



# El modelo de cinco pasos de mindfulness

de [Vivir bien con el dolor y la enfermedad](#) de [Vidyamala Burch](#)

*En el seno de este nuevo amor ...  
Conviértete en el cielo ...  
Escápate ....  
Sal como si te hubieran dado a luz en un mundo de color.  
Hazlo ya.  
Estás cubierto de espesas nubes...  
En tu antigua vía, huías ansiosamente  
del silencio.  
Ahora asoma la silenciosa luna llena.  
de "Silencio" por RUMI*

Ha llegado el momento, después de haber experimentado una de las dimensiones de mindfulness, de cultivarlo, porque mindfulness es una forma de vivir que se desarrolla a través de la práctica. Pocas personas viven con una conciencia continua de modo que, para la mayoría de nosotros, el adiestramiento en mindfulness consiste en cobrar conciencia de todas las veces que te distraigas. Probablemente te descubrirás distraído centenares de veces al día, pero elegir tomar conciencia, por más fugaz que sea, ya es toda una victoria. Después de años de conducta rutinaria inútil, apostar por la conciencia es un importante paso hacia delante. Llegado el momento, la conciencia misma acaba convirtiéndose en un hábito.

La práctica de mindfulness es como cualquier otro entrenamiento. Si quieres convertirte en un atleta, deberás desarrollar ciertos músculos que te permitan, por ejemplo, correr con facilidad; y si quieres, del mismo modo, cultivar mindfulness, deberás adiestrar tu conciencia para que se convierta en una fuente fiable de fortaleza y estabilidad. Este capítulo describe cinco pasos o estadios progresivos en el desarrollo de mindfulness que facilitan, a quienes nos hallamos sumidos en el dolor y la enfermedad, una aproximación realista y sostenible a la práctica. He incluido un breve ejercicio de mindfulness para los primeros cuatro estadios. Los lectores interesados pueden encontrar versiones al respecto en [www.respiravida-breathworks.net](http://www.respiravida-breathworks.net).

## PRIMER PASO

### PUNTO DE PARTIDA: LA CONCIENCIA

El primer paso de mindfulness consiste simplemente en familiarizarte con lo que en cada momento está ocurriendo. Puedes, por ejemplo, cobrar conciencia de tu respiración, de tu cuerpo (mientras estás sentado, caminando, de pie o acostado) y de tus sensaciones (sean placenteras o dolorosas). Puedes tomar nota de tus pensamientos y emociones como aspectos discretos de tu experiencia en lugar de identificarte con ellos. Puedes tornarte más consciente de los demás y del mundo que te rodea. Puedes advertir súbitamente pequeñas cosas, como el calor del sol acariciando tu piel, el sabor de una naranja o el verdor de la hierba un día de verano. Y ese aumento de conciencia puede ser como pasar de un mundo bidimensional en blanco y negro a otro mundo tridimensional en tñnicolor.

### EJERCICIO: CONCIENCIA DEL MOMENTO PRESENTE

Presta atención a lo que ahora mismo estás experimentando. ¿Puedes sentir el libro que sostienes en tus manos? ¿Lo sientes caliente o frío, duro o blando, pesado o ligero? ¿Te resulta cómodo? ¿Tienes los hombros tensos o relajados? ¿Y qué puedes decir de tu vientre: está tenso o relajado? ¿Qué sucede cuando prestas atención a esas zonas? ¿Se relajan un poco? Siéntete libre para relajar, como quieras, tu postura mientras te tornas más consciente.

Presta atención ahora a las sensaciones de contacto entre tu cuerpo y el apoyo que te sostiene. ¿Sientes tu cuerpo pesado o ligero, relajado o tenso? ¿Prestas atención a cómo sientes tu cuerpo sin juzgar tu experiencia?

¿Cómo sientes, en este momento, la respiración en tu cuerpo? ¿Qué partes de tu cuerpo se mueven al ritmo de respiración?

¿De qué sonidos y olores eres consciente?

¿Cuántos colores puedes ver? ¿Puedes disfrutarlos sencillamente, prestando atención a sus formas y texturas?

Mira, cuando se acerca el final de este ejercicio, si puedes mantener, durante el resto del día, esta cualidad de conciencia, contemplando con atención, compromiso y curiosidad tu experiencia.

