

Prólogo

A los veintitantos años me vi en una encrucijada. Había sido una buena chica durante casi toda mi vida: ingresé en una prestigiosa universidad; destacaba por ser una hija y estudiante responsable; en mi tiempo libre hacía de voluntaria, cuidando incansablemente de otros y luchando por el cambio social. Lo había hecho todo bien.

Pero detrás de todo eso había una profunda sensación de infelicidad. Nunca me consideraba lo bastante buena, por muchos elogios que recibiera, por mucho que me esforzase por ser perfecta, agradable y servicial. Me atormentaba con críticas, aspirando a la perfección y quedándome siempre corta.

Mi punto de inflexión fue la increíble suerte que tuve de toparme con las enseñanzas de *mindfulness* (o conciencia plena) durante un viaje por la India. Comprobé que gracias al *mindfulness*, en todo instante, podía prestar atención a mi experiencia sin que me abrumara tanto. Me fascinó lo que descubría de mi mente y la liberación de la autocrítica. Me metí de lleno en el *mindfulness*.

Tras muchos años de práctica tanto en la vida cotidiana como en retiros en Estados Unidos y Asia, descubrí que algo fundamental empezaba a cambiar.

Mediante el *mindfulness* trabajé la autocrítica, plenamente consciente de la voz que me decía que no era lo bastante buena o que mi valía estaba supeditada a los demás. Estos juicios eran cada vez más suaves, me percaté, y al final empecé a ver más allá. Esta conciencia plena, combinada con una buena dosis de prácticas que cultivan las emociones positivas —especial-

mente la bondad y la compasión autodirigidas—, creó todo un paisaje interior nuevo, de mucho más cariño y aceptación personal.

No sucedió de la noche a la mañana, ni fue necesariamente fácil. Pero, sin duda, funcionó. Veinticinco años después, veo los vestigios de esos hábitos, pero a estas alturas en su mayoría son sombras.

Está claro que no soy la única persona que se ha enfrentado a estos problemas y, en mi papel actual de profesora de mindfulness, me he topado con miles de alumnos paralizados por problemas semejantes. De hecho, esta tendencia está tan generalizada que en ocasiones la califico de epidémica, ya que afecta a un sinnúmero de personas sin distinción de edad ni género y de toda procedencia.

Cómo me habría gustado que el libro de Micki Fine hubiese sido publicado hace veinticinco años. Probablemente nos habría ahorrado, a mí y a muchas otras personas, un montón de trabajo.

Sin embargo, en 2013, agradezco enormemente este increíble libro. Es justo el antídoto adecuado contra la epidemia de odio hacia uno mismo y de la búsqueda de aprobación ajena.

Este libro toma a los lectores de la mano, llevándonos con cariño y sin juzgar a través de los porqués y cómo de la búsqueda crónica de aprobación ajena. El enfoque compasivo y amplio de Micki nos invita a probarlo. Su análisis concienzudo explica los mecanismos que se esconden tras esta búsqueda, interconectando sus conocimientos tanto de mindfulness como de psicología para mostrarnos cómo todas las facetas de nuestra vida pueden verse afectadas por esta aflicción, y a la larga sanar.

Para introducirnos en este territorio, Micki es una guía hábil porque cuenta con una práctica personal intensa y prolongada, de la que extrae gran parte de su conocimiento. Esta experiencia personal complementa a la perfección su habilidad como terapeuta. Micki conoce este material por sí misma. Comparte su propio viaje personal de sanación a partir de las prácticas de mindfulness y bondad amorosa, y también comparte historias de pacientes con quienes ha trabajado a lo largo de los años. Sus explicaciones, historias, ejercicios y prácticas hermosamente estructurados pueden ayudarnos a todos a sanar la vergüenza y la culpa del autodesprecio.

Estas prácticas funcionan. De verdad que sí. He visto probarlas a infinidad de alumnos, tal como Micki las ha diseñado, y con el tiempo he comprobado que encontraban el camino hacia un amor y una autocompasión mayores. Además, Micki fomenta el trabajo añadiendo numerosas herramientas, prácticas y perspectivas psicológicas nuevas.

Este libro es un regalo para todos nosotros. Ahonda en él. Pruébalo. Experimenta. Sé consciente. Sé bondadoso. Tienes una maravillosa guía en tus manos. ¡Que te transforme!

