

RONALD D. SIEGEL
Doctor en psicología

LA SOLUCIÓN MINDFULNESS
Prácticas cotidianas para problemas cotidianos

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
DESCLÉE DE BROUWER

1

La vida es difícil para todo el mundo

¿Nos hemos preguntado alguna vez por qué la vida es tan difícil? Yo me lo pregunto un montón de veces. Comparado con la gran mayoría de los seis mil millones de humanos que habitan el planeta, yo he tenido una vida bastante fácil: buenos padres, ninguna enfermedad realmente grave hasta ahora, comida y alojamiento en abundancia, una esposa e hijos cariñosos, unos amigos que se preocupan por mí, e incluso una profesión interesante. Sin embargo, no hay día en que mi mente no genere algún tipo de sufrimiento emocional, sutil o notan-sutil:

“¿Estoy empezando a coger un resfriado? Me repatearía tener que guardar cama el fin de semana”

“Espero que a mi hija le salga bien el examen de hoy. Estuvo tan alterada después del último...”

“A ver si se despeja el tráfico; no puedo llegar tarde otra vez”

“Ojalá no hubiera...”

“Envejecer es un verdadero fastidio. ¿Quién iba a saberlo?”

¿Por qué a mi mente la acucian pensamientos como éstos a lo largo del día? ¿Tendré acaso unos genes malos? Bueno, en tal caso eso no me pasa a mí solo, ni mucho menos.

Sufrimiento emocional en todas sus formas y tamaños. Podemos preocuparnos por el futuro, estar enfadados o tristes, sentirnos culpables o avergonzados, sentir fastidio por el dolor físico o simplemente sentir aburrimiento o estrés. Unas veces es un sufrimiento sutil: “No nos sentimos bien” o “Estamos algo indispuestos”. Otras veces, puede ocurrir que la ansiedad, la depresión, las adicciones, el dolor u otros síntomas relacionados con el estrés se apoderen de nosotros hasta el punto de imposibilitarnos incluso llevar una vida normal. Son muchas las ocasiones en que ser simplemente humano no resulta tan fácil...

La felicidad es posible, pero opcional

El problema puede ser porque no hemos evolucionado para ser felices. La selección natural, el proceso que guía la evolución, favorece unas adaptaciones que nos ayudan a reproducirnos con éxito. Lo cual significa sobrevivir el tiempo suficiente para aparearnos, encontrar pareja y apoyar después la supervivencia de nuestros hijos. Las fuerzas evolutivas no se “preocupan” particularmente de si disfrutamos o no de la vida, a no ser que esto incremente sensiblemente nuestro potencial de supervivencia o de emparejamiento. Y a dichas fuerzas les importa “un rábano” lo que nos pueda ocurrir una vez concluidos los años dedicados a engendrar hijos y a protegerlos.

Pero a nosotros sí nos importa, y mucho. Como la mayoría de nosotros creemos que la supervivencia de la humanidad es una buena idea, nada más lógico que también nos guste ser capaces de disfrutar de nuestra vida mientras estamos aquí. No parece que esto sea pedir demasiado.

Sin embargo, no dejamos de bregar. En mi calidad de psicólogo clínico, dispongo de una ventana que me permite entrar en la vida de muchas personas, todas las cuales suelen encontrar la vida bastante difícil. De acuerdo que mis pacientes pueden no constituir un grupo habitual. Después de todo, ¿no son personas con problemas las que buscan psicoterapia? Pero, si esto encierra cierta verdad, mucho me temo que la mayor parte de mis pacientes no padecen mucha más

angustia que las personas que no acuden a ninguna terapia—además, están más motivadas y capacitadas para hacer algo a fin de superar dicha angustia—. Por otra parte, no hay amigo, compañero o familiar que conozcamos—acuda o no a alguna terapia— que no encuentre también la vida como una especie de desafío emocional.

¿Qué le pasa a nuestra vida? La vida es algo curiosísimo. El mundo natural y la cultura humana son unas cosas asombrosamente complejas e interesantes: Según los patrones históricos, prácticamente cada individuo que vive en los países desarrollados lleva una vida privilegiada, llena de comodidades. Muy pocos de nosotros experimentamos alguna vez las tragedias que nos presentan los noticieros, como por ejemplo perder a la familia en un desastre natural, vernos atacados por un ejército hostil o sobrevivir a un accidente espantoso; no obstante, todos experimentamos una sorprendente cantidad de estrés y de dolor emocional.

¿Hemos evolucionado realmente para ser infelices? En cierto sentido, sí. Lo que cuenta para la selección natural es la supervivencia de la especie. Ciertos instintos y capacidades intelectuales que han ayudado a nuestra especie a prosperar a lo largo de los últimos millones de años han creado ciertas consecuencias que son bastante negativas para nosotros como individuos. Consideremos el siguiente ejemplo del pasado:

Fred y Wilma pertenecían a los primeros *homo sapiens* que vivían en las llanuras de África Oriental hará unos cuarenta mil años. Habían evolucionado bastante desde su antepasado el *homo erectus* al haber desarrollado unos cerebros enormes. De hecho, cada uno de ellos necesitaba comer unas cuatrocientas calorías al día—la quinta parte de su dieta normal—sólo para mantenerlos funcionando. La pareja utilizaba el cerebro para hacer todo tipo de cosas maravillosas conducentes a su supervivencia, como pensar abstractamente, planificar el futuro, encontrar nuevas soluciones a problemas y comerciar con los vecinos. Eran incluso capaces de hacer pinturas rupestres y fabricar joyas de piedra durante su tiempo libre.

Pero no todo transcurría de manera favorable en la sabana. Los cerebros de Fred y Wilma también les causaban problemas. Les pre-

ocupaban los rinocerontes y los leones, tenían envidia de los vecinos, que vivían en una cueva más amplia, y los días de más calor se ponían a discutir porque ninguno quería acarrear agua. Cuando hacía frío y llovía, se volvían irritables, y se acordaban de lo bien que estaban cuando calentaba el sol. Notaban cambios a su alrededor, y se inquietaban cuando escaseaba la fruta en los árboles o las raíces y las larvas de insectos (su plato favorito). Cuando enfermaba o moría algún vecino, se entristecían al pensar que lo mismo podría ocurrirles a ellos. A veces Wilma se molestaba cuando Fred miraba a otras mujeres. Y entonces no le apetecía tener sexo con él, lo cual lo irritaba a él. A veces los dos pensaban en su fiel perro, que se lo habían comido unas hienas. Y sentían un gran enfado cuando un matón que vivía al otro lado de la montaña se metía con su hijo.

Pero, incluso cuando todo iba a pedir de boca, pensaban en las cosas que les habían salido mal en el pasado o que podrían salirles mal en el futuro. Fred y Wilma sobrevivían bastante bien, y su hijo tenía muchas probabilidades de sobrevivir también; pero seguían sintiendo preocupación.

En cierto sentido, las cosas no han cambiado demasiado durante estos últimos cuarenta mil años. Nuestros cerebros, a pesar de lo maravillosos que son, siguen causándonos muchos quebraderos de cabeza. Pero, afortunadamente, algunas de las habilidades que ayudaron a nuestros antepasados a sobrevivir también nos han permitido desarrollar unas prácticas eficaces para hacer frente a nuestros cerebros problemáticos y potenciar nuestra felicidad. Por suerte, estas técnicas han recorrido un largo camino desde los tiempos de Fred y Wilma.

La plena conciencia: un antídoto

La *plena conciencia* es una de estas prácticas. Se desarrolló a lo largo de miles de años de evolución cultural como antídoto contra los hábitos naturales de nuestros corazones y nuestras mentes, que torturan la vida en algo mucho más difícil de lo que debería ser. La plena conciencia es una actitud concreta hacia la experiencia, o una manera de relacionarnos con la vida, que ofrece la promesa tanto de aliviar

nuestro sufrimiento como de convertir la vida en una realidad rica y plena de sentido. Y lo consigue poniéndonos en sintonía con nuestra experiencia momento-a-momento y haciéndonos ver que nuestras mentes crean una angustia innecesaria.

Cuando nuestras mentes se vuelcan hacia la preocupación producida por la posibilidad de ser atacados o de quedarnos sin comida, la práctica de la plena conciencia nos ayuda a volvernos hacia la relación de seguridad del momento presente. Cuando nuestras mentes hacen comparaciones envidiosas o competitivas con el marido, la esposa o la casa de nuestro vecino o vecina respectivamente, la práctica de la plena conciencia nos ayuda a ver que se trata de meros símbolos y que no es posible una victoria perdurable. Cuando nuestras mentes protestan contra el calor o el frío, la plena conciencia nos ayuda a darnos cuenta de que es realmente el protestar, y no la temperatura como tal, la causa de nuestro sufrimiento. Incluso cuando la enfermedad o la muerte nos visitan, ya a nosotros mismos ya a nuestros seres queridos, la plena conciencia nos ayuda a comprender y aceptar el orden natural. Al ayudarnos a observar la manera exacta como creamos nuestra propia desazón, las prácticas de la plena conciencia nos enseñan a desprendernos de hábitos mentales dolorosos y a sustituirlos por otros más útiles.

Las distintas culturas han desarrollado sus propias maneras de cultivar la plena conciencia, todas ellas conformadas por visiones filosóficas o religiosas concretas. Y, a pesar de sus enfoques diferentes, todas se han desarrollado para hacer frente a dificultades psicológicas parecidas a aquellas a las que nos enfrentamos actualmente. En Oriente, la plena conciencia se desarrolló en las tradiciones hinduista, budista, taoísta y otras como un componente asociado a las prácticas del yoga y la meditación, todo ello encaminado a liberar la mente de hábitos malsanos. En Occidente, la plena conciencia es un elemento presente en muchas prácticas –judías, cristianas, musulmanas e indigenistas americanas– destinadas a fomentar el crecimiento espiritual. Artistas, atletas, escritores y otros han desarrollado también unas técnicas que invocan la plena conciencia para “despejar la mente” y facilitar el trabajo. Mientras que algunas de estas prácticas adoptan unas formas exóticas, otras son bastante sencillas y accesibles.

Durante la última década aproximadamente, numerosos investigadores y profesionales de la salud mental han descubierto que las prácticas de la plena conciencia, tanto antiguas como modernas, contienen una gran virtualidad para mejorar prácticamente cualquier tipo de sufrimiento psicológico, desde las preocupaciones cotidianas, la insatisfacción y otros hábitos neuróticos hasta problemas más serios relacionados con la ansiedad, la depresión, el abuso de sustancias y las situaciones que éstos comportan. Se han demostrado útiles asimismo para potenciar relaciones románticas, parentales y de otra índole interpersonal así como para fomentar la felicidad en general. La investigación y la práctica clínica están empezando a demostrar lo que las antiguas culturas vienen proclamando desde hace mucho tiempo: a saber, que la plena conciencia ofrece una visión profunda de lo que causa nuestra aflicción y propone maneras eficaces de aliviarla. Felizmente para nosotros, es una habilidad que puede aprenderla prácticamente todo el mundo.

Afortunadamente también, existen varias maneras de cultivar la plena conciencia sin excesiva dedicación de tiempo. En efecto, podemos aprender a desarrollar la plena conciencia mientras estamos involucrados en nuestras actividades normales, cotidianas, como por ejemplo pasear, conducir, ducharnos o fregar los platos. Pero si también podemos reservar con regularidad ciertos momentos para la práctica de la plena conciencia formal, podemos acabar sintiéndonos menos presionados y más capacitados para hacer frente a nuestras obligaciones en tanto en cuanto que la mente se nos va volviendo más despejada y el cuerpo menos estresado.

Este libro se propone mostrar la manera de cultivar la plena conciencia en medio de las tareas cotidianas, así como de desarrollarla a través de un programa paso a paso de prácticas formales. De cualquiera de las dos maneras, el aprender la plena conciencia nos ayudará a que nuestros buenos momentos sean aún mejores y a afrontar más eficazmente los malos.

Para comprender cómo puede ser también valiosa la plena conciencia, tenemos que comprender un poco mejor por qué puede ser tan dura la vida tal y cómo la vivimos normalmente. Empecemos por lo más obvio.

Nuestro pronóstico es terrible

En los talleres sobre la plena conciencia y la psicoterapia que dirijo a profesionales de la salud mental, a veces pregunto al auditorio: “¿Quién de ustedes va a morir?”. Sólo una vez se levantaron la mitad de las manos. Todo cambia, y todo lo que nace muere. Esto es algo que todos sabemos, pero sobre lo que no nos gusta pensar. A un gran maestro del Zen, famoso por su sabiduría, le preguntaron en cierta ocasión: “¿Qué es la cosa más notable que ha aprendido en el transcurso de todos estos años de meditación y estudio?”. Y él contestó: “La cosa más notable es que todos vamos a morir, pero vivimos cada día como si no fuéramos a morir”.

Estaba descubriendo algo muy importante. De hecho, podemos comprender buena parte de nuestro sufrimiento emocional mirando cómo reaccionamos cuando cambian las cosas:

“No quiero dejar el chupete”

“No quiero usar el orinal. Me gustan los pañales”

“No quiero ir a la escuela”

Nuestra resistencia al cambio comienza muy temprano en la vida y continúa con cada transición subsiguiente, cuando nos mudamos, perdemos amigos y seres queridos o cambiamos los roles vitales. ¿Quién quiere crecer realmente para conducir un microbús? Yo recuerdo que lloré cuando mis gemelas fueron a la universidad. Después de tantos esfuerzos, y de tantos momentos pasados juntos, ¿por qué tenían ahora que abandonar el hogar? Mi mujer comentó muy sabiamente que la alternativa –no ser capaces, emocional o intelectualmente, de ir a la universidad– podría ser incluso más desasosegante. Mirando ahora hacia delante, algo me dice que no estaré demasiado entusiasmado cuando me llegue el momento de irme a vivir a una residencia o de decir adiós a este mundo para siempre.

Resistimos a estos cambios inevitables nos produce una considerable infelicidad. Judith Viorst escribió en los años ochenta un libro que marcó época, y que leyeron muchos psicoterapeutas, llamado *Pérdidas necesarias*, donde se afirma que *la mayor parte de lo que nos hace desgraciados implica una dificultad especial para hacer frente a*

la inevitabilidad del cambio. Esto encaja a la perfección con mi propia experiencia, tanto a nivel personal como profesional. ¿Podría esto ser cierto también para todos los humanos en general?

RESISTENCIA A CAMBIAR DE VIDA

Dejémosnos un momento para escribir dos breves listas en los renglones que aparecen más abajo. En primer lugar, haremos una breve enumeración de los cambios emocionales más difíciles ocurridos en el transcurso de nuestra vida, ésos que no nos han gustado nada. En segundo lugar, enumeraremos unos pocos cambios recientes, aunque puedan parecernos insignificantes, a los que nos ha parecido oponer cierta resistencia. Luego, a la derecha de cada renglón anotaremos simplemente las emociones producidas por el cambio en cuestión.

Los cambios más difíciles

*Mi reacción emocional
a cada cambio*

Cambios recientes mal recibidos

*Mi reacción emocional
a cada cambio*

Probablemente hayamos notado que nuestra vida ha estado llena de cambios mal recibidos, tanto grandes como pequeños. Tal vez hagan falta más renglones para anotarlos todos. ¿Tienen algo en común estos cambios a los que se enfrenta nuestra mente? ¿Han surgido emociones parecidas como respuesta a cada uno de ellos? Como todos nosotros encontramos unos cambios más fáciles que otros, la respuesta a estas preguntas podría ofrecernos algunas pistas sobre qué cambios hemos encontrado más arduos y cuáles son los sentimientos que surgen más a menudo. Estas pistas nos ayudarán después a elegir las prácticas de la plena conciencia que más se adecuen a nuestras necesidades.

