

INTRODUCCIÓN

A LA SEGUNDA EDICIÓN

Bienvenidos a esta nueva edición de *Vivir con plenitud las crisis*. La intención que me ha llevado a revisarlo, por vez primera en 25 años, ha sido la de actualizarlo. Pero la motivación de fondo, más importante todavía, ha sido la de perfeccionar y profundizar en las instrucciones de meditación y presentar al lector las muchas aplicaciones a la vida y el sufrimiento basadas en este enfoque que se han desarrollado desde el momento en que vio la luz la primera edición de este libro. La actualización era necesaria, porque ha sido mucha, durante este tiempo, la investigación científica que se ha llevado a cabo sobre el mindfulness y sus efectos sobre la salud y el bienestar. Cuanto más me adentraba, sin embargo, en el proceso de revisión del texto, más cuenta me daba de que su mensaje y contenido básico seguía siendo esencialmente el mismo y de que lo único que tenía que hacer era ampliarlo y profundizarlo cuando fuese necesario. Y me alegra decir que no cedí a la tentación de conceder más importancia a la desbordante explosión de pruebas científicas recopiladas sobre los efectos de mindfulness y su eficacia que a la aventura interior y el poder de la reducción de estrés basada en el mindfulness (REBM o REBAP [de Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena]). Finalmente, el libro siguió siendo lo que, desde el comienzo, pretendía, una guía práctica y sensata para el cultivo de mindfulness y su visión profundamente optimista y transformadora de la naturaleza humana.

Desde mi primera exposición a la práctica de mindfulness, me sorprendió, al tiempo que alentó, el efecto positivo que ha tenido sobre mi vida, una sensación que, en los últimos 40 años, no ha hecho más que intensificarse. Esta es una sensación que, con el paso del tiempo, se ha profundizado y consolidado, convirtiéndolo en una especie de viejo amigo con cuyo apoyo, pese a permanecer en segundo plano, podemos contar siempre en los momentos difíciles.

Cuando preparaba la primera versión de este libro, mi editor me sugirió que no convenía utilizar, en el título, el término «catástrofe» [hay que recordar que el título original del libro es *Full Catastrophe Living*, lo que significa «vivir en medio de la catástrofe»]. Le preocupaba que esa expresión alejase a muchos lectores. Por ello me esforcé —y mucho, debo decir— en buscar otro título. Les aseguro que consideré y descarté decenas de títulos, entre los cuales destacaba *Paying Attention: The Healing Power of Mindfulness*. Pero, pese a que ese título recogía perfectamente, en mi opinión, el tema del que trataba, el título *Full Catastrophe Living* regresaba una y otra vez, como si simplemente se negara a desaparecer.

Finalmente, sin embargo, todo acabó bien. Son muchas las personas que, aun hoy, se me acercan contándome que este libro salvó su vida o la vida de un pariente o de un amigo. Esto sucedió recientemente un par de veces más en un par de congresos: uno sobre mindfulness aplicado al campo de la educación celebrado en Cambridge (Massachusetts), y otro sobre mindfulness que tuvo lugar, una semana más tarde, en Chester (Inglaterra). Siempre me conmueve, en ocasiones más de lo que lo harían las palabras, la importancia que las personas atribuyen a los efectos de mindfulness. Hay veces en que esas historias resultan muy difíciles de escuchar, porque el sufrimiento que les llevó hasta este libro fue extraordinario. Pero ese era, precisamente, su objetivo original, conectar con algo muy especial que yace en nuestro interior, la capacidad de abrazar la realidad de las cosas, un objetivo que, por más imposible que parezca, resulta tan curativo como transformador, aun frente a la catástrofe total de la condición humana. Bill Moyers, que dedicó a nuestro programa uno de los episodios de su serie de televisión *Healing and the Mind*, me dijo un día que, mientras estaba cubriendo el incendio que, en 1991, asoló Oakland (un año después de que el libro viese la luz), vio a un hombre con un ejemplar bajo el brazo que había rescatado de la quema. Y lo curioso es que, por alguna razón que se me escapa, los neoyorquinos no parecen tener problema alguno en entender de inmediato el significado del título.

Esas respuestas corroboran lo que, desde el inicio mismo del trabajo en la Clínica de Reducción del Estrés, experimenté observando el efecto que la práctica de mindfulness tenía en nuestros pacientes, muchos de los cuales «escapaban por los huecos» de la red del sistema sanitario y que, en el caso de que mejorasen, no acababan de recuperarse, pese a los distintos tratamientos que recibían para superar sus problemas médicos crónicos.* Para

* La clínica se creó con la intención de ayudar a las personas que no quedaban cubiertas por la red de seguridad del hospital a hacer algo por su cuenta que complementase el trabajo de sus médicos y

mí resulta evidente que hay algo, en el cultivo de mindfulness, profundamente sanador, algo que nos transforma y nos devuelve la vida, pero no a modo de un castillo en el aire, sino simplemente porque «todos contamos [por citar a William James, padre de la psicología estadounidense] con depósitos de los que extraer energía con los que ni siquiera soñamos».