DIANA WINSTON

Directora de Educación de Mindfulness
Mindful Awareness Research Center
Universidad de California, Los Ángeles
Autora de *Conciencia plena: ciencia, arte
y práctica del mindfulness*

Agradecimientos

Me maravillan la bondad, el apoyo y la generosidad que mi marido, John Thomas Pavlicek, me ha demostrado a diario a lo largo de nuestro matrimonio. John me ha ayudado a conocer y experimentar el amor, la aceptación, la compasión y la creatividad. Su inquebrantable fe en mí me ha ayudado a compartir la práctica del mindfulness desde los inicios de mi carrera como profesora de la materia hasta la redacción de este libro. Le estaré eternamente agradecida a John, el amor de mi vida.

Mi admiración y amor para Ketría Bastian Scott, mi amiga y directora administrativa. Aportó belleza, creatividad y organización al proceso de asumir diversas tareas administrativas, con lo que yo pude centrarme en este libro. Valoro y confío plenamente en sus ideas creativas, su toma de decisiones y ejecución de todos los asuntos. Es un ángel venido directamente del cielo.

Les estoy profundamente agradecida a mis maestros vitales y profesores de meditación: mis padres, Grant y Mercedes Webster; mis hermanas, Dana Webster, Kim Clement y Robin Perko; y la hermana Elena Shiners, Mary Meyerson, Linda Bell, Susan Packwood, Bette Lenz, Diana Winston, Jon Kabat-Zinn, Thich Nhat Hanh y Jack Kornfield.

Hago llegar mi inmenso agradecimiento a aquellos que leyeron borradores y me asesoraron y dieron su apoyo durante el proceso de redacción de esta obra. Al principio, Charlie Scott me ofreció una valiosa orientación y me ayudó a creer que era capaz de escribir este libro. Bette Lenz, Ceil Price, Ketría Bastian Scott, Dana Webster, Trina Jones Stanfield, Kim Clement,

Lucia McBee, Nancy Simpson y Sue Young, todas intervinieron en la lectura y reflexiones sobre el libro. Os quiero a todas.

A las editoras Jess Beebe y Nicola Skidmore de New Harbinger, y a la revisora Jasmine Star: gracias por vuestra lucidez y vuestros consejos. Y a Jess O'Brien y a New Harbinger en general, gracias por cuidar el libro de principio a fin.

Introducción

Ahí estaba yo, con diez años, colgada precariamente de la barra más alta del columpio, mis manitas agarradas con fuerza a la gruesa barra. Mi mejor amiga, Teresa, me convenció de que podía sujetarme sin problemas, impulsarme hacia delante, dar la vuelta entera en el aire y caer sentada encima de la barra de la que me había soltado. Así que lo intenté. Me impulsé hacia delante con todas mis fuerzas infantiles: y ¡cataplán! Aterrícé de espaldas en el suelo, a dos metros y pico de distancia.

Dirás que las niñas hacen tonterías, pero analicémoslo en más profundidad. Me atreví a hacerlo porque quería complacer a mi amiga y conseguir que me quisiera. Durante años me habían enseñado a recurrir a los demás para saber lo que tenía que hacer y a desvivirme por complacerlos. Yo creía que si no lo hacía no me querrían y quizá se irían. Estaba tan entrenada para complacer al prójimo que me lancé al abismo.

Esta formación procedía de las demostraciones insuficientes de amor y aceptación recibidas, junto con las críticas constantes y duras por parte de muchos adultos presentes en mi vida. Aunque con buenas intenciones, eran incapaces de demostrarme el amor que sentían por mí tal como yo era. Mi corazón estaba herido, lo que resultó en la creencia de que no merecía amor y era responsable de la felicidad ajena, y de que tenía que hacer todo lo posible para complacer a los demás o correr el riesgo de que me abandonasen. Esto moldeó mi vida y mis relaciones durante muchos años.

