

Prefacio

¿Por qué no somos tan felices como nos gustaría? Resulta que a menudo nos vemos atrapados en formas de pensar y sentir que nos provocan una inquietud constante. Por si esto no fuera bastante malo, los medios con que intentamos liberarnos nos enredan todavía más. No paramos de darle vueltas a nuestros errores del pasado y nos preocupamos por nuestra capacidad para enfrentarnos al futuro. Niveles descontrolados de depresión y ansiedad, o los problemas para controlar las emociones o los impulsos pueden adueñarse de nuestras vidas. La felicidad puede ser, de hecho, muy esquiva.

Es raro encontrar un libro que ayude a todo el mundo que lo lea y ponga en práctica sus consejos. El libro que tienes en tus manos es así de raro, precisamente. Ruth Baer ha reunido en él varios planteamientos diferentes, que escrupulosas investigaciones demuestran que pueden librar a los que sufren de algunos de los problemas emocionales causados por las trampas que tienden las emociones. También se ha descubierto que tales enfoques producen una transformación vital que permite sentir profundamente la paz y el bienestar, en ocasiones por primera vez en mucho tiempo.

¿Y esto cómo puede ser? El secreto está en el título* [*Practising Happiness*]. Obsérvese que no hace alusión a la persecución de la felicidad, ni a su búsqueda, ni a poner a ésta como meta, sino a la «práctica» de la fe-

* Del original en inglés. (N. del T.)

licidad. Esto es fundamental. Porque resulta que la felicidad no ha de ser una meta que perseguir, sino más bien una consecuencia de cierta manera de vivir la vida. Como ha expresado un psicólogo, eso implica «salir de tu mente y entrar en tu vida» (Hayes, 2005). La esencia del mindfulness y del enfoque de la aceptación del vivir cotidiano implica practicar vivir plenamente tu vida mediante el aprendizaje, día a día, momento a momento, primero observando, y luego dirigiendo la atención al presente con todas sus alegrías e insatisfacciones, añoranzas y arrepentimientos, proyectos y preocupaciones, ideas y fantasías. Se trata de que aprendas que posees potencialidades que nunca imaginaste como propias, pero que hacerlas reales implica aprender a rechazar paulatinamente todas y cada una de la infinidad de maneras con las que tratas de protegerte. Al intentar evitar o eliminar el malestar siempre que éste aparece, adquieres el hábito de abandonar tu vida, y es posible que acabes descubriendo que te has convertido en un extraño para lo mejor y más sabio de tu yo. Este libro te brinda la oportunidad de recuperar tu vida a través del mindfulness.

Mindfulness es una de las muchas acepciones de una antigua palabra que significa «conciencia lúcida» o «no olvido». La formación en mindfulness consiste en la práctica de recordar despertar, a cada instante, y lo mejor que uno pueda, a lo que está surgiendo en el mundo interior y exterior. Desarrollar una conciencia así exige una perseverancia tan firme como amable, porque de forma natural la mente adquiere la mayoría de las destrezas, convirtiendo en automáticas y habituales la mayoría de nuestras conductas. Por lo general, los hábitos son muy útiles: si conservar el equilibrio cuando caminamos o mantener el coche en el carril adecuado de la carretera nos exigiera una reflexión profunda, nos quedaría poca energía o espacio mental para pensar en otra cosa. Pero los hábitos son voraces: cualquier conducta que repitamos más de una vez es una presa fácil, una candidata adecuada a convertirse en hábito. En sí, esto no es un problema. Lo que *es* un problema es que la parte de la mente que es liberada cuando los actos se hacen hábitos normalmente no es utilizada a continuación para apreciar el momento presente o generar ideas estu-

pendas o creativas. Antes bien, esa parte se sumerge en ensoñaciones, cavilando sobre el pasado o preocupándose por el futuro, rumiando nuestros problemas irresolubles o los de los demás o tratando de resolver el sentido de la vida. Cuando tu mente deambula de esta guisa, la felicidad parece esquivarte, y si entonces diriges tu atención al «porqué» de que te sientas menos feliz de lo que te gustaría, esto puede hacer que te sientas aún peor. Así que te distraes como buenamente puedes y pospones la felicidad para otro día, sin darte cuenta de que la tenías delante de tus narices desde el principio: resulta que mientras andabas buscando el sentido de la vida, pasaste por alto la experiencia de estar vivo.