Enganchados al placer

¿Nos hemos preguntado alguna vez por qué los donuts son tan irresistibles? Los nutricionistas afirman que nos sentimos atraídos hacia ellos, a pesar de sus mortíferos efectos biológicos, porque los sabores dulce y cremoso estaban asociados a la consecución de nutrientes cuando la comida era a la vez natural y escasa. No es de extrañar que estemos cableados para disfrutar de estas cosas, que históricamente nos han ayudado a sobrevivir y a reproducirnos. Por la misma razón por la que parece como si nuestros coches se dirigieran solos a la tienda de los donuts, nosotros somos aficionados al amor, al sexo y a las temperaturas agradables, y solemos hacer todo lo posible para evitar el dolor y las molestias. Después de todo, estas sensaciones están generalmente asociadas al daño corporal. Poner una mano demasiado cerca del fuego, recibir el mordisco de un tigre o quedarnos congelados en medio de la nieve..., todas ellas son cosas a la vez desagradables y peligrosas.

El problema es que nuestra tendencia, maravillosamente adaptativa, a buscar el placer y evitar el dolor, si bien es ideal para nuestra supervivencia colectiva nos fuerza a comprar placer y vender dolor constantemente. Como especie, prosperamos, pero, como individuos, vivimos todos los días permanentemente estresados. Así, además de la inevitabilidad del cambio y de la pérdida, tenemos incorporada en nuestro ser otra fuente de dolor emocional.

Tanto los filósofos antiguos como los psicólogos modernos han tratado acerca de esta tendencia a buscar el placer. Freud la describió como el “principio del placer”, asegurando que explica muchas cosas de la conducta humana. Posteriormente, los psicólogos conductistas afirmaron que repetimos incesantemente las acciones que van seguidas de una recompensa (y que generalmente son experimentadas como placenteras). Estas fuerzas juegan un papel importante en todo lo que hacemos. Toda nuestra economía gira alrededor de producir y vender bienes y servicios destinados a procurarnos placer.

Por desgracia, el principio del placer también nos hace difícil el simple *existir*. Casi sin parar, intentamos ajustar nuestra experiencia; es decir, retener los momentos placenteros y desechar los desagradables. Esto es causa de que nos resulte muy difícil relajarnos plenamente y

sentirnos a gusto o satisfechos. Así, nos parecemos mucho a Ricitos de Oro en cuanto que casi todo nos parece demasiado caliente, demasiado frío, demasiado grande, demasiado pequeño, demasiado duro o demasiado blando. Detengámonos un minuto para revisar las últimas veinticuatro horas. ¿Cuántos momentos hemos estado realmente contentos, saboreando el devenir momento-a-momento de la vida? Para la mayoría de nosotros, tales momentos son excepción, hasta el punto de que destacan en nuestra memoria. El resto del tiempo perseguimos incansablemente algún objetivo concreto, tratando con limitado éxito de maximizar el placer y minimizar el dolor o las molestias. Esta dificultad para sentirnos realmente contentos se ve agravada considerablemente por otro accidente de nuestra herencia evolutiva.

Demasiado inteligentes para que nos vayan bien las cosas

Como seres humanos, además del instinto de perseguir el placer y evitar el dolor tenemos otras facultades que nos han ayudado a sobrevivir. Lo cual está bastante bien, por cierto. Nuestros cuerpos, pese a lo maravillosos que son, dan auténtica pena si se encuentran abandonados en plena naturaleza: no tenemos garras afiladas, dientes grandes ni pies ligeros. Imaginemos que intentamos espantar a un león o un tigre enseñándoles nuestros dientes o uñas, o escapar de uno de ellos poniendo pies en polvorosa. De manera parecida, nuestra piel nos ofrece muy escasa protección, al tiempo que nuestro pelaje es realmente de risa: unas pequeñas matas en lo alto de la cabeza, en las axilas y alrededor de los órganos sexuales. En cuanto a nuestra visión y audición, tampoco son gran cosa comparadas con las de otros animales, e ídem en cuanto a nuestro sentido del olfato (preguntémosle, si no, a cualquier perro).

Lo que sí tenemos, sin ningún género de dudas, es una extraordinaria capacidad para razonar y planificar. Una capacidad que nos permitió sobrevivir en plena naturaleza *pensando*. Fred, Wilma y nuestros demás antepasados se devanaron los sesos para cazar animales y evitar que éstos los comieran. Aprendieron a recolectar y a cultivar plantas. Desarrollaron culturas y tecnologías que enriquecieron nuestras vidas y que nos llevaron a la posición de dominadores (y, si no tenemos cuidado, también de destructores) del planeta.

Pero éste es otro mecanismo adaptativo –perfectamente apropiado para nuestra supervivencia–, que a menudo nos hace desgraciados. Los actos de pensar y planificar, por muy maravillosos y útiles que sean, se hallan en la fuente misma de nuestra desazón emocional, pues, a diferencia de otras herramientas, no podemos dejarlos a un lado cuando no los necesitamos. Nos hacen estar preocupados por el futuro, pesados por el pasado, comparándonos constantemente con los demás de mil maneras y cavilosos sobre cómo hacer mejor las cosas. Eso hace que nos resulte muy difícil estar verdaderamente satisfechos durante más de un breve lapso de tiempo. Nuestro constante cavilar puede impedirnos disfrutar plenamente de una comida, oír un concierto, escuchar a nuestro hijo o conciliar el sueño cuando cae la noche. Puede hacer que nuestras emociones se embarquen en una montaña rusa incesante según nuestros pensamientos impulsan hacia arriba o hacia abajo nuestro estado anímico. Hoy somos inteligentes, atractivos, simpáticos y aplaudidos, y mañana somos torpes, feos, rechazados o fracasados. La observación más casual de nuestra mente puede revelar que somos unos pensadores compulsivos.

DEJAR DE PENSAR

Me gustaría intentar ahora un pequeño experimento. *Cerramos los ojos unos instantes y dejemos de pensar. Veamos si podemos impedir que se formen palabras dentro de nuestra cabeza.* (Por favor, no hagamos trampa: intentémoslo antes de seguir leyendo).

¿Qué ha ocurrido? La mayor parte de la gente dice que no puede dejar de pensar durante más de un par de unos segundos.

Ahora escribamos algunos de los pensamientos que nos han venido a la mente.

Si examinamos el contenido de nuestros pensamientos, notaremos que muchos versan sobre el pasado o el futuro y que contienen el deseo de incrementar el placer y disminuir el dolor.

Supongamos, por ejemplo, que estoy escribiendo esto a bordo de un avión que ha salido por la mañana temprano. Antes de embarcarme, estuve dudando si tomar muesli o un yogurt. Mmm, 400 calorías... son demasiadas. Pero... ¿y si paso hambre en el avión? Recuerda que, por regla general, ya no sirven alimentos a bordo.

Una vez en el avión, me pregunto: "Debo echar un sueñecito o redactar un capítulo del libro? Estoy bastante cansado. ¿Estaré después completamente agotado si no duermo? Pero tal vez me sienta mejor si hago algunos progresos con el libro" (Esta idea va ganando terreno). Todos son unos pensamientos perfectamente razonables. El problema estriba en que, cuando cierro los ojos para descansar unos minutos, los pensamientos no se detienen. Si no tengo la suerte de caer dormido, la mente sigue dándole vueltas a la mejor manera de maximizar el placer y minimizar el dolor.

La mayor parte del tiempo vivimos de esta manera: sumidos en reflexiones, pensando en la vida más que experimentándola. Pero nuestro mayor problema no es el perdersnos la riqueza del momento presente. Por desgracia, los pensamientos nos ponen a menudo tristes. Todos somos víctimas potenciales de algún tipo de *enfermedad pensamental*. En nuestro intento por asegurarnos el sentirnos bien, pensamos en todos los desarrollos posibles conducentes a hacernos sentir mal. Pero, si a veces esto puede ayudar, casi siempre genera un sufrimiento innecesario, pues todo pensamiento negativo anticipado va asociado a un mínimo de tensión o de sensación dolorosa.

El número de pensamientos –al menos levemente– negativos que nos vienen cada día es extraordinario, incluso los días que creemos buenos.

¿Con qué nos hemos encontrado? ¿Ha estado trabajando activamente nuestra mente para conjurar el desastre, anticipándose a todas esas cosas malas que podrían acontecernos a nosotros o a nuestros seres queridos?

INVENTARIO DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Dedicuemos un momento solamente a revisar los pensamientos que han pasado por nuestra mente en el día de hoy. Tratemos de anotar todos los desagradables –las preocupaciones– que han surgido hasta ahora. Puede que necesitemos unos momentos para recordarlos: a veces tratamos de olvidarlos.

El lector no se sentirá solo en esta tarea. He aquí los resultados de este pequeño ejercicio pertenecientes a mí. En este preciso momento, me encuentro en un avión distinto, revisando este capítulo después de haber ido a visitar a mi hija al colegio universitario con motivo del fin de semana reservado a los padres. Empezando por los pensamientos más recientes, si echo la vista atrás, he aquí una selección de los pensamientos negativos que acabo de tener durante la última hora:

- ¿Qué ocurriría si el que está sentado delante echa el asiento hacia atrás? ¿Me estropearía el portátil?
- Siento unas ligeras palpitaciones en la cabeza. Espero que no me venga ahora un fuerte dolor de cabeza.
- ¿Seguro que el piloto ha accionado los alerones del avión? Acabo de leer que, los últimos ocho años, los pilotos se han olvidado de hacerlo cincuenta y cinco veces, a consecuencia de lo cual se ha producido recientemente un accidente mortal en España.
- Me pregunto si volveré a visitar a mi hija otra vez al colegio universitario: ya está en su segundo año de carrera y es posible que ya se sienta demasiado mayor para recibir de buen grado este tipo de visitas parentales.
- ¡Mecachis! Otro paciente ha vuelto a anular la cita con menos de veinticuatro horas de antelación. Ya verás como no consigo meter a otro en su lugar; y mi economía se va a resentir.
- Espero que mi hija haya hecho una buena elección de carrera. ¿Está realmente interesada en lo que estudia o sólo asiste a las clases por obligación?

¡Y eso que éste era un buen día!

Filtrando la vida

Al estar constantemente dándole vueltas a la cabeza, tratando de maximizar el placer y minimizar el dolor, filtramos buena parte de la riqueza potencial de la vida. Gravitamos hacia las cosas que nos gustan, tratamos de evitar las que no nos gustan y nos olvidamos de las que nos dejan más o menos indiferentes. Esta incesante búsqueda de objetivos hace que nos resulte difícil apreciar la plenitud del mundo y muy fácil perdersenos datos importantes.

Si voy paseando por la calle, podría salir de mis pensamientos para reparar en la gente que encuentro atractiva (en esos niños tan monos o en esas chicas tan guapas). También podría reparar en otras personas que encuentro amenazadoras, ya porque me recuerdan mi vulnerabilidad (como por ejemplo las personas mayores o las discapacitadas) ya porque temo que puedan hacerme daño (como por ejemplo algunas pandas de adolescentes). Sin embargo, no repararé básicamente en las demás personas. En cierto sentido, siempre andamos de compras, ya literalmente (bienes o servicios que imaginamos que nos harán felices) ya figuradamente (a la caza de vistas, sonidos, sabores u otras sensaciones atractivas). Esto nos hace centrarnos en ciertas cosas, aun a riesgo de perdersenos otras muchas.

Es digna de notarse la tendencia de la mente a evaluar todo lo que encuentra como agradable, desagradable o neutro, y a gravitar hacia lo agradable y apartarse de lo desagradable –con el simple ejercicio de pasar la página–. Por favor, detengámonos en ello un momento.

Si estamos atentos, no nos llevará mucho tiempo completar una columna. Nuestra mente está evaluando constantemente el entorno, atenta a lo que podría procurarnos placer o dolor y distraída respecto de todo lo demás.

Pero esto tiene su precio. Podemos ver más claramente este problema cuando estamos de viaje. ¿Hemos visitado alguna vez una región o país con una lista de lugares “imprescindibles”, de cosas que nos gustaría ver pero que no tenemos tiempo suficiente para ver? Mientras nos apresuramos de un sitio a otro, la mente se centra en maximizar el placer y evitar el desencanto producido por habernos perdido algo importante. Pero, en este proceso, no reparamos en las

cosas pequeñas: el niño que juega en el parque, la vendedora de fruta, el lotero... Los viajeros experimentados dicen que este enfoque orientado a un objetivo, que busca el placer a toda costa, es realmente menos interesante y gratificante que el tomarnos tiempo suficiente para *estar* simplemente en el nuevo entorno, abiertos a vistas, olores o sonidos fortuitos. Lo mismo vale también para la vida cotidiana; pero a casi todos nosotros nos cuesta mucho trabajo relajar la búsqueda del placer y orientarnos a un objetivo concreto el tiempo suficiente para poder apreciarlo.

CUENTA DE ATRACCIÓN O AVERSIÓN

Esto resulta más fácil de hacer cuando, por ejemplo, vamos de paseo o estamos comprando comida o cualquier otra cosa. Cojamos un block y tracemos dos columnas, que etiquetaremos “Atracción” y “Aversión”. Cada vez que veamos algo que nos gusta o encontramos atractivo, pondremos una cruz en la columna “Atracción”, y cada vez que veamos algo que no nos gusta o que encontramos poco atractivo, la pondremos en la columna “Aversión”. Reparremos en la sensación de cada impulso para retener lo agradable o desechar lo desagradable. Veamos cuánto tiempo nos lleva el rellenar una columna.

Y no es sólo la riqueza del mundo lo que nos perdemos. Podríamos tropezar contra el bordillo de la acera y torcernos un tobillo mientras miramos a una persona atractiva, o tomar una salida equivocada de la autopista mientras fantaseamos sobre el fin de semana. ¿No nos hemos sentido alguna vez nerviosos, tristes o irritados sin saber bien por qué? Podría ser a causa de alguna emoción residual sobre algo que ocurrió cuando estábamos demasiado ocupados en conseguir un objetivo para reparar bien en nuestras sensaciones. Tal vez tengamos un remordimiento persistente por algo que hemos hecho o dejado de hacer; por ejemplo, porque no escuchamos a nuestro hijo cuando estaba diciéndonos algo importante por estar demasiado ocupados con la lista de cosas que hacer. O tal vez tengamos cierto reconcomio porque, al haber estado centrados en algún objetivo importante, no reparamos en el hecho de que nuestro superior fue algo rudo con nosotros.

Mientras perseguimos distraídamente la mirada de metas que hay en el entramado de la vida cotidiana, puede que no reparemos en cosas sencillas pero importantes que están sucediendo aquí y ahora, como por ejemplo el bordillo, la salida de la autopista o la presencia de alguna persona. Y, como veremos pronto, el precio de no prestar atención a emociones importantes es que tenemos que enfrentarnos a problemas tales como la ansiedad, la depresión u otras conductas adictivas.

Todo pasa

Puesto que todo cambia, y los humanos pensamos incesantemente en cómo maximizar el placer y minimizar el dolor, no es extraño que encontremos difícil la vida. Hagamos lo que hagamos, el placer pasará y el dolor volverá (por supuesto, también pasará el dolor y volverá el placer: de esto hablaremos más tarde). Al ser inteligentes, pronto aprendemos que todo es pasajero, un conocimiento que crea una sensación generalizada de insatisfacción. Incluso en medio de momentos agradables, somos conscientes de que éstos acabarán pasando. El helado se termina pronto, el campamento de verano toca a su fin, nuestra amiga o amigo se nos van. Es posible que en el próximo examen no saquemos un sobresaliente o que perdamos el trabajo que tenemos. Los hijos acaban dándose cuenta de que sus padres morirán un día. Casi todos tememos quedarnos sin dinero, enfermar y morir. Una vez que nos damos cuenta de que todo acabará pasando, el principio del placer combinado con este incesante pensar se vuelve un problema real. Uno de mis pacientes lo descubrió en el transcurso de una vacaciones que necesitaba como agua de mayo.