Ese incidente del columpio fue solo uno de tantos en los que renuncié a mi propio bienestar, incluso a mi propia seguridad, para conseguir que los

demás me quisieran. Me pasé una parte significativa de mi vida esforzándome inconscientemente por complacer a los demás para que me quisieran y no me abandonasen. Durante mi infancia me tiré metafóricamente del columpio una y otra vez. Saltaba cuando alguien me decía que saltara. Hice lo imposible por ser simpática y complaciente. Decía «sí» aunque no quisiera. Procuraba anticiparme a lo que los demás querían de mí. Mientras muchos me consideraban Miss Simpatía, por dentro yo estaba cada vez más ansiosa, resentida y hundida.

En la treintena, en plena transición vital, descubrí dos procesos impresionantes que me ayudaron a explorar y abrirme a mi vida interior: el mindfulness y la psicoterapia. La psicoterapia me ayudó a analizar mi pasado y cómo este me afectaba en el presente, y me ayudó a aprender filosofías positivas de vida, entre ellas el mindfulness, que es la conciencia que aflora cuando, con el corazón abierto y sin juzgar, prestamos atención al momento presente. A veces digo en broma que el mindfulness me salvó la vida, pero puede que haya algo de verdad en esa afirmación. La práctica del mindfulness me ayudó a conocer el amor y me liberó significativamente del sufrimiento causado por mis creencias limitativas.

Ya que tienes este libro en las manos, tal vez sea el momento de explorar el mindfulness. Esta poderosa práctica ha ayudado a millones de personas a hallar paz y amor durante los desafíos vitales. Aunque mi historia no te suene de nada, espero que sigas leyendo y analices de qué manera el mindfulness y el enfoque de este libro pueden ayudarte a liberarte de la necesidad crónica de complacer a los demás.

LA ORGANIZACIÓN DE ESTE LIBRO

Dado que el mindfulness está en el núcleo de la propuesta de este libro, el capítulo 1 analiza sus fundamentos. Esta base te permitirá practicarlo mientras lo vas leyendo. El capítulo 2 examina la herida infantil común que da inicio al ciclo de la búsqueda crónica de aprobación ajena.

Los capítulos 3 y 4 se centran en esta búsqueda crónica de aprobación

ajena y los pensamientos, sentimientos, conductas y dinámica de relaciones que se le asocian. Durante el proceso aprenderás más cosas de cómo este ciclo, que está destinado a ayudarte a obtener amor y aceptación, en realidad genera una desconexión mayor de ti mismo y de los demás. Te aseguro que este libro no habla de volverse egoísta. Complacer a los demás es una parte valiosa de la vida, y la mayoría de las religiones y tradiciones espirituales enseñan que cuidar y amar al prójimo es una de las formas más elevadas de práctica espiritual. Sin embargo, cuando la causa de la búsqueda de aprobación ajena está en los sentimientos de demérito y el temor a no ser amado y ser incluso abandonado, se convierte en un ciclo enfermizo, compulsivo y angustioso.

Este ciclo se compone de profundos sentimientos de demérito, intentos exagerados por ser o hacer lo que crees que otros quieren de ti, la preocupación de estar a la altura de esas supuestas exigencias y la renuncia a tu propio bienestar para complacer o encajar con los demás (Braiker 2001). Si estás inmerso en él, dirás que sí aunque no quieras, te pondrás una máscara de simpatía crónica, te disculparás por todo y desconectarás de tu belleza innata y tu capacidad de seguir tu propio camino vital. Salman Rushdie describió este ciclo cuando hablaba de estar «aislado en una celda en la que uno experimentaba un tormento interminable y de la que no había escapatoria» (2012, 284).

Sin embargo, hay una forma de salir de este interminable tormento: el *mindfulness*. Los capítulos del 5 al 12 te ayudarán a desarrollar el *mindfulness* y a aplicarlo al ciclo de la búsqueda crónica de aprobación ajena. Esto puede ayudarte a sanar heridas infantiles y fomenta cualidades tales como la autocompasión, la intencionalidad y la reacción serena, cualidades a menudo reprimidas en una vida de la búsqueda crónica de aprobación ajena. Esto te permitirá liberar el miedo que desemboca en conductas de búsqueda de aprobación y abrir la puerta para amar a los demás de forma más auténtica y entusiasta, hallando mayor equilibrio en tus relaciones y gozando de una sensación más plena de valoración de la vida.