Ésta es la razón de que la felicidad, considerada con estrechez de miras como una meta que hay que alcanzar sea una ilusión, a la que ninguno, sin embargo, somos inmunes. Se trata de una ilusión que nos atrapa en sus redes una y otra vez. Así que necesitamos una guía fiable que nos ayude a recorrer este camino, y Ruth Baer es precisamente esa guía: una psicóloga clínica experimentada, una investigadora de fama internacional, profesional del mindfulness y brillante profesora que combina un humor amable y una inteligencia aguda con una cordialidad afable y empática. Ten por seguro que este libro va a ser una buena lectura y que vas a disfrutar leyéndolo: y ten por cierto también que Ruth te va a invitar a practicar algunas cosas nuevas a modo de experimento. Ahí es donde empieza la acción, y donde puede que empieces a recuperar tu vida. Te deseo lo mejor al embarcarte en esta aventura de practicar la felicidad.

MARK WILLIAMS

Profesor de psicología clínica e investigador principal
de Wellcome Trust, Universidad de Oxford.

Autor de *Mindfulness: guía práctica para encontrar
la paz en un mundo frenético*

PRIMERA PARTE

INTRODUCCIÓN

1

Cómo te va a ayudar este libro

«La felicidad no es una estación a la que llegues, sino una manera de viajar.»

MARGARET LEE RUNBECK¹

Si encajas en algunas de las siguientes descripciones, entonces este libro está dirigido a ti:

- Sientes que en tu vida hay demasiado estrés y no sabes muy bien qué hacer al respecto.
- Te acucian los problemas, los miedos y la ansiedad.
- Estás triste, deprimido y desanimado, y todo eso te desgasta.
- Haces cosas de las que te arrepientes, como comer mucho, perder los estribos o ver demasiado la televisión.
- Te lamentas por NO hacer cosas: no mantener el contacto con tus amigos y familiares, no luchar por tus metas en el trabajo, no cuidarte.
- Deseas una vida más satisfactoria y con mayor sentido.
- Anhelas ser más feliz.

Este libro versa sobre el mindfulness, un tipo de conciencia (o atención plena) que se centra en el momento presente con una actitud de

curiosidad amistosa. Las investigaciones demuestran que el mindfulness alivia todos los problemas enumerados arriba.² Las personas que practican el mindfulness son menos proclives a la depresión, la ansiedad y el estrés, porque aprenden a permanecer en contacto con sus verdaderas prioridades, a manejar sus conflictos de manera más eficaz y a encontrar la paz mental. Sus relaciones son más sólidas; sienten más emociones positivas y obtienen mayor placer de las actividades normales. Incluso su salud física mejora.

Tal vez te resulte difícil creer que la conciencia del momento presente (vivir cada momento de la vida viviéndolo plenamente) pueda tener tantos beneficios. Y quizá creas que ya eres consciente de tus momentos presentes, y hasta dolorosamente consciente. Tus momentos presentes rebosan de estrés y dificultades. ¿Por qué habrías de querer ser *más* consciente de ellos?

Por lo general, cuando decimos que somos conscientes de nuestros problemas, nos referimos a que a menudo los tenemos en la cabeza o a que pensamos en ellos constantemente. Pensar en los problemas está muy bien cuando eso te ayuda a resolverlos, pero con frecuencia acabamos atrapados en nuestros pensamientos. Éstos no paran de dar vueltas en nuestras cabezas, los problemas siguen sin resolverse y nos sentimos peor.

Entonces, probemos con otra estrategia: NO pensemos en nuestros problemas. Esto es más difícil de lo que parece. Los pensamientos sobre los problemas entran en nuestras mentes queramos o no, y a fin de librarnos de los pensamientos indeseados, a menudo realizamos grandes esfuerzos para distraernos. Nos enfrascamos en el trabajo, vemos la televisión sin descanso, comemos o bebemos demasiado o adquirimos cosas sin parar. Todo lo cual crea más problemas que exigen nuestra atención, y resulta difícil evitar ser consciente de ellos.