Alex trabajaba muy duro al frente de una exitosa empresa de importación/exportación. Si bien era una actividad estresante, le gustaba el trabajo y pocas veces se tomaba unas vacaciones por miedo a que, si no estaba él al pie del cañón, el negocio pudiera torcerse. Pero, después de varios meses de insistencia por parte de su mujer, se llevó la manta a la cabeza y decidió pasar una semana de vacaciones en el Caribe. Hizo varias prospecciones al respecto, pues quería asegurarse de que la isla elegida fuera del total agrado de su mujer.

Cuando llegó el día de la partida, Alex se sentía muy estresado. Estaba nervioso por dejar unos asuntos sin concluir, y preocupado por no haber dado tal vez con el destino ideal. Empezó a sentirse mejor una vez que llegaron al hotel. La playa y el mar eran preciosos, y su mujer estaba encantada con el lugar.

Los primeros días fueron maravillosos. En su deseo de probarlo todo, descubrieron cosas preciosas. “Será divertido comer en ese restaurante”. “Deberíamos seguir haciendo submarinismo”. Sin embargo, Alex se dio cuenta muy pronto de que la semana no era muy larga. Al tercer día, se puso a pensar: “Vaya, hombre, ya estamos casi a la mitad, y no vamos a tener tiempo suficiente para aprovechar todas las cosas buenas que hay en el lugar”. Los últimos días fueron bonitos, sin duda, pero teñidos por una sensación de desasosiego. Un día que llovió, Alex maldijo su suerte porque les quedaba ya muy poco tiempo. Y cada vez se ponía a pensar más en el trabajo.

Aquel viaje le hizo a Alex darse cuenta de que tenía que cambiar de actitud. Aunque el Caribe era un lugar estupendo, era imposible disfrutar plenamente sabiendo que tenía que irse pronto.

La mayoría de nosotros experimentamos estos mismos problemas de Alex, cada cual a su manera. ¿Quién no se ha ilusionado con el fin de semana pero se ha sentido deprimido el domingo por la tarde al darse cuenta de lo poco que ha durado? Pensar en el final suele resultarnos tan doloroso que a veces nos esforzamos por expulsar dicho pensamiento de nuestra conciencia.

Un viejo problema

Las prácticas de la plena conciencia se han desarrollado para hacer frente a todas estas presiones. De hecho, la leyenda fundacional de la tradición budista, a partir de la cual se han perfilado muchas de las prácticas de la plena conciencia, versa sobre el problema del principio del placer frente a la realidad de la transitoriedad.

El relato es más o menos como sigue. Se cuenta que el Buda histórico era el príncipe de un pequeño reino que se encuentra actualmente en el Nepal. Siguiendo la costumbre de la época, su padre mandó llamar a los brahmanes para que dieran su opinión sobre el

recién nacido. Pero, en vez de la puntuación de Apgar que utilizan los pediatras modernos, los sacerdotes buscaron treinta y dos señales de grandeza, y las encontraron. Lo cual significaba que el príncipe estaba destinado a convertirse ya en un gran jefe secular o en un gran maestro espiritual. El rey, deseoso de que su hijo siguiera sus propios pasos, como les ocurre a muchos padres, trató de impedir que su hijo se interesara por las cuestiones del espíritu. Y, a tal fin, lo mantuvo enclaustrado en el recinto palaciego, rodeado de cosas agradables con la idea de que no llegara a experimentar el dolor y no sintiera la tentación de llegar a convertirse en un maestro espiritual.

En las raras ocasiones en que el príncipe abandonaba el palacio, el rey se ocupaba de mantener fuera de su vista cosas que pudieran causarle algún sobresalto, al igual que hacen actualmente algunos gobiernos cuando su país sale elegido para albergar las Olimpiadas. Pero, conforme iba creciendo el príncipe, cada vez mostraba mayor inquietud y curiosidad, hasta el punto de que un día convenció al cochero para que lo sacara del palacio en una visita no autorizada. Se cuenta que, en el transcurso de aquel primer viaje, el joven vio a un anciano y le preguntó a su acompañante:

—¿Qué es eso?

—La vejez, contestó aquél.

—¿Y a quién le sucede eso?—preguntó el príncipe

—A los afortunados—contestó aquél.

El príncipe volvió a palacio, perturbado por este descubrimiento. En el transcurso de una segunda salida no autorizada, vieron a un enfermo.

—¿Qué es eso?—preguntó.

Su acompañante le contestó.

—La enfermedad.

—¿Y a quién le sucede eso?—preguntó.

—Acaba sucediéndole a casi todo el mundo.

En el transcurso de una tercera visita, vieron un cadáver.

—¿Qué es eso?

—La muerte.

—¿Y a quién le acontece?

—A todo el mundo, lamento tener que decirselo.

El príncipe sintió un profundo estremecimiento, y más ganas que nunca de aprender nuevas cosas sobre el mundo. Así, convenció al cochero para que lo sacara de nuevo de palacio. En esta ocasión, se cruzaron con un asceta ambulante (eran muy corrientes en el reino por aquella época).

—¿Quién es?—preguntó el príncipe.

—Alguien que intenta averiguar cómo hacer frente a lo que hemos visto en nuestros viajes anteriores—podría haberle contestado su acompañante.

Aquello fue suficiente. Rotas las ilusiones, el príncipe dejó de sentirse satisfecho con su vida y (al igual que nosotros) se propuso averiguar la mejor manera de convivir con la realidad.

Así, nuestro problema principal es que la vejez (si somos afortunados), la enfermedad y la muerte son inevitables. Si añadimos a esto el millón de pequeños desencantos que sufrimos cuando no conseguimos lo que queremos, resulta más que evidente que el dolor es algo inevitable. Como pasamos la mayor parte del tiempo pensando en cómo maximizar el placer y evitar la incomodidad, no es de extrañar que acabemos sintiéndonos unos seres insatisfechos.

El fracaso del éxito

La cosa va a peor. Los humanos también parecemos estar cableados para tratar de potenciar la autoestima. Robert Sapolsky es un neurocientífico de la universidad de Stanford que está estudiando la fisiología del estrés. Hace varios años, Terry Gross lo entrevistó para el National Research Program (NRP). Si no mal recuerdo, le dijo haber pasado las dos últimas décadas oculto detrás de cortinas de vegetación en la sabana africana observando colonias de babuinos acompañado de otros compañeros. Los científicos esperaban alguna interacción particularmente espectacular entre los animales para disparar su reacción fisiológica al estrés.

Terry Gross le preguntó:

—¿Y qué cosas aprendieron?

—Todo esto es muy complejo, y no se pueden hacer generalizaciones —respondió.

—¿Hizo algún hallazgo que le impresionara realmente?

—Bueno, descubrimos una cosa que se repetía una y otra vez: *Es particularmente malo para la salud ser un macho de bajo rango en una manada de babuinos.*

Sí, ya sé que no somos babuinos. Pero, como “monos inteligentes” que sí somos, nuestras preocupaciones son notablemente parecidas a las de otros primates. No es casual que, en los últimos cursos de la escuela y primeros del instituto, los chavales (que tal vez están más cerca de nuestros antepasados simioscos) revelen en su manera de insultarse la existencia de una jerarquía o cadena de mando. De adultos, somos un poco más sutiles.

CRITERIOS DE RANGO

Anotemos los criterios que utilizamos para establecer nuestro rango. Esto podría producirnos un poco de vergüenza, pero sin duda resultará sumamente instructivo. Enumeremos por orden aproximado de importancia las cualidades que tenemos en más cuando nos comparamos con el prójimo (por ejemplo, el dinero, la fuerza, la inteligencia, el atractivo, la generosidad, etc.)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Cuando nos comparamos con los demás, ¿sentimos envidia o superioridad? ¿Reparamos en quién nos cae más simpático, gana más dinero, tiene el coche o el piso más bonito, es más atractivo, tiene más socios o familiares interesantes, está más saludable, es más inteligente o inspira mayor respeto? La lista podría alargarse, abarcando un número notable de nuestros momentos del día. Para ver lo general que es esta tendencia, intentaremos hacer el siguiente ejercicio.

Si repasamos la lista, puede que descubramos que éstas son también las cosas que más influyen en nuestra infelicidad.

Como seres humanos que somos, nunca podremos lograr un rango estable en nuestro orden social. Ello se debe a que nuestras mentes tienen la notable capacidad de repensar nuestra situación y cambiar a quienes incluimos en nuestra manada. Una chica inteligente que va al instituto se suele sentir orgullosa cuando es la mejor de la clase; pero cuando se matricula en una universidad selecta, de repente siente desencanto al ver que es como una más de la manada.

OBJETIVOS ALCANZADOS

Detengámonos un momento a pensar en un acontecimiento de la vida que en otro tiempo creímos que nos iba a procurar una sensación duradera de bienestar. Unas veces, nuestras metas son pequeñas; por ejemplo, lo único que deseo es que se me vaya el dolor de cabeza, o lo único que necesito es que mi hijo pequeño duerma toda la noche. Otras veces, son grandes hitos, como por ejemplo obtener un título, encontrar a la persona idónea, conseguir un buen puesto de trabajo, alcanzar un nuevo poder adquisitivo o tener un hijo. Anotemos unos cuantos objetivos que perseguimos durante cierto tiempo y que después llegamos a conseguir:

- _____
- _____
- _____
- _____

También ajustamos constantemente el nivel de placer o de comodidad que consideramos "suficiente". Cuando somos jóvenes, el hecho de ser capaces de costearnos un pisto lo experimentamos como todo un logro; pero, unos años después, "necesitamos imperiosamente" una casa más grande. La escala por la que medimos el éxito o la satisfacción se está recalibrando constantemente.

¿Nos produjo satisfacción la consecución de nuestros objetivos? ¿O nos acostumbramos al nuevo logro o al nuevo nivel de comodidad y nos pusimos a buscar algo más o mejor? ¿Sigue imaginando nuestra mente que la felicidad está en algún punto del futuro? ("Estoy deseando terminar la escuela, casarme, comprar una casa o jubilarme").

Hace muchos años, un paciente me enseñó cómo funciona esto. Acababa de vender su negocio de petróleo por treinta millones de dólares contantes y sonantes. No dejaba de repetir: "30 millones de dólares en mano!" (y yo me imaginaba una carreta cargada de billetes). Pero el hombre estaba deprimido. Había dedicado la vida a la venta de combustible por todo el planeta y, ahora que había dejado de hacer transacciones, se sentía como en punto muerto, llevando una vida sin sentido ni finalidad. Como tengo cierta inclinación filosófica, me hizo ilusión poder trabajar con él. Imaginé que él estaba en un punto de inflexión en la vida y que yo podía ayudarle a ver nuevos y más importantes valores humanos y a encontrarle un nuevo sentido a la existencia.

Como suele ocurrir cuando un psicoterapeuta se ciñe demasiado a su programa, las primeras sesiones no marcharon muy bien. Sencillamente, yo no había logrado conectar con él. Pero, a la cuarta visita, ví que traía mejor cara. Le pregunté qué le había ocurrido, y él me contestó: "El otro día descubrí un plan para convertir mis treinta millones de dólares en la cantidad redonda de cincuenta millones. Creo que si puedo conseguir esos cincuenta millones, me sentiré como si hubiera conseguido realmente mis objetivos".

Hablaba completamente en serio, y aquélla fue la última vez que lo vi.

Como joven psicólogo que era, yo estaba muy preocupado también por mi propio éxito en los planos profesional, social y romántico. Mi paciente me había hecho un verdadero regalo. Aquel día me di cuenta de que, independientemente de lo que lograra, mi tendencia a compararme con los demás probablemente iba a continuar toda la vida: simplemente escogería a nuevos colegas con quienes competir. No solemos compararnos con otras personas de rango muy diferente —el abogado no rivaliza profesionalmente con el portero de la finca ni una modelo joven rivaliza con una mujer anciana—, sino más bien con personas que tienen un poco más o menos que nosotros. Nuestro grupo comparativo no deja de cambiar, pero nuestra preocupación por nuestro rango en el grupo persiste.

Esta preocupación por el "éxito" nos causa constantes dificultades porque es propio de los humanos ganar unas veces y perder otras (en un curso en el que estuve hablando de esto en cierta ocasión, pregunté: "¿Hay alguien aquí que gane siempre?". Uno levantó la mano, y yo pensé: "Mejor evitarlo en la comida"). No sólo ganamos y perdemos en las pequeñas competiciones cotidianas en las que nos comparamos con los demás, sino que además enfermamos, envejecemos (digamos de nuevo: si tenemos suerte) y morimos.

DERROTAS GRANDES Y PEQUEÑAS

Me gustaría trazar dos nuevas listas. En la primera columna, anotaremos los momentos más importantes de la vida en que nos hemos podido sentir o bien desdichados o inútiles por perder una competición o bien "menos" que otra persona. En la segunda, anotaremos cuándo ocurrió esto, incluso a muy pequeña escala, en las últimas horas o días.

Las mayores derrotas

Derrotas más recientes

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Si somos sinceros con nosotros mismos, casi todos podemos encontrar algo con que rellenar ambas listas. ¿Detectamos algún patrón o tema recurrente? Puede resultar interesante, y liberador, ver si los incidentes comparten unos mismos rasgos o están relacionados con los enumerados en el ejercicio titulado *criterios de rango*. Si bien todos parecemos preocupados por nuestro rango en la manada de los primates, tendemos a medir ese rango según diferentes baremos. Nuestras experiencias de ganar y perder dependen de la manera como creamos nuestra identidad. Estudiaremos esto después, en el capítulo 6, cuando examinemos cómo la práctica de la plena conciencia puede ayudarnos a conseguir cierta perspectiva sobre estos hábitos mentales (que se nos suelen escapar de las manos sobre todo cuando nos sentimos derrotados o deprimidos).

El amor duele

Así pues, somos unos monos inteligentes instintivamente programados para buscar el placer y evitar el dolor, que tratan de potenciar su rango en la manada y viven en un mundo en el que son inevitables la enfermedad, el envejecimiento y la muerte, junto con un sinnúmero de decepciones y desencuentros. Además de todo esto, tenemos la capacidad de imaginar cosas que funcionan mal todo el tiempo. Resulta asombroso que no encontremos la vida *más* difícil todavía.

Y, como si esto no fuera suficiente, aún hay otro mecanismo evolutivamente adaptativo que nos ha ayudado a sobrevivir pero que contribuye a incrementar nuestros problemas: nuestra predisposición a amar. Si los humanos adultos somos unos animales que damos pena si se nos coloca en plena naturaleza (desprovistos de grandes dientes y uñas como estamos), nuestros hijos están menos dotados aún. Un bebé no duraría más de unos minutos en la jungla o la sabana sin el cuidado de uno de sus padres. Afortunadamente, hemos desarrollado unas respuestas emocionales que impulsan a los padres a cuidar de sus retoños y a los niños a buscar el cuidado de los padres. Unos sentimientos parecidos relacionan a las parejas sexuales o románticas entre sí. Estas emociones nos unen en parejas, familias

ampliadas, tribus y grupos culturales más amplios. Nos permiten nutrirnos y protegernos unos a otros, aumentando así de manera espectacular nuestras posibilidades de supervivencia.

Pero estas emociones también nos predisponen para toda una serie de experiencias dolorosas. Además de pensar constantemente en la búsqueda del placer y la evitación del dolor propio, tenemos la oportunidad de preocuparnos del bienestar de nuestros seres queridos. Yo tengo un paciente que fue padre hace poco, un acontecimiento con el que venía soñando desde hacía tiempo. En el centro de esta preocupación subyace un sentimiento "emocionalmente demasiado sensible". Se siente profundamente afectado por cada acontecimiento agradable o doloroso y vive con un permanente miedo al desencanto. El pensamiento de que ahora es también vulnerable a los altibajos de su hijo es casi demasiado fuerte para poder soportarlo.

