosa intención de cuidarnos a nosotros mismos y a los demás.*

Naturalmente, aun con la mejor intención de practicar, probablemente le surgirán impedimentos u obstáculos. Pero esto no significa que los obstáculos deban bloquearle por completo.

**A partir de su experiencia pasada, ¿cuál cree que será su principal impedimento u obstáculo para continuar practicando la atención plena?**

---

---

---

---

A partir de su experiencia pasada, ¿qué estrategias pueden ayudarle a sortear esos obstáculos?

---

---

---

---

## El «qué» de continuar practicando: la práctica diaria

A continuación le exponemos distintas maneras de profundizar su manera de vivir día a día con atención plena:

1. Alguna práctica diaria de meditación formal.
2. Alguna práctica diaria de meditación informal.
3. Más tres minutos de respiro cada vez que lo necesite.

### 1. Alguna práctica diaria de meditación formal

En la medida de sus posibilidades, siga con las pautas sostenibles de práctica diaria formal que estableció la semana pasada (véase «Mi pauta de práctica diaria»).

Puede ser que, pasado algún tiempo, considere necesario hacer algunos cambios. No hay ningún problema: lo importante es que el patrón sea sostenible cada día a largo plazo.

Puede serle útil revisar su patrón de práctica diaria cada tres meses, aproximadamente, y ajustarlo si es necesario. A modo de recordatorio, anote en su agenda, en la fecha que corresponda a dentro de tres meses a partir de hoy, su intención de revisar el programa.

**Lexy:** «Cuando estaba a punto de terminar el curso de TCBM me preocupaba incorporar la atención plena en mi vida diaria. Y decidí dedicar un tiempo a planificar en mi agenda los momentos que podía reservar a la meditación.

»Al principio pude atenerme al horario previsto. Sin embargo, con el paso del tiempo, vi que los ejercicios se habían convertido en una parte natural de mi rutina diaria. Normalmente comienzo el día con diez o quince minutos de exploración corporal o de meditación sentada. Muchos días hago los respiros de tres

minutos, por lo general al ir y al volver del trabajo. Y me ayuda mucho en los momentos estresantes del día. Para las prácticas de meditación más largas, cada vez recorro menos a las instrucciones.

»Pienso que la práctica cotidiana de la atención plena es un concepto fantástico. Simplemente sigo haciendo mis tareas y actividades durante el día con normalidad, pero prefiero hacerlas siendo consciente de ellas.

»El curso de TCBM es brillante, puesto que enseña muchas técnicas de mindfulness distintas, lo cual nos permite elegir las que se adaptan mejor a nuestras vidas.

»Ahora hace unos dos años, aproximadamente, que practico la atención plena, y he observado algunos cambios positivos. Antes de reaccionar ante una situación, me concentro en ese momento. Me siento más en contacto con lo que estoy sintiendo, tanto física como emocionalmente. Por lo general, esto me produce un efecto enormemente tranquilizador y ha transformado mi actitud ante la vida».

### **Algunas sugerencias que han ayudado a otros participantes a mantener diariamente una práctica formal de la atención plena**

- **Practique algo cada día, aunque sólo sea por un corto espacio de tiempo.** La «cotidianeidad» de la práctica es sumamente importante, pues es una manera de mantener la frescura y la disponibilidad de la atención plena, de que esté siempre a punto para cuando más la necesite, ¡porque nunca se sabe cuándo será!
- El profesor Joseph Goldstein, que goza de un prestigio internacional por sus enseñanzas del mindfulness, recomienda que sus estudiantes se sienten a meditar todos los días, *aun que sólo sea durante diez segundos*. La experiencia indica que, la mayoría de las veces, estos diez segundos bastarán para animarle a dedicar más tiempo a la meditación.
- **Si es posible, practique cada día a la misma hora y en el mismo lugar.** De esta manera, el mindfulness queda incorporado al conjunto de sus rutinas diarias. Así, como sucede cuando se cepilla los dientes, no tiene que plantearse si practica o no. Simplemente lo hace porque es lo que forma parte de su rutina en ese momento.
- **Piense que practicar es como cuidar una planta.** ¡Es mejor regarla un poco cada día que echarle un cubo lleno de agua cada mes! Como pasa con las plantas, alimentar su práctica con un cuidado y una atención constantes le permitirá crecer y desplegar su potencial belleza natural.
- **Considere la práctica como una forma de alimentar su espíritu, y no como otra de las actividades que constan en su lista de «cosas pendientes».** Recuerde que no siempre le parecerá que la práctica le haya *alimentado*; pero en la medida de lo posible deje que la práctica en cuestión *sea como es*, abandonando sus ideas sobre cómo *debería ser* o dejando de considerarla como parte de un «proyecto» de superación personal.
- **Explore maneras de inspirarse para reanudar la práctica.** De vez en cuando relea este libro. Lea otros libros relacionados o escuche conferencias y meditaciones guiadas en internet.