Como las reservas acuíferas, los depósitos de petróleo o los minerales enterrados en las profundidades de la tierra, los seres humanos también tenemos, en nuestro interior, recursos innatos a los que podemos acceder, extraer y emplear (como las capacidades permanentes, por ejemplo, de aprender, crecer, transformarnos y sanar). ¿Y de dónde viene esta transformación? Viene de la capacidad de asumir una perspectiva más amplia y de darnos cuenta de que somos más que lo que creíamos. Viene directamente del reconocimiento y asunción de todas las dimensiones de nuestro ser y de llegar a ser quienes somos, quienes *realmente* somos. Esos recursos internos innatos —que yacen en nuestro interior y a los que podemos acceder— descansan en la capacidad de encarnar nuestra conciencia y *cultivar* nuestra relación con ella, algo que hacemos prestando una atención deliberada y sin prejuicios al momento presente.

Este era un dominio con el que, debido a mi experiencia personal con la meditación, yo ya estaba familiarizado mucho antes de la aparición de una ciencia de mindfulness. Por eso, aunque tal cosa nunca hubiera ocurrido, la meditación seguiría siendo, para mí, algo muy importante. La práctica meditativa tiene valor en sí misma. Su lógica, su importancia empírica y su sabiduría solo pueden descubrirse a través de un trabajo interior perseverante y voluntario. Este libro y el programa REBAP que describe constituyen un marco de referencia y una guía para navegar con claridad y ecuanimidad por un territorio habitualmente desconocido y, en ocasiones, escarpado. La persona interesada encontrará, en el Apéndice, una lista de libros recomendados que pueden resultarle útiles. Los ofrecemos para que, quien decida emprender este viaje, pueda beneficiarse del apoyo rico, diverso y continuo de distintas perspectivas sobre el territorio, las oportunidades y los retos con que puede tropezar. Porque este viaje, dicho en pocas palabras, es una invitación a vivir una vida más plena o, mejor dicho, una invitación a vivir una vida más *despierta*.

del equipo sanitario. Recomendamos en este sentido, a los lectores interesados en una cuidadosa crítica a nuestro sistema de cuidado de la salud (aunque más bien deberíamos decir de nuestro sistema de cuidado de la enfermedad) y conversión en un enfoque mucho más integrador, centrado en el paciente y basado en el cuerpo-mente, que vean el documental de 2013 de la CNN titulado *Escape Fire*.

Pero, como ningún mapa describe completamente el territorio, quien quiera conocerlo deberá *experimentarlo*, navegar por él y beneficiarse de los regalos únicos que nos ofrece. Y, para poder experimentarlo y vivirlo de primera mano, tenemos que visitarlo o *habitarlo* de vez en cuando.

Mindfulness consiste en experimentar directamente, instante tras instante, la gran aventura del despliegue de la vida ahora mismo y en cualquier lugar, por más difícil o desafiante que sea la situación a la que nos enfrentemos. Como solemos decir en el primer encuentro a nuestros pacientes de la Clínica de Reducción del Estrés:

[...] desde nuestro punto de vista, mientras respiras hay, en ti, independientemente de las cosas que funcionen bien o mal, más de bueno que de malo. Durante las 8 semanas que tenemos por delante dejaremos que el centro médico y su equipo sanitario se ocupen de lo que está «mal» y dedicaremos nuestra energía, en forma de atención, a lo que está «bien» en nosotros –a lo que solemos dar por sentado y nos pasa desapercibido y, por tanto, no desarrollamos plenamente– y veremos lo que ocurre.

Mindfulness, en general, y el programa REBAP descrito en este libro, en particular, son invitaciones a prestar sistemáticamente una atención nueva y amorosa, familiarizarnos con el territorio de nuestro cuerpo, de nuestra mente, de nuestro corazón y de nuestra vida y descubrir dimensiones importantes que, por una u otra razón, nos habían pasado desapercibidas y, en consecuencia, habíamos ignorado.

Prestar atención de un modo nuevo es algo muy sano y potencialmente curativo aunque, como veremos, no se trata de hacer algo ni llegar a ninguna parte. Esta propuesta no tiene tanto que ver con *hacer* como con *ser*, es decir, con permitirnos ser quienes somos y descubrir el inmenso potencial que se oculta en tal enfoque. Porque hay que decir que el programa de 8 semanas de REBAP es, en realidad, un comienzo, un nuevo comienzo. La verdadera aventura es, y siempre ha sido, nuestra propia vida, y REBAP no es más que una estación de paso en el camino que esperamos que acabe convirtiéndose en un trampolín para acceder a una nueva forma de estar con las cosas tal cual son. Mindfulness puede convertirse en un compañero y un aliado para toda la vida. Y cuando uno emprende la práctica de mindfulness, está acercándose también, lo sepa o no, a una comunidad mundial de personas cuyos corazones se han sentido atraídos por esta forma de ser y de relacionarse con la vida y con el mundo.

Este libro, por encima de todo, tiene que ver con el cultivo de mindfulness *a través de la práctica*. Se trata de un compromiso que debemos asu-

mir con una voluntad tan firme como delicada. A la consolidación de ese compromiso apunta todo lo que veremos en este libro.