Cada capítulo analiza un tema, y te sugiere maneras de poner en práctica lo que has aprendido y darte tiempo para reflexionar sobre cómo encaja eso

en tu vida. A lo largo de todo el libro encontrarás ejercicios experienciales para ayudarte a integrar lo que has leído. Además, ofrezco diversas prácticas de meditación mindfulness para ayudarte a que esta forme parte de tu vida cotidiana. Mi portal en Internet incluye una página, www.livingmindfully.org/ntp.html, donde encontrarás recursos relacionados con este libro, tales como grabaciones de audio guiadas de diversa duración para muchas de las meditaciones, tanto en formato MP3 como en CD.

LA HOJA DE RUTA

El objetivo práctico de este libro, liberarse de la búsqueda crónica de aprobación ajena y abrirse al amor incondicional, es un viaje. Cuando emprendemos cualquier desplazamiento necesitamos saber el punto de partida, el medio de transporte y el destino. La percepción consciente es esencial en este viaje y te permitirá entender y sentir realmente que la libertad, la serenidad, el amor y la alegría están a tu alcance en cualquier momento dado. El viaje empieza con mindfulness, que es también el medio de transporte y el destino.

Tal vez hayas oído la expresión que dice que la vida es un viaje, no un destino. Esta es la llave para la práctica del mindfulness y para liberarte de un ciclo de búsqueda crónica de aprobación ajena. Cuando practiques el mindfulness, tu experiencia te enseñará que cada momento de tu vida es el único momento en que puedes aprender y crecer.

El punto de partida

Cuando nos ponemos a analizar algo no solemos dedicarnos a pensar en nuestro punto de partida. Sin embargo, saber el punto de arranque es esencial si tienes que llegar a donde quieres ir. Por ejemplo, cuando reservas un billete de avión tienes que especificar el punto de partida, de lo contrario no puedes hacer la reserva. Para trazar tu viaje hacia el amor genuino y la liberación de la búsqueda crónica de aprobación ajena, debes tomar conciencia

de las características de tu forma habitual presente de sentir y pensar: sentir que no mereces amor, centrarte frecuentemente en lo que los demás piensan de ti, adoptar una posición servil en las relaciones, etcétera. En cuanto sepas dónde estás ahora, podrás practicar la conciencia no evaluativa que te ayudará a discernir qué experiencias dolorosas de búsqueda de aprobación ajena son válidas en tu caso.

La forma de viajar

El mindfulness es también el medio de transporte hacia la liberación de la búsqueda de aprobación ajena. Su práctica puede ayudarte a despertar a la vida tal cual es, y reconocer los momentos en los que renuncias a ti mismo para complacer a los demás y las veces que te sientes indigno o temeroso de no caer en gracia a los demás o de que no te quieran. Entonces podrás manejar momentos como esos con la conciencia y la compasión que genera el mindfulness, y no con la negación, la reactividad y la hostilidad que quizás hayas experimentado en el pasado. Asimismo te sugiero que amplíes el mindfulness a los pensamientos, sentimientos y juicios que aparezcan mientras lees este libro, de modo que puedas simplemente experimentarlo y tal vez leerlo con actitud más receptiva y compasiva.

El destino

Naturalmente, el destino también es importante. Al trabajar con este libro y con el mindfulness, viajarás hacia el desprendimiento del miedo, la apertura al amor, la sanación de la herida que produce la búsqueda crónica de aprobación ajena, el aumento del respeto por ti mismo, la creación de un equilibrio en las relaciones y la liberación para elegir tu propio camino en la vida. El mindfulness puede ayudarnos a aceptar la vida como es, conseguir la libertad de decir «no» cuando sea necesario, afrontar los conflictos con los seres queridos y resolverlos pacíficamente, y sentir cariño por los demás en lugar de sentirnos en deuda con ellos.

Desde el inicio es importante tener claro hacia dónde *no* va este viaje.

Cuando digo «librarse de la búsqueda crónica de aprobación ajena» no me refiero a dejar de desear complacer a los demás o a no hacerlo nunca. No me refiero a que te preocupes únicamente de ti mismo o adoptes una actitud de indiferencia hacia los demás y sus necesidades.