EL PROBLEMA DE INVENTARIAR EL AMOR

Una vez más, me gustaría trazar dos listas breves. En la primera, anotaremos unos cuantos incidentes significativos del pasado en los que nuestra preocupación por un ser querido u otra persona nos ha hecho sentir preocupación, ira o tristeza. En la segunda, anotaremos algunas ocasiones en las que esto ha ocurrido, aunque sólo haya sido de manera sutil, durante los últimos días.

Dolor grande por un ser querido *Dolor reciente por un ser querido*

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Su miedo está justificado. Para quienes tenemos hijos, la seguridad es ahora una cosa más elusiva de lo que lo era antes de que nacieran. Ahora, no sólo nos preocupan los acontecimientos decepcionantes o trágicos de la vida, sino que además nos afectan también profundamente las experiencias de placer o dolor de nuestros retoños. Y no se para ahí la cosa. En distintos grados, nos afectan los altibajos

de otros miembros de la familia, amigos o miembros de nuestra comunidad ampliada. En general, cuanto mayor es nuestra capacidad de amar, el placer y el dolor de los demás más se convierten en placer y dolor propios. Y, si bien esta capacidad de apego y empatía es una parte maravillosa del ser humano, vuelve todavía más imposible el proyecto de retener el placer y evitar el dolor.

También aquí, casi todos percibimos que estos pensamientos ocurren en nuestra mente con bastante regularidad. Incluso cuando a todos nuestros seres queridos les van las cosas bastante bien, sabemos que en el momento menos pensado puede ocurrirles alguna desgracia.

El dolor por encima del placer

Y, como si todo esto no fuera suficiente, parece que hemos evolucionado para registrar y recordar las experiencias negativas con mayor fuerza que las positivas. Nancy Etcoff, psicóloga evolucionista de la Escuela de Medicina de Harvard, cree que esto tiene mucho sentido para la supervivencia. Podemos considerar el sistema emocional como un detector de humos: no moriremos por una falsa alarma; pero, si la alarma no salta durante un caso de incendio real, acabaremos literalmente abrasados. Según varios estudios realizados, nuestras papilas gustativas reaccionan más fuertemente a los sabores amargos que a los dulces. Puede que esta particularidad se desarrollara para protegernos contra el veneno, algo mucho más importante, sin duda, que la capacidad para disfrutar de una fruta, por ejemplo. Como nos desarrollamos en un mundo plagado de peligros inmediatos—serpientes, tigres, acantilados, plantas venenosas...—, no es de extrañar que nos vayan las cosas mejor recordando y aprendiendo de las experiencias negativas que de las positivas. Perder la oportunidad de un bocado sabroso o de un encuentro sexual no acabará probablemente con nuestra línea de ADN; pero el no reparar en un tigre o en un acantilado, sí.

Esto no promete nada bueno para nuestros estados anímicos. Al igual que tendemos a recordar las experiencias dolorosas, también tendemos a anticiparnos a las que pueden ocurrirnos en el futuro. Todos los recuerdos desagradables, pensamientos agitados y conclusiones

pesimistas están asociados a una porción de dolor emocional, y ello aun cuando nada esté saliendo mal realmente. Así, mientras vivamos en nuestras cabezas, perdidos en narrativas sobre el pasado y el futuro, no podremos por menos de experimentar una gran cantidad de dolor.

Y todo por culpa mía

Por irónico que parezca, muchos de nosotros ponemos la guinda en la tarta de nuestro sufrimiento con un sobreañadido cien por cien humano: al concluir que nuestra insatisfacción es por culpa nuestra. El hecho de vivir en una economía de más o menos libre mercado exacerbaba esta situación (y no estoy abogando por otro sistema, pues todos tienen sus pros y sus contras). ¿Cómo puedo motivarme a comprar mis bienes o servicios? Sugiriendo que me reportarán más placer y menos dolor. Los empresarios y directores de marketing son inteligentes y saben que es esto lo que nos hace tilín. Cuando venos a una pareja desbordante de felicidad en su nuevo descapotable, o al surfista sexy acompañado de una bella joven con una cerveza en la mano, sacamos la conclusión de que nos sentiríamos divinamente si tuviéramos ese coche o esa cerveza.

Además de crear un notable consumo ambientalmente destructivo, dicho marketing contribuye a nuestro sufrimiento personal. Casi todos nosotros, que hemos crecido con la mente marinada en tales mentiras, creemos que si no somos felices es porque o bien hemos debido tomar alguna mala decisión o bien porque existe algo fundamentalmente erróneo en nuestra naturaleza. “Si hubiera elegido la carrera, esposa, dieta, cirugía plástica, champú o vaqueros apropiados, sería feliz. ¿Por qué sigo haciéndolo todo equivocadamente?”.

Completemos el inventario anterior y echemos un vistazo a la lista. ¿Seguro que otra elección nos habría deparado una satisfacción duradera?

Por supuesto, también sabemos que algunas veces no hemos tomado la decisión equivocada. La creencia alternativa—que hice una buena elección pero sigo sin sentirme feliz—es incluso peor. Significa que debe de haber en mí algo equivocado que hace que no funcionen siquiera las elecciones correctas.

INVENTARIO DE ERRORES

Una buena manera de ver cómo funciona esto es haciendo un inventario de nuestros supuestos "errores". Dedicuemos un momento a anotar algunas elecciones que hemos acabado lamentando, ocasiones en las que, en algún momento, hemos imaginado que habríamos sido más felices de haber hecho una elección diferente.

De las dos maneras, nos empeñamos en echarnos la culpa en vez de darnos cuenta de que la mayor parte del sufrimiento humano procede de nuestra historia evolucionaria, así como de nuestra constitución biológica y nuestra condición existencial. Al no ver que el sufrimiento procede de hábitos universales de la mente más que de nuestros fallos personales, estamos agravando más aún nuestras dificultades.

La creencia de que nuestro sufrimiento es culpa nuestra también nos desalienta a la hora de comentar esto con otras personas. Nos tememos que, al confesar que la vida es difícil, suframos un bajón en la consideración de los demás, pues nadie quiere ser visto como un "perdedor". Así, cuando hablamos con los demás tendemos a minimizar nuestros sufrimientos, que nos hacen sentirnos inadecuados o defectuosos porque *nuestra* vida está llena de socavones cuando a todos los demás parecen irles las cosas bastante bien. Por eso a veces sentimos desazón cuando le preguntamos a alguien: "¿Qué tal va eso?", y este alguien nos contesta con aire irritado: "¡Fatal!".

Como estamos cableados para compararnos constantemente con los demás, estos sentimientos de inadecuación pueden acabar coloreando realmente nuestra existencia. Subyacen a un montón de portafas competitivas e incluso a la experiencia de eso que los alemanes llaman la *schadenfreude* o regocijo secreto por el mal ajeno.

La práctica de la plena conciencia, al rescate

Las dolorosas preocupaciones de Fred y Wilma por las bestias salvajes y la escasez de alimentos, así como sus tensiones derivadas de envidiar la cueva y a la mujer del vecino, sus irritaciones por el calor y el frío, sus inquietudes ante la enfermedad y la muerte, y finalmente su desazón por el azaroso bienestar de su hijo, todo ello no era sino la consecuencia natural de sus enormes cerebros, en constante actividad a fin de perpetuar su ADN. Al igual que nosotros, también ellos sufrían porque todo cambiaba; sin embargo, evolucionaron para buscar el placer y evitar el dolor, para analizar el pasado a fin de prepararse para el futuro, para preservar su rango social y para preocuparse por sus hijos y el uno por el otro.

Afortunadamente, los humanos desarrollamos no sólo hábitos mentales que nos ponen en dificultades emocionales, sino también facultades con las que poder librarlos de ellos. Las mismas habilidades que hemos utilizado durante milenios para comprender y prosperar en nuestro entorno pueden ayudarnos a comprender que nuestras mentes crean un sufrimiento innecesario y a darnos los medios necesarios para librarlos de él.

El resto de este libro versará sobre cómo cultivar la plena conciencia. Esta manera —engañosamente sencilla— de relacionarnos con la experiencia, que ha sido practicada durante miles de años, puede aliviar este tipo de sufrimiento psicológico que hemos venido comentando. La plena conciencia puede ayudarnos a acoger, en vez de rechazar, los inevitables altibajos de la vida y a equiparnos debidamente para hacer frente a nuestra condición humana. Puede ayudarnos a reconciliarnos con nuestra condición de mortales destinados a buscar el placer y evitar el dolor, así como a vivir en un mundo lleno de estas dos cosas. También puede ayudarnos a ver lo necio que es compararnos compulsivamente con los demás, así como nuestra incapacidad para dejar de pensar sobre el pasado o el futuro durante más de unos segundos. Y puede ahondar nuestra capacidad para amar al prójimo, en la medida en que esto nos hace vulnerables no sólo a nuestros éxitos y fracasos personales sino también a sus penas y alegrías.

2

La plena conciencia *Una solución*

Fred y Wilma no tenían agua corriente ni aire acondicionado en su vivienda; pero si hubieran aprendido a practicar la plena conciencia habrían encontrado más fácil hacer frente a la irritación e incomodidades cotidianas, se habrían preocupado menos por la enfermedad, el envejecimiento y la muerte, les habría importado menos la comparación con los vecinos, el éxito o el fracaso, y en general se habrían tomado menos a pecho todas las cosas. Podría haberle evitado a Fred algunos problemas estomacales, a Wilma tomar cada vez más zumo de baya fermentado por la noche para dormir, y a su hijo pasar tanto tiempo escondido en la cueva por miedo a se devorado por animales. Les habría permitido darse cuenta de y saborear cada momento presente, sentirse interrelacionados con los vecinos, con el entorno natural y los unos con los otros, y, en fin, convivir más creativamente con las amenazas y desengaños cotidianos. Podrían incluso haberse vuelto *homo sapiens sapiens*: humanos verdaderamente sabios.

Nosotros tenemos la oportunidad de que ellos carecieron; a saber, aprovechar al máximo las prácticas de la plena conciencia desarrolladas a lo largo de varios milenios. Para aprovecharnos plenamente de ellas necesitamos detenernos a ver cómo suele funcionar nuestra mente.

Parece bastante sencillo

¿Qué queremos decir realmente con la expresión “plena conciencia”? Ésta no se refiere a un estado mental particular (como por ejemplo estar sossegados o alegres) ni a un contenido mental concreto (como por ejemplo unos pensamientos o sensaciones de carácter positivo), sino más bien a una *actitud* particular hacia nuestra experiencia, independientemente de cuál pueda ser esa experiencia. Esto resulta difícil de expresar cabalmente con palabras, pues la plena conciencia es esencialmente una actitud no verbal. No obstante, las palabras pueden ayudarnos a orientarnos para vislumbrar la plena conciencia y también a enseñarnos la manera de cultivarla.

La definición de la plena conciencia que más útil nos parece a mis colegas y a mí es la de la *conciencia de la experiencia presente con aceptación*. Esta definición parece bastante sencilla, por lo que podemos pensar: “Ah, pues yo estoy siempre consciente, y siempre aceptando mi experiencia presente”. Esto lo solemos pensar a menudo, hasta que de repente echamos una mirada atenta a nuestros estados mentales normales, la mayor parte de los cuales *distan* mucho de ser plenamente conscientes. De hecho, a los investigadores les parece posible medir, de manera bastante fidedigna, nuestro nivel de plena conciencia pidiéndonos que examinemos nuestros momentos de *inconsciencia cotidiana*.

Inconsciencia cotidiana

¿A que no adivinan ustedes cuál es la causa más frecuente por la que la gente acude a urgencias en Manhattan los domingos por la mañana? Tomemos un momento para intentar adivinarlo (no vale mirar la respuesta a continuación). Pues bien, es—son—los *cortes producidos cortando panecillos*. La mañana de los domingos, muchísima gente está tan distraída charlando tranquilamente con los familiares que cortan los panecillos de manera maquina; y ya se sabe que los cuerpos no son muy hábiles cuando la mente está en otra cosa.

Esta frecuencia de accidentes producidos mientras se cortan panecillos no debería resultarnos particularmente sorprendente. Una mera

introspección fortuita revela que el estado mental habitual—particularmente si uno lleva una vida atareada en nuestra sociedad moderna—es bastante propenso a la distracción. Los humanos pasamos la mayor parte del tiempo sumidos en recuerdos del pasado o en fantasías sobre el futuro. Con frecuencia ponemos a funcionar el “piloto automático”, es decir, un modo en el que la mente ocupa un espacio y el cuerpo otro. Es como si la mente tuviera una mente propia.

Permítaseme referir una anécdota un tanto embarazosa. Me pasó hace poco, un día en que me dirigía en coche a dar una charla precisamente sobre *la inconsciencia y la psicoterapia*.

Tenia prisa, pues llegaba tarde. Tras unos minutos conduciendo, de repente me di cuenta de que había tomado una dirección equivocada en la autopista de peaje de Massachusetts. Como se sabe, cuando uno se equivoca de salida en esta autopista, ya no hay otra hasta unas cien millas después. Mientras seguía en la dirección equivocada, y con retraso, tuve tiempo suficiente para reflexionar: “¿Quién iba conduciendo el coche?”. La verdad es que no recordaba haber decidido tomar la dirección oeste en vez de la dirección este. Sí recordé lo que había visto cuando el coche entró en el carril derecho en vez de en el izquierdo, pero no el haber decidido ir en dirección oeste. Mi mente había estado preparando la charla mientras mi cuerpo iba conduciendo el coche de manera completamente maquina.

Este tipo de ejemplos de inconsciencia cotidiana es bastante abundante. ¿Hemos reparado en cuántas veces, por ejemplo cuando estamos en un restaurante, la conversación deriva hacia dónde comimos en otra ocasión o dónde podríamos comer en el futuro? Estamos sentados con nuestros amigos o familiares, recordando concentradamente comidas pasadas o fantaseando sobre dónde podríamos comer en el futuro, y sólo ocasionalmente saboreamos la comida que tenemos en la boca. O ¿no nos hemos sorprendido alguna vez soñando con unas vacaciones en pleno trabajo y, al revés, pensando en el trabajo que se apila en la mesa de nuestro despacho cuando nos hallamos de vacaciones?

Podríamos incluso observar la presencia de alguna inconsciencia en este mismo momento. Mientras leíamos este libro, ¿dónde ha esta-

do nuestra mente? ¿No hemos tenido algún pensamiento del tipo “Me pregunto si este libro me va a servir de algo”, “Me pregunto si me va a hacer algún bien esto de la inconsciencia” o “Espero que este capítulo no vaya a resultar tan deprimente como el primero”? Tal vez nos hemos ido del libro por completo y empezado a pensar en lo que vamos a hacer después o en alguna cosa que nos ha ocurrido en el transcurso de la jornada. Cualquiera de estos pensamientos nos habría apartado de la experiencia de leer estas palabras, aquí y ahora. En realidad, el hecho mismo de estar leyendo este capítulo nos ha distraído probablemente respecto a la posición de nuestro cuerpo, la temperatura ambiente, y no nos ha permitido reparar en, por ejemplo, si es de noche o de día, o si tenemos hambre o sed.

Ser conscientes implica observar en dónde está puesta nuestra atención, minuto a minuto. Incluye reparar en las muchas maneras en que nuestras mentes se distraen o preocupan. Casi todos nosotros estamos tan acostumbrados a no prestar atención que nos parecemos en esto a un pez en el agua: no reparamos en que nuestra mente está abandonando el momento presente sencillamente porque es algo que hace todo el tiempo. Podemos ver cuándo estamos más distraídos completando el *Inventario de la inconsciencia* de la página siguiente.