## SEGUNDO PASO

### ACERCARSE A LO DESAGRADABLE

El segundo paso, que consiste en acercarte a los aspectos desagradables de la experiencia, es contrario a la intuición y es probable que te parezca sorprendente y hasta masoquista. Pero lo cierto es que enfrentarse al dolor resulta esencial para quienes vivimos sumidos en el dolor crónico, para quienes nos resistimos tratando de bloquear el dolor o viéndonos, por el contrario, desbordados por él. En ningún caso vemos realmente el dolor tal cual es.

Cuando diriges, por vez primera, tu atención a las sensaciones dolorosas, puedes ser más consciente de tu resistencia que del dolor mismo, pero eso es algo que puedes trabajar “inclinándote” conscientemente hacia la resistencia y empleando la respiración para profundizar más en tu conciencia del cuerpo: puedes inspirar cobrando conciencia y espirar con una sensación de soltar.

Con el paso del tiempo, puedes aprender a adoptar una actitud amable y sin juzgar a la totalidad de la experiencia, dejando que las sensaciones dolorosas estén sencillamente presentes. Puedes desarrollar una actitud amable hacia tu dolor, como el impulso natural de una madre a coger en brazos y acunar amablemente al niño que se ha hecho daño. Y es que, aunque no pueda eliminar el dolor de su hijo, su amorosa respuesta aliviará su malestar.

### REBECCA

Rebecca estaba discapacitada desde su nacimiento y había sufrido más de 40 operaciones. Llevaba muchos años meditando y recientemente me contó lo mucho que le había servido dirigir su atención hacia el dolor.

Dirigirse al dolor significa enfrentarse al miedo que puede descontrolarse y desbordarnos. Cuando no

miramos en el dolor acabamos convirtiéndolo en un monstruo. Trata, pues, de mirar al monstruo. ¿Qué forma tenía? ¿Dónde se ubicaba exactamente? ¿De qué color era? Yo me interesé por la naturaleza real del dolor. ¡Entonces descubrí que, por más malo que fuese, no me mataría! Descubrí que hay dolores más soportables que otros. Yo, por ejemplo, soporto mejor el dolor nuevo que el dolor viejo y machacón. También vi cómo se consolidaba la idea de dolor, como si se tratase de una montaña caliente y puntiaguda. Cuando me dirijo, sin embargo, hacia el interior, veo cómo el dolor cambia instante tras instante y advierto que, en lugar de dejarme atrapada en las reacciones, esas diferencias me ayudan a experimentar el dolor.

### *Una cosa después de otra*

Es fácil creer como Rebecca que si nos aproximamos al dolor, este se intensificará hasta desbordarnos. Pero el hecho de verse desbordado suele derivarse de una identificación excesiva con nuestras ideas sobre la experiencia. Piensas: “¡ Oh, Dios mío! ¡Esto es terrible! No puedo soportarlo, odio mi vida...”, y te cuentas una historia sobre tu experiencia que inevitablemente desemboca en sentimientos de desaliento y depresión. “Hace 10 años que tengo este dolor y nunca me abandonará. Está empeorando y estoy muy cansado. No podré salir con mis amigos y me rechazarán. Ahora entiendo por qué ya no me quedan amigos.”

Y, sin darte cuenta, acabas atrapada en ideas sobre el modo en que el dolor se extiende interminablemente en el pasado y seguirá extendiéndose indefinidamente en el futuro.

Cuando contemplas atentamente y con curiosidad la *experiencia* real del dolor, a menudo descubres que no es tan malo como temías. Centrarte en la percepción directa de las sensaciones más que en ideas sobre ellas te trae al presente, el momento en el que la experiencia es fluida y cambiante. Puedes ver que solo experimentas tu dolor un momento a la vez, como comprendí en la experiencia del hospital que describo en el capítulo 1 (véase inicio capítulo 1). El miedo de que no pudiese llegar hasta mañana se disolvió cuando entendí que solo tenía que vivir cada momento, que siempre tenía acceso al momento presente y que el único modo verdadero y sostenible de estar completamente vivo consiste en permanecer abierto a todos los momentos de la vida, no solo a aquellos que me gustan.