- **Explore maneras de practicar con otras personas.** Practicar regularmente con otras personas (en lo que suele llamarse un «grupo de meditación sentado») es una de las mejores maneras de mantener su práctica viva y activa. Si aprendió la TCBM con un grupo, busque oportunidades para fijar unos días y practicar. Todos podemos beneficiarnos de encontrar un «amigo» con quien practicar y compartir experiencias de vez en cuando. *Incluso si es con una sola persona, reunirse con otros para practicar y compartir experiencias es un gran apoyo.*
- **Recuerde, siempre puede volver a empezar.** La esencia de la práctica del mindfulness es abandonar el pasado y empezar de nuevo en cada nuevo momento (como usted ya ha practicado muchas, muchas veces al volver a la respiración cuando su mente empezaba a divagar). De la misma manera, si considera que ha dejado de practicar durante un tiempo, en vez de criticarse o de rumiar el porqué, simplemente *vuelva a comenzar; en ese momento, tomándose un respiro de tres minutos.*

## 2. La práctica cotidiana informal de la atención plena

**Lexy:** «Pienso que la práctica cotidiana de la atención plena es un concepto fantástico. Simplemente sigo haciendo mis tareas y actividades durante el día con normalidad, pero prefiero hacerlas siendo consciente de ellas».

En sí mismo, el mindfulness no es difícil. El reto en la vida cotidiana es **acordarse** de prestar atención plena a lo que hacemos.

Así pues, ¿cuál sería la mejor manera de acordarme de vivir con atención plena cada hora, cada día?

En la medida de lo posible, mantenga la intención de prestar atención plena con calma, en vez de considerarla como otra de las cosas que «tiene» que hacer.

Tal vez le sea útil poner recordatorios como un punto rojo o una nota adhesiva en lugares que estén a la vista (como, por ejemplo, en su teléfono), o descargarse en el teléfono o en el ordenador el sonido de una campana de las que se utilizan para practicar el mindfulness, para que a lo largo del día le invite a reconectar con el aquí y el ahora, o tomar un respiro de tres minutos.

El profesor de meditación Larry Rosenberg nos ofrece estos [cinco recordatorios 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 su mente deje de fijarse en lo que hace, haga que vuelva a concentrarse.
4. Repita el paso número tres varios millones de veces.
5. Investigue sus distracciones.

También puede serle útil repasar de vez en cuando las prácticas que indicamos a continuación, a modo de recordatorio de otras posibilidades para practicar diariamente la atención plena de manera informal:

**Prestar atención plena a las actividades rutinarias:** primera semana, véase «2. Prestar atención plena a las actividades rutinarias»; segunda semana, véase «3. Prestar atención plena a las actividades rutinarias».

**Calendario de experiencias agradables:** véase el apartado «4. Calendario de experiencias agradables».

**Calendario de experiencias desagradables:** véase «4. Calendario de experiencias desagradables».

**Estar presente:** véase el recuadro con el texto de Joseph Goldstein..

**Caminar con atención plena:** véase el apartado «4. Caminar con atención plena».

#### **Algunos consejos para la práctica cotidiana del mindfulness**

- Cuando se despierte por la mañana, antes de levantarse de la cama, ponga su atención en la respiración, y respire cinco veces con atención plena.
- Observe los cambios de postura. Sea consciente de cómo se sienten su cuerpo y su mente mientras pasa de estar acostado a sentarse, a ponerse de pie, a caminar. Fíjese cada vez que cambia de una postura a otra.
- Cada vez que escuche el sonido del teléfono, el canto de un pájaro, un tren que pasa, risas, la bocina de un coche, el viento, el sonido de una puerta que se cierra... emplee ese sonido como si procediera de la campana de mindfulness. Escuche con atención y esté presente y despierto.
- A lo largo del día dedique unos momentos a prestar atención a su respiración. Respire cinco veces con atención plena.
- Cuando beba o coma algo, tómese un minuto y respire. Mire su comida y dese cuenta de que la comida tenía relación con algo que nutría su crecimiento. ¿Puede ver en su comida la luz del sol, la lluvia, la tierra, el campesino, el camionero que la trajo? Preste atención mientras come, consuma

conscientemente estos alimentos para su salud física. Mire, huela, pruebe, mastique y trague su comida conscientemente.

- Observe su cuerpo al andar o al estar de pie. Dedique un momento a examinar su postura. Preste atención al contacto de sus pies con el suelo. Sienta el aire en la cara, en los brazos y en las piernas al caminar. ¿Está corriendo?
- Preste atención al escuchar y al hablar. ¿Puede escuchar sin estar de acuerdo ni en desacuerdo, sin que le agrade o le disguste, o pensando qué va a responder? Cuando hable, ¿puede decir solamente aquello que quiere decir sin exagerarlo ni minimizarlo? ¿Puede advertir cómo se sienten su cuerpo y su mente?
- Cada vez que esté esperando en una cola, emplee este tiempo para ser consciente de que está de pie y de su respiración. Sienta el contacto de sus pies con el suelo, y cómo se siente su cuerpo. Preste atención a la manera en que su abdomen se hincha y se deshinch. ¿Se ha impacientado?
- Sea consciente de las tensiones que su cuerpo pueda experimentar a lo largo del día. Procure dirigir la respiración hacia esos puntos de tensión y, al exhalar, deje ir el exceso de tensión. ¿La tensión se ha instalado en alguna parte de su cuerpo, por ejemplo, el cuello, los hombros, el estómago, las mandíbulas o la zona lumbar? En ese caso, si es posible, haga yoga o estiramientos una vez al día.
- Centre su atención en actividades cotidianas como cepillarse los dientes, lavarse, peinarse el cabello, ponerse los zapatos o hacer su trabajo. Sea consciente de cada una de estas actividades.
- Por la noche, antes de acostarse, dedique unos minutos a prestar atención a la respiración. Respire cinco veces con atención plena.