Este libro y el trabajo llevado a cabo por la Clínica de Reducción del Estrés (REBAP) fueron decisivos, junto a muchos otros esfuerzos, para poner en marcha un nuevo campo dentro de la medicina, el cuidado de la salud y la psicología y alentar, al mismo tiempo, la investigación científica sobre la ciencia de mindfulness y sus efectos biológicos, psicológicos y sociales sobre la salud y el bienestar. Y cada vez es mayor también la influencia de mindfulness en ámbitos tan distintos como la educación, el derecho, la empresa, la tecnología, el liderazgo, el deporte, la economía, la política y el gobierno, un avance muy prometedor y beneficioso para nuestro mundo.

Hay que decir también que, si bien el número de artículos sobre el mindfulness y sus aplicaciones clínicas recopilados por la literatura científica y médica giraban, en el año 2005, en torno a un centenar, ese número ha superado, en 2013, los 1 500... por no decir nada del número cada vez mayor de libros publicados sobre el tema. En la actualidad, existe una nueva revista científica llamada *Mindfulness*, una iniciativa que se ha visto secundada por secciones especiales en otras revistas científicas y hasta números monográficos. Es tanto, de hecho, el interés profesional despertado por mindfulness, sus aplicaciones clínicas para la salud y el bienestar y los mecanismos a través de los cuales provoca sus efectos, que la investigación realizada en este campo está aumentando exponencialmente. Y lo más importante es el creciente interés que despiertan los descubrimientos científicos realizados al respecto y sus implicaciones para nuestro bienestar, la relación entre la mente y el cuerpo, el estrés, el dolor y la enfermedad.

Esta segunda edición no se centra tanto en la comprensión de los mecanismos psicológicos y los caminos neuronales a través de los cuales el cultivo de mindfulness puede estar afectándonos (por más interesante que todo ello pueda ser), como en la capacidad de acercarnos amable y bondadosamente a nosotros mismos para servirnos de nuestra vida y de nuestras circunstancias vitales de un modo que tengan en cuenta todas las posibilidades de cultivar una vida sana, plena y significativa. Aunque su práctica pueda provocar cambios muy beneficiosos, nadie cultiva la atención plena para generar vistosos escáneres cerebrales de la actividad de determinadas regiones cerebrales ni para modificar la estructura del cerebro, su conectividad u otros beneficios biológicos que luego veremos. Esos son frutos naturales del cultivo de mindfulness que aparecerán –si es que lo

hacen— en el momento adecuado. La motivación que alienta el cultivo de mindfulness, en el caso de que decidamos seguirla, es mucho más básica y consiste en lograr, por ejemplo, una vida más sana, satisfactoria, integrada, y quizás también más sabia y feliz. Entre otras posibles motivaciones cabe destacar el deseo de enfrentarnos de manera más eficaz y compasiva a nuestro sufrimiento y al sufrimiento ajeno, al estrés, el dolor y la enfermedad que asolan nuestra vida (a lo que aquí llamamos *catástrofe total** de la condición humana) y volver a ser las personas emocionalmente inteligentes y plenamente integradas que nunca hemos dejado de ser, pero de las que, en algún momento, nos alejamos.

La práctica de la meditación y mi trabajo en el mundo me han llevado a reconocer que el cultivo de mindfulness es un acto radical de cordura, amor y compasión por uno mismo. Mindfulness, como veremos, implica la decisión de volver a uno mismo; de vivir más plenamente el momento presente; de detener, de vez en cuando, la actividad en que nos hallamos sumidos ignorando quién y por qué lleva a cabo la acción y darnos permiso ocasionalmente para *ser*. Mindfulness tiene que ver con no «confundir» nuestros pensamientos con la realidad y no quedarnos atrapados en las tormentas emocionales que tanto dolor y sufrimiento nos generan a nosotros y a los demás. Esta actitud ante la vida es, por encima de todo y a todos los niveles, un acto radical de amor. Y parte de su belleza radica en el hecho de que no es preciso, para ello, *hacer* nada más que prestar atención y permanecer despiertos y conscientes. En esos dominios descansa lo que realmente somos.

Aunque la práctica de la meditación tiene más que ver con ser que con hacer, suele presentársenos como si se tratase de una tarea... cosa que, por cierto, también es. Después de todo, deberemos dedicar tiempo a la práctica, lo que, como veremos, exige voluntad, disciplina y perseverancia. Hay veces en que, antes de admitir a los participantes en el programa MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), les explicamos lo siguiente:

El programa de práctica cotidiana de meditación [un programa disciplinado que accedes a firmar y te comprometes a seguir como mejor puedas] no tiene que gustarte, solo tienes que llevarlo a cabo. Ya decidirás, concluidas las 8 semanas, si has perdido o no el tiempo. Entretanto practica, por más que tu mente insista en que se

* En la Introducción de este libro ofrecemos una explicación de esta expresión y sus orígenes.

trata de una estupidez o una pérdida de tiempo, lo más sinceramente que puedas como si tu vida dependiera de ello... porque lo cierto es que, en más de un sentido, de ello depende.