## **EJERCICIO: ACERCARSE A LO DESAGRADABLE**

Abre amablemente tu conciencia, cuando te sientes o tumbes aquí, hasta llegar a incluir cualquier sensación desagradable o dolorosa. Deja que entren en tu campo de conciencia con una actitud de curiosidad amable y bondadosa. ¡No te olvides de seguir respirando! Normalmente, nos tensamos frente al dolor y contenemos la respiración, pero mira si puedes acercarte al dolor respirando con suavidad.

Quizás seas más consciente de las sensaciones de resistencia y tensión que del dolor mismo. Mira, en tal caso, si puedes investigar esta resistencia un poco más directamente, dirigiendo hacia ella tu atención, como sucede cuando iluminas con una linterna algo que estaba oculto en la sombra. Quizás puedas “inclinarte” conscientemente hacia ello, como lo haces cuando te acercas despacio hacia un objeto firme, aunque flexible. Relájate, con cada inspiración y con cada espiración, un poco más. Quizás puedas llegar a sentir cómo la resistencia se afloja cuando, con cada inspiración, dejas que tu cuerpo se asiente en la tierra.

Presta atención, cuando te abres al dolor, a cómo experimentas las sensaciones reales y el modo en que cambian de continuo. ¿Puedes sentir las tensas y rígidas ahora y más ligeras y flexibles luego? ¿Pueden ser punzantes ahora y suaves al instante siguiente?

¿Puedes precisar en qué parte concreta de tu cuerpo se ubica tu dolor? Sé lo más detallado que puedas. ¿Te das cuenta de que el dolor está más localizado que el pensamiento?

Como quizá sea esta la primera vez que hayas investigado directamente el dolor, sé paciente con cualquier pensamiento o sentimiento inquietante de miedo y ansiedad que puedan presentarse. Presta atención al modo en que cambian de continuo. Mira si puedes relajarte un poco ante cualquier experiencia desagradable, no olvides dejar que el peso de tu cuerpo descansa en el suelo que te sostiene y afloja tu respiración cada vez que te descubras tenso.

## **TERCER PASO**

### **BUSCANDO LO PLACENTERO**

Este paso sigue naturalmente al anterior, pero puede resultar más sorprendente todavía, porque consiste en sensibilizarte a los elementos placenteros de tu experiencia. Endurecerse contra el dolor también nos desconecta de los aspectos placenteros

de la vida, razón por la cual embotamos la sensibilidad que nos permite sentirnos vivos y experimentar el placer y el amor. Quizás, de ese modo, no sientas dolor, pero lo cierto es que te alejas de los demás, de la belleza de la naturaleza y del sencillo placer de sentir el calor del sol en la superficie de tu cuerpo. Cuanto más capaz soy de permanecer con la naturaleza cambiante y dinámica de mi dolor, más abierto estaré a la intensidad y sutileza de la condición humana y más capaz también de apreciar el mundo que me rodea.

Cuanto estableces una relación más directa con el dolor, haces el sorprendente descubrimiento de que, cuando la observas, siempre hay algo placentero y aun hermoso en tu experiencia. Todas las personas aquejadas de un dolor intenso con las que he trabajado han descubierto algo placentero en lo que concentrarse, lo que, para quienes vivimos con el dolor o la enfermedad crónica, puede ser toda una revelación.

Acercarse a lo placentero se parece al explorador que busca un tesoro oculto. Puede ser tan simple como advertir el calor de las manos, una sensación placentera en el vientre o un rayo de luz atravesando una ventana. Si estás en un hospital, puede ser el aroma de las flores que adornan la mesilla que hay junto a tu cama, o el placer de recibir la visita de un ser querido; y quizá adviertas las arrugas que, cuando sonríen, se forman en torno a sus ojos, o la calidad de su contacto mientras sostienen tu mano.

Cuanto más atenta estoy, más conectada estoy también con las sutilezas de mis sensaciones. Siento el contacto de mi pelo con la frente y, cuando cierro los ojos para meditar, siento el contacto de los ojos con la cara interna de los párpados. Esta sensibilidad enriquece el momento presente y lo convierte en algo más vivo y multifacético.