MADLINE KLYNE

### **3. El respiro de tres minutos opcional, cada vez que lo necesite**

El respiro de tres minutos es la práctica más importante de todo el programa de TCBM: es su manera de cambiar al modo orientado a ser cuando más lo necesite.

Deje que sea su primera respuesta cada vez que sea consciente de que está enredándose en sentimientos desagradables, que está confuso, desequilibrado o preocupado.

Para interiorizar esta práctica y mantenerla viva, le sugerimos que **se tome un respiro de tres minutos al menos una vez al día**, pues estando la vida como está, ¡seguro que no le faltan oportunidades para practicar! Aquí tiene un recordatorio de los pasos clave (y para que vea la importancia de que adopte una buena postura, lo indicamos como «paso 0»).

### El respiro de tres minutos opcional

**Paso 0:** de manera muy consciente, adopte una postura erguida y digna.



**Paso 1:** admita y reconozca su experiencia actual: pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales.

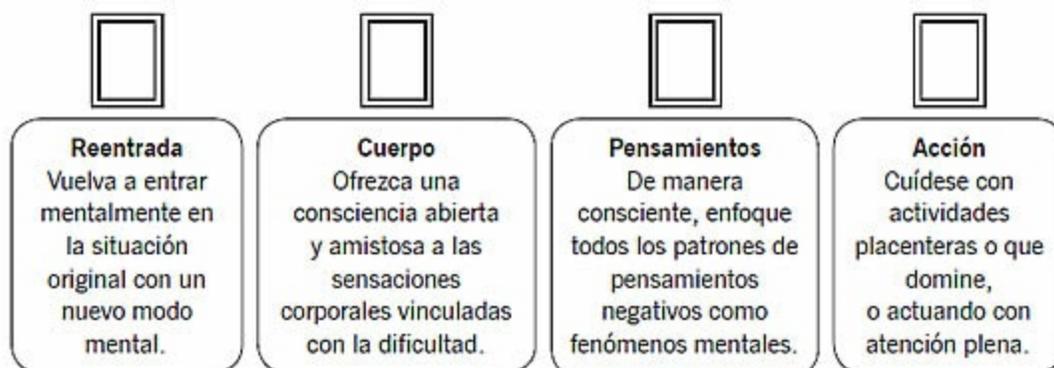


**Paso 2:** concentre su atención en los movimientos de la respiración.



**Paso 3:** expanda su consciencia a todo su cuerpo, y después a toda su experiencia presente.

### Entre en el salón de las puertas y elija una



## **A modo de conclusión**

Hemos llegado al final de esta etapa de nuestro viaje.

La práctica del mindfulness ofrece, si decidimos adoptarla, un continuo camino hacia delante; un camino de descubrimiento que puede revelarnos maneras de estar en el mundo totalmente nuevas, maneras que hasta ahora han permanecido, para muchos de nosotros, inéditas e inexploradas.

Por extraño que parezca, podemos descubrir que es posible aceptarnos a nosotros mismos tal como somos, ahora, en vez de esforzarnos por ser de otra manera o por estar en otro lugar.

Podemos ver que, una vez identificada la dura crítica interna, su insistente grito no es la única voz que existe; también hay una voz más tranquila, más sabia y más reflexiva que ve con mayor claridad y benevolencia qué hay que hacer, aun en la más difícil de las situaciones.

La meditación no pretende distanciarnos de la vida y de nuestras emociones, sino que pretende que participemos plenamente, que vivamos con autenticidad, que sintamos profundamente y que actuemos con compasión.

Todos podemos convertirnos en desconocidos para nosotros mismos.

La atención plena nos ofrece un camino de vuelta a casa.

Le deseamos lo mejor en su propio y singular viaje de descubrimiento, día a día y momento a momento.

## Amar después de amar

Vendrá un tiempo  
en el que, jubiloso  
saldrás a recibirte a ti mismo  
en tu propia puerta, en tu propio espejo  
y ambos sonreiréis ante la acogida del otro,

y dirás, siéntate aquí. Come.  
Volverás a amar al desconocido que eras tú.  
Sirve vino. Sirve pan. Devuelve tu corazón  
al corazón, al desconocido que te ha amado

toda tu vida, a quien ignoraste  
por otro, a quien te conoce de memoria.  
Retira las cartas de amor del escritorio,  
las fotografías, las notas desesperadas,  
desprende tu imagen del espejo.  
Siéntate. Celebra tu vida.