Un reciente titular de *Science*, una de las revistas científicas más prestigiosas y de mayor impacto, afirmaba que: «A Wandering Mind is an Unhappy Mind» [es decir, «Una mente distraída es una mente infeliz»], que comienza así:

A diferencia de lo que ocurre con otros animales, los seres humanos pasan mucho tiempo pensando en cosas que no están sucediendo a su alrededor y dándole vueltas a hechos que sucedieron en el pasado, pueden suceder en el futuro o jamás sucederán. En realidad, el «pensamiento independiente de los estímulos» (es decir, la «mente errante») parece ser la modalidad de funcionamiento por defecto de nuestro cerebro. Y aunque esta capacidad constituya un considerable avance evolutivo que nos permite aprender, razonar y planificar, también puede tener un coste emocional muy elevado. Son muchas las tradiciones filosóficas y religiosas que insisten en que la felicidad consiste en vivir en el presente y que enseñan a los practicantes a resistirse a la mente errante y «permanecer aquí y ahora». Una mente distraída, según estas tradiciones, es una mente infeliz. ¿Estarán en lo cierto?*

Como reza el título, los investigadores de Harvard concluyeron que las tradiciones que subrayan el poder del presente y el modo de cultivarlo están en lo cierto.

Las implicaciones de los descubrimientos realizados por este estudio son muy interesantes y profundas. Se trató del primer estudio a gran escala realizado sobre la felicidad en la vida cotidiana. Para llevarlo a cabo, los investigadores desarrollaron una aplicación de iPhone destinada a recopilar aleatoriamente la respuesta de varios miles de personas a preguntas relativas a su felicidad, lo que estaban haciendo en ese momento y la mente errante («¿Estás pensando en algo diferente a lo que estás haciendo?»). Según Matthew Killingsworth, uno de los autores del estudio en cuestión, la investigación puso de relieve que la mente pasa la mitad del tiempo distraída y que la infelicidad de una mente concentrada es muy inferior a la de una mente distraída, especialmente cuando incluye pensamientos negativos o neutros. Su conclusión global fue la siguiente: «Independientemente de lo que hagan, las personas son mucho menos felices cuando su mente

* Killingsworth MA, Gilbert D.T. «A Wandering Mind is an Unhappy Mind» *Science*, 2010, 330: pág. 932.

divaga que cuando están concentrados», y que «aunque deberíamos prestar, al menos, la misma atención al lugar en el que está nuestra mente que a lo que hace nuestro cuerpo... el foco de nuestros pensamientos no suele formar parte de nuestra planificación cotidiana... [También] convendría que nos preguntásemos: “¿Qué voy a hacer hoy con mi mente?”».*

Mindfulness, el programa REBAP y el objetivo de este libro apuntan directamente a cobrar una mayor conciencia de lo que ocupa nuestra mente instante tras instante y del modo en que nuestra experiencia se ve transformada cuando así lo hacemos. Y hay que decir, desde el mismo momento de partida, que mindfulness no consiste en forzar a nuestra mente a no divagar porque, de ese modo, solo acabaríamos con un gran dolor de cabeza. Mindfulness, muy al contrario, tiene que ver con darnos cuenta de que nuestra mente está distraída y dirigir luego amablemente y del mejor modo posible nuestra atención a lo que, en este preciso instante, en el aquí y ahora del despliegue de nuestra vida, resulta más sobresaliente y es más importante.

Mindfulness es una habilidad que, como cualquier otra, se desarrolla con la práctica. Podemos pensar en ella como si de un músculo se tratara. Este músculo, como cualquier otro, es más fuerte y flexible cuanto más se utiliza y se desarrolla mejor cuando tropieza con cierta resistencia, lo que contribuye, en consecuencia, a su fortalecimiento. Nuestro cuerpo, nuestra mente y el estrés de la vida cotidiana nos proporcionan, en este sentido, mucha resistencia. Bien podríamos decir que nos proporcionan las condiciones necesarias para desarrollar la capacidad innata de conocer nuestra mente, aumentar la capacidad de permanecer presentes a lo que es más importante en nuestra vida y descubrir, en el proceso, nuevas dimensiones de bienestar y de felicidad sin tener que cambiar absolutamente nada.

El hecho de que este tipo de estudios, que emplean nuevas tecnologías de consumo para mostrar, en tiempo real, la experiencia de un gran número de personas, se lleven a cabo con rigor científico y se publiquen en revistas de primer nivel es, en sí mismo, un indicador de que la ciencia de la mente está entrando en una nueva era. Reconocer el efecto de los contenidos de nuestra mente en nuestra sensación de bienestar y las implicaciones de lo que, en un determinado momento, estamos haciendo puede ayudarnos a entender nuestra humanidad y dar forma, de un modo tanto práctico, como personal y hasta íntimo, a nuestra visión del significado verdadero de la salud y de la felicidad (y es innecesario aclarar que la intimidad

* *Harvard Business Review*, enero-febrero de 2012, pág. 88.

de la que aquí estamos hablando es la intimidad con uno mismo). Esta es, en suma, la esencia de mindfulness y de su cultivo a través de REBAP.

