

HELEN FLIX

mindfulness
para vivir
sin miedos

diversa

ÍNDICE

Introducción	9
Capítulo 1. Mindfulness	13
Capítulo 2. Fisiología del miedo	18
Capítulo 3. Los miedos son educados	27
Capítulo 4. Emociones y aprendizaje	34
Capítulo 5. El poder de las palabras	45
Capítulo 6. Puedes cambiar	51
Capítulo 7. Decir sí a la vida	60
Capítulo 8. Fundamentos del mindfulness	67
Capítulo 9. El estado de la presencia	79
Capítulo 10. Solo son emociones	90
Capítulo 11. La compasión y la gratitud	96
Capítulo 12. Reflexiones finales	106
Anexo	119
Índice de ejercicios del libro	125
Agradecimientos	127
Bibliografía	129

INTRODUCCIÓN

Últimamente se habla mucho de mindfulness, porque es una de esas palabras que se han puesto de moda, y todo lo que es moda vende. Pero lo que realmente es el mindfulness queda desdibujado.

En el marco de la investigación científica actual, mindfulness o «atención plena», como se ha traducido en castellano, se ha definido como la consciencia no prejuiciosa de la experiencia inmediata (sensaciones, emociones, sentimientos o pensamientos) tal y como es en el momento presente¹. Mindfulness hace referencia a la consciencia que transforma el vivir en experiencia.

Para comprender cómo se ha producido la expansión de la práctica del mindfulness es importante tener en cuenta el trabajo pionero de Jon Kabat-Zinn. En 1979 fundó la Stress Reduction Clinic² en el Medical Center de la universidad de

1 Kabat-Zinn, J. *Full catastrophe living*. Delta Publishing. Boston, 1990.

2 Este programa ha tenido un enorme éxito y en la actualidad se está ofreciendo a pacientes en más de 250 hospitales de Estados Unidos, así como en muchos otros del mundo. Además de Kabat-Zinn, Richard Davison, Daniel Goleman y Daniel Siegel, entre otros, han contribuido a la investigación científica sobre los efectos y los mecanismos neurobiológicos de la meditación y la atención plena. Y gracias a los trabajos de investigación se han multiplicado exponencialmente las publicaciones científicas que llevan la palabra «mindfulness» en su título.

Massachusetts, donde puso en marcha el programa *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) dirigido a pacientes crónicos: estrés postraumático, ansiedad y depresión.

Para introducir las técnicas de *contemplación sin juicio* de la meditación Theravada (budismo), en el ámbito universitario y clínico, las liberó de toda connotación filosófica espiritual e incluso en un principio, a finales de los 70 del siglo pasado, no se utilizaba siquiera la palabra «meditación».

La atención plena forma parte de la meditación, pero no es necesario saber meditar para practicar mindfulness. Y tampoco es su finalidad.

De momento en España nos encontramos con que se está introduciendo la práctica del mindfulness en psicoterapia, aunque hay pocas publicaciones científicas en castellano y poca investigación, dando paso a una utilización poco ortodoxa y correcta del mindfulness, que se ha convertido más en un reclamo o una moda en lugar de ser una técnica terapéutica con bases neurocientíficas de muy buenos resultados.

¿Por qué un libro sobre el miedo y la atención plena? Las personas vivenciamos dos tipos de miedo: uno biológico, compartido con las demás especies animales, el instinto de supervivencia, que nos insta frente al peligro a luchar o a huir, y «el miedo psicológico», que puede transformarse en distintas reacciones (estrés, preocupación, tensión, ansiedad, agitación, nervios, obsesión, inquietud, fobia y miedos diversos). Su característica es que no responde a ningún peligro real, ni objetivo inmediato, sino a elucubraciones, cálculos o previsiones mentales del sujeto. Solo se corresponde a algo que podría pasar, a algo que ocurrió y podría volver a ocurrir y no a algo que está sucediendo en el «aquí y ahora», aunque nuestro cuerpo lo somatiza como algo presente mientras la mente está en el futuro anticipando realidades posibles.

A este estado peculiar disociado de la realidad objetiva y del presente le debemos las sensaciones ansiógenas. Por todo ello, el mindfulness es muy útil para vencer la batería de múltiples síntomas y estados del cuerpo y de la mente que nos produce esta anticipación y disociación, ya que su función consiste en entrenarnos a vivir en el «aquí y ahora», enseñándonos a unir los pensamientos, las emociones y las sensaciones físicas que antes iban cada una de ellas por su cuenta y en distintas direcciones.