DEREK WALCOTT



## Lecturas recomendadas

### *Sobre los programas basados en el mindfulness*

Kabat-Zinn, J., *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*, Nueva York, Bantam Books, 2013, segunda edición (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, 2013).

Ésta es una edición revisada y actualizada del texto original, clásico en el que se describe por primera vez la terapia cognitiva basada en el mindfulness.

Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Kabat-Zinn, J., *The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*, Nueva York, Guilford Press, 2007 (trad. cast.: *Vencer la depresión. Descubre el poder de las técnicas del mindfulness*, Barcelona, Paidós, 2010).

Se trata de una descripción detallada y dirigida al público en general de los antecedentes, las ideas, las prácticas y los efectos de la TCBM en los casos de depresión.

Orsillo, S., Roemer, E., *The Mindful Way through Anxiety*, Nueva York, Guilford Press, 2011 (trad. cast.: *Vivir la ansiedad con conciencia: libérese de la preocupación y recupere su vida*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 2014).

Este libro emplea un formato similar al de *The Mindful Way through Depression (Vencer la depresión...)* y está específicamente escrito para personas que padecen alarmantes trastornos de pánico y ansiedad y que quieren aprender cómo la integración de las técnicas de exposición tradicionales con la formación en mindfulness puede ayudarles a vivir con mayor plenitud.

Germer, C., *The Mindful Path to Self-Compassion*, Nueva York, Guilford Press, 2007 (trad. cast.: *El poder del mindfulness. Libérate de los pensamientos y las emociones autodestructivas*, Barcelona, Paidós, 2011).

Este libro proporciona una guía muy útil para afrontar la sensación de culpa, la autocrítica y el perfeccionismo, y para desarrollar la atención plena y las respuestas compasivas ante las dificultades.

Williams, M., Penman, D., *Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World*, Londres, Piatkus, 2011 (trad. cast.: *Mindfulness: guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético*, Barcelona, Paidós, 2013).

Este libro, dirigido a todos los públicos, y basado en *The Mindful Way through Depression (Vencer la depresión...*, Paidós, 2010), describe cómo la práctica del mindfulness puede ampliarse para afrontar estados mentales comunes y leves, como la preocupación y la infelicidad. Se centra en enseñar a cultivar una sensación de paz y bienestar en medio del ajetreo de la vida cotidiana.

### ***El manual de TCBM***

Segal, Z. V. , Williams, J. M. G. y Teasdale, J. D., *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, Nueva York, Guilford Press, 2013, segunda edición (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).

Éste es el completo manual que emplean los profesionales sanitarios como base de la enseñanza de la TCBM, y es recomendable para todas las personas que deseen profundizar en la historia, las ideas, las prácticas, la investigación y la enseñanza del programa.

### ***Más sobre el mindfulness o atención plena***

Kabat-Zinn, J., *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness and Meditation in Everyday Life*, Nueva York, Hyperion Press, 1994 (trad. cast.: *Mindfulness en la vida cotidiana. Donde quiera que vayas, ahí estás*, Barcelona, Paidós, 2009).

Kabat-Zinn, J., *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*, Nueva York, Hyperion Press, 2005 (trad. cast.: *La práctica de la atención plena*, Barcelona, Kairós, 2013).

Hahn, T. N., *The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation*, Boston, Beacon Press, 1976 (trad. cast.: *El milagro del mindfulness*, Barcelona, Oniro, 2007).

# INFORMACIÓN SOBRE PUBLICACIONES Y PROGRAMAS PARA LA PRÁCTICA Y ENSEÑANZA DE LAS INTERVENCIONES CLÍNICAS BASADAS EN MINDFULNESS

## MINDFULNESS EN ESPAÑOL

Para acceder a esta información y a las grabaciones en español en MP3 CD complementarias a las Intervenciones Clínicas Basadas en Mindfulness (ICBM):

Programa de *Reducción de Estrés* (REBAP o MBSR) de Jon Kabat-Zinn

Programa de *Terapia Cognitiva* (TCBAP o MBCT) de John Teasdale, Mark Williams and Zindel Segal

Visite: [www.rebapinternacional.com](http://www.rebapinternacional.com)

Nota importante para las personas que hayan adquirido este libro:

La adquisición de este libro le da derecho a descargar las grabaciones audio indicadas anteriormente. Estas grabaciones complementan las enseñanzas e instrucciones dadas en el libro. Estas se ofrecen para uso personal y no para ser reproducidas o vendidas a terceras personas.

Las grabaciones MP3 CD que aquí se ofrecen son una compilación de las meditaciones guiadas ofrecidas en los programas de reducción de estrés del centro médico de la Universidad de Massachusetts, y de terapia cognitiva de la Universidad de Toronto y de la Universidad de Oxford.

Para adquirir estas grabaciones en su formato CD tradicional o para más información sobre materiales y cursos mande un mail indicando su nombre y país de residencia a:

<atenciónplena@aol.com> o póngase en contacto con

Fernando A. de Torrijos, 22 Midgley Lane,  
Worcester, Massachusetts - 01604, U.S.A.