Si somos como casi todo el mundo, probablemente notaremos que las más de las veces nuestra mente dista mucho de ser plenamente *consciente de la experiencia presente con aceptación*.

Lo que más importa

La generalización de la inconsciencia cotidiana resulta particularmente sorprendente si pensamos en las cosas que más nos importan a la mayoría de nosotros. Intentemos a este fin hacer el ejercicio *Lo que realmente importa* de la página siguiente.

Recordemos ahora dónde estaba nuestra mente durante tal momento importante. ¿Estaba centrada en recordar el pasado o imaginar el futuro, o más bien en la experiencia momento-a-momento, aquí y ahora? (La respuesta correcta es: *estaba centrada en la experiencia momento-a-momento, aquí y ahora*).

INVENTARIO DE LA INCONSCIENCIA

1-raramente 2-a veces 3-a menudo 4-muy a menudo 5-casi siempre
Utilizando esta escala del 1 al 5, puntuemos la frecuencia con que ocurre cada una de estas cosas:

- Rompo o derramo cosas ()
- Corro con el piloto automático, sin mucha conciencia de lo que estoy haciendo ()
- Hago las cosas precipitadamente, sin estar realmente atento ()
- Me centro tanto en mis objetivos que pierdo contacto con lo que estoy haciendo justo ahora ()
- Estoy oyendo a alguien con un oído mientras hago otra cosa ()
- Me preocupo del futuro o del pasado ()
- Como sin darme cuenta de que estoy comiendo ()
- Me enfresco en mis pensamientos y sentimientos ()
- Se me va la mente y me distraigo fácilmente ()
- Conduzco con el “piloto automático”, sin prestar atención a lo que estoy haciendo ()
- Sueño despierto o pienso en otras cosas cuando estoy haciendo tareas como limpiar o lavar la ropa ()
- Hago varias cosas a la vez en lugar de concentrarme en una sola ()

LO QUE REALMENTE IMPORTA

Detengámonos unos segundos para recordar un determinado momento que hayamos valorado realmente. Tal vez fue una ocasión especial con una persona amada o una experiencia también especial en la naturaleza. Tal vez fue aquella ocasión en que tuvimos a un niño en brazos, escalamos una montaña o apoyamos a un amigo en apuros. Pongamos por escrito lo que estaba ocurriendo entonces.

A pesar del hecho de que la mayor parte de las experiencias comportan el estar presente, nuestras mentes suelen intentar huir del momento –generalmente deseando llegar a “lo que es bueno”. He aquí algunas formas de inconsciencia particularmente corrientes:

- ¿Nos ha ocurrido alguna vez comer a toda pastilla pensando en nuestra taza de té, nuestro libro o nuestro programa de televisión?
- ¿Nos ha ocurrido alguna vez en el trabajo mirar sin parar el reloj, deseando que el tiempo pase más deprisa?
- ¿Se parece alguna vez nuestra mente al niño que, en un viaje en coche, no deja de preguntar “¿Cuándo llegamos?”.

Si reflexionamos sinceramente, notaremos que, muy a menudo, vivimos precipitadamente tratando de librarnos de *esta* experiencia vital para llegar antes así a otro momento mejor. Es el resultado del principio del placer, que guía nuestras vidas. El incesante impulso a buscar el placer y evitar cualquier incomodidad nos hace volcarnos hacia lo que imaginamos que va a ser un momento mejor: el siguiente. Por extraño que parezca, esto nos convierte en unos individuos precipitados hacia la muerte, al perdernos los momentos –presentes– en que estamos vivos.

Hay otra forma de inconsciencia, también dictada por el principio del placer, que nos hace perdernos vida al empeñarnos en que todo salga según nuestros planes. He aquí un ejemplo:

Susie estaba deseando que llegara la navidad, la época del año en que todo el mundo está reunido, y quería que todo saliera perfecto. Decidió preparar las fiestas justo al día siguiente del Día de Acción de Gracias y empezó a comprar regalos, a decorar la casa, a planificar los menús...

Pero, al aproximarse la navidad, empezó a sentirse muy nerviosa. La casa no estaba totalmente lista, y aún no tenía un buen regalo para su hija. Cuando llegó todo el mundo, notó que tenía la mente en otra parte. Quería disfrutar de la compañía de la familia pero no podía relajarse del todo: no dejaba de pensar en lo que aún tenía por hacer, en lo que no estaba terminado aún.

Cuando todo hubo pasado, y todos se hubieron marchado, Susie se sintió embargada por un sentimiento de fracaso. Había estado tan preocupada por que las cosas salieran perfectas que no disfrutó realmente de la compañía de su familia.

Todos hemos tenido alguna experiencia parecida. Puede ocurrirnos cuando damos una fiesta, preparamos una comida, pronunciamos una conferencia o llevamos a un niño al zoo. Parafraseando al filósofo Voltaire, “Lo mejor es a veces enemigo de lo bueno”.

Recuerdo que, durante los primeros años de mi formación, un tutor veterano me dijo que, hacia el final de la vida, la gente piensa pocas veces: “Yaya, debería haber pasado más tiempo en la oficina”. Son muy pocos los que lamentan no haber logrado más cosas, no haber sido más ricos o poderosos o no haber alcanzado otras metas de carácter material. La gente suele lamentar más bien el no haber atendido mejor a sus relaciones importantes, el no haber estado más presente en los momentos normales, cotidianos, de la vida. Esto podemos descubrirlo también aunque no nos estemos enfrentando a la muerte. Cuando los hijos abandonan el hogar o alguien a quien amamos muere, ¿quién no ha echado la vista atrás y lamentado el no haber estado a la altura de los pequeños momentos?

La alternativa a la inconsciencia es experimentar lo que está ocurriendo en cada preciso momento, estar atentos a lo que estamos haciendo en vez de actuar como autómatas, apreciar el momento presente en vez de añorar otras cosas. Significa reparar en nuestro cuerpo y en la sensación que produce tener un panecillo entre las manos mientras lo estamos cortando. Significa ser conscientes de la mente y el cuerpo cuando vamos al volante y reparar en si hemos tomado la dirección este u oeste. Significa saborear la comida cuando comemos y prestar atención a nuestros amigos y seres queridos cuando estamos con ellos. *Justo ahora* significa reparar en la posición de las manos al sostener este libro, ser conscientes de la experiencia física del cuerpo en el espacio y de cómo reacciona nuestra mente a las palabras. Parafraseando a mi colega Metta McGarvey, “la plena conciencia es hacer *una sola cosa*”. Significa estar incondicionalmente presentes en nuestras vidas.

Los orígenes de la plena conciencia

La expresión “plena conciencia”, según solemos emplearla en los círculos psicológicos occidentales, procede primordialmente de enseñanzas budistas de hace dos mil quinientos años. Si bien son muchas las culturas que han desarrollado sus respectivos métodos para cultivar la plena conciencia, en el transcurso de los veinticinco siglos de tradición budista se han descrito y perfilado cientos de estas técnicas continuamente. Ello no significa que tengamos que convertirnos al budismo para beneficiarnos de tales prácticas; antes bien, podemos aprovecharnos de las instrucciones detalladas de la tradición para la práctica de la plena conciencia, así como de las descripciones de las intuiciones de ella derivadas, y aplicarlas a nuestras vida independientemente de nuestras creencias personales.

Retomando la leyenda de Buda del capítulo anterior, recordemos que el joven príncipe sintió una gran desazón al darse cuenta de la inevitabilidad del envejecimiento, de la enfermedad y de la muerte. Su vida llena de comodidades y caprichos le pareció insatisfactoria al darse cuenta de nuestro pronóstico colectivo, y decidió abandonar el palacio y buscar un camino distinto para lograr la felicidad.

Según se cuenta, durante cinco o seis años estuvo practicando un ascetismo severo, llegando casi a morir de hambre. A pesar de acabar dominando toda clase de prácticas espirituales, descubrió que aquel enfoque también resultaba insatisfactorio: se seguía sintiendo descontento como quiera que persistían los conflictos y los deseos. Llegó un día en que estaba tan débil que casi perdió el aliento, y al final se dio cuenta de que estaba en la senda equivocada. Decidió volver a comer normalmente para alimentar la mente y el cuerpo. El príncipe decidió asimismo sentarse cabe un árbol a meditar y no levantarse hasta que no hubiera encontrado una manera satisfactoria de enfrentarse con su (y nuestra) condición existencial. Se dice que, después de cuarenta y nueve días y cuarenta y nueve noches, “despertó”. Había encontrado una manera de aliviar el sufrimiento psicológico.

Este despertar le llegó observando detenidamente el funcionamiento de su propia mente y experimentando toda una serie de esta-

dos placenteros y desagradables. Adoptó algunas de las prácticas de la plena conciencia que vamos a tratar aquí y que están resultando ser notablemente útiles para hacer frente a una amplia gama de dificultades psicológicas actuales.

¿Qué hizo exactamente el príncipe cabe aquel árbol? Se dice a menudo que la expresión *plena conciencia* es la traducción de *sati*, término pali que significa conciencia, atención y remembranza (pali es la lengua en que se escribieron originalmente los relatos y enseñanzas de Buda). Las palabras *conciencia* y *atención* se emplean en esta definición de una manera muy parecida a como las solemos utilizar en nuestras lenguas occidentales: saber que algo está ocurriendo y prestarle atención. Sin embargo, la parte de “recordar” es distinta, pues no se trata tanto de recordar acontecimientos pasados como de estar constantemente *acordándonos* de ser conscientes y de prestar atención.

Yo tuve el privilegio de asistir a una conferencia pronunciada por John Donne, erudito de la universidad de Emory y estudioso de los textos pali. Donne opinaba que la manera como solemos utilizar en Occidente la expresión *plena conciencia* realmente va mucho más allá de la conciencia, la atención y el recordar. Y empleó al respecto el ejemplo de un francocontrador apostado en lo alto de un edificio que está apuntando con un fusil de alta potencia a una víctima inocente. El francocontrador estaría muy consciente y atento, y cada vez que su mente vagara él se acordaría de volver la atención a la observación de su víctima a través de la mirilla telescópica del arma. Esta especie de focalizar, si bien útil para determinadas tareas, como disparar a alguien desde la distancia, no es realmente la actitud de la mente que nos pueda ayudar a la mayoría de nosotros a enfrentarnos a los desafíos de la vida.

Lo que le falta al francocontrador es aceptación o no-enjuiciamiento. Esto añade calidez, amabilidad y compasión a la actitud. Para muchos de nosotros, cultivar una actitud de aceptación hacia nuestra experiencia es a la vez el aspecto más importante y más exigente de la práctica de la plena conciencia. La aceptación nos permite estar abiertos tanto al placer como al dolor, asumir tanto el ganar

como el perder, ser compasivos con nosotros mismos y con los demás cuando se cometen errores. La aceptación nos permite decir “sí” a los aspectos de nuestra personalidad que queremos eliminar u ocultar. Es fundamental para saber cómo la plena conciencia nos permite funcionar efectivamente frente al miedo, la preocupación, la tristeza, la depresión, el dolor físico, las adicciones y las dificultades de relación, todo lo cual, como veremos enseguida, se ve perpetuado por nuestra negativa a aceptar un determinado pensamiento, sentimiento u otra experiencia. Finalmente, es la aceptación lo que nos permite asumir tanto la vida en perpetuo cambio como la omni-presente realidad de la muerte.

La práctica de la plena conciencia

Si bien puede resultar descorazonador descubrir las muchas veces en que somos inconscientes, la cantidad de momentos de la vida que nos gustaría que no hubieran ocurrido y el gran dolor que nos causamos a nosotros mismos y a los demás al no aceptar las cosas como son, existe no obstante una buena noticia: *la plena conciencia puede cultivarse*. Los beneficios derivados de cultivar la plena conciencia son de gran alcance. Al suministrarlos una manera eficaz de hacer frente a nuestra condición humana, asunto del que tratamos en el capítulo anterior, puede mejorar enormemente nuestra experiencia cotidiana.

La plena conciencia puede ayudarnos a ver y aceptar las cosas como son. Lo que significa que podemos vivir en paz con la inevitabilidad del cambio y la imposibilidad de ganar siempre. Las preocupaciones por las cosas que van mal, que ocupan nuestra mente cada día, empiezan a perder fuerza. El coche atrapado en un embudo de tráfico, una merienda en el campo pasada por agua, las llaves que no encontramos o una venta malograda, todas estas cosas resultan así más fáciles de aceptar. Aceptamos mejor la realidad de que unas veces conseguiremos una cita o promoción y otras veces no. Al dejar de empeñarnos en controlarlo todo, ya no somos fácil juguete de los altoparlantes cotidianos de la vida, al tiempo que somos también menos

susceptibles de vernos arrastrados por problemas emocionales como la depresión, la ansiedad u otros problemas físicos relacionados con el estrés, como el dolor crónico y el insomnio.

La plena conciencia nos ayuda también a liberarnos de nuestra dolorosa preocupación por el “yo”. Lo que hace principalmente que la realidad sea tan dolorosa es lo que ésta implica para *mí*. La plena conciencia puede ayudarnos a todos a sentirnos menos preocupados por lo que le ocurre a *este yo*. Las preocupaciones por mi salud, riqueza, belleza y autoestima pasan a un segundo plano. Tener un resfriado, un coche que se estropea, un día en el que todo te sale mal, o el miedo a haber dicho alguna tontería, todo ello resulta así más fácil de sobrellevar. Preocuparnos menos por el *yo* resulta un gran alivio – dado especialmente lo que sabemos que nos sucederá inevitablemente a cada uno de nosotros–.

Además de reducir así el sufrimiento, la plena conciencia nos permite experimentar la riqueza de los momentos de la vida. Olemos de verdad las rosas, saboreamos la comida, reparamos en una puesta del sol y sentimos las relaciones cotidianas con los demás. El aburrimiento desaparece al despertar a la rica complejidad de cada momento. Todo cobra vida conforme nuestra atención abandona los pensamientos sobre la vida y empieza a reparar en cómo resulta de hecho el caminar, estar de pie o sentados, o ir al volante. Al descubrir que no hay dos momentos que sean iguales, todos ellos se vuelven valiosos e interesantes.

Finalmente, la plena conciencia nos deja libres para actuar de manera más sabia y más hábil en las decisiones cotidianas al estar menos preocupados por las implicaciones de nuestras acciones en nuestro bienestar particular y más centrados en la panorámica general. Nos permite, en fin, vivir cada día una renovada sensación de dignidad y apreciación. De hecho, descubrimos que nuestras mentes funcionan con mayor claridad cuando no se ven abrumadas por la ansiedad resultante de lo que los demás pueden pensar de nosotros ni por la duda de si conseguiremos o no lo que queremos. Resulta divertido ver cómo nuestras mentes funcionan libremente mientras se despliega nuestra creatividad.

Apoio del laboratorio

Si no tenemos demasiada experiencia en la práctica de la plena conciencia, todo esto podría parecerse demasiado bueno para ser verdadero. ¿Puede cambiar tan profundamente nuestras vidas el simple cultivo de una actitud diferente hacia la experiencia cotidiana?

Existe toda una serie de pruebas científicas que sustentan la respuesta afirmativa. Las investigaciones documentan cambios producidos tanto en la experiencia interior como en la conducta externa a resultas de la práctica de la plena conciencia. Asimismo, varios estudios recientes que demuestran los efectos de la práctica de la plena conciencia en la función y estructura cerebrales han creado un auténtico revuelo entre los científicos. Estos estudios versan sobre una forma de práctica de la que hablaremos brevemente: concretamente, sobre la meditación de la plena conciencia formal.