Son muchas las corrientes de la ciencia actual –desde la genómica hasta la proteómica, la epigenética y la neurociencia– que están poniendo claramente de relieve los efectos que tiene el mundo y *la relación que mantenemos con él* a todos los niveles de nuestro ser (desde el nivel genético y cromosómico hasta el nivel celular y tisular, ciertas regiones especializadas de nuestro cerebro, las redes neuronales que las conectan y el nivel de nuestros pensamientos, emociones y redes sociales). Todos esos elementos dinámicos de nuestra vida se hallan, junto a muchos otros, profundamente interconectados. Juntos configuran lo que somos y establecen nuestro grado de libertad para desarrollar todas nuestras capacidades humanas... desconocidas aunque extraordinariamente próximas.

Lo que significa para nosotros ser humano, junto a la pregunta esbozada por los investigadores de Harvard («¿Qué voy hacer hoy con mi mente?»), descansan en el corazón de mindfulness como una forma de ser. Reformulemos levemente en presente, para nuestro propósito actual, esta pregunta y digamos: «¿Cómo estoy *ahora mismo* en mi mente?». También podríamos ampliar esta cuestión y preguntarnos: «¿Cómo está ahora mismo mi corazón?» y «¿Cómo está ahora mismo mi cuerpo?». Y ni siquiera es necesario, para preguntarnos esto, utilizar el pensamiento, porque basta también con *sentir* como están, en este mismo instante, nuestra mente, nuestro corazón y nuestro cuerpo. Esta sensación y esta aprehensión son, para nosotros, una forma de conocimiento que trasciende el conocimiento estrictamente intelectual. En nuestro idioma hay expresiones que se refieren a esta capacidad con las expresiones «conciencia» o «darse cuenta», una forma innata de conocimiento que nos permite investigar, indagar y aprender de un modo profundamente liberador.

El cultivo de mindfulness requiere prestar atención, habitar el presente y hacer un buen uso, en el proceso, de lo que percibimos, sentimos, sabemos y aprendemos. Como más adelante veremos, mi definición operacional de mindfulness es *la conciencia que surge al prestar una atención deliberada, en el momento presente y sin juzgar*. Ser consciente no es lo mismo que pensar, es una forma complementaria de inteligencia, una forma de conocimiento tan extraordinaria y poderosa, al menos, como el pensamiento. Y, lo que es más, podemos ser conscientes de nuestros pensamientos, lo que nos da una perspectiva completamente nueva sobre ellos y su contenido. Y, del mismo modo que podemos perfeccionar y desarrollar nuestro pensamiento, también podemos hacer lo mismo con nuestro acceso a la conciencia, porque lo cierto es que no sabemos si tal cosa es posi-

ble ni el modo de hacerlo. Y las herramientas para el desarrollo de la conciencia pasan por el ejercicio de la atención y el discernimiento.

Hay que tener en cuenta que, en los idiomas orientales, la palabra utilizada para «mente» también significa «corazón». Y hay que recordar que, cuando hablemos de atención plena [mindfulness], también estaremos hablando de corazón pleno [heartfulness] porque, de no hacerlo así, estaremos olvidando su esencia. Mindfulness no es un concepto ni una idea, sino una forma de ser. Y su sinónimo, «darse cuenta», se refiere a un tipo de conocimiento que se encuentra más allá del pensamiento y nos abre a un amplio abanico de formas de relacionarnos con todo lo que aparece en nuestra mente, nuestro corazón, nuestro cuerpo y nuestra vida. Mindfulness es una forma de conocimiento que, trascendiendo el conocimiento conceptual, se asemeja más a la sabiduría y a la libertad que proporciona una perspectiva sabia.

Como veremos más adelante cuando hablemos del cultivo de mindfulness, el hecho de prestar atención a nuestros pensamientos y emociones en el presente no es más que una faceta de una imagen mucho mayor... aunque de una faceta muy importante. Una reciente investigación llevada a cabo en la Universidad de California, San Francisco, por Elissa Epel, Elizabeth Blackburn (que, en 2009, compartió el Premio Nobel por el descubrimiento de la telomerasa, la enzima del antienvjecimiento) y sus colegas ha demostrado que nuestros pensamientos y emociones, especialmente los pensamientos estresantes que implican una rumiación obsesiva en el pasado o una preocupación desmesurada por el futuro, parecen influir, en nuestras células y telómeros, en el ritmo de nuestro envejecimiento. Recordemos que los telómeros son la secuencia repetida de ADN especializado, ubicada en el extremo de todos nuestros cromosomas, esencial para la división celular que van acortándose a medida que envejecemos. Ellas y sus colegas demostraron que el estrés crónico va acompañado de un mayor acortamiento de los telómeros. Pero su investigación también descubrió que el índice de degradación y acortamiento depende, fundamentalmente, del *modo en que percibimos el estrés*. Y hay que señalar que esa diferencia puede suponer años de vida. Este descubrimiento implica que no tenemos que empeñarnos en eliminar las fuentes del estrés. De hecho, algunas de ellas jamás desaparecerán. Lo que esta investigación, en suma, ha demostrado es que el cambio de actitud y la relación que establecemos con nuestras circunstancias influye muy claramente en nuestra salud y bienestar, y probablemente también en nuestra longevidad.