Librarse de la búsqueda crónica de aprobación ajena, en realidad, pasa por preocuparse profundamente por los demás y su bienestar conforme te abres a tu honda capacidad interior de amar a través del mindfulness. Por el camino, descubrirás que ya tienes lo que estabas buscando mediante la búsqueda de aprobación. Tu capacidad de preocuparte por los demás desde el amor y no el miedo se verá intensificada, porque ya no equipararás tu importancia y supervivencia al cuidado de los demás.

Cuando te abres a tu naturaleza amorosa y te desprendes del miedo pueden pasar muchas cosas. La atención que se centraba en los demás queda liberada para dedicarla a lo que sea más importante en el momento. Puedes preocuparte menos de lo que los demás piensan de ti. Puedes implicarte más en tu propia vida y permitirte focalizar en tu interior, en tus valores, para entender qué le da significado, sentido y alegría a tu vida. Puedes aprender quién eres, qué es lo que más te importa y cómo cuidarte. Aliarte contigo mismo y tus emociones incrementará tu capacidad de ser compasivamente asertivo y afectuoso tanto contigo mismo como con los demás.

A medida que te liberes de la búsqueda crónica de aprobación mediante el mindfulness tus relaciones podrán volverse más afectuosas, equilibradas y estrechas. Mediante la práctica del mindfulness puedes abrirte a tu amor innato y compasión hacia ti mismo y los demás. Esto te ayuda a liberarte para amar más libremente, estar receptivo a los problemas de tus seres queridos y cuidar tanto de ti como de ellos sin temor y con afecto.

CÓMO USAR ESTE LIBRO

Es importante leer con amplitud de miras para que puedas conectar con las ideas de la página, pero no des crédito a lo que está escrito hasta que re-

flexiones sobre ello o, aún mejor, lo pruebes por ti mismo. Sigue el ejemplo de Albert Einstein, quien creía que la experiencia es la fuente de todo conocimiento (2011). Compruébalo por ti mismo y valora tu experiencia. Es importante, especialmente si te has pasado años recurriendo a la aprobación ajena. Prueba a sintonizar con tus pensamientos y sentimientos sobre lo que lees y luego decide si es real y apropiado para ti.

Además del texto explicativo, en este libro encontrarás ejercicios, reflexiones y meditaciones para ayudarte a explorar lo que estás leyendo. Cuando hagas los ejercicios y reflexiones, te aconsejo que medites antes unos minutos para ayudarte a serenarte un poco. Te daré instrucciones para unas cuantas prácticas meditativas que puedes usar a tal efecto. Asimismo ten presente que los ejercicios y reflexiones están destinados a proporcionarte una oportunidad de autodescubrimiento. Dado que este viaje tuyo es único, no hay un sistema exclusivo, perfecto y adecuado de realizarlos.

Te animo a probar todos los ejercicios y prácticas de este libro, pero a hacerlo sin presionarte ni forzarte, ya que esto simplemente perpetuaría la tendencia a tratarte con hostilidad que acompaña a la búsqueda crónica de aprobación ajena. En lugar de eso prueba a tratarte con bondad, desprendiéndote de las opiniones y cultivando una sensación de exploración.

Escribir un diario

Te aconsejo que tengas un diario para ir anotando tus experiencias con cada ejercicio. Tras conectar con tu respiración, repara en las sensaciones corporales, pensamientos y sentimientos que surgen cuando realizas el ejercicio. Confiere a lo que escribas una actitud abierta, compasiva y no evaluativa. No te preocupes por la calidad de la redacción, límitate a anotar tus pensamientos y sentimientos como vengan. Plantéate la posibilidad de escribir tu diario a mano, y no creando un documento de texto en el ordenador, ya que el proceso de redacción puede ayudarte a desacelerar y reflexionar detenidamente sobre el tema.

Mis intenciones

Mientras lees mis descripciones de la búsqueda crónica de aprobación ajena, fijate en cómo te juzgas a ti mismo y en cómo oyes mi voz de escritora. Mi intención en este libro es fomentar la conciencia compasiva de esta búsqueda y darte la bienvenida a la práctica del mindfulness, pero nunca culparte ni humillarte. Espero que lo que lees te anime a adquirir el compromiso de practicar el mindfulness durante unos meses, para que puedas descubrir si esta práctica está hecha para ti. No lo sabrás a menos que lo pruebes.