Efectos en la función del cerebro

Una de mis líneas de investigación favoritas procede del Laboratorio para la Neurociencia Efectiva, de la universidad de Wisconsin. Empecemos recordando algunos antecedentes. El doctor Richard Davidson y sus colegas han demostrado que las personas que suelen estar desasosegadas presentan una mayor actividad en la corteza prefrontal derecha del cerebro (la zona que está detrás de la frente) que en la corteza prefrontal izquierda. Esta activación del lado derecho se aprecia sobre todo en las personas que están ansiosas, deprimidas, o que son hipervigilantes (que escanean constantemente el entorno en busca de posibles peligros). Por otra parte, las personas que suelen estar contentas y con menos estados anímicos negativos presentan una mayor actividad en la corteza prefrontal izquierda.

El doctor Davidson y sus colegas han investigado la actividad cerebral de cientos de personas. Curiosamente, quien mayor actividad cortical prefrontal izquierda mostró de entre todos los sujetos de la prueba fue un monje tibetano con muchos años de experiencia en la práctica de la meditación de la plena conciencia (y en otras). Este efecto no se limitó a un solo caso. También se encontraron

cambios espectaculares en el sentido de la activación prefrontal izquierda en los cerebros de un buen número de monjes tibetanos que tenían en su haber entre diez mil y cincuenta mil horas de práctica de meditación.

En su calidad de investigador, el doctor Davidson tuvo que considerar la posibilidad de que las personas que presentaban de manera natural una mayor activación del lado izquierdo elegían ser meditadores o monjes; así, la mayor actividad del lado izquierdo apreciada en estos sujetos podía no estar causada por la práctica de la meditación sino que era más bien ella la que podía haberles inducido a adoptar la práctica de la meditación. Para comprobarlo, los doctores Davidson y Jon Kabat-Zinn reclutaron a un grupo de trabajadores muy exigidos de una empresa de biotecnología y, a la mitad de ellos, les enseñaron la meditación de la plena conciencia tres horas por semana durante un período de ocho semanas. Cotejaron después a este grupo con otro grupo parecido de compañeros de trabajo a los que no habían enseñado meditación. Por término medio, todos los trabajadores se escoraban hacia la derecha en su actividad cortical prefrontal antes de iniciar la meditación. Pero, una vez terminado el cursillo de ocho semanas, el grupo de los meditadores presentaba una mayor activación del lado izquierdo que los no meditadores. Los primeros dijeron también que su estado de ánimo había mejorado y que se sentían más comprometidos con sus actividades en general.

Si bien estos resultados ya eran de por sí impresionantes, los investigadores también descubrieron algo muy interesante cuando empezaron a medir las reacciones a la vacuna contra la gripe. Resultó que el grupo meditador presentaba una mayor reacción inmunológica (sus cuerpos creaban más anticuerpos deseados) que el grupo no meditador. El grado de esta diferencia correspondía al grado de su tendencia a la activación cortical prefrontal. Lo cual significa que no sólo la meditación le hace sentirse mejor a un grupo de trabajadores, sino que los cambios producidos por la meditación son medibles en los cerebros y que la práctica de la meditación también parece haber reforzado su reacción inmunológica.

Efectos en la estructura del cerebro

Otra área muy interesante para la investigación de la meditación de la plena conciencia la constituyen los cambios producidos en la estructura física del cerebro. Muchos de nosotros nos preocupamos por la pérdida del cabello o por las canas cuando empezamos a hacer nos mayores. Ésta es una cuestión poco importante si reparamos en que nuestra corteza cerebral también se vuelve más delgada y en que nuestros cerebros pierden materia gris con el paso de los años. Afortunadamente, la meditación de la plena conciencia puede ayudar.

La doctora Sara Lazar, amiga y colega mía, trabaja como investigadora biológica en el Hospital General de Massachusetts, en Boston. Ha estudiado varias resonancias magnéticas de sujetos de control meditadores y no meditadores occidentales a largo plazo. Uno de estos estudios ha tenido un eco especial entre la comunidad científica. Tras estudiar a un grupo de personas que tenían una media de nueve años de experiencia meditadora, las comparó después con otros sujetos de edad similar. Resultó que los meditadores presentaban unas cortezas cerebrales más espesas en tres zonas: la ínsula anterior, la corteza sensorial y la corteza prefrontal. Las tres zonas están involucradas en y atentas a la respiración y a otros estímulos sensoriales, como suele ocurrir durante la práctica de la meditación. La corteza prefrontal está también implicada en lo que se denomina la memoria de trabajo, la cual mantiene los pensamientos en nuestra cabeza el tiempo suficiente para que podamos reflexionar sobre ellos, tomar decisiones y resolver problemas. Las diferencias de espesor eran más pronunciadas en sujetos más viejos y el grado de espesamiento era proporcional a la cantidad de tiempo que una persona había pasado meditando a lo largo de su vida. Si bien las implicaciones de estos resultados para el mantenimiento de nuestras capacidades cognitivas se están estudiando todavía, no cabe duda de que son desafortunadas. Por cierto, yo tuve el privilegio de ser uno de los sujetos meditadores del estudio realizado por la doctora Lazar, y aunque pienso a menudo que estoy perdiendo mente con los años, también creo que las cosas podrían haberme ido peor de no haber dedicado tiempo a la meditación. Otra investigación ha mostrado una

menor pérdida de materia gris con la edad entre los meditadores, lo cual se correspondía con una menor pérdida en su capacidad para mantener la atención—componente importante de muchas tareas mentales—en comparación con sujetos no meditadores.

En otro estudio alentador, la doctora Lazar también descubrió cambios medibles en una parte del troncoencefalo implicada en la producción de serotonina, neurotransmisor regulador del estado anímico. Esta zona se volvía más densa después de tan sólo ocho semanas de práctica de la plena conciencia. Este aumento en la densidad era mayor en los sujetos que hacían más práctica: los mismos sujetos, por cierto, que daban mayor incremento en la sensación de bienestar después de iniciar la meditación de la plena conciencia.

Efectos en los pensamientos y sentimientos

Estos cambios en la función y estructura del cerebro ofrecen un apoyo muy interesante a algo que los practicantes de la plena conciencia vienen afirmando anecdóticamente durante miles de años: a saber, que estas prácticas cambian de manera sensible nuestras mentes. Al mismo tiempo que los psicoterapeutas e investigadores psicológicos occidentales están ideando entusiastamente unos tratamientos que incorporan la meditación de la plena conciencia, se están realizando unos descubrimientos semejantes sobre el efecto de la práctica de la plena conciencia en los sentimientos y la conducta. Son unos descubrimientos de gran envergadura que explican a la vez por qué la práctica de la plena conciencia está llamando tanto la atención de los profesionales y por qué ésta puede ayudarnos a hacer frente a problemas de muy diversa índole.

Como veremos en la segunda parte del libro, se ha demostrado que la meditación de la plena conciencia es útil para hacer frente a la depresión, la ansiedad, problemas de abuso de sustancias, trastornos alimentarios, la ira y otras dificultades relacionales, así como al dolor de espalda y otros dolores óseo-musculares crónicos, y a toda una variedad de problemas médicos relacionados con el estrés. Nos hace incluso comportarnos de una manera más compasiva.

¿Un problema, o muchos?

A pesar de la cantidad de pruebas en el sentido de que la plena conciencia puede cambiar la función y las estructuras cerebrales, tal vez resulte difícil imaginar cómo puede ayudarnos a gestionar la gran variedad de los asuntos cotidianos. ¿No podría ser que todos tuvieran algo en común?

En la década de los setenta, la época en que yo me formé como psicólogo, nuestro sistema de diagnóstico era relativamente sencillo. La mayoría de los pacientes parecían tener sólo uno de los escasos diagnósticos que se hacían; por ejemplo, ansiedad, depresión, consumo abusivo de sustancias o, menos corrientemente, alguna enfermedad mental importante como, por ejemplo, la esquizofrenia o el trastorno maníacodepresivo (bipolar). Había relativamente pocas pruebas experimentales para apoyar los diferentes tratamientos: por eso nuestros profesores y tutores nos enseñaban técnicas basadas en su propia experiencia, tanto profesional como personal.

Con el paso de los años, la investigación en materia de salud mental experimentó una especie de explosión. En este campo se desarrollaron cada vez más sistemas detallados de diagnóstico, destinados a ayudarnos a determinar qué terapias podían ser útiles a diferentes pacientes. Y, conforme se fue multiplicando el número de los posibles diagnósticos, también fue en aumento la probabilidad de que un individuo dado estuviera sufriendo más de un solo trastorno.

Los investigadores que revisan actualmente el sistema de los diagnósticos se enfrentan a una cuestión que ha entrado en una especie de batalla política entre dos facciones. Por una parte, están los *splitters* (es decir, los clasificadores, divisores o taxónomos diferenciadores), que sostienen que nuestro sistema diagnóstico no está suficientemente perfilado—aún seguimos combinando manzanas y naranjas—y necesitamos subdividir ulteriormente las categorías a fin de mejor verificar las nuevas medicaciones y psicoterapias. Por la otra, están los *lumpers* (es decir, los agrupadores, unificadores o anticlassificadores), según los cuales hemos perdido el norte y estamos tan atontados con nuestras etiquetas que ya no comprendemos los factores corrientes

que subyacen a la desazón emocional humana. La mayoría de los clínicos tienden a mostrarse de acuerdo con los *lumpers*, mientras que los investigadores suelen escorarse del lado de los *splitters*.

Según los *lumpers*, la idea de que las diferentes formas de desazón psicológica tienen algo en común está de hecho corroborada por el análisis y la investigación. Y el ingrediente común es a la vez sencillo y sorprendente.

La evitación experiencial

Según los *lumpers*, la mayor parte de nuestro sufrimiento psicológico procede de nuestro intento por evitar el sufrimiento psicológico. Es en realidad lo que hacemos para conjurar el dolor—de manera ya consciente ya inconsciente—lo que causa y fomenta nuestras dificultades. Esto, que llaman con la expresión de *evitación experiencial*, incluye todo lo que hacemos para intentar bloquear, evitar, negar, anestesiar o librarnos de cualquier modo de las incomodidades.

Por supuesto, nada más lógico que, si se nos da la opción, la mayoría de nosotros elijamos las cosas que creemos que nos van a hacer sentirnos mejor en vez de peor. Después de todo, esto es esencia del *principio de placer*, descrito en el capítulo 1. El problema es que muchas de las cosas que nos hacen sentirnos mejor a corto plazo nos hacen sentirnos mucho peor a largo plazo.

El enfoque Diver Dan*

Mucho antes de que se empleara la expresión *evitación experiencial*, un amigo mío llamaba esto el enfoque *Diver Dan*. Al igual que los antiguos buceadores se ponían unos trajes voluminosos con grandes escalandras de acero para aislarse de la fría agua del mar, nosotros también tratamos de aislarnos de todo lo que pueda resultarnos molesto. Esto lo hacemos de distintas maneras.

* N. del T. *Diver Dan* (o El buceador Dan). Serie estadounidense de dibujos animados sobre un buceador perrechado con un traje antiguo, que hablaba con los peces.

*Mother's Little Helper**

La gente suele buscarse sus propios remedios contra las incomodidades y penas de la vida. El alcohol es muy popular, por supuesto. Incluso los habituales pisciolabis sociales suelen incluir el alcohol para "relajar" o "divertirse". No sólo bebemos porque el alcohol nos "sabe bien" (los humanos han hecho maravillas para encontrarle un sabor y aroma especiales a esta droga), sino porque, más bien, nos gustan sus efectos psicofarmacológicos: disminuye la ansiedad o la tensión y alivia la tristeza, la frustración y la ira. Las drogas blandas, como por ejemplo la cafeína, han llegado a formar parte integrante de la vida cotidiana hasta el punto de que casi ninguno de nosotros las considera siquiera drogas –al menos hasta el momento en que dejan de estar disponibles–. Y luego existe un sinfín de drogas o medicamentos alteradores de la mente legalmente recetados e ilegalmente adquiridos, fomentados por la industria farmacéutica y distribuidos por los narcotraficantes. Todas están destinadas a alejar nuestra experiencia de alguna cosa desagradable y a dirigirla hacia algo más agradable; y todas buscan bloquear ideas o sensaciones incómodas.

Casi todos conocemos los peligros de la automedicación cuando se abusa de los medicamentos o de las drogas. Éstos pueden incidir negativamente en nuestro funcionamiento, desarrengando nuestras vidas y produciéndonos sensaciones dolorosas, que luego intentamos obviar o medicar con más drogas todavía. Unas veces los medicamentos o las drogas nos dañan físicamente; otras, pueden impedirnos madurar. Si recurrimos a sustancias siempre que surge una sensación difícil nunca aprenderemos a gestionar bien dichas sensaciones (en el capítulo 9 veremos cómo utilizar las prácticas de la plena conciencia en el contexto de las sustancias tóxicas y de otras cuestiones relacionadas).

Las alegrías de la distracción

No todos los medicamentos o drogas que utilizamos para sentirnos mejor son químicos. Casi todos solemos engancharnos a una actividad determinada porque nos ayuda a distraernos de pensa-

* Canción de los Rolling Stones. *Mother's Little Helper*, literalmente, "pequeña ayuda de la madre", se refiere a las anfetaminas o barbitúricos.

mientos o sensaciones desagradables. La Oficina de Trabajo Estadounidense se dedica a recoger datos no sólo sobre lo que hacemos en el trabajo sino también sobre lo que hacemos en nuestro tiempo libre. ¿Queremos saber cuál es la actividad de ocio más popular en EE UU? Es fácil adivinarlo: basta con mirar nuestras propias vidas. Es la televisión. Bien, ahora intentemos adivinar la segunda actividad no laboral más popular. Considerando cómo se mueven las cosas actualmente, un montón de gente diría que es navegar por Internet. Pues bien, no. Esto es un subconjunto de la actividad número dos, que es *comprar*. Podemos considerarnos afortunados por vivir en una cultura que de manera inconsútil mezcla nuestros empeños favoritos: mientras vemos la tele, cada pocos minutos se nos ofrecen generosamente varias sugerencias de cosas que podríamos comprar.

Pero en nuestra cultura actual la gente suele tener también un pequeño problema con la obesidad. Esto se debe en parte a que pasamos demasiado tiempo consolándonos con la televisión y en parte también a que pasamos demasiado tiempo consolándonos con la comida. Casi todos comemos, al menos a veces, por nervios. Y a veces combinamos incluso estos tres vicios: comemos mientras estamos viendo la tele o comprando.

Como ocurre con muchas drogas, con el tiempo tendemos a desarrollar tolerancia para con nuestras distracciones, de manera que cada vez necesitamos dosis más altas para funcionar bien. Cuando yo era joven, había un programa de televisión sobre un abogado llamado Perry Mason, que, para presentar su defensa ante el tribunal, hacía una investigación exhaustiva de sus casos. Si somos demasiado jóvenes para recordarlo, la serie se parecía un poco a *Law & Order (Ley y orden)*. La diferencia era que, en *Perry Mason*, los momentos más álgidos solían ir acompañados de una mano empujando un revólver, todo ello seguido de una explosión. No velamos a la víctima ni sangre alguna, y toda la acción transcurría en una pequeña pantalla en blanco y negro. Sin embargo, en aquella época nos parecía una serie muy intensa y absorbente.

Como parecemos habernos acostumbrado a un nivel dado de estimulación y cada vez necesitamos distraernos más respecto del contenido de nuestras mentes, *Perry Mason* ya no capta nuestra atención.

Actualmente, si estamos viendo *Law and Order*, aunque estén des-cuartizando a un niño aterrorizado mientras sus hermanos mayores observan la escena, tendemos a pensar: "Bah! Otro episodio más de sadismo infantil. Voy a ver si ponen otra cosa más interesante". De manera parecida, la tendencia al entretenimiento multitarrea –escuchar un ipod mientras caminamos por la calle o usar el portátil mientras estamos viendo la tele– delata nuestros constantes esfuerzos por subir el volumen de estimulación para así no centrarnos en nuestros pensamientos y nuestras sensaciones.