## **GERALDINE**

Un problema grave en el cuello me provocaba tal vértigo que cada día acababa agotada y tenía que acostarme. Renuncié a mi carrera y parecía estar pasando la mitad de mi vida en cama. Me sentía furiosa y deprimida; sentía que esa enfermedad estaba empezando a gobernar tanto mi vida como la de mi marido y la de mis dos hijos pequeños.

Mi actitud cambió poco a poco a partir del momento en que descubrí mindfulness. Un día estaba acostada en la cama y me sentía realmente mal, pero en lugar de los habituales pensamientos negativos sobre lo terrible que era, me di cuenta de cómo sentía

la almohada debajo de la cabeza, del calor que me envolvía y la suave luz del dormitorio y caí en la cuenta de la suerte que suponía tener una familia que me apoyaba tanto.

### *¿Qué puedes hacer si no encuentras nada placentero?*

La simple sugerencia de que haya algo placentero en tu experiencia puede parecer, si experimentas mucho dolor, una burla. Esto es algo que hay que explorar con una mente abierta y la predisposición, renunciando a toda idea fija, a aceptar cosas nuevas. Quizás te sorprenda lo mucho que, en tal caso, puedes descubrir.

Hace unos años me hallaba en un hospital después de una operación, con una infección que me provocaba mucho dolor. Cuando busqué sensaciones agradables, advertí que podía disfrutar del contacto de mi cuerpo con las sábanas limpias y almidonadas. Ese fue un momento especialmente hermoso en el que el contraste con el dolor tornaba placentera una sensación habitual.

### *Buscar lo placentero no es una simple distracción*

Amigos y profesionales bien intencionados pueden invitarte, cuando te hallas sumido en el dolor, a “pensar positivamente”. Este es un buen consejo, pero que también puede convertirse en una forma sutil de evitación que consiste en recubrir tu sufrimiento con una capa de falsa positividad. El tercer paso de mindfulness, que consiste en buscar los aspectos placenteros de la experiencia, es algo muy diferente. Durante el segundo estadio has reconocido amablemente el dolor, en lugar de tratar de distraerte o bloquearlo. Esta actitud abierta, sensible y sincera hacia la totalidad de tu experiencia, que también incluye el dolor, te permite orientarte amablemente hacia los aspectos placenteros del momento que siempre han estado ahí, aunque fuera del campo de tu conciencia. No pretendas, pues, quedarte con el placer y desentenderte del dolor; permanece, más bien, estable y abierto, tratando de incluirlos a ambos. El placer, por más extraño que te parezca, siempre está presente, pero cuando te dejas dominar por el dolor, te cierras a él. Cuando, por el contrario, descansas en las sensaciones placenteras, puedes sentir la liberación de que, al menos, estás prestándoles atención.

### **EJERCICIO: BUSCANDO LO PLACENTERO**

Empieza cobrando conciencia de todo tu cuerpo cuando te sientas o acuestas. Presta atención a la respiración que sube y baja y deja, especialmente en cada espiración, que el peso de tu cuerpo repose en el suelo.

Abandona, si el dolor está presente, cualquier tendencia a tensar y dirige amablemente tu atención hacia cualquier cosa que, en ese momento, te resulte placentera, como si hicieses un zoom con una cámara sobre un objeto hermoso.

Date cuenta, en primer lugar, de las sensaciones placenteras, con independencia de lo sutiles que puedan parecerte. Quizás, ahora que te permites descansar en esa totalidad, experimentes una sensación de calor en las manos, un hormigueo placentero en alguna parte del cuerpo o una sensación de alivio en torno al corazón. ¡Hay quienes descubren incluso una curiosa sensación placentera en el lóbulo de la oreja izquierda! Dedica un tiempo a recorrer tu cuerpo con la atención y detente cuando descubras algo placentero.

Abre ahora tu conciencia y advierte cualquier sonido que te resulte placentero. Dedica un tiempo a valorar los sonidos como tales, es decir, como meros sonidos. Date cuenta de cualquier tendencia a quedarte atrapado preguntándote por su origen o en empeñarte en que permanezcan. Deja que afloren y deja también que desaparezcan.