CAPÍTULO 1

MINDFULNESS

*«Prestar atención de manera intencional
al momento presente, sin juzgar».*

Jon Kabat-Zinn

Detenerse y observar con los ojos cerrados lo que ocurre dentro de nosotros, la propia respiración, las sensaciones, el flujo de pensamientos, y a nuestro alrededor, los sonidos, los olores, los sabores, la temperatura... Simplemente observar, sin emitir juicio alguno, sin esperar ningún tipo de suceso, sin rechazar nada que nos venga a la mente, pero sin aferrarse a lo que está sucediendo. Eso es mindfulness.

Así de aparentemente sencillo. El mindfulness, o en castellano atención plena, es mucho más eficaz de lo que puede parecer a mentes apresuradas y deseosas de controlarse.

Dentro de la atención plena pueden distinguirse tres fases o actitudes fundamentales. La primera se basa en una apertura máxima del campo de atención, enfocándolo al conjunto de experiencias personales del instante. Dicho de otro modo, a todo aquello que percibe la mente minuto tras minuto: el ritmo de la respiración, las sensaciones corporales, lo que se ve y se oye, el estado emocional, los pensamientos que van y vienen... La segunda fase o actitud fundamental consiste en desprenderse de las tendencias a juzgar, controlar u orientar esa experiencia del momento presente. La tercera es entender que la atención plena es una consciencia «no elaboradora» que no pretende analizar

ni expresar en palabras, sino más bien observar y experimentar. Dicho estado corresponde a un modelo de funcionamiento mental que puede sobrevenir de forma espontánea a todo ser humano. Existen diversos cuestionarios acreditados que permiten calibrar las actitudes espontáneas en la atención plena. Uno de los más estudiados es la Escala de Consciencia Plena (MAAS, por sus siglas en inglés).

Entre las cuestiones que propone se encuentran: si se rompen o tiran objetos por falta de atención o por estar distraído, si se tienen dificultades de concentración sobre lo que ocurre ahora mismo, o la tendencia a marchar deprisa hacia un destino deseado sin fijarse en lo que sucede por el camino. Con ello trata de explorar la capacidad de «presencia» o «ausencia» (por distracción, preocupación o tensión por llegar a un objetivo) del sujeto en todas las actividades que desarrolla.

La aptitud para una atención plena puede desarrollarse, y es bueno saber que este «adiestramiento mental» comporta una multitud de beneficios.

1. La práctica de consciencia plena consiste en concentrarse en el momento actual, en las propias sensaciones y en las percepciones internas.
2. Se trata de una práctica capaz de influir de manera positiva en la salud, en especial en la reducción de la ansiedad emocional.
3. Desde la neurociencia se observa con interés esta forma de meditación, con aparente incidencia en el funcionamiento del cerebro.

DEJARSE INVADIR

La práctica de consciencia plena no es una técnica de relajación. Consiste en estar más presente en sí mismo y en el mundo, en dejarse invadir por los sonidos y olores del entorno, así como por las propias sensaciones. Existen en la actualidad distintas líneas psicológicas que estudian científicamente la aplicación del mindfulness y que se encargan de su enseñanza a otros profesionales de la salud³.

Así, podemos considerar el mindfulness como la primera «World Therapy»⁴, y suele aplicarse en un programa de ocho sesiones de unas dos horas una vez por semana y habitualmente en grupo, según protocolos. Se invita a los sujetos a que participen en ejercicios que luego practicarán durante el resto de la semana en sus domicilios. A estos los podemos llamar *ejercicios formales*, pero también se les invita a realizar *prácticas informales*, como observarse al comer, andar, lavarse los dientes, fregar platos, etc. sin pensar en otra cosa ni realizar otra tarea a la vez.

Se trata de educar al sujeto a concentrarse en su respiración y en el conjunto de sensaciones propias, para acostumbrarse a aceptar las emociones desagradables en lugar de intentar evitarlas de cualquier modo para despejar la mente.

Mindfulness se diferencia de la relajación porque no rehúye ni enmascara las emociones dolorosas, sino que enseña a aceptarlas tal como son sin amplificarlas.