El mindfulness es una clase *inequívocamente diferente* de conciencia. No juzga, no formula juicios valorativos, y es compasiva, por más que el momento presente sea estresante y difícil. Practicar el mindfulness nos enseña a reconocer los patrones dañinos de pensamiento y a reaccionar

antes de que empeoren; evita las espirales de estrés, ansiedad y depresión, y nos mantiene en contacto con lo que de verdad importa: nuestros valores y objetivos más importantes. El mindfulness nos ayuda a manejar nuestras reacciones a los acontecimientos y nos proporciona tiempo para escoger con prudencia lo que hay que hacer en las situaciones preocupantes. Esto nos lleva a una mayor sensación de sentido y satisfacción.

Este libro explica qué es el mindfulness, cómo ser más conscientes en la vida ordinaria y de qué manera ello te ayudará. Practicar el mindfulness no elimina el dolor y el infortunio, aunque te hará más dichoso en diversos aspectos. Por un lado, te pondrá en contacto con los placeres sencillos y las alegrías momentáneas que puede que hayas estado ignorando. También te mostrará la manera de encontrar sentido y propósito comportándote de acuerdo con tus valores más íntimos y metas más importantes, aunque hacerlo así resulte estresante, difícil o doloroso. Y te ayudará a encontrar la fuerza interior y la paz mental en medio de las grandes adversidades. En suma, te hará despertar a la experiencia de estar vivo.

Para comprender en detalle cómo funciona el mindfulness, lo mejor es leer el libro entero y practicar los ejercicios. A manera de introducción, detengámonos en el caso de Glenn. Antes de que aprendiera las técnicas de mindfulness, Glenn se sentía sumamente agobiado por la angustia que le provocaban las situaciones sociales. Sobre todo, sentía pavor a hablar en público. Tal vez compartas este problema, o tal vez no; es indiferente. Las técnicas de mindfulness que liberaron a Glenn de sus maneras de pensar y de reaccionar que le creaban conflictos pueden aplicarse a muchas otras clases de problemas.

La historia de Glenn

Glenn se despierta por la mañana sintiéndose nervioso. El corazón le late aceleradamente, y tiene un nudo en el estómago. Sabe por qué: esa tarde tiene que dirigir una reunión de personal de una hora. Su jefe está

de viaje, y le pidió que presidiera la reunión. A Glenn no se le ocurrió ninguna excusa aceptable para negarse, así que aceptó, a pesar de su pavor a hablar en público.

Está acostado en la cama dándole vueltas a la reunión. «¿Y si lo hago todo mal? Siempre me pongo tan nervioso... ¿Y si me tiembla la voz? Se darán cuenta. Sabrán lo inseguro que soy, y pensarán que soy un incompetente. No me puedo creer que aceptara hacer esto. Va a ser un desastre. Quizá debería llamar diciendo que estoy enfermo. No, eso parecería sospechoso. ¿Por qué no puedo afrontar las cosas mejor? Sólo se trata de una reunión. No tendría que ponerme tan nervioso. Jamás llegaré a ninguna parte si no soy capaz de manejar esta clase de cosas.»

Después de darle vueltas a estos pensamientos durante varios minutos más, Glenn se obliga a levantarse de la cama e ir al trabajo, ora pensando obsesivamente en la reunión, ora instándose a no pensar en ello. Se pasa gran parte de la jornada revisando el orden del día y examinando sus notas, a pesar de haber preparado a fondo la reunión el día anterior. Entra en la sala de reuniones exactamente a las tres de la tarde y explica que presidirá la reunión en ausencia del jefe.

Durante unos cuarenta y cinco minutos, Glenn desarrolla los puntos del orden del día. Tiene la boca seca, pero la voz no le tiembla. Durante gran parte del tiempo no aparta los ojos de sus notas, levantando la mirada sólo cuando se hace necesario. Entonces ve a alguien bostezando y mirando la hora. «La gente se está aburriendo», piensa. «Estoy metiendo la pata. Debería parar antes de que la cosa empeore.» Siente una oleada de angustia. Entonces anuncia que se ha acabado el tiempo y que el resto del orden del día se tratará en una futura reunión. Los asistentes le miran con extrañeza, aunque están encantados de poder escapar. «No veían el momento de salir de aquí», piensa Glenn. «Es evidente que esto no se me da bien.»

Durante un instante, se siente aliviado por que la reunión haya terminado, pero entonces las preocupaciones entran a hurtadillas en su cabeza. «¿Cómo le explicaré a mi jefe que no desarrollé todos los puntos del orden del día?», se pregunta. «Tendré que decir que no dio tiempo. Pero ¿y

si alguien le dice que di por concluida la reunión antes de tiempo? ¡No me puedo creer que hiciera semejante cosa! Qué idiota que soy.»