Echa un vistazo alrededor y date cuenta de todo lo que, en tu entorno inmediato, te resulte hermoso y placentero. Puede ser la luz de la habitación o una imagen en la pared. Obsérvalo como si lo vieras por primera vez.

### **DEBBIE**

Debbie vivía sumida en el Dolor musculoesquelético y fatiga y llegó a un curso de Respira Vida Breathworks deprimida y exhausta. Por ello se rió apenas le propusimos que buscara los aspectos placenteros de la experiencia. Le parecía ridículo que pudiese sentir algo más que dolor y desesperación. Cuando, sin embargo, al sentarse y prepararse para meditar, vio la pared que se erguía frente a ella, se quedó muy sorprendida por el cuidado con el que los albañiles habían colocado los ladrillos. Para ella supuso una auténtica revelación descubrir la frecuencia con que su identificación excesiva con el dolor le impedía advertir los aspectos placenteros de su experiencia.

## *Una sensación de conexión con los demás*

### **CUARTO PASO**

#### **EXPANDIR LA CONCIENCIA HASTA QUE SE CONVIERTA EN UN GRAN CONTENEDOR PARA EL CULTIVO DE LA ECUANIMIDAD**

Abre, durante el cuarto paso, tu conciencia hasta que llegue a incluir tanto los aspectos placenteros como los aspectos desagradables de tu experiencia, como si cambiases el foco de un objetivo de concentrado y puntual a otro abierto y amplio. Más que concentrarte atentamente, en este estadio, en las sensaciones de placer o de dolor, puedes tornarte consciente de la aparición y desaparición de los distintos aspectos de cada momento, sin reaccionar automáticamente alejándote de lo desagradable y aferrándote a lo placentero. Mindfulness no consiste en escapar de las dificultades, sino en sostener, desde una perspectiva más amplia, ecuánime y profunda, la totalidad de la experiencia.

Este es un estado al que la maestra zen Charlotte Joko Beck denomina “convertirse en un gran contenedor”. A menudo te sientes demasiado pequeño para que quepa, en ti, todo lo que ocurre, como si fueses un contenedor pequeño y limitado. Y esto genera estrés. Si, por el contrario, te sientes como un gran contenedor, puedes gestionar lo que sucede y conservar la perspectiva proporcionada por una sensación profunda de espacio interior. Este contenedor puede ser, en última instancia, ilimitado y proporcionar una sensación de espacio, libertad y estabilidad.

Si echas una cucharada de sal en un pequeño vaso de agua esta tendrá un gusto muy salado, pero si añades la misma cantidad de sal a un lago, no notarás la diferencia. Mindfulness te ayuda a convertirte en un lago claro y profundo. De ese modo, las experiencias individuales no te desbordan y puedes permanecer estable y atento a lo que sucede a través de los altibajos que la vida te depara.

Puede resultar muy liberador aceptar la totalidad de tu experiencia, lo que posibilita una relajación mucho más profunda. Cuando experimentas las sensaciones de tu cuerpo aquí y ahora, puedes descansar en cualquier cosa que aparezca y asentar tu conciencia en la estabilidad del vientre, en lugar de identificarte en lo que, sobre tu dolor o enfermedad, diga tu cabeza. Asentarse realmente en el cuerpo es como volver a casa.

Otro aspecto de este cuarto paso consiste en mostrarte sensible con los demás y ser consciente de ellos. Puedes darte cuenta incluso de cómo te comunicas con tus amigos y familiares y cómo ellos se comunican contigo. Cuanto mayor sea tu fortaleza emocional, menos vulnerable te sentirás, menos importancia tendrán y menos arrastrado te verás, en consecuencia, por las dificultades. En tal caso podrás relajarte y disfrutar mucho más de la compañía de otras personas.

#### **EJERCICIO: ABRIRTE A LA TOTALIDAD DE LA EXPERIENCIA**

Cobra conciencia de tu experiencia y siéntate o acuéstate a leer este libro. Siente el contacto de tus manos con el libro y la sensación más amplia del contacto de tu cuerpo con la silla o la cama. Dirige ahora tu atención a la respiración y mira si puedes sentir, desde el interior, el modo en que la respiración mece amablemente tu cuerpo. Deja que, en cada espiración, tu cuerpo se asiente en el suelo. Imagina que estás flotando en un océano y te ves acunado por el movimiento continuo y rítmico de las olas del mar.