³ Ver anexo.

⁴ Denominación inglesa de las prácticas terapéuticas que integran diversas influencias: raíces orientales y codificación occidental, en concreto norteamericana, ya que son Jon Kabat-Zinn, psicólogo estadounidense, y Zindel Segal, psiquiatra canadiense, quienes las cimentaron y asentaron en la psicología científica. «La meditación de consciencia plena», André Christophe, *Mente y cerebro*, 59-2013.

Cuanto más intentas huir de algo, más poder le das y termina ocupando todo el espacio de tu mente y de tu vida.

Se trata de una ecología espiritual que sostiene que muchas dolencias físicas son el resultado de estrategias inapropiadas y sostenidas en el deseo de erradicar el dolor mediante la evitación o la huida. Paradójicamente, renunciar a estas estrategias alivia el sufrimiento más deprisa y por más tiempo.

QUÉ NO ES MINDFULNESS

Ideas preconcebidas sobre la meditación

Suele pensarse que la meditación consiste en una reflexión profunda e inteligente sobre un tema metafísico como la vida, la muerte o el cosmos. En realidad, en el mindfulness la atención no se fija en la reflexión intelectual o en la elaboración conceptual, sino en la experiencia no verbal, corporal o sensorial.

También se piensa que la meditación consiste en hacer un vacío mental. Sin embargo, en el mindfulness los instantes sin mentalización son bastante raros. La labor esencial no estriba en acallar las habladurías de la mente, sino en no dejarse arrastrar por ellas, observar en lugar de aceptar. Se pretende acercarse a una «consciencia sin objeto», en la cual la mente no emprende ninguna actividad voluntaria, sino que intenta mantenerse en posición observadora. No se trata, pues, de una ausencia de pensamientos, sino de una ausencia de implicación en tales pensamientos.

También se suele asociar la meditación con un proceso religioso o espiritual. Pero el mindfulness busca, ante todo, desarro-

llar y ejercitar a diario un instrumento de regulación atencional y emocional más allá de toda forma de creencia.

Por otra parte, se suele comparar la meditación con la relajación o la sofrología. A través de la meditación de consciencia plena no se busca alcanzar un estado de descanso o calma particular (ciertas sesiones pueden resultar, por el contrario, difíciles o dolorosas). Se persigue, en cambio, intensificar la consciencia y el rechazo a las experiencias íntimas. Por ejemplo, más que buscar no encolerizarse ni entristecerse, se tiende a observar la naturaleza de las emociones, su efecto en el cuerpo y los comportamientos que provocan.

Conceder un «espacio mental» a las emociones negativas permite recuperar su control, ya que posibilita que existan y que se expresen sin ser amplificadas por la represión (no autorizarlas) o la fusión (no distanciarse de ellas).

Mindfulness no es dejar la mente en blanco. No es buscar el éxtasis o la iluminación, ni apartarse de la vida. No es escapar del dolor. No es suprimir las emociones. No es una técnica de control. No es una técnica de relajación. No es pensamiento positivo. No es autorreferencial (es como concebimos nuestro Yo). Los momentos de mindfulness no son conceptuales, no son verbales, no se enjuicia la experiencia.

CAPÍTULO 2

FISIOLOGÍA DEL MIEDO

Nuestro organismo está preparado para favorecer la supervivencia del sujeto, con un complejo sistema que se activa ante la percepción de una situación de peligro, autorregulándose y preparándose para dar respuestas que nos protejan.

Poseemos un cerebro único, constituido por una única red interconectada de neuronas y células gliales, pero la evolución lo ha constituido en cinco formas de funcionamiento diferenciadas por su evolución filogenética que producen fenómenos psicológicos distintos y en tres capas anatómicas diferenciadas, que reflejan la evolución del ser humano.

La capa más antigua está ubicada en el centro del cerebro y se conoce como cerebro reptiliano. Se encarga de regular acciones esenciales para la supervivencia como comer, respirar, el instinto sexual, las relaciones sociales, la curiosidad, la imitación, el juego, la protección de los niños... Con la evolución y el paso de los años se desarrolló una segunda capa sobre la primera en la que se encuentran las estructuras del sistema límbico que se encargan de la conservación de la especie y el individuo. Regulan las emociones, la lucha, la huida y la evitación del dolor, así como la búsqueda del placer. La tercera capa es la