



Los cinco pasos del proceso “Dolor”

Este proceso resume el "modelo de cinco pasos de la atención plena", que se encuentra en el capítulo 5 de [Vivir bien con el dolor y la enfermedad: Mindfulness para liberarte del sufrimiento](#) de [Vidyamala Burch](#). Es similar al "STOP", un minuto de respiro, el cual se inicia con una pausa para evaluar lo que está ocurriendo (primer paso) y termina con una apertura al mundo exterior y a nuevas posibilidades (quinto paso), pero este proceso es específico para el dolor físico muy difícil (o emociones dolorosas).

Primer Paso El Punto de Partida: Tomar conciencia

(Al igual que en la "S" y la "T" de STOP) Tráete a ti mismo al momento presente tomando conciencia de tus pensamientos (lo qué te estás diciendo a ti mismo), sentimientos (si estás alegre, molesto, excitado, triste, enfadado, etc.) y sensaciones físicas (tensión, apego, liviandad). También puedes tomar conciencia del lugar donde estas, lo que estás viendo y percibiendo del mundo exterior (el sol en la cara, lo que tocan tus manos, otras personas,...) "Respira " es simplemente una señal para ser consciente de la respiración, no necesariamente para cambiarla.

Segundo Paso Acercarnos a lo desagradable

Normalmente reaccionamos frente al dolor de una de estas dos maneras: (1) bloqueando o distrayéndonos del malestar, o (2) siendo engullidos por él, ahogándonos en el malestar y sus miedos asociados (¿qué pasa si esto continúa?, etc.). Este paso ofrece una tercera opción que puede sonar parecida a la opción (2), pero que en realidad es bastante diferente. En lugar de ahogarnos en el dolor y sus temores asociados, movemos nuestra atención lejos de la historia que construimos y de las interpretaciones del miedo, y en su lugar, observamos atentamente las sensaciones correspondientes al malestar. ¿Cuáles son, exactamente las sensaciones (quemazón, punzada, hormigueo, dolor, etc.)? ¿Dónde se localizan exactamente? ¿Qué forma tiene esa molestia? ¿Dónde están sus límites? ¿Cómo es de gruesa, fina, profunda o superficial?

Tercer Paso Ir al encuentro de lo agradable

En cualquier momento nosotros podemos posar nuestra atención en miles de lugares y el dolor es un canto de sirena que nos lleva a prestar atención a un determinado grupo de estímulos ya sean sensaciones físicas o nuestros pensamientos diciéndonos lo mal que nos sentimos. Este paso te invita a explorar tu mundo interior y exterior en busca de algo agradable en tu experiencia. Como Vidyamala refleja en su libro, "La búsqueda de lo agradable es como ser un explorador en busca de un tesoro escondido. Podría ser tan simple como notar la calidez de tus manos o una sensación agradable en el vientre, o contemplar un rayo de sol entrando por la ventana".

Paso Cuatro Ampliar la conciencia

Al igual que la "O" del proceso de STOP, aquí se trata de ampliar tu conciencia de manera que incluya tanto los aspectos agradables como los desagradables de la experiencia, incluyendo todo el cuerpo y el entorno, de tal modo que tú puedas ser algo que va mucho más allá de un aspecto concreto agradable o desagradable de la experiencia. Joko Beck, en su libro Zen día a día se refiere a esto como "convertirse en un recipiente más grande."

Paso cinco Elección: Responder en vez de reaccionar

Al igual que la "P" de STOP, deja que tu atención ahora se desplace por el mundo que te rodea, dejando que respondas de forma natural en lugar de reaccionar de la forma habitual a la situación en la que estás, con curiosidad y apertura, tal vez con más posibilidades y capacidad de elección de lo que tenías antes de hacer este ejercicio de exploración. Tal vez incluso puedas verte sorprendido por lo que ocurre luego de crear esta pausa ...