Imagina que todos los aspectos diferentes de tu experiencia de este momento se producen dentro de un campo abierto y amplio de conciencia. Deja que todo aparezca y desaparezca con una sensación cambiante y fluida, sin pretender alejarte de las sensaciones desagradables ni aferrarte a las placenteras. Probablemente te descubras relajado en un momento y atrapado en una experiencia al momento siguiente. Nunca olvides que, por más que adviertas un momento de resistencia o aferramiento, siempre puedes relajarte y recuperar de nuevo la sensación de amplitud y apertura. Deja que tu conciencia se centre en la zona de tu vientre.

Permite que tu conciencia permanezca abierta e inclusiva y que lo acepte todo, ya sea una experiencia interna o algo que percibas a través de los sentidos como, por ejemplo, un sonido.

### *La conciencia del mundo*

Una dimensión última del contenedor mayor consiste en tornarse consciente del mundo que te rodea. Yo tuve una fuerte experiencia de esto poco antes de cumplir los 30, cuando pasé un año y medio haciendo una película basada en imágenes de la naturaleza. La meditación me enseñó a “ser”, con lo

que aprendí a no escapar de mi dolor y a tornarme consciente del mundo que me rodeaba. No podía hacer excursiones ni escalada, pero la fotografía me permitió combinar el amor a la naturaleza con el placer de hacer cosas. Así fue como la película se vio enriquecida por mi experiencia en el hospital, mi curiosidad sobre el tiempo y el espacio y por el misterio del momento atemporal presente.

Mientras viajaba por algunos de los lugares más hermosos de Nueva Zelanda, trataba de ver el mundo más profundamente. Me tumbaba de espaldas en el suelo a mirar el cielo –un cielo azul como solo puede serlo el neozelandés– y fotografiaba las nubes y los colores incesantemente cambiantes. Fotografié la arena ferruginosa de una playa volcánica desde tan cerca que bien hubiera podido ser la imagen de una galaxia; llamas brincando y saltando, desarmando cualquier ilusión de una imagen congelada que pudiese atrapar el implacable movimiento del fuego, o una apacible corriente de agua precipitándose frenéticamente en una cascada. Aprendí a ver la increíble belleza que se ocultaba en la profundidad de las cosas, la naturaleza continuamente cambiante de la materia y la consiguiente imposibilidad de aferrarme a nada, porque la naturaleza esencial de todo es el cambio. ¿Crees que es posible apresar un puñado de nubes? Y lo mismo sucede con el movimiento de las olas porque, apenas capturas una imagen, la ola ya ha desaparecido.

Mi búsqueda consistió en apreciar la exquisita belleza de la vida sin aferrarme a ella y permanecer abierta a las texturas del mundo que me rodeaba permitiendo, simultáneamente, que la experiencia escapase entre mis dedos abiertos. Todas estas fascinantes experiencias han permanecido, desde entonces, conmigo, enseñándome importantes lecciones vitales.

## QUINTO PASO

### ELECCIÓN. APRENDER A RESPONDER EN LUGAR DE REACCIONAR

Desde esta perspectiva más amplia puedes pasar al quinto paso: aprender a *responder*, en lugar de *reaccionar*, a tu experiencia, especialmente cuando esta resulta difícil. 3 La sensación de que tienes la libertad de elegir el modo de responder constituye el meollo mismo de la práctica de mindfulness.

Cada uno de los cinco pasos supone, en cierto modo, una elección. Puedes elegir empezar a darte cuenta de tu experiencia en lugar de evitarla, puedes decidir *orientarte hacia los aspectos dolorosos* de tu

experiencia y puedes preferir, en su lugar, *buscar sus facetas placenteras*. Estos estadios jalonan los diferentes aspectos de tu experiencia, ayudándote a distinguir el sufrimiento primario (es decir, el dolor o las sensaciones desagradables reales) del sufrimiento secundario (derivado de tu resistencia). Esto crea una sensación de espacio, como si fueses un gran contenedor. En lugar de sentir que tu dolor te desborda o que estás atrapado en una batalla que no deja espacio para elegir tu respuesta, puedes descubrir formas de responder creativamente, con un corazón amable y flexible, a cualquier circunstancia. Los estadios anteriores de mindfulness allanan el camino para actuar con iniciativa y confianza.