Las trampas psicológicas

¿Qué salió mal? El miedo de Glenn a hablar en público y su comprensible deseo de sentirse menos angustiado le hicieron caer en varias *trampas psicológicas*: esto es, patrones de pensamientos, sentimientos y reacciones que parecen razonables —aparentemente o a corto plazo—, pero que con el tiempo empeoran los problemas. A continuación, presento las susodichas trampas; de cada una de ellas se hablará más detalladamente en los siguientes capítulos.

1 – Rumiación

La excesiva preocupación de Glenn por la reunión le llevó a darle vueltas al asunto y a cavilar sobre ella de manera inútil. Los psicólogos llaman a esto «rumiación», y se diferencia del pensamiento constructivo en que no resuelve ningún problema; los empeora. Si le preguntáramos por qué le dio tantas vueltas al asunto, Glenn respondería que parecía necesario que estuviera preparado. Sin embargo, ya se había preparado la víspera. La rumiación no ayuda; de hecho, cuantas más vueltas le daba a la reunión, más angustiado se sentía.

2 – Evitación

Glenn pensó en llamar diciendo que estaba enfermo, una forma evidente de evitación que terminó desechando. En su lugar, utilizó una forma más sutil de evitación al mantener la mirada en sus notas la mayor parte del tiempo; tanto era el miedo de ver el aburrimiento o la impaciencia en las caras de sus colegas. Pero esto resultó contraproducente: no vio cuando las personas parecían sinceramente interesadas. Y cuando por casualidad

pilló a alguien bostezando y mirando la hora, automáticamente supuso que todos habían estado haciendo lo mismo desde el principio.

3 – Conducta inducida por las emociones

La conducta inducida por las emociones suele ser impulsiva y temeraria. Para escapar de los sentimientos incómodos, actuamos súbitamente, sin considerar los efectos a largo plazo. Luego lamentamos no haber manejado la situación de otra manera. Cuando Glenn se dio cuenta de que alguien parecía aburrido, se sintió tan angustiado y desanimado que dio por terminada la reunión apresuradamente. Durante un instante sintió alivio, pero pronto se arrepintió de su conducta y empezó a preocuparse por las consecuencias.

4 – Autocrítica

La crítica es útil cuando es constructiva, pero Glenn se juzgó de una manera vaga e irracional. Se llamó idiota, pensando que se merecía la crítica y que ésta sería la única manera de que mejorara alguna vez. Pero llevaba años reprendiéndose por su dificultad para hablar en público, y esto sólo empeoró el problema. Debilitó su energía y su motivación y le impidió desarrollar sus habilidades.

Cómo ayudaron a Glenn las técnicas mindfulness

Éste no fue el final de la historia de Glenn. Poniendo en práctica las siguientes técnicas, aprendió a utilizar la conciencia plena para enfrentarse a su angustia y manejar las situaciones estresantes con eficacia. Aquí se presentan brevemente las técnicas mindfulness, que a lo largo del libro se irán describiendo con mucho más detalle.

La observación no valorativa y el etiquetado

Glenn aprendió a **observar** sus experiencias del momento presente, incluidos los *pensamientos* («Estoy metiendo la pata»), las *sensaciones corporales* (pulso acelerado, nudo en el estómago), las *emociones* (angustia, desánimo) y los *impulsos* (alejar enfermedad, terminar la reunión antes de tiempo). En lugar de darle vueltas a las cosas, aprendió a **etiquetar** esas experiencias llamándolas por su nombre, diciéndose: «Ésos son pensamientos...» o «Estoy sintiendo el impulso de...» Aprendió a no juzgar, a no formular juicios valorativos, en su observación y etiquetado. En lugar de decir: «Es una estupidez que esté tan angustiado...», se limitó a señalar los pensamientos y sentimientos angustiosos cuando surgieron. Éstos fueron unos primeros pasos importantes.