Tel.: 1 774 239 5194

email: <torrijos@aol.com>.





## Capítulo 1: Bienvenida

La **TCBM** ha sido validada por las investigaciones y ha demostrado su eficacia contra la depresión, así como contra la ansiedad y un amplio abanico de problemas de distinto tipo. Basándose en seis ensayos clínicos aleatorios realizados a un total de 593 personas, un metanálisis dirigido por J. Piet y E. Hougaard («The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depression: A systematic review and meta-analysis», *Clinical Psychology Review*, 2011, vol. 31, págs. 1032-1040) expone que la TCBM reduce sustancialmente el riesgo de recaída, en comparación con las personas que siguen su tratamiento habitual, en un 43 % en el caso de los participantes que han sufrido tres o más episodios de depresión en el pasado. También confirman que la TCBM y los antidepresivos reducen el riesgo de recaída en un grado similar.

En un segundo metanálisis, S. G. Hoffman y otros colegas expusieron (en «The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2010, n° 78, págs. 169-183) que examinaron a 1.140 pacientes que eran objeto de una terapia basada en el mindfulness para tratar diversos tipos de disfunciones mentales y estudiaron las reducciones de los síntomas de ansiedad y depresión, en vez de centrarse en si la persona recaía o no. Los tratamientos que les aplicaron basados en el aprendizaje del mindfulness, de los cuales la TCBM es un destacado ejemplo, producen grandes y similares efectos tanto para los síntomas de la ansiedad como para los de la depresión. Estas mejoras se mantuvieron hasta llegar al punto en el que los pacientes ya no necesitaron recibir más tratamiento.

Quizás el refrendo más convincente de la TCBM procede del United Kingdom's National Institute for Health and Care Excellence (NICE), un organismo nacional independiente que proporciona pautas clínicas para el tratamiento sintomático de los pacientes del National Health Service. Estas pautas se han formulado mediante una rigurosa revisión de los estudios empíricos y clínicos para determinados cuadros médicos o psiquiátricos, y las recomendaciones reflejan los tratamientos que han resultado más

eficaces. Desde 2004, las recomendaciones del NICE para el tratamiento de la depresión unipolar han refrendado la TCBM como uno de los métodos más efectivos para la prevención de las recaídas y la recurrencia.

**La TCBM es efectiva.** Véase la nota correspondiente a la página 20 del capítulo primero.

**Dos procesos fundamentales que se encuentran en la raíz de la depresión y de muchos otros problemas emocionales: 1) La tendencia a rumiar, a dar demasiadas vueltas a las cosas o a preocuparse en exceso por algo, combinada con 2) una tendencia a evitar, suprimir o dejar de lado otras cosas.** Para la tendencia a pensar y a rumiar demasiado, 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).

**Las investigaciones amplían continuamente la cantidad de problemas emocionales que se benefician de esta terapia.** Véase la página 407 en Segal, Z. V., Williams, J. M. G., y Teasdale, J. D., *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*, segunda edición, Nueva York, Guilford Press, 2013 (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).

**También se ha demostrado que la TCBM puede ayudar a las personas que están sumamente deprimidas.** Véase, por ejemplo, J. R. van Aalderen *et al.*, «The efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in recurrent depressed patients with and without a current depressive episode: A randomized controlled trial», *Psychological Medicine*, 2012, vol. 42, págs. 989-1001.

**Las estructuras mentales.** Teasdale, J. D., y Chaskalson, M., «How does mindfulness transform suffering? I: The Nature and origins of *dukkha*», *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal*, 2011, vol. 12 (1), págs. 89-102. Copyright de 2001 de Taylor and Francis.

*The Mindful Way through Depression* fue escrito por Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal y Jon Kabat-Zinn y fue publicado en 2007 por The Guilford Press, Nueva York (traducción al castellano, *Vencer la depresión. Descubre el poder de las técnicas del mindfulness*, Barcelona, Paidós, 2010).

## **Capítulo 2: Depresión, infelicidad y aflicción emocional. ¿Por qué permanecemos enganchados a ellas?**

**La investigación llevada a cabo** sobre esta lista de palabras ha revelado algo muy importante. Teasdale, J. D., y Cox, S. G., «Dysphoria: Self-devaluative and affective components in recovered depressed patients and never depressed controls», *Psychological Medicine*, 2001, vol. 31, págs. 1311-1316.

**Los estados de ánimo y los sentimientos tienen la facultad de «combinar» patrones de pensamiento, memoria y atención.** Véase, por ejemplo, Fox, E., *Emotion Science: Neuroscientific and Cognitive Approaches to Understanding Human Emotions*, Basingstoke, Reino Unido, Palgrave Macmillan, 2008.

**Nuestras rumiaciones nos hacen sentir aún peor.** Véase Nolen-Hoeksema, S., *Overthinking: Women Who Think Too Much*, Nueva York, Holt, 2002 (traducción al castellano, *Mujeres que piensan demasiado*, Barcelona, Paidós, 2004).