Mindfulness

Grant estaba dándole el biberón de la mañana a Will, su hijo recién nacido. Las paredes estaban teñidas del color del alba y Will era adorable. Para Grant esos momentos eran muy valiosos y solían darle paz.

Sin embargo, aquella mañana estaba preocupado, si bien era solo vagamente consciente de su inquietud. Su mujer, Abbie, le había pedido que hablaran, en *ese* conocido tono de voz. A Grant le preocupaba haberle hecho enfadar de nuevo y temía que ella lo abandonara, llevándose al bebé consigo y haciendo realidad su peor pesadilla. Cuando reconoció su preocupación, notó el cuerpo tenso y se enfadó consigo mismo por sentir desazón, y acto seguido se obligó a recuperar el autocontrol. Sin pérdida de tiempo, echó mano del móvil para ponerse en contacto con un colega, aunque todavía estaba dando de comer a Will.

Todos vivimos momentos así, en que hacemos una cosa mientras la mente viaja al pasado, al futuro o sueña despierta. Nos pasamos gran parte de la vida viajando, sin participar plenamente en la vida que tenemos justo delante, y de ello pueden derivarse ciertos problemas.

En primer lugar, nos perdemos la trascendencia del momento. Al preocuparse de lo que Abbie había dicho en el pasado y de sus temores sobre el futuro, Grant se perdió la sensación de tener al bebé en sus brazos, los tirones del biberón mientras Will succionaba hambriento, el olor de su pelo, la hermosura de sus diminutas manos y sus propios sentimientos de amor incondicional hacia su hijo. Echando mano del teléfono también evitó sus emociones y procuró evitar la situación entera. Lamentablemente, esto su-

cede con mucha frecuencia. La mayoría de las veces no prestamos atención al momento presente, aunque es el único que realmente tenemos.

Además, al igual que Grant, normalmente no somos conscientes de lo que trama la mente ni de cómo los pensamientos inadvertidos pueden acrearnos problemas. En su viaje orientado al futuro, Grant estaba viviendo un momento que quizá no llegaría a producirse, al menos no de la manera que se imaginaba, lo que, lógicamente, le dejó una sensación de ansiedad y desconexión.

¿Qué clase de viajes emprende tu mente cuando la desatienes? ¿Hay patrones de pensamiento que te retienen en el modo de búsqueda de aprobación? ¿Dónde está tu atención la mayor parte del tiempo? ¿Está tu mente focalizada en lo que los demás piensan, en lo que deberías hacer para complacer a alguien?

Otro rasgo problemático de la mente es intentar reprimir, desterrar o librarse de las experiencias difíciles y aferrarse a las agradables. Grant hizo esto ahuyentado su miedo y anhelo desesperado de ser amado, reprochándose a sí mismo, juzgando sus emociones y luego distrayéndose para no tener que percibir sus sentimientos. Es una reacción completamente natural, pero en realidad exagera una situación de por sí delicada.

Por suerte, hay un antídoto contra estos problemas: el mindfulness. El mindfulness surge cuando prestas intencionadamente una atención sincera y no evaluativa al momento presente. Puedes practicar el mindfulness con cualquier cosa, desde el mundo que te rodea a tus propios pensamientos, emociones y sensaciones físicas. Con práctica, puedes decidir estar presente abriendo la puerta al aprendizaje de las experiencias difíciles, incluso cuando sientes que se apodera de ti la necesidad de complacer a los demás.

En este capítulo analizaré la práctica del mindfulness y cómo puede ayudarte a liberarte de la clase de escollos con los que Grant tropezó: no estar presente en momentos significativos de la vida, realizar inconscientemente viajes mentales a lugares siniestros y combatir sentimientos negativos, todo lo cual puede conllevar sufrimiento. La práctica del mindfulness puede ayudarte a entender y a identificarte con todas tus experiencias con menos reactividad y más compasión. Esto potenciará tu capacidad de actuar con sensa-

tez en lugar de reaccionar de manera refleja y te dará libertad para cambiar conductas dolorosas de búsqueda crónica de aprobación ajena.