Actuar con plena conciencia

Glenn también aprendió a centrarse en lo que estaba haciendo mientras lo hacía. Aprendió a implicarse totalmente. De tal suerte que, ahora, cuando dirige una reunión, recorre la sala detenidamente con la mirada, escucha con atención y guía el debate. Cuando le asaltan los pensamientos y sentimientos sobre cómo lo está haciendo, les presta atención brevemente, los etiqueta como pensamientos y sentimientos, y se vuelve a ocupar de dirigir la reunión. Esto supone un gran cambio en la naturaleza de su conciencia.

Aceptación y disposición

Glenn aprendió a *aceptar* la presencia de los pensamientos y sentimientos cargados de ansiedad. Esto no significa que le gusten, los apruebe o desee que estén ahí. Más bien permite que vayan y vengan a su aire y en su momento, mientras sigue con lo que está haciendo. Ahora comprende que los pensamientos negativos («Esto no se me da bien») no tienen que controlar su conducta, así que puede decidir si actuar de acuerdo con

ellos. Aunque esté ansioso, está *dispuesto* a presidir las reuniones lo mejor que pueda, sin marcharse antes de hora, porque valora ser un empleado útil y quiere ascender en su profesión.

Autocompasión

Glenn también comprendió que no está solo; el miedo a hablar en público es un problema habitual. En lugar de juzgarse con dureza, reconoce que sus pensamientos y sentimientos ansiosos son comprensibles, dado lo inveterado de su miedo y su falta de experiencia previa en dirigir reuniones. Así que intenta ayudarse de manera constructiva. Por ejemplo: lleva agua a las reuniones por si se le seca la boca, se reconoce el mérito cuando lo hace razonablemente bien y admite aquellos aspectos en los que podría mejorar.

Ahora Glenn es mucho más feliz y se siente más satisfecho con su vida. Puesto que ha aprendido las técnicas mindfulness, es *consciente* de la ansiedad siempre que ésta aparece, pero no de una manera emocionalmente reactiva, autocrítica y perturbadora, sino, por el contrario, plenamente consciente. La conciencia plena no libra a Glenn de la ansiedad, pero le ayuda a manejarla de manera constructiva. A medida que continúe practicando el mindfulness, la ansiedad que siente al tener que hablar en público se irá haciendo cada vez menos intensa. Al final, es posible que hasta disfrute de presidir las reuniones. Pero él también sabe que puede manejar la situación, aunque esté ansioso. Saber que la ansiedad no tiene control sobre su conducta le proporcionará una sensación de fuerza interior.

Si esta sucinta descripción del comportamiento plenamente consciente de Glenn se te antoja extraña, poco natural o irreal, es porque aprender a estar plenamente consciente en los momentos difíciles es como aprender a nadar o a montar en bicicleta: se requiere práctica, y al principio resulta difícil. Este libro está lleno de herramientas para hacer el proceso más fácil: fichas de actividades, ejercicios e historias personales de personas que se han beneficiado de la práctica mindfulness. Si eres perseveran-

te en el trabajo, este libro puede enseñarte todas las técnicas que Glenn utilizó y ayudarte a aplicarlas a tu vida.

Por qué escribí este libro

He sido docente de psicología clínica durante más de veinticinco años. Mis colegas, alumnos y yo trabajamos con muchas clases de personas que buscan ayuda para un amplio abanico de problemas: depresión, ansiedad, estrés, impulsividad, conflictos relacionales y otros más. Nuestro compromiso con un enfoque científico es absoluto, lo que significa que utilizamos los métodos más recientes cuyos efectos sumamente beneficiosos están demostrados por las investigaciones. Somos investigadores además de clínicos y docentes, y llevamos a cabo estudios para aprender más cosas sobre lo que es el mindfulness, cómo funciona y la mejor manera de enseñarlo.

Durante las últimas décadas, los psicólogos y otros expertos en mindfulness han perfeccionado muchos programas para enseñarlo: programas académicos, de entrenamiento de habilidades y terapéuticos. Los que tienen un mayor respaldo científico son:

- Reducción del estrés basada en la atención plena (MBSR).
- Terapia cognitiva basada en el mindfulness (MBCT).
- Terapia dialéctico conductual (DBT).
- Terapia de aceptación y compromiso (ACT).

Estos programas se resumen a continuación, en «Programas basados en mindfulness con un sólido soporte científico». Las investigaciones demuestran repetidamente que son aplicables a una amplia variedad de problemas: depresión; ansiedad; estrés; drogadicción y alcoholismo; trastornos de la alimentación, y problemas de salud (insomnio, dolor, estrés asociado a enfermedades como el cáncer). Tales programas también incrementan las emociones positivas y la satisfacción general con la vida.