Cuando te aproximas, de este modo, plenamente atento, la vida deja de ser una fuente de distracción y resistencia y se convierte en una oportunidad para tomar decisiones llenas de posibilidades creativas.

Veamos un ejemplo, procedente de mi diario, del modo en que abordé este punto:

*Hoy me he despertado cansada y con náuseas, pero también dispuesta, como había decidido, a escribir. Quería superar el dolor de espalda, la fatiga y la náusea y me sentía luchando con mi dolor, al tiempo que la tensión crecía en mi cuerpo. Cuando me di cuenta, decidí hacer un alto, descansar y escuchar un CD de meditación. Finalmente sentí que había conseguido salir de un viejo surco de conducta y que mi perspectiva se había ampliado. También me di cuenta de que poco importaba, en realidad, si escribía o no hoy lo que pensaba. Ahora son las 5,30 y escribo fluidamente. He puesto el despertador para recordar la necesidad de hacer un descanso dentro de 20 minutos y, cuando suene, me enfrentaré de nuevo la misma alternativa. ¿Reaccionaré ignorándolo o responderé acostándome?*

### *Mindfulness no es represión*

Es fácil que, cuando oigas hablar de la importancia de responder y no reaccionar, concluyas que “no debes” reaccionar. Puedes ver las emociones difíciles y creer que, si te sientes enfadado o irritable, tu práctica de mindfulness ha fracasado. Pero mindfulness consiste en ser *sinceramente* consciente, sin sobreponer una capa de falsa ecuanimidad. La práctica, si estás enfadado, consiste en ser consciente de lo que está ocurriendo sin juzgarlo y descubrir el mejor modo de responder.

No es fácil vivir con el dolor y es muy comprensible, por tanto, que si te sientes malhumorado o irritable, pero reconoces esos sentimientos apenas aparecen, descubras un espacio entre ellos. Esas emociones suelen retroalimentar una espiral creciente de culpa, rabia y lástima por uno mismo, pero siempre es posible encontrar momentos en los que alentar espacios mentales más interesantes. No es fácil enfrentarse a la propia negatividad, lo que puede llegar, en ocasiones, a resultar humillante, pero cada vez que lo haces, conquistas una pequeña parcela de libertad.

Uno de los efectos principales de mi dolor es que me siento impaciente e irascible, especialmente en conversaciones largas o situaciones grupales que requieren paciencia. Si debo tomar una decisión, quiero tomarla lo antes posible, una actitud que se deriva de la idea de que, cuanto antes finalice, antes podré descansar. Pero esta actitud resulta difícil para los demás y llega a afectar incluso a mis relaciones y amistades. Quisiera que no fuese así, pero he descubierto que lo mejor que, en tal caso, puedo hacer, es permitirme sentir irritado cuando ocurra en lugar de empeñarme en impedir la emergencia de la irritación. La práctica de mindfulness me ayuda a darme cuenta de lo que sucede sin defenderme demasiado y dar los pasos necesarios para comportarme de manera diferente.

*Cuando nos reunimos ayer para cenar, en el retiro de formación que estamos dirigiendo juntos, tuve la sensación de que mi colega Ratnaguna me rehuía. Me había dicho, sin culpar de ello a nadie, que se sentía irritable. Su experiencia de meditación le permitía evaluar directa y exactamente lo que estaba sintiendo, de modo que resultaba fácil conectar con él. Él también sabía por experiencia que esta irritabilidad suele derivarse de la tristeza, de modo que solo necesitaba tiempo para estar a solas con su experiencia, que podía entonces asentarse hasta desaparecer. Me resultó muy inspirador descubrir que Ratnaguna podía ser sincero con sus emociones difíciles sin reprimirlas ni identificarse excesivamente con ellas y que tuviese el valor para acercarse a la tristeza subyacente proporcionándole el espacio necesario a fin de que siguiese su curso natural sin interrupciones.*

## **PASOS ESPECIALES PARA LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS CON EL DOLOR Y LA ENFERMEDAD**

Mindfulness puede parecer engañosamente simple, de modo que quisiera entrar en unas pocas áreas especialmente relevantes para quienes viven sumidos en el dolor y la enfermedad.