LOS ORÍGENES DEL MINDFULNESS

La meditación mindfulness se practica desde hace más de dos mil seiscientos años. Se basa en la filosofía budista o, tal como algunos la describen ahora, la ciencia de la mente. (Tranquilo: no tienes que ser budista para practicar la meditación mindfulness.) En 1979, Jon Kabat-Zinn y sus colegas crearon la Clínica de Reducción del Estrés basada en el Mindfulness (MBSR, por sus siglas en inglés) para ayudar a los pacientes del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Estos discretos inicios se transformaron en la clínica de reducción del estrés mayor del mundo, cientos de clínicas MBSR y miles de estudios sobre los efectos del mindfulness. Si quieres más información sobre la investigación, www.mindfulnet.org es un buen recurso.

LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS

Mindfulness es la conciencia que surge cuando dirigimos nuestra atención al momento, y dejamos de lado juicios, pensamientos críticos e ideas preconcebidas. Muy a menudo nuestra atención se limita a *pensar* en nuestra experiencia, especialmente en cómo creemos que deberían ser las cosas y qué podemos o deberíamos hacer al respecto. El mindfulness nos permite prestar atención más directamente a la experiencia de nuestras vidas a través de los sentidos y no de pensamientos automáticos y reflejos que reducen nuestra atención. Esto nos permite ver el momento con más lucidez y apertura de corazón.

El mindfulness es una capacidad humana innata que cualquiera puede cultivar, incluso tú. Los niños nos enseñan lo natural que llega a ser esta capacidad. Yo lo viví con mi ahijada, Elizabeth, cuando apenas empezaba a andar. Estaba columpiándose hacia atrás cuando reparó en sus pies descal-

zos y chilló feliz: «¡Dedos!» Al columpiarse hacia delante levantó la vista y exclamó: «¡Cielo!» Su mirada pura le dio una sensación de vitalidad, una sensación de descubrimiento. También tú naciste con esta aptitud. En tu interior ya tienes todo lo que necesitas para practicar el mindfulness.

Dos ramas de la práctica —formal e informal— ofrecen vías para reconectarse con estos atributos de vitalidad, no reactividad, apertura y compasión. Las *prácticas formales* se caracterizan por reservar un tiempo, al margen de las actividades diarias, para meditar. En este libro te enseñaré diversas prácticas formales. Las *prácticas informales* suponen cultivar intencionadamente el momento presente, la conciencia no evaluativa durante tus experiencias cotidianas. Por ejemplo, puedes percibir lo calientes o frías que están tus manos, el olor del café o los pensamientos y sentimientos sombríos o alegres. Las prácticas formales e informales se retroalimentan, actuando conjuntamente para aumentar la conciencia, la compasión y la estabilidad.

Tener conciencia plena de la respiración es una parte integral tanto de las prácticas de mindfulness formales como informales. Llevar la atención a la respiración nos ancla en el cuerpo y en nuestra experiencia directa y sensorial, y a menudo es la vía principal para acceder al momento presente.

Práctica informal:

Hacer una pausa para respirar

Como la respiración es un anclaje tan útil para el mindfulness, empecemos por ahí.

Ahora haz una breve pausa y céntrate en el momento inspirando conscientemente. Percibe diversas sensaciones asociadas a la respiración: el frescor del aire al entrar y la tibieza del aire exhalado, tu abdomen o caja torácica que se expande y contrae suavemente, o el sonido de tu respiración o la sensación que esta te produce en la nariz o la boca. Simplemente sintoniza con lo que sea que observes en tu respiración sin intentar cambiarlo en modo alguno.

Puedes realizar esta breve práctica informal en cualquier momento y lugar. Prestar atención a la respiración de esta manera puede ayudarte a sentirte más estable, incluso en los momentos difíciles en que te sientas en la obligación de complacer a los demás. Por ejemplo, cuando alguien expresa una opinión de la que discrepas, hacer un alto para respirar y ser consciente del momento te da un poco de tiempo antes de responder. Esto puede proporcionarte más libertad para adelantarte a una reacción automática, como asentir con la cabeza en señal de aprobación solo para ser simpático.

Práctica informal: **Comer con plenitud de conciencia**

Aquí tienes una práctica habitual y clásica para comer con plenitud de conciencia creada por Jon Kabat-Zinn (1990). Para ello necesitarás dos pasas u otro tipo de alimento natural, preferiblemente un par de bocados.