Las pruebas recogidas hasta la fecha sugieren la existencia de una relación entre la longitud de los telómeros y la diferencia entre una puntuación que refleje nuestro grado de presencia («¿Cuántos momentos ha habido, durante la semana pasada, en los que hayas estado completamente concentrado en lo que hacías?») y otra relativa al grado de dispersión mental que, durante la última semana, hayamos experimentado («¿Cuántas veces has descubierto esta semana que no querías estar donde estabas, o no querías hacer lo que estabas haciendo?»). Esta diferencia, a la que los investigadores denominaron provisionalmente «estado de conciencia», tiene mucho que ver con mindfulness.

Otros estudios, no tan centrados en la longitud de los telómeros como en la tasa de la enzima telomerasa, sugieren que nuestros pensamientos (especialmente cuando percibimos situaciones amenazantes para nuestro bienestar, las haya o no) influyen en todos los niveles inferiores a esa molécula concreta, medida en la concentración en sangre de células del sistema inmunitario que parece desempeñar un papel fundamental en la salud y la longevidad. Las implicaciones de esta investigación pueden llevarnos a despertar un poco más y prestar más atención al estrés de nuestra vida, y al modo en que podemos mantener con ella una relación más intencional y sabia.

Este libro tiene que ver contigo y con tu vida. Tiene que ver con tu mente, con tu cuerpo y con el modo en que puedes aprender a establecer, con ellos, una relación más sabia. Es una invitación a experimentar con la práctica de mindfulness y con sus aplicaciones en la vida cotidiana. Lo escribí fundamentalmente para nuestros pacientes y personas similares repartidas por todo el mundo. Y, con ello, me refiero a personas *normales y corrientes*, es decir, personas como tú y como yo. Porque, cuando dejamos a un lado el relato de nuestros esfuerzos y de nuestros logros y volvemos a la esencia de estar vivos y a la necesidad de enfrentarnos a la enormidad de lo que la vida nos presenta, todos somos personas normales y corrientes enfrentándonos, como mejor podemos, a algo que nos desborda. Y con ello no estoy refiriéndome exclusivamente a lo que nos desagrada o nos parece difícil, sino a *todo* lo que se presenta, tanto lo bueno como lo malo y lo feo.

Y lo bueno es enorme; tan enorme, en mi opinión, que basta con ello para enfrentarnos a todo lo malo, feo, difícil y hasta imposible que se nos presente (no solo externa, sino también internamente). La práctica de mindfulness implica la búsqueda, el reconocimiento y el uso de aquello que, en tanto seres humanos, siempre está bien, es hermoso y está completo y nos

sirve para vivir nuestra vida como si realmente importase el *modo* en que nos relacionamos con todo lo que la vida nos depara, sea esto lo que sea.

Con el paso de los años, he llegado a darme cuenta de que mindfulness tiene básicamente que ver con la relación, es decir, *con la relación que mantenemos con todo*: con nuestra mente, con nuestro cuerpo, con nuestros pensamientos y con nuestras emociones; con nuestro pasado y lo que nos ha aportado e, instante tras instante, sigue aportándonos, y con la manera de aprender a vivir cada aspecto de nuestra vida de un modo más completo, amable y sabio tanto con nosotros como con los demás. Pero esto no es fácil. De hecho, es una de las cosas más difíciles del mundo, tan difícil y confusa como la vida misma. Pero detengámonos por un momento y consideremos la alternativa. ¿Qué implicaciones tiene el hecho de no abrazar y habitar plenamente la vida que nos toca vivir en el único momento en que estamos experimentándola? ¿Cuánto dolor y sufrimiento hay en ello?

Volviendo, por un momento, a la aplicación de iPhone para el estudio sobre la felicidad llevado a cabo por los investigadores de Harvard, conviene resaltar las similitudes que mantiene con nuestra aventura con el mindfulness y REBAP:

Sabemos que las personas son más felices cuando se enfrentan adecuadamente a las cosas, es decir, cuando tratan de alcanzar objetivos que, si bien son difíciles, no están fuera de su alcance. No debemos asimilar reto a amenaza. Las personas florecen cuando se enfrentan adecuadamente a las cosas y se marchitan cuando se ven amenazadas.

REBAP es todo un desafío. De hecho, permanecer atentos al momento presente espaciosamente conscientes de todo cuanto ocurre es, para nosotros, la cosa más difícil del mundo. Pero, como han descubierto tantas y tantas personas en todo el mundo gracias a su participación en los programas de REBAP y a la práctica cotidiana de mindfulness muchos años después, también es algo infinitamente accesible. Por otra parte, el cultivo de mindfulness nos enseña a dejar de reaccionar de manera automática, con todas las consecuencias potencialmente insanas que ello conlleva, y a aprender a enfrentarnos y responder inteligentemente a lo que percibimos como amenazante.