### ***Trabajar con el dolor intenso***

Hay veces en que la experiencia del dolor físico es tan intensa que no es posible, independientemente de la meditación, relajación u otras técnicas que hayas practicado, trabajar de forma consciente con ella. Es importante que no te sientas fracasado ni desbordado por la experiencia física, porque siempre es posible volver atrás.

Después de mi última operación tuve que permanecer seis semanas en el hospital y hasta los últimos días me sentí emocionalmente positiva y logré mantener la ecuanimidad y la paciencia, pero el dolor se intensificaba, al tiempo que crecía el miedo, el desaliento y la lástima por uno mismo. Recibí la visita de una amiga y me quejé de la conducta de otro amigo que sentía que me había decepcionado. Pero, cuando se marchó, todavía me sentí peor; no solo porque aún debía enfrentarme a mi dolor, sino también porque me sentía culpable por mi reacción y sus efectos sobre mi amiga. Cuando, a la mañana siguiente, la llamé por teléfono y le pedí perdón, me sentí inmediatamente aliviada. Poco a poco empecé a salir del pozo y aprendí la importante lección de que, aun cuando estuviese en el más infernal de los estados y no pudiese dar marcha atrás y modificar mi reacción, siempre podía volver atrás y buscar un momento en el que pudiera elegir.

### ***Medicamentos y mindfulness***

Hay quienes creen que la práctica de mindfulness está reñida con el empleo de calmantes, tranquilizantes, antidepresivos, etcétera, que afectan al funcionamiento de la mente. Pero ambas cosas, en mi opinión, no son incompatibles. Es cierto que algunos fármacos entorpecen la mente, pero no lo es menos que lo mismo hace el dolor crónico. Cuando reduzco demasiado la dosis de medicación, me siento tensa y agotada, lo que no contribuye a desarrollar la conciencia, de modo que consulto con mi asesor de gestión del dolor la dosis adecuada. La clave consiste en descubrir la dosis óptima, la dosis que, sin verme

desbordada por el dolor, deja mi mente lo más clara posible.

Somos muchas las personas a las que la práctica de mindfulness ha ayudado a sentirse más tranquilas y felices y a dormir mejor, permitiéndonos reducir la dosis de tranquilizantes y de pastillas para dormir, pero debemos dejar el ajuste de la dosis en manos de un profesional de la salud.

### ***Distracción y mindfulness***

¿Hay lugar, cuando prestas una atención completa a la experiencia –es decir, una atención que incluya el dolor–, para la distracción? Yo creo que, independientemente de que tu condición sea aguda o crónica, siempre que tengas en cuenta tu motivación, el dolor tiene un lugar. Sabes que el dolor agudo pasará, lo que puede ayudarte a dejar a un lado tu mente y hacer algo más interesante que dedicarte simplemente a observarlo. En el caso del dolor crónico, sin embargo, la distracción puede crear un hábito de evitación que intensifique el sufrimiento. Si

la madre ignora el llanto de su hijo porque está ocupada, el niño llorará más fuerte provocando un ruido de fondo que hará todavía más estresante la actividad de la madre. Pero, si la madre le presta la debida atención, el niño se tranquilizará y lo mismo ocurrirá con esta. Algo parecido sucede con el dolor corporal. Si abres un espacio en tu conciencia para que el dolor quepa, puedes acomodarlo en una perspectiva más amplia mientras continúas con tu tarea y prosigues la búsqueda de tus intereses. Y este enfoque alienta, a largo plazo, una vida más plena y exitosa.

Yo llamo “distracción compulsiva” al intento de escapar y negar la experiencia dolorosa, pero una respuesta alternativa es la “diversión consciente”, que consiste en involucrarte deliberadamente en otra cosa para alejar tu mente del dolor. Hay un lugar para ello en la gestión del dolor basada en mindfulness. A veces decido, como forma interesante y divertida de relajarme y descansar, leer una novela o ver una película, un tipo de decisión consciente que nada tiene que ver con huir de una distracción a otra.