Haz como si nunca hubieras visto estos pequeños objetos. Obsérvalos con ojos nuevos, como hizo Elizabeth con los dedos de sus pies y el cielo. Examínalos con todos tus sentidos, dejando el del gusto para el final. ¿Qué ves? Tal vez te fijes en el tamaño, las arrugas, los colores o la forma. ¿Qué hay de tu sentido del tacto? ¿Estos bocados son pegajosos, blandos o maleables al tacto? ¿Qué notas a través del sentido del olfato? Si tu mente divaga, devuélvela suavemente a la percepción de los objetos. ¿Los oyes? Quizás emitan un sonido si los estrujas con los dedos junto al oído.

Repara en lo que experimentas en cada momento, incluidas las sensaciones del cuerpo al introducirte en la boca uno de los bocados. Mantenlo en su interior un rato antes de empezar a masticar. ¿Qué ocurre en tu boca? Tal vez notes una avalancha de saliva. Tal vez el objeto aumente de volumen. Cuando empieces a masticar, tómate tu tiempo. Repara en los sabores, lo que ocurre en tu boca, la sensación de tragar y la sensación del alimento bajando por el esófago.

A continuación cómete el segundo objeto como si nunca lo hubieras probado.



Bienvenido de nuevo. ¿Qué has notado con las pasas o el alimento que sea? La mayoría de las personas tienen una experiencia mucho más rica y plena de la comida que habitualmente, y esto les ayuda a entender cuántas cosas se están perdiendo en la vida. Mucha gente vive ese instante de «¡ajá!» cuando se da cuenta de que su forma de prestar atención repercute en su experiencia y de que puede trasladar esto a otras facetas de la vida. ¿Eres capaz de imaginarte cómo cambiarían las cosas si prestaras atención de este modo a otras experiencias cotidianas, incluso las emociones y los pensamientos?

Estar presente en los momentos extraordinarios de la vida cotidiana

Hay quien se pregunta por qué debería prestar atención a las actividades cotidianas aparentemente prosaicas. Pero como es probable que hayas deducido del ejercicio de las pasas, que una actividad se realice cada día no significa que deba ser ordinaria. Dado que este momento es el único que tenemos, lo lógico es estar presente y sentirlo.

Además, cuando estamos presentes en el momento, si nuestra mente se pone a viajar podemos darnos cuenta antes. De esta forma no nos alejaremos tanto del momento. Por ejemplo, si haces un viaje mental de búsqueda de aprobación, puede que te anticipes a lo que podrías hacer para obtener la aprobación de alguien. Si eres consciente de ese pensamiento, es menos probable que entres en una espiral de preocupación y que reacciones con conductas de búsqueda de aprobación ajena que no te benefician. Si no eres consciente de ese pensamiento, es probable que reacciones a él inconscientemente y tengas escaso o nulo poder de decisión sobre cómo comportarte. Por otra parte, prestar atención a las actividades cotidianas puede entrenar tu atención de modo que puedas estar presente con más frecuencia, incluso cuando afrontes desafíos.

Práctica informal:
Mindfulness durante las actividades cotidianas

Para practicar el mindfulness durante las actividades cotidianas, elige una tarea como hacerte la cama, cepillarte los dientes, lavar los platos o simplemente sentarte a trabajar y prestar atención a lo que sientes al hacerlo. Comprométete a ver la actividad con la mirada nueva del mindfulness. Por ejemplo, cuando te laves las manos siente la temperatura del agua y lo resbaladizo que es el jabón. Huele el aroma del jabón y escucha el sonido del agua que corre y de tus manos frotando una contra otra para crear espuma.

Práctica informal:
Señales para practicar el mindfulness

Elige algo que ocurra a lo largo del día y que sea tu señal para hacer una pausa, inspirar y estar presente. Aquí tienes algunos ejemplos:

- *Cuando esperas a que tu ordenador se inicie o se apague*
- *Cuando tomas un sorbo de alguna bebida*
- *Cuando te levantas*
- *Cuando te sientas*

Práctica informal:
Usar tu smartphone con inteligencia

Programa tu smartphone u ordenador para que te haga sutiles recordatorios para respirar y estar presente. Hay diversas aplicaciones de mindfulness que pueden ayudarte a ello.