### Capítulo 3. Actuar, ser y mindfulness

**Ser y actuar.** Las diferencias entre estas dos actitudes y su relación con las aplicaciones basadas en el mindfulness fueron abordadas por primera vez por Jon Kabat-Zinn en su libro *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*, Nueva York, Dell, 1990 (trad. cast.: *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la ansiedad*, Barcelona, Kairós, 2004). Y, posteriormente, fueron elaboradas como modos de funcionamiento de la mente en relación con la TCBM en el libro de 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, The 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), y en Williams, M., Teasdale, J. D., Segal, Z., y Kabat-Zinn, J., *The Mindful Way through Depression*, Nueva York, The Guilford Press, 2007 (trad. cast.: *Vencer la depresión. Descubre el poder de las técnicas del mindfulness*, Barcelona, Paidós, 2010).

**El mindfulness o atención plena es la conciencia que surge al prestar atención de una manera determinada: a propósito, en el momento presente, sin emitir juicios sobre las cosas, viéndolas como son. Esta actitud nos permite ver claramente lo que sucede en nuestras vidas.** Esto se basa en la descripción que hace Jon Kabat-Zinn en la página 4 de su libro *Wherever You Go There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, Nueva York, Hiperion, 1994 (trad. cast.: Kabat-Zinn, Jon, *Mindfulness en la vida cotidiana. Dondequiera que vayas, ahí estás*, Barcelona, Paidós, 2009).

**La cualidad de la atención plena no consiste en una presencia neutral o indiferente. La verdadera atención plena está llena de calidez, compasión e interés.**  
Feldman, C., *The Buddhist Path to Simplicity*, pág. 173, Londres, Thorsons, 2001.

**La TCBM funciona porque nos enseña a ser más conscientes, afectuosos y compasivos.** Véase Kuyken, W., *et al.*, «How does mindfulness-based cognitive therapy work?», *Behaviour Research and Therapy*, 2010, nº 48, págs. 1105-1112.

**Breve historia de la TCBM.** Véase la nota del capítulo 1, página 20.

## **Capítulo 5. Primera semana. Más allá del piloto automático**

**«Si pudiera vivir mi vida otra vez...»** Los orígenes de este texto atribuido a Nadine Stair son poco claros.

**Meditar mientras comemos.** Basado en Kabat-Zinn, J., *Full Catastrophe Living*, Nueva York, Dell, 1990, págs. 27-28 (trad. cast.: *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la ansiedad*, Barcelona, Kairós, 2004).

**La meditación de exploración corporal.** De Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., Segal, Z. V., y Kabat-Zinn, J., *The Mindful Way through Depression* (trad. cast.: *Vencer la depresión. Descubre el poder de las técnicas del mindfulness*, Barcelona, Paidós, 2010).

**Recapitulación.** De Segal, Z. V., Williams, J. M. G., y Teasdale, J. D., *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, segunda edición, Nueva York, The Guilford Press, 2013. Copyright 2013 de The Guilford Press (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).

«**Léelo, te sentirás mejor.**» De Stafford, W. E., *The Way It Is: New and Selected Poems*, Minneapolis, Graywolf Press, 1989. Copyright 1998 de los herederos de William Stafford. Reproducido con autorización de The Permissions Company, Inc., en nombre de Graywolf Press, Minneapolis, MN, <[www.graywolfpress.org](http://www.graywolfpress.org)>.

## Capítulo 6. Segunda semana. Otra manera de conocer

**Nuestros estados de ánimo afectan al modo en que interpretamos los hechos de tal manera que seguimos manteniendo esos estados de ánimo.** Véase, por ejemplo, Fox, E., *Emotion Science: Neuroscientific and Cognitive Approaches to Understanding Human Emotions*, Basingstoke, Reino Unido, Palgrave Macmillan, 2008.

**Diez minutos de meditación respirando (sentado) con atención plena.** Adaptado de Segal, Z. V., Williams, J. M. G. y Teasdale, J. D., *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*, segunda edición, Nueva York, Guilford Press, 2013. Copyright 2013 de The Guilford Press, adaptado con autorización (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).

**«Soñando con lo real.»** De France, L., «Dreaming the real», en Abhinando Bhikku (comp.), *Tomorrow's Moon*, Harnham, Northumberland, Reino Unido, Aruna Publications, 2005. Copyright 2005 de Linda France. Reproducido con autorización.

## **Capítulo 7. Tercera semana. Volvamos al presente. Pongamos orden en la mente dispersa**

**Estiramientos y meditación centrada en la respiración: estiramientos con atención plena.** Adaptado de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., y Teasdale, J. D., *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, segunda edición, Nueva York, Guilford Press, 2013. Copyright 2013 de The Guilford Press, adaptado con autorización (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).

**Instrucciones para el respiro de tres minutos.** Adaptado de Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Kabat-Zinn, J., *The Mindful Way through Depression*, Nueva York, Guilford Press, 2007. Copyright 2007 de The Guilford Press. Reproducido con autorización (trad.cast.: *Vencer la depresión. Descubre el poder de las técnicas del mindfulness*, Barcelona, Paidós, 2010).