Cada uno de los programas tiene su propio punto de vista y enseña el mindfulness con un estilo propio, aunque existen coincidencias en bastantes aspectos. Después de tantos años trabajando con estos programas, estoy convencida de que cada uno contiene importantes conocimientos para ayudar a las personas que les gustaría aprender mindfulness para mejorar su calidad de vida. Este libro combina el saber de todos estos programas de mindfulness y los presenta en un formato de autoayuda.

.....

PROGRAMAS BASADOS EN MINDFULNESS CON UN SÓLIDO SOPORTE CIENTÍFICO³

Reducción del estrés basada en la atención plena (MBSR)

La MBSR suele impartirse en cursos de ocho semanas. En un principio, fue desarrollada para tratar a personas con estrés, dolor y trastornos médicos, y tiene muchos beneficios: reduce el estrés y la ansiedad; aumenta las emociones positivas y mejora la calidad de vida.

La MBSR también es eficaz para los profesionales (médicos, enfermeras, terapeutas) que soportan un estrés importante en su trabajo. Este programa incluye ejercicios de meditación cortos y largos (5-45 minutos) que consisten en sentarse o tumbarse en silencio mientras se observa la propia respiración, pensamientos, sensaciones y emociones. También incluye mindfulness (o práctica de la atención plena) de actividades diarias, tales como comer y pasear.

Terapia cognitiva basada en el mindfulness (MBCT)

La MBCT, que está basada en la MBSR, se desarrolló para las personas con depresión, y es eficaz para su prevención y tratamiento. También ha sido adaptada para tratar la ansiedad, el estrés y las enfermedades. Este programa incrementa las emociones positivas y ayuda a las personas a aclararse con sus metas importantes en la vida. La

MBCT se suele impartir en cursos de ocho semanas y comprende ejercicios de meditación y mindfulness durante las actividades diarias.

Terapia dialéctico conductual (DBT)

La DBT estaba destinada en un principio a las personas con trastorno límite de la personalidad, una enfermedad caracterizada por fuertes emociones negativas, conducta impulsiva y relaciones tormentosas.

Esta terapia también es eficaz para los trastornos de la alimentación, la depresión, la ansiedad y la drogodependencia, y es útil para cualquiera que desee aprender a manejar sus emociones negativas. La DBT puede incluir terapia individual, clases grupales o ambas, y enseña una amplia diversidad de ejercicios de mindfulness, aunque no requiere meditación formal.

Terapia de aceptación y compromiso (ACT)

La ACT es flexible, y se ofrece como terapia individual, clases grupales o talleres. Comprende una amplia variedad de ejercicios de mindfulness, historias y metáforas. La ACT hace hincapié en la identificación de tus verdaderas prioridades en la vida y en hacer que tu conducta sea coherente con ellas. Es útil para muchos problemas, incluidos la depresión, la ansiedad, el estrés, el dolor crónico, el alcoholismo y la drogodependencia y los problemas de salud.

Otros programas prometedores

Terapia de prevención de la recaída basada en el mindfulness (MBRP), para las adicciones.

Terapia conductual basada en la aceptación (ABBT), para la ansiedad.

Programa de concienciación de hábitos de alimentación basado en el mindfulness (MB-EAT), para los trastornos alimentarios compulsivos y la obesidad.



Cómo está organizado este libro

Cada capítulo se construye a partir de los anteriores, así que es mejor leerlos por orden la primera vez. Si encuentras que algunos capítulos en particular son especialmente importantes para ti, puede serte útil que vuelvas a ellos. Por ejemplo, si eres propenso a la rumiación, o si unas técnicas mindfulness concretas te resultan beneficiosas, volver a leer esos capítulos puede ser beneficioso. El libro está dividido en las siguientes secciones:

Primera parte – Introducción

Los primeros dos capítulos presentan el mindfulness y te invitan a que intentes realizar unos cuantos ejercicios sencillos. Estos capítulos están pensados para darte a probar el mindfulness y abrirte el apetito de querer saber más. En ellos no se te proporcionará un conocimiento exhaustivo de la conciencia plena o práctica de la atención plena; para eso es necesario que leas el resto del libro y practiques los ejercicios.