No estoy sugiriendo que haya algo inherentemente depravado en el hecho de ver la tele, escuchar música por un ipod, comprar o comer. Pero si enfocamos estas actividades desde la plena conciencia, probablemente notemos que, al menos algunas veces, las utilizamos para distraernos –alejarnos– de algo que nos resulta incómodo.

A veces consideramos "aburridas" las sensaciones no deseadas. La palabra "aburrimento" se ha popularizado en nuestra cultura para designar una emoción desagradable que no podemos identificar del todo. Consideremos la experiencia de estar sentados en un banco contemplando beatíficamente una puesta de sol. ¿En qué difiere de los momentos de inactividad en que sentimos "aburrimento"? Puede que descubramos que el "aburrimento" comporta cierta inquietud, irritación, ansiedad, tristeza u otra emoción no deseada. Las cosas que hacemos para sentirnos mejor suelen estar concebidas para apartar nuestra mente de estas especies de sensaciones subyacentes.

Encarcelamiento voluntario

La evitación experiencial causa otros problemas además de in-pelernos a utilizar un exceso de sustancias tóxicas, a ver demasiada tele, a comprar demasiadas cosas o a comer demasiado. También juega un gran papel en el mantenimiento de la ansiedad, la depresión, el dolor crónico y otras formas de desazón. En el caso de la preocupación o la ansiedad, la evitación experiencial nos limita la vida en cuanto que tratamos de evitar actividades que tememos nos vuelvan más ansiosos. El joven tímido que no acude a una fiesta porque tiene miedo a comportarse torpemente se está volviendo más temeroso y más hurraño todavía. El que tiene miedo a volar y tiene que pasar un

flia entero en el tren para asistir a una reunión tendrá mucho más miedo todavía la siguiente vez que tenga que coger un avión.

Uno de los aspectos más relevantes de la depresión es que nos sentimos como muertos o apartados del mundo mientras tratamos de evitar la tristeza, la ira u otras emociones que amenazan con apoderarse de nosotros. El "tipo encantador" que nunca quiere discutir acaba aburiéndose en el trabajo y mostrándose irritable en casa cuando su compañero de trabajo lo trata mal. El "tipo duro" que nunca llora se pregunta por qué ha perdido interés por la vida después de un espantoso accidente de coche. Los dolores de cabeza o de espalda o las molestias digestivas de carácter crónico también se agravan al tratar de bloquear las emociones desagradables y de limitar ciertas actividades a fin de sentirnos mejor. Y un montón de peleas se originan cuando o porque una persona suscita una discusión que la otra preferiría evitar.

La evitación experiencial tiene efectos paradójicos. Como ocurría con las "esposas chinas" con que jugábamos de niños, cuanto más nos esforzamos por escapar de nuestros problemas más atrapados quedamos en ellos. ¿Quién iba a saber que tantos esfuerzos por aliviar el dolor –que en la superficie parecían tan razonables– iban a desembocar en algo todavía peor? En la segunda parte veremos cómo la evitación puede atraparnos en toda suerte de dificultades psicológicas y físicas, y cómo las prácticas de la plena conciencia pueden ayudarnos a hacerles frente de manera eficaz.

La razón por la que la práctica de la plena conciencia es útil para hacer frente a tantos problemas diferentes es porque la evitación experiencial juega un papel importante en todos ellos, siendo la plena conciencia su mejor antídoto.

Aprender a convivir con nuestra experiencia

Cuando practicamos la meditación de la plena conciencia, practicamos el estar con cualquier cosa que esté ocurriendo en este momento sin hacer nada para tratar de cambiar o escapar. Prestamos atención a cómo son las cosas realmente más que a cómo queremos que sean. Es muy distinto del enfoque habitual de la incomodidad. En vez de intentar que se vaya, intentamos aumentar nuestra capacidad para soportarla.

Nuestra capacidad para afrontar los reveses, o soportar nuestra experiencia, es harto variable. Imaginemos que tenemos un resfriado muy fuerte y que llevamos varias noches sin dormir bien. Nos levantamos aturridos, con la cabeza pesada, y nos preparamos para ir a nuestro trabajo o centro educativo. Está lloviendo y nos espera un día muy largo. Nos movemos cansinamente; llevamos retraso. En la puerta de la casa, tenemos una discusión con el o la cónyuge. Al volante del coche, notamos que las ruedas aporrean el asfalto: se nos ha pinchado una rueda. Ya conocemos la sensación: "¡Ya no aguanto más!".

Imaginemos ahora un día diferente. Llevamos tiempo sintiéndonos bien: comiendo, ejercitándonos y durmiendo bien. Nos hemos despertado con la cabeza fresca, y luce el sol. Tenemos por delante una jornada de trabajo relativamente suave, y vamos bien de tiempo. Al salir de casa, tenemos un momento bonito, cómplice, con nuestro/a cónyuge. Al volante del coche, alguien se salta el semáforo y choca con nosotros. Afortunadamente, no hay heridos. Nos hemos llevado un buen susto, pero sentimos alivio al comprobar que el único daño se lo ha llevado el metal y el plástico, y nos disponemos a intercambiar papeles con el otro conductor. Como podemos seguir conduciendo, decidimos que vamos a esperar hasta la tarde para llamar a la compañía de seguros.

¿Qué ha ocurrido en estos dos ejemplos? En el primero, la intensidad de la dificultad –una rueda pinchada– era relativamente baja, pero nuestra capacidad para soportarla era muy limitada, por lo que nos hemos agobiado. En el segundo, la intensidad de la dificultad –un choque– era mucho más elevada, pero nuestra capacidad para soportarla era más fuerte todavía, por lo que no nos hemos agobiado. Estos ejemplos revelan que lo que importa para nuestra sensación de bienestar es nuestra capacidad para soportar experiencias relacionadas con la intensidad de esa experiencia.

Por lo general, tratamos de sentirnos mejor disminuyendo la intensidad de las experiencias dolorosas; en la práctica de la plena conciencia, trabajamos más bien para aumentar nuestra capacidad para soportarlas.

En la práctica de la plena conciencia, cambiamos nuestra *relación* con las experiencias difíciles; es decir, que en vez de tratar de escapar de ellas o evitarlas, nos movemos hacia ellas.

Con el tiempo, las experiencias difíciles se vuelven mucho más fáciles de sobrellevar y acabamos agobiándonos menos fácilmente. Este principio guiará nuestro uso de la práctica de la plena conciencia para hacer frente a cualquier eventualidad que se nos presente en la vida. Suena bastante bien, ¿no? ¿Nos apuntamos? Existe un gran número de maneras de empezar.

Las variedades de la práctica de la plena conciencia

Les contaré un viejo chiste. Un turista se halla perdido en Manhattan. Cada vez está más nervioso, pues llega tarde a un concierto. Finalmente, ve a un policía en una esquina y va corriendo hacia él. Con la lengua fuera, le pregunta: "Señor agente! ¿Cómo se llega al Carnegie Hall?". El policía se para un momento a pensar y mira al turista detenidamente. Pasan varios segundos, durante los cuales el hombre apenas puede reprimir su agitación. Finalmente, el oficial le contesta: "*Practicando, practicando*".

Existen muchas maneras de cultivar la conciencia de la experiencia presente con aceptación. Al igual que ocurre con otras habilidades, todas estas maneras entran en una práctica repetida. Podemos pensar en la plena conciencia de la misma manera que pensamos en la forma física. Así como podemos estar más en forma mediante un ejercicio físico regular, podemos también ser más plenamente conscientes iniciando prácticas deliberadas de la plena conciencia. Por ejemplo, si queremos mejorar nuestra salud cardiovascular, se recomienda integrar ejercicios informales a nuestra rutina cotidiana; por ejemplo, subiendo por las escaleras en vez de por el ascensor o dirigiéndonos al trabajo en bicicleta en vez de en coche. Si queremos estar cada vez más en forma, se recomienda reservar cierto tiempo para hacer ejercicio formal, tal vez en un gimnasio o centro de salud. Para acelerar el proceso, podríamos incluso hacer una excursión a pie o en bicicleta o acudir a un spa.

Opciones análogas están también disponibles para el cultivo de la plena conciencia en las modalidades de una práctica informal, una práctica formal y el retiro.

Práctica informal de la plena conciencia

La práctica informal de la plena conciencia consiste en que nos acordemos a lo largo del día de prestar atención a todo lo que ocurra en cada momento. Se parece a subir las escaleras a pie en vez de coger las escaleras mecánicas, o a ir en bicicleta en vez de en coche. Practicar la plena conciencia de esta manera significa reparar en la sensación de andar cuando estamos andando, reparar en el sabor de la comida cuando estamos comiendo y reparar en las nubes y los árboles cuando vamos caminando.

Thich Nhat Hahn, profesor de zen vietnamita, sugiere un número de técnicas informales para desarrollar la plena conciencia, todas destinadas a contrarrestar nuestra tendencia a la multitarea o a hacer cosas de manera mecánica mientras estamos sumidos en algún pensamiento. Por ejemplo, cuando el teléfono suena (o gorgjea o da las notas del himno nacional), tratar de escuchar los primeros tonos atendiendo al detalle del sonido de la misma manera que podríamos escuchar un instrumento musical. O cuando vamos en coche y las luces traseras de otro vehículo nos obligan a disminuir velocidad, tratar de apreciar su color y textura al igual que podríamos apreciar una bonita puesta de sol. Cuando lavamos los cacharros, tratar de reparar en la sensación del agua jabonosa en las manos, el color y textura de los restos de comida, el brillo de los platos una vez limpios. Las oportunidades para la práctica informal de la plena conciencia son infinitas. Se trata de, en cada momento en que no necesitemos estar planificando o pensando, aplicar simplemente la atención a lo que está ocurriendo en nuestra conciencia sensorial.

Práctica formal de la meditación

La práctica formal de la meditación supone reservar algo de tiempo para ir al “gimnasio mental”, dejar un poco de tiempo cada día para sentarnos a meditar tranquilamente. Este tipo de práctica ha sido estudiado científicamente.

A diferencia de la práctica informal, durante la cual estamos realizando otra tarea como, por ejemplo, caminar, ir en coche o limpiar los platos, con la práctica formal dedicamos un período de tiempo

enteramente a cultivar la plena conciencia. Se pueden utilizar muchos tipos de meditación. La mayoría entrena escoger un objeto de atención, como por ejemplo la respiración u otra sensación, y volver nuestra atención hacia ese objeto cada vez que la mente intente divagar. Esto hace desarrollar un grado de concentración que nos permite entrar mejor la mente en un objeto concreto. Una vez que se ha establecido cierta atención, la meditación de la plena conciencia supone dirigir la mente a cualquier cosa que empiece a predominar en la conciencia, centrándose generalmente en cómo es experimentado el acontecimiento en el cuerpo. Estos objetos de atención pueden ser sensaciones físicas, como por ejemplo un picor, un dolor o un sonido; o experiencias emocionales tal y como se manifiestan físicamente, como por ejemplo el encogimiento del pecho que suele acompañar a la ira o el nudo en la garganta que suele acompañar a la tristeza. Independientemente del objeto de atención, practicaremos el ser *conscientes de nuestra experiencia presente con aceptación*. Este tipo de meditación de la plena conciencia formal podemos practicarlo en cuatro posturas distintas: sentados, de pie, caminando y tumbados. Como vamos a ver, cada postura suele tener unos efectos distintos. Hay otras formas de meditación parecidas concebidas para cultivar cualidades mentales que apoyan también la práctica de la plena conciencia, como por ejemplo la empatía o la compasión.

La práctica del retiro

La práctica del retiro es una “vacación” dedicada enteramente a cultivar la plena conciencia. Podemos entenderla como si lleváramos la mente al balneario. Hay muchos estilos de retiro para meditar. Casi todos entrañan unos períodos amplios de práctica de meditación formal, a menudo alternando la meditación sentada con la meditación caminando, comiendo o haciendo otras actividades. Suelen realizarse en silencio, con muy poca interacción interpersonal, salvo con ocasión de alguna entrevista con un maestro. Todas las actividades de la jornada —levantarnos, ducharnos, lavarnos los dientes, comer y realizar las distintas tareas— se hacen en silencio y se utilizan como sendas oportunidades para practicar la plena conciencia. Como lo formulara un observador, los primeros días de la práctica del retiro se parecen

mucho a “permanecer encerrado en una cabina de teléfono con un lunático”. Descubrimos lo difícil que es el simple estar presentes. Inicialmente, la mente está a menudo alarmantemente activa e inquieta, propensa a tejer historias sobre si estamos actuando bien o no, si somos mejores o peores que otros compañeros de retiro (con quienes nunca hablamos), y otras preocupaciones. La mente se ve asaltada por recuerdos de acontecimientos emocionales irresueltos, así como por fantasías increíbles sobre la vida futura. Durante un retiro, tenemos ocasión de ver con gran viveza cómo crean sufrimiento nuestras mentes a pesar de hallarse en un entorno en el que todas nuestras necesidades están atendidas. La mayoría de las personas confiesan sentirse transformadas tras un retiro de meditación de la plena conciencia intensiva de una semana o más: Las intuiciones que uno tiene de los funcionamientos de la mente duran toda la vida.

¿Cómo empezar?

Al leer lo escrito sobre estas diferentes formas de práctica, ¿qué reacciones hemos tenido? ¿Pensamos algo así como “yo podría intentar la práctica informal, pero esta otra práctica no está hecha para mí”? ¿O “hace mucho tiempo que quiero desarrollar una práctica de la meditación regular, y quiero empezarla ahora realmente”? Tal vez hayamos pensado incluso: “Mi vida es tan caótica y está tan estresada que me gustaría irme a un retiro”. Cada persona es distinta. Hay quien lleva una vida tan atareada que el simple pensamiento de añadir una cosa más le hace sentirse enfermo. Hay también quien está tan cansado de verse atrapado por hábitos mentales desasosegantes que está deseando reservar un poco de tiempo para dar inmediatamente un salto de gran alcance.

El enfoque dependerá en parte de saber por qué nos inclinamos a seguir la práctica de la plena conciencia. Si nos sentimos desasosegados o hemos desarrollado síntomas médicos relacionados con el estrés, como por ejemplo dolores de cabeza, dolores estomacales o dolor muscular crónico, puede que estemos muy motivados para establecer una práctica formal regular que nos ayude a echar el freno

hoy mismo. De manera parecida, si estamos sufriendo a causa de una excesiva preocupación, tensión o ansiedad, si nos sentimos invadidos por la tristeza o la depresión, o estamos luchando contra hábitos despersonalizadores, puede que estemos tentados a dedicar más tiempo a una práctica de la plena conciencia formal regular. Si nos sentimos bastante bien y no tenemos mucho tiempo libre pero queremos estar más presentes en nuestra vida, puede que nos inclinemos a entrar en esto de una manera más ligera, centrándonos más bien en la práctica informal. Por otra parte, si en esta época estamos buscando crecer realmente en el plano psicológico o espiritual, puede que estemos preparados para intentar un retiro intensivo.

Una cosa buena de la práctica de la plena conciencia es que podemos adoptarla a cualquier nivel de intensidad que le convenga a nuestra vida personal. Dicho lo cual, casi todo el mundo cree que suele necesitar al menos cierta práctica formal para conseguir una buena apreciación de lo que es la plena conciencia. Mientras que cualquiera se puede beneficiar de intentar estar más presente cada día mediante la práctica informal, la práctica formal nos permite ver más claramente lo distraída que suele estar la mente de ordinario y lo que sentimos al estar realmente presentes. El equilibrio concreto de las prácticas que elijamos dependerá de nosotros e irá cambiando probablemente con el tiempo.