«**La paz de las cosas salvajes.**» De Berry, W., *New Collected Poems*, Berkeley, CA: Counterpoint, 2012. Copyright 2012 de Wendell Berry. Reproducido con autorización de Counterpoint.

## Capítulo 8. Cuarta semana. Reconozcamos la aversión

**Lista de pensamientos negativos.** El cuestionario empleado aquí es una versión adaptada del cuestionario de pensamientos automáticos de Hollon, S. D., y Kendall, P., «Cognitive self-statements in depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire», *Cognitive Therapy and Research*, 1980, nº 4, págs. 383-395. Copyright 1980 de Philip C. Kendall y Steven D. Hollon. Reproducido con la autorización de los autores.

**Meditar sentado: preste atención plena a la respiración, al cuerpo, a los sonidos y a la consciencia.** Adaptado de Segal, Z. V., Williams, J. M. G. y Teasdale, J. D., *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, segunda edición, Nueva York, Guilford Press, 2013. Copyright 2013 de The Guilford Press, adaptado con autorización (trad. cast.: *Terapia cognitiva de la depresión basada en la consciencia plena: un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 2006).

**Caminar con atención plena.** Adaptado de Segal, Z. V., Williams, J. M. G. y Teasdale, J. D., *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, segunda edición, Nueva York, Guilford Press, 2013. Copyright 2013 de The Guilford Press, adaptado con autorización (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).

«**Gansos salvajes.**» De Oliver, M., *Dream Work*, Atlantic Monthly Press, Boston, 1986.  
Copyright 1986 de Mary Oliver. Reproducido con autorización de Grove/Atlantic, Inc.

## Capítulo 9. Quinta semana. Dejemos que las cosas sean como realmente son

«**La casa de huéspedes.**» De Barks, C., y Moyne, J., *The Essential Rumi*, Nueva York, Harper Collins, 1995 (trad. cast.: *La esencia de Rumi*, Barcelona, Obelisco, 2002). Copyright 1995 de Coleman Barks y John Moyne. Publicado originalmente por Threshold Books. Reproducido con autorización de Threshold Books.

**Invitar a la dificultad y trabajar con ella con la ayuda del cuerpo.** Adaptado de Segal, Z. V., Williams, J. M. G. y Teasdale, J. D., *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, segunda edición, Nueva York, Guilford Press, 2013. Copyright 2013 de The Guilford Press, adaptado con autorización (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).

**María.** Adaptado de Segal, Z. V., Williams, J. M. G. y Teasdale, J. D., *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, segunda edición, Nueva York, Guilford Press, 2013 págs. 283-285. Copyright 2013 de The Guilford Press, adaptado con autorización (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).

**El respiro de tres minutos: instrucciones ampliadas.** Adaptado de Segal, Z. V., Williams, J. M. G. y Teasdale, J. D., *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, segunda edición, Nueva York, Guilford Press, 2013. Copyright 2013 de The Guilford Press, adaptado con autorización (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).

«**Preludio.**» De Dreamer, O. M., *The Dance*, Nueva York, Harper Collins, 2001. Copyright 2001 de Oriah Mountain Dreamer. Reproducido con autorización de Harper Collins.

**Capítulo 10. Sexta semana. Consideremos los pensamientos como lo que son:  
pensamientos**

**La oficina.** Este ejercicio es una adaptación autorizada de un ejercicio concebido por Isabel Hargreaves (comunicación personal, 1995).

**«El tren de los pensamientos.»** Adaptado de Goldstein, J., *Insight Meditation: The Practice of Freedom*, Boston, Shambhala, 1994, págs. 59-60. Copyright 1994 de Joseph Goldstein. Adaptado con permiso de Shambhala Publications, Inc., Boston, <[www.shambhala.com](http://www.shambhala.com)> (trad. cast.: *La meditación vipásana: la práctica de la libertad*, Alicante, Dharma, 1998).

**«Es asombroso comprobar cuánto poder otorgamos sin saberlo a los pensamientos espontáneos.»** Adaptado de Goldstein, J., *Insight Meditation: The Practice of Freedom*, Boston, Shambhala, 1994, pág. 60. Copyright 1994 de Joseph Goldstein. Adaptado con permiso de Shambhala Publications, Inc., Boston, <[www.shambhala.com](http://www.shambhala.com)> (trad. cast.: *La meditación vipásana: la práctica de la libertad*, Alicante, Dharma, 1998).

**Alejarnos del pensamiento.** Adaptado de Kabat-Zinn, Jon, *Full Catastrophe Living*, Nueva York, Dell, 1990. Copyright 1990 de Jon Kabat-Zinn. Adaptación autorizada por Dell Publishing, una división de Random House, Inc. (trad. cast.: *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la ansiedad*, Barcelona, Kairós, 2004.)