Si quisiera predecir tu felicidad ateniéndome a una sola cosa de ti, no me centraría en tu género, tu religión, tu salud o tu nivel de ingresos. Lo único que querría conocer es tu red social, es decir, tus amigos, tu familia y la fortaleza de los vínculos que mantienes con ellos.

También se sabe que la fortaleza de esos vínculos está muy ligada a la salud y el bienestar global. Y esos vínculos se profundizan y consolidan a través de *mindfulness* que, como ya hemos dicho, tiene que ver con las relaciones que mantenemos con los demás y con nosotros mismos.

Creemos que las cosas grandes tienen un efecto profundo [sobre nuestra felicidad], pero parece que la felicidad es la suma de centenares de pequeñas cosas [...]. Lo pequeño importa.

Y, si lo pequeño importa, no será, en realidad, tan pequeño. De hecho, lo pequeño resulta ser, en este sentido, inmenso. Pequeños cambios en nuestro punto de vista, en nuestra actitud y en nuestro esfuerzo por estar presentes pueden tener un efecto extraordinario en nuestro cuerpo, en nuestra mente y en el mundo. Hasta las más leves manifestaciones de *mindfulness* pueden dar lugar, en cualquier momento, a intuiciones o comprensiones profundamente transformadoras. Cuidadosamente alentados, hasta los más rudimentarios esfuerzos por estar atentos pueden desembocar en una forma más nueva, firme y estable de ser.

¿Cuáles son las pequeñas cosas que podemos hacer para aumentar nuestra felicidad y bienestar? Según Dan Gilbert, uno de los autores de la mencionada investigación sobre la felicidad:

Lo más importante es comprometerse en algunas pequeñas conductas (como meditar, hacer ejercicio, dormir suficiente), ejercitar el altruismo [...] y cuidar nuestras relaciones sociales.

Si es cierto lo que anteriormente decíamos cuando afirmábamos que la meditación es un acto radical de amor, no lo es menos que se trata de un gesto altruista de bondad y aceptación ¡que empieza, pero no está limitado, a uno mismo!

El mundo ha cambiado mucho durante los 25 años transcurridos desde el momento en que este libro vio la luz por vez primera, mucho más de lo que, durante el mismo intervalo, había cambiado antes. Basta, para entender de qué estamos hablando, con pensar en los ordenadores portátiles, los teléfonos inteligentes, internet, Google, Facebook, Twitter, el acceso en todas partes e inalámbrico a la información y a la gente, el impacto que esta creciente revolución digital está teniendo en todo lo que hacemos, la aceleración del ritmo de la vida, nuestro estilo de vida 24/7 [es decir, conectados 24 horas

al día y 7 días por semana], por no hablar de los grandes cambios sociales, económicos y políticos que, durante ese mismo periodo, se han producido. La aceleración del cambio probablemente no disminuya y sus efectos sean cada vez más inevitables y se hagan sentir cada vez más. Bien podríamos decir que la revolución científica y tecnológica (y sus efectos sobre el modo en que vivimos) no ha hecho más que empezar. Y el estrés que conllevará adaptarnos a todos estos cambios será, en consecuencia, proporcional.

Este libro y el programa REBAP que describe pretenden contrarrestar eficazmente los mil modos en que solemos salir de nosotros y acabar perdiendo de vista lo más importante. Tendemos a quedarnos tan atrapados en el apremio de las cosas que tenemos que hacer, en nuestra cabeza, y en lo que *creemos* que es importante que solemos caer en un estado de tensión, ansiedad y distracción crónicas que impulsan nuestra vida y acaban convirtiéndose fácilmente en nuestra modalidad de funcionamiento por defecto, una modalidad a la que denominamos «piloto automático». Y las cosas se complican todavía más cuando nos enfrentamos a un dolor crónico o una enfermedad grave, ya sea nuestra o de un ser querido. Mindfulness es hoy más importante que nunca para contrarrestar de manera eficaz y segura esta situación y para fortalecer nuestra salud y bienestar, y quizás también nuestra cordura.

Porque, por más beneficiosa que sea esta conectividad 24/7 que nos permite estar, en cualquier momento, en contacto con todo el mundo, también estamos descubriendo, paradójicamente, que cada vez resulta más difícil estar en contacto con nosotros mismos y con el paisaje interno de nuestra vida. Y, lo que es más, podemos llegar a sentir que, aunque los días sigan teniendo 24 horas, tenemos menos tiempo que nunca para estar en contacto con nosotros mismos. Es precisamente el modo en que llenamos nuestro tiempo de *haceres* el que nos despoja del tiempo necesario para *ser* o percibir, de un modo tanto literal como metafórico, nuestra respiración, por no decir nada del tiempo para darnos cuenta de lo que estamos haciendo mientras lo hacemos y por qué.

El primer capítulo de este libro se titula «Solo contamos con momentos para vivir», una afirmación innegable que, por más digital que se torne nuestro mundo, nunca dejará de ser cierta. Pero la verdad es que pasamos la mayor parte del tiempo desconectados de la riqueza del momento presente y del hecho de que habitar más conscientemente este instante prefigura el instante siguiente. Si podemos *permanecer* conscientes, configuraremos nuestro futuro y la calidad de nuestra vida y relaciones de un modo que, a menudo, ni siquiera podemos imaginar.