Segunda parte – Trampas psicológicas

Los cuatro capítulos siguientes detallan las trampas psicológicas en las que cayó Glenn: la rumiación, la evitación, la conducta inducida por las emociones y la autocrítica. En dichos capítulos se describen el funcionamiento de las trampas, la razón de que sea tan fácil caer en ellas y la manera en que el mindfulness nos puede sacar de ahí. Las trampas son muy frecuentes. Con independencia de qué clase de estrés, preocupación o infelicidad te acucie, hay una alta probabilidad de que una o más de esas trampas —cuando no las cuatro al completo— estén contribuyendo a ello. Cada uno de los capítulos de esta sección incluye varias herramientas: un breve cuestionario para analizar tu inclinación a caer en la trampa; una ficha de actividad para guiarte en la observación y comprensión de tus pautas de pensamiento, emocionales y reactivas, y unos ejercicios

mindfulness introductorios que te ayudarán a salir de la trampa o a evitar caer en ella.

Tercera parte – Las técnicas mindfulness

Estos capítulos aportan una comprensión más exhaustiva de las técnicas mindfulness, la forma de practicarlas y cómo sirven de ayuda. En ellos se incluyen ejercicios, fichas de actividad e historias de personas que han practicado los ejercicios y se han beneficiado de ellos. Aunque cada uno de los capítulos se centra en una técnica mindfulness concreta, es importante reconocer que todas actúan conjuntamente.

Cuarta parte – Aplicándolo todo

Esta sección consta de dos capítulos. El primero comprende ejercicios que combinan las técnicas mindfulness, lo que contribuirá a comprender mejor la manera de combinarlas. El último capítulo trata de la felicidad, de lo que significa y cómo practicar el mindfulness te ayudará a encontrarla.

Cómo sacarle el mayor provecho a este libro

Mientras trabajas con este libro, ten presentes las siguientes consideraciones:

1 – Es imposible comprender el mindfulness sin practicarlo

Leer sobre el mindfulness y contárselo a los demás es beneficioso, pero su práctica guarda cierta semejanza a descender esquiando una montaña, nadar en el mar, cantar en un coro, montar en bicicleta y pasear por las calles de una exótica ciudad extranjera: realmente no sabes de qué trata todo esto hasta que no lo haces por ti mismo.

2 – Al principio, el mindfulness puede parecer paradójico y desconcertante

Sentirse desconcertado es una parte normal del viaje. Comprueba si eres capaz de adoptar una actitud curiosa y abierta. La naturaleza del mindfulness, y la forma en que puede ayudarte, se te irá aclarando a medida que lo ejercites, sobre todo si haces las fichas de actividad y los ejercicios.

3 – Se tarda un tiempo en ver los efectos de la práctica del mindfulness

Realizar los ejercicios sólo una vez o unas pocas veces tal vez no sea de mucha utilidad. Hasta que no te hayas dedicado a practicarlos con perseverancia durante cierto tiempo, es mejor no extraer conclusiones sobre si el mindfulness te servirá de ayuda.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cuánta práctica es necesaria?

Esto no lo sabe nadie, aunque profesores e instructores coinciden en afirmar que la práctica regular es importante. En nuestra clínica, ofrecemos programas mindfulness en cursos de ocho semanas. En ellos animamos a los participantes a practicar mindfulness casi a diario durante las ocho semanas completas, antes de decidir su utilidad. La mayoría de las personas empiezan a ver los beneficios al cabo de cuatro semanas, mientras que algunas los comprueban de inmediato.

Mi consejo es practicar a diario mientras se trabaja con este libro a lo largo de un período de ocho a doce semanas. Esto puede antojarse un compromiso excesivo, pero no tiene que ser así. El libro incluye ejercicios para estar plenamente consciente mientras haces cosas que vas a hacer de todas formas: comer, conducir, caminar, lavar la vajilla. En la práctica, cualquier actividad puede ser un ejercicio de mindfulness si le prestas

atención con una actitud no valorativa. Hacer esto, no exige dedicar ningún tiempo extra.

¿Es el mindfulness una práctica religiosa?

El mindfulness, que se remonta a las antiguas tradiciones budistas, trata de prestar atención, una capacidad humana que todos compartimos con independencia de nuestra educación o creencias religiosas. En el mundo moderno de la psicología y la salud mental, el mindfulness es enseñado como un conjunto de técnicas y ejercicios para mejorar la salud y el bienestar. Sus ejercicios se pueden practicar de una manera totalmente ajena a la religión.