Una vez que hayamos empezado, veremos que cada forma de práctica apoya a las demás. Si dedicamos tiempo para practicar regularmente la meditación formal, nos resultará mucho más fácil realizar la práctica informal en otros momentos, pues nuestra atención estará más concentrada (si vamos al gimnasio varias veces por semana, generalmente nos resultará mucho más fácil subir las escaleras). De manera inversa, si hacemos práctica informal de la plena conciencia a lo largo del día, encontraremos mucho más fácil sentarnos a meditar formalmente cuando tengamos tiempo, pues nuestra mente se habrá habituado a reparar en lo que está sucediendo en el momento presente.

La mayor parte de quienes adoptan la práctica de la plena conciencia deciden hacer una mezcla de práctica informal y formal. Las

veces y el tiempo que necesitemos dependerán de nosotros. Tanto los estudios científicos como numerosos informes de carácter informal sugieren que los efectos de estas prácticas tienden a estar relacionados desde el punto de vista de la “dosis”, lo que significa que cuanto más tiempo les dediquemos más probabilidades habrá de que sus efectos sean perdurables. La regularidad también ayuda. Como ocurre con el gimnasio, hacer práctica formal al menos varias veces a la semana nos ayudará a ver sus efectos acumulativos. Para una persona, esto puede suponerle reservar veinte minutos seguidos; para otra, media hora o tres cuartos de hora. Pero, repetimos, si no tenemos tiempo ni inclinación para semejante empeño en este preciso momento, iniciar cada día con la intención de hacer sólo práctica informal también resultará muy útil.

Y, así como la práctica formal y la informal se apoyan la una a la otra, la práctica del retiro puede apoyar a ambas. Por supuesto, la mayor parte de la gente no elegirá el retiro si no ha encontrado antes beneficiosas las otras prácticas. Pero, una vez que hemos saboreado los beneficios de la plena conciencia en la vida cotidiana, un retiro puede resultar muy útil para ahondar y reforzar la práctica.

En los dos capítulos siguientes aprenderemos varias prácticas de la plena conciencia, tanto formales como informales, para echar a andar. Después, en la segunda parte, aprenderemos a combinarlas con otras prácticas pensadas para retos concretos, como la inquietud y la ansiedad, la tristeza y la depresión, problemas físicos relacionados con el estrés, dificultades relacionales, hábitos destructivos, problemas para hacer frente a la enfermedad y el envejecimiento, y más cosas. Una práctica de la plena conciencia general puede ayudarnos a todos a afrontar mejor los inevitables desafíos de la vida. Pero si nos sentimos acuciados por un problema concreto —el pasar una mala racha, ser víctimas de un ataque de nervios, tener fuertes dolores de cabeza, trastornos digestivos o dolor en la espalda, sentimos hechos un lío por relaciones que no funcionan a pesar de todos nuestros esfuerzos, o vemos misteriosamente impedidos a visitar el frigorífico—, hay distintas maneras de personalizar la práctica de la plena conciencia para abordar dicho problema directamente.

Exploraremos unas prácticas que puedan romper el cerco y acoso de problemas bien arraigados, más otras que sean útiles en el momento en el que necesitemos un “chaleco salvavidas” para hacer frente a cualquier torrente de ansiedad que se nos haya venido encima, una ola de depresión que nos haya dejado de golpe fuera de combate, una necesidad irresistible de gritarle a nuestro hijo, un anhelo imperioso de tomar un trago o un donut, o cualquier otra emboscada. Trataremos asimismo sobre prácticas que funcionan mejor cuando estamos cansados, prácticas que pueden ayudarnos cuando nos sentimos abrumados, prácticas para usarlas cuando tenemos la mente llena de pensamientos demasiado profundos, y finalmente prácticas que nos ayudan frente al dolor y la enfermedad y otras que nos pueden ayudar a tomar decisiones saludables. Conforme vayamos comprendiendo mejor la plena conciencia seremos más capaces de decidir cuándo usar estas prácticas diferentes y cómo modificarlas para que se acomoden a nuestras necesidades concretas.

Evitar confusiones: Qué no es la práctica de la plena conciencia

En el transcurso de todos estos años, he tenido el privilegio de presentar prácticas de la plena conciencia a pacientes, colegas y a toda una multitud de personas más. Tal vez sea porque estas prácticas se originaron en culturas no occidentales, y las asociamos a toda una variedad de imágenes exóticas, son muy abundantes las falsas ideas sobre las mismas. Estas falsas ideas pueden crear confusión, hacer que la gente se pregunte si no está practicando de manera incorrecta o simplemente hacer que las prácticas de la plena conciencia resulten difíciles de aceptar. Para ayudarnos a arrancar con buen pie, aclaremos algunas de tales ideas por adelantado.

No es tener la mente en blanco

Jon Kabat-Zinn, uno de los principales introductores de las prácticas de la plena conciencia en el mundo occidental, nos cuenta una historia interesante. Un participante en uno de sus talleres le llevó un tebeo de Bazooka Joe (un tebeo que viene con los chicles). En él aparece Joe sentado en postura de meditación de loto, hablando con su

amigo Mort. Joe le dice: "Desde que he descubierto la meditación, la mente se me ha quedado completamente en blanco". Mort replica: "¡Tiene gracia. Creía que habías nacido así". Si bien es cierto que existen muchas prácticas de meditación de concentración destinadas a vaciar la mente de todo pensamiento, no es éste el propósito de la práctica de la plena conciencia. Tampoco pretende ésta volvernos estúpidos o hacernos perder nuestras capacidades analíticas. Antes bien, su objetivo es que nos centremos en lo que está haciendo la mente en cada momento, incluido el ser conscientes de estar pensando cuando estamos pensando. En vez de eliminar los pensamientos, nos ofrece una cierta perspectiva, una habilidad especial para darnos cuenta de que nuestros pensamientos son sólo pensamientos en vez de creer que reflejan necesariamente la "realidad" externa. La práctica de la plena conciencia también nos ayuda a dejar de perseguir pensamientos que al final hemos visto que eran irracionales o que no nos ayudaban en modo alguno, al tiempo que nos enseña que el intento de evitar o bloquear deliberadamente los pensamientos sólo sirve para que éstos vuelvan en plan vengativo. Venos, así, que luchar para detener el flujo de los pensamientos es como agitar un vaso de agua turbia para que ésta se vuelva más clara.

La práctica de la plena conciencia nos ayuda a ver claramente los pensamientos.

No es renunciar a las emociones

Muchas personas creen que la práctica de la plena conciencia las aliviará de sus emociones dolorosas. Especialmente cuando estamos contrariados, resulta bastante atractiva la idea de volvernos unas personas carentes de emociones. En realidad, la práctica de la plena conciencia suele tener el efecto contrario. Como lo que practicamos es el ser conscientes de todo lo que está ocurriendo en la mente en cada momento, reparamos en nuestras emociones con suma viveza. De hecho, solemos volvernos *más* sensibles todavía.

Todos adoptamos de manera regular algunas defensas psicológicas.

Éstas pueden presentar distintas formas; por ejemplo, tratar de reforzarnos para compensar los sentimientos de inadecuación, racionalizar conductas poco éticas,

La práctica de la plena conciencia nos permite soportar de manera más plena e intensa toda clase de experiencias emocionales.

distraernos viendo la tele o ingiriendo comida a modo de consuelo. Las prácticas de la plena conciencia nos hacen conscientes de que estamos tratando de sentirnos mejor cuando hacemos estas cosas. El resultado es que tendemos a reparar en el sentimiento subyacente a la defensa.

No es apartarnos de la vida

Como hace tanto tiempo que los monjes, las monjas y los eremitas vienen desarrollando y perfilando las distintas prácticas de la meditación, la gente suele suponer que éstas implican retirarse de una vida plena y rica en el plano interpersonal. Pero, aunque existen indudables beneficios derivados de apartarse a un retiro de meditación o a un monasterio, conviene aclarar que el hecho de estar en estos entornos no significa necesaria y exactamente que uno esté realmente retirado. Antes bien, los altibajos de la vida se experimentan con mayor viveza, pues tenemos el tiempo y hacemos el esfuerzo suficientes para prestarles toda nuestra atención.

En efecto, a la mayor parte de la gente le parece que, mientras participa en retiros de meditación, tiene la mente más llena si cabe de pensamientos sobre otras personas. Durante todo un día de silencio, y sin ningún contacto ocular, no es habitual que nos sorprendamos pensando: "¡Jo, qué guapa está cuando se sirve en el plato harina de avena!" o "¡Cómo no se da cuenta de que no está solo aquí! ¡Es increíble, pero está dejando la mesa limpia de ciruelas pasas!". Aunque estemos alejados de nuestras actividades normales, la práctica de la plena conciencia revela que nuestras mentes están plenamente sintonizadas con el mundo interpersonal.

No es buscar la beatitud

¡Qué decepción! La imagen del maestro espiritual sonriendo beatíficamente en vez de debatiéndose con la realidad cotidiana es muy seductora. Cuando empezamos a practicar la plena conciencia, casi todos nos sentimos contrariados al descubrir que la mente sigue divagando. Y entonces nos embarga la agitación por sentirnos tan

agitados. Los principiantes suelen quejarse a los maestros de esta guisa: "Todos parecen disfrutar de paz en medio de la meditación. ¿Por qué yo sigo teniendo tantos problemas?". Si bien de vez en cuando surgen estados agradables, incluso beatíficos, en la práctica de la plena conciencia hay que dejar que éstos se vayan como han llegado: no hay que elevarse a estados beatíficos ni rechazar los desagradables. Es importante no ver como un fracaso el experimentar momentos de irritación, frustración o intranquilidad. Por supuesto, como ocurre con tantos aspectos de la práctica de la plena conciencia, esto resulta más fácil de decir que de hacer.

No es rehuir el dolor

Esto puede sonar aún peor y hacemos decidir que tal vez ya es hora de dejar este libro y leer otro que nos prometa algo mejor. En vez de escapar del dolor, las prácticas de la plena conciencia nos ayudan a aumentar nuestra capacidad para experimentarlo. Todas ellas entrañan el abstenernos deliberadamente de cosas que solemos hacer para aliviar el dolor. Por ejemplo, si estamos meditando y notamos un picor, una instrucción habitual es observar ese picor y reparar en cualquier impulso que surja (por ejemplo, en el deseo imperioso de rascarnos), pero sin actuar sobre ese impulso. De esta manera, acabamos experimentando el dolor y la

La práctica de la plena conciencia nos ayuda a asumir el dolor, lo cual hace disminuir de hecho el sufrimiento.

barnos experimentando el dolor y la molestia *más* vivamente todavía. Como veremos después, esta actitud se extiende más allá de los picores y dolores fisi-

La práctica de la plena conciencia nos ayuda a aceptar todas nuestras experiencias en vez de agarrarnos solamente a las más agradables.

cos e incluye la experiencia viva del dolor emocional igualmente. Al practicar este *estar con* las experiencias desagradables, nuestra capacidad para soportarlas aumenta incesantemente. También acabamos notando que las sensaciones dolorosas son distintas del *sufrimiento* que generalmente las acompaña. Notamos que el sufrimiento surge de nuestras reacciones al dolor (sobre este tema volveremos más adelante). Cuando practicamos este reaccionar al dolor con la aceptación en vez de con la resistencia, la protesta o la evitación, nuestro sufrimiento disminuye.

No es convertirnos a una nueva religión

Cuando alguien se pregunta si adoptar o no la meditación de la plena conciencia, suele preocuparle la posibilidad de que ello pueda en cierto modo ir en contra de sus propias creencias religiosas. Después de todo, muchas prácticas de la plena conciencia derivan de las tradiciones budistas, u otras. Volvamos a la leyenda budista para aclarar esta cuestión.

Cuando, después de cuarenta y nueve días y cuarenta y nueve noches de práctica de meditación, el príncipe "despertó", empezó a enseñar lo que había aprendido. Las personas con que se encontró lo notaron distinto: era más feliz y estaba menos preocupado por sus problemas que las demás personas. Y entonces le hicieron varias preguntas, propias de la época: "¿Eres acaso un dios, un espíritu?". El príncipe solía contestar: "No, soy un simple hombre, pero he despertado" (la palabra *buda* significa "alguien que está despertado"). También le hicieron preguntas cosmológicas sobre los orígenes del mundo. Se dice que él contestó: "Yo no enseño tales cuestiones. Yo soy médico de la mente. Alecciono sobre los orígenes del sufrimiento psicológico y sobre cómo aliviarlo". En otros lugares de la tradición vemos que se hace gran hincapié en lo que en pali se llama *ahipassiko*, que quiere decir más o menos "venid y vedlo por vosotros mismos". La idea no es tomar una enseñanza como dogma de fe, sino probar las prácticas y ver si las enseñanzas resultan verdaderas con respecto a la propia experiencia.

A medida que, en ámbito secular, los investigadores de la ciencia y los profesionales de la salud mental van adoptando las técnicas de la plena conciencia, notamos que procuran actuar con este espíritu. En vez de sugerir a la gente que abandone sus creencias religiosas y abrace otras nuevas, invitan a sus clientes o pacientes a experimentar con la meditación de la plena conciencia y a observar sus efectos como tales.

El interés por la meditación de la plena conciencia se extiende más allá de la comunidad científica para incluir también a la comunidad religiosa. Recuerdo que la primera vez que me impliqué personalmente en estas prácticas, allá por los años setenta, inicié un retiro

de meditación de diez días en la a la sazón recién fundada Insight Meditation Society, en Barre, Massachusetts. Recuerdo que me sorprendió un tanto ver a monjes trapenses meditando junto a mí. A estos monjes, la meditación de la plena conciencia les parecía una gran ayuda para su práctica espiritual cristiana; y algunos de ellos empezaron a enseñar lo que actualmente se llama en la tradición católica con el nombre de oración centradora o contemplativa. Este tipo de adaptaciones está surgiendo de manera incesante en las confesiones judía, musulmana y otras.

Lo realmente importante es, pues, que la práctica de la meditación de la plena conciencia está siendo adoptada con éxito por personas no religiosas interesadas en potenciar su desarrollo psicológico personal, así como por seguidores de una amplia variedad de tradiciones religiosas, que dicen encontrar en ella apoyo para su crecimiento tanto espiritual como psicológico. Su principio general –a saber, que al ver las cosas como son, y aprender a aceptarlas como tales, podemos experimentar el bienestar– no conoce fronteras.

* * *

En los siguientes capítulos encontraremos instrucciones detalladas sobre toda una serie de prácticas de la plena conciencia, junto con varias sugerencias para poder enhebrarlas en un programa que se adecue a nuestra vida y nuestras necesidades concretas. En cuanto estemos listos, volvamos la página y “veremos por nosotros mismos” lo que éstas pueden ofrecer.

3 Aprender a practicar la plena conciencia

¿Nos ha enseñado alguien alguna vez a concentrarnos? Considerando lo útil que es la concentración para tantas cosas –para sacar el carné de conducir, para recordar un número de teléfono...–, es sorprendente que a casi ninguno de nosotros nunca nos haya enseñado nadie a hacerlo. En la escuela se nos pide “prestar atención” y no distraer a la clase, pero nunca se nos enseña *cómo* hacerlo. Hay muchos niños con tendencia a distraerse –con déficit de atención– a los que se les medica para curarles el trastorno, pero a muy pocos se les enseñan métodos no farmacéuticos para cultivar la atención.

Desarrollar la concentración es una parte importante de las tres formas de práctica de la plena conciencia (práctica informal, práctica de la meditación formal y práctica del retiro intensivo). Las tres adiestran a la mente para estar *consciente de la experiencia presente con aceptación*. Pero, hasta que no hayamos aprendido a centrar un poco la mente, nos resultará muy difícil ser realmente conscientes de nuestra experiencia. Cuando estamos funcionando con el piloto automático dado –es decir, soñando despiertos con algo mientras nuestro cuerpo está implicado en otra cosa, o incansablemente suspirando por la pequeña gratificación siguiente–, es realmente difícil prestar atención a lo que estamos haciendo.