## Capítulo 11. Séptima semana. La benevolencia en acción

**Las investigaciones confirman una verdad muy alentadora, y es que las actividades que realizamos bien pueden ser, en sí mismas, un tratamiento efectivo de la depresión.** Véase, por ejemplo, Dobson, K. S., *et al.* «Randomized trial of behavioral activation, cognitive therapy, and antidepressant medication in the prevention of relapse and recurrence in major depression», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2008, nº 76, págs. 468-477.

**Jackie.** Adaptado de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., y Teasdale, J. D., *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, segunda edición, Nueva York, Guilford Press, 2013. Copyright 2013 de The Guilford Press, adaptado con autorización (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).

**El respiro de tres minutos cada vez que lo necesite: la puerta de la acción con atención plena.** Adaptado de Segal, Z. V., Williams, J. M. G. y Teasdale, J. D., *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, segunda edición, Nueva York, Guilford Press, 2013. Copyright 2013 de The Guilford Press, adaptado con autorización (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).

«Estar presente.» Adaptado de Goldstein, J., *Insight Meditation: The Practice of Freedom*, Boston, Shambhala, 1994. Copyright 1994 de Joseph Goldstein. Adaptado con permiso de Shambhala Publications, Inc., Boston, <[www.shambhala.com](http://www.shambhala.com)> (trad.cast.: *La meditación vipásana: la práctica de la libertad*, Alicante, Dharma, 1998).

«**El día de verano.**» De Oliver, M., *House of Light*, Boston, Beacon Press, 1990.  
Copyright 1990 de Mary Oliver. Reproducido con autorización de The Charlotte Sheedy  
Literary Agency, Inc.

## **Capítulo 12. Octava semana. ¿Y ahora qué?**

**Algunas sugerencias que han ayudado a otros participantes.** Damos las gracias a nuestros colegas Becca Crane, Marie Johanson, Sarah Silverton, Christina Surawy y Thorsten Barnhofer por compartir las experiencias de las personas que participaron en sus cursos.

**El profesor de meditación Larry Rosenberg nos ofrece estos cinco recordatorios para practicar la atención plena a lo largo del día.** De Rosenberg, L., *Breath by Breath: The Liberating Practice of Insight Meditation*, Boston, Shambhala, 1998, págs. 168-170.

**«Algunos consejos para la práctica cotidiana del mindfulness.»** Adaptado de una obra inédita de Madeline Klyne, directora ejecutiva del Cambridge Insight Meditation Center. Copyright de Madeline Klyne. Adaptado con autorización.

**«Amar después de amar.»** De Walcott, D., *Collected Poems, 1948-1984*, Nueva York, Farrar, Straus and Giroux, 1986. Copyright 1986 de Derek Walcott. Reproducción autorizada por Farrar, Straus and Giroux, LLC, y Faber and Faber Ltd.

\* *Vencer la depresión: descubre el poder de las técnicas del mindfulness*, Barcelona, Paidós, 2010.

\* Segal, Williams y Teasdale, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, Nueva York, Guilford Press, 2013, segunda edición. En el libro aparece la información necesaria para efectuar las descargas.

\*\* Debe realizar las dos primeras prácticas en días alternos. Así, aunque aparentemente esta semana le prescribimos más prácticas e instrucciones, lo cierto es que el tiempo que deberá emplear es más o menos el mismo.

*El camino del mindfulness*

John Teasdale, Mark Williams y Zindel Segal

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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *The Mindful Way Workbook*,

Publicado originalmente en inglés por The Guilford Press

Este libro no puede sustituir a un profesional de la salud. El lector debe consultar a un médico sobre cualquier tema relacionado con la salud, y en particular cuando se trate de síntomas que precisen diagnóstico o atención médica.

© Adaptación del diseño de la cubierta, Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial del Grupo Planeta.

© de la ilustración de la cubierta, © Philippe Lissac / Corbis / Cordon Press

© 2014 The Guilford Press

Todos los derechos reservados

© de la traducción, María Galbany, 2015

© de todas las ediciones en castellano

Espasa Libros, S. L. U., 2015

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición en libro electrónico (epub): enero 2015

ISBN: 978-84-493-3100-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

[www.newcomlab.com](http://www.newcomlab.com)

# Índice

Dedicatoria	4
Prólogo	5
Agradecimientos	8
Nota de los autores	10
Primera parte. Fundamentos	13
1. Bienvenida	15
2. Depresión, infelicidad y aflicción emocional	22
3. Actuar, ser y mindfulness	34
4. Empecemos a prepararnos	49
Segunda parte. El programa de terapia cognitiva basado en el mindfulness (TCBM)	57
5. Primera semana. Más allá del piloto automático	60
6. Segunda semana. Otra manera de conocer	80
7. Tercera semana. Volvamos al presente	104
8. Cuarta semana. Reconozcamos la aversión	130
9. Quinta semana. Dejemos que las cosas sean como realmente son	155
10. Sexta semana. Consideremos los pensamientos como lo que son: pensamientos	175
11. Séptima semana. La benevolencia en acción	197
12. Octava semana. ¿Y ahora qué?	223
Recursos	239
Información sobre publicaciones y programas para la práctica y enseñanza de las intervenciones clíni	242
Notas	244
Créditos	295