Algunos de los ejercicios de este libro se basan en la meditación. Esto significa que te invitan a sentarte en silencio y a concentrar la atención en cosas concretas, como las sensaciones de tu respiración al entrar y salir el aire de tu cuerpo o los sonidos que puedas oír en tu entorno. Para hacerlo, te puedes sentar en el suelo con las piernas cruzadas si así lo deseas, pero no es necesario. Muchas personas prefieren sentarse en una silla.

La meditación mindfulness es una manera de que te enseñes a observar tus experiencias del momento presente con aceptación y curiosidad amistosa. NO es una manera de vaciar tu mente, detener tus pensamientos o embotar tus emociones. Desarrolla la claridad y el conocimiento de tus pensamientos y emociones, de manera que puedas tomar decisiones más prudentes acerca de lo que debes hacer en las situaciones difíciles.

¿Es éste un libro de autoayuda para mí?

Si estás interesado en aprender mindfulness y estás dispuesto a trabajar con un libro, entonces éste tiene un potencial excelente, ya que los problemas que analiza son parte del ser humano. Los ejercicios mindfulness se explican detenidamente y se proporcionan instrucciones para guiarte en su práctica. La intención de este libro es ser de ayuda tanto para las personas con un amplio abanico de problemas e inquietudes,

como para aquellas otras que buscan el conocimiento y crecimiento personales.

Si padeces un trastorno psicológico importante desde el punto de vista clínico (depresión grave o trastorno límite de la personalidad), eres drogadicto o alcohólico, tienes un pasado traumático que te causa una gran angustia o corres el riesgo de autolesionarse, sería recomendable que te plantearas trabajar con un terapeuta. Este libro está pensado para ser de utilidad conjuntamente con una terapia, aunque es importante que consultes con tu terapeuta sobre su encaje en el trabajo que estéis haciendo.

¿Y si soy escéptico acerca del mindfulness?

Ser escéptico no plantea ningún problema; yo misma lo fui cuando empecé mi aprendizaje de mindfulness en la década de 1990. No tenía ninguna experiencia con la meditación y me enteré de la existencia del mindfulness al realizar un curso intensivo de formación profesional en terapia dialéctico conductual (véase la página 29 para una breve descripción de la DBT). En aquel momento me pareció que el mindfulness era algo para que lo practicaran los monjes en los monasterios, no para los psicólogos clínicos. Pero tenía que estudiar la DBT para ejercer mi profesión como psicóloga clínica, docente y supervisora, así que empecé a practicar los ejercicios.

Para mi sorpresa, ejercieron una gran influencia en mí, así que se me despertó un vivo interés por saber más. Leí libros de destacados profesores de mindfulness, acudí a sesiones de formación, conferencias y retiros de meditación; estudié los programas basados en esta disciplina descritos en las páginas 28 y 29, y emprendí la investigación en este campo.

Cuanto más fui aprendiendo, más claro se me hizo que el mindfulness estaba cambiando enormemente mi vida. Me sentía más agradecida al mundo exterior y más a gusto con mi vida interior. El mindfulness mejoró mi comprensión y percepción de mí misma, me aclaró mis prioridades y me hizo más feliz. No me deshice del estrés y las dificultades, pero me ayudó a manejarlos con más eficacia. Otro tanto les ocurrió a las personas

con las que estaba trabajando: clientes, pacientes y alumnos. En la actualidad, sigo practicando regularmente, utilizando las técnicas descritas en este libro. El mindfulness impregna mi forma de ver el mundo y de vivir mi vida.

Sin embargo, esto no significa que vivo plenamente consciente a todas horas. En realidad, soy una especie de profesora despistada (como podrían confirmarte mis alumnos). Y tampoco significa necesariamente que el mindfulness vaya a cambiar tu vida. No obstante, las investigaciones demuestran que practicarlo ayuda a muchísimas personas, extremo este que confirman mis propias investigaciones, labor docente, trabajo clínico y experiencia. Estoy segura de que si recorres este libro con ánimo exploratorio e interés, muy probablemente suponga un cambio en tu vida. Y, al igual que con cualquier otra cosa, cuanto más pongas de tu parte, más obtendrás de él.

Así que empecemos.