La única forma de influir en el futuro consiste en apropiarnos del presente, sea este el que sea. Si estamos presentes en este instante y somos

plenamente conscientes de él, el instante siguiente será muy diferente. Así podremos descubrir formas imaginativas de vivir la vida que nos toca.

¿Podemos experimentar alegría y satisfacción del mismo modo que experimentamos sufrimiento? ¿Qué ocurriría si, en medio de toda esta vorágine, estuviésemos más en casa en nuestra piel? ¿Por qué no degustamos el sabor del bienestar y de la auténtica felicidad? Esto es precisamente lo que aquí está en juego. Este es el regalo del momento presente, permanecer conscientes, con una actitud amable y sin prejuicios.

Quizás sea interesante, antes de emprender juntos este viaje, conocer varios estudios recientes de REBAP cuyos resultados parecen ser muy prometedores. Aunque, como ya hemos dicho, el mindfulness tenga su propia lógica y poesía interna y ofrezca razones muy poderosas para cultivarlo sistemáticamente en tu vida cotidiana, los descubrimientos científicos que ofrecemos a continuación, junto a los que presentamos en otros lugares del libro, pueden proporcionar un incentivo extra, en el caso de que se necesite, para emprender el programa REBAP con el mismo compromiso y resolución con que suelen hacerlo nuestros pacientes.

- Los investigadores del Hospital General de Massachusetts y de la Universidad de Harvard han demostrado, utilizando RMNf (imagen por resonancia magnética funcional), que el programa de 8 semanas de entrenamiento en REBAP va acompañado de un engrosamiento de varias regiones del cerebro asociadas al aprendizaje y la memoria, la regulación de la emoción, la sensación de identidad y la asunción de perspectivas. También han descubierto que la amígdala, una zona del cerebro profundo responsable de la valoración y encargada de reaccionar ante amenazas percibidas, era más gruesa después del programa REBAP y que la magnitud del engrosamiento era proporcional al grado de mejora en una escala de estrés percibido.^{*,**} Estos hallazgos preliminares parecen poner de relieve que ciertas regiones del cerebro responden al entrenamiento en mindfulness reorganizando su estructura, un ejemplo del fenómeno conocido como *neuro-*

* Hölzel, B.K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S.M., Gard, T. y Lazar, S.W. «Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Matter Density». *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 2010, doi: 10.1016/j.psychresns.2010.08.006.

** Hölzel, B.K., Carmody, J., Evans, K.C., Dusek, J.A., Morgan, L., Pityman, R. y Lazar S.W. «Attending to the Present: Mindfulness Meditation Reveals Distinct Neural Modes of Self-reference». *Social Cognitive and Affective Neurosciences Advances*. 2007; 2: págs. 313-322.

plasticidad. Y también evidencian que REBAP mejora el desempeño de funciones vitales esenciales para nuestro bienestar y calidad de vida, como la asunción de perspectivas, la regulación de la atención, el aprendizaje y la memoria, la regulación de la emoción y la evaluación de las amenazas.

- Investigadores de la Universidad de Toronto descubrieron, utilizando también RMNf, que las personas que habían pasado un programa REBAP presentaban una mayor activación neuronal en una red cerebral asociada a la experiencia encarnada en el momento presente y una reducción de la actividad de otra red conocida como «red narrativa» (asociada a la experiencia del yo a lo largo del tiempo y que habitualmente implica la historia de quienes creemos ser). Esta última es la más implicada en la mente errante, el rasgo que, como acabamos de ver, desempeña un papel tan importante en el hecho de estar o no felices en el momento presente. Este estudio también puso de relieve que el programa REBAP podía desvincular estas dos formas de autorreferencia, que habitualmente funcionan asociadas.* Estos descubrimientos parecen indicar que, aprendiendo a habitar de manera encarnada en el momento presente, las personas no solo aprenden a sustraerse al drama de su yo narrativo o a perderse, dicho en otras palabras, en el pensamiento o la mente errante y que, cuando tal cosa ocurre, pueden darse cuenta de ello y dirigir nuevamente su atención a lo que es más sobresaliente e importante en el momento presente. Esto también sugiere que el hecho de cobrar conciencia de nuestra mente errante sin enjuiciarla puede convertirse, sin tener que cambiar absolutamente nada, en una puerta de acceso a una mayor felicidad y bienestar en el momento presente. Las implicaciones de estos descubrimientos no solo son importantes para quienes padecen de trastornos de estados de ánimo (incluida la ansiedad y la depresión), sino para todos nosotros. Y también contribuyen a aclarar lo que los psicólogos entienden cuando hablan del «yo». Diferenciar entre estas dos redes cerebrales (una que tiene que ver con «la historia de mi yo» y otra sin ella) y mostrar cómo funcionan y el modo en que mindfulness puede influir en las relaciones que mantenemos con los demás puede arrojar, al menos, un poco de luz sobre el misterio de qué y quiénes creemos ser y cómo lograr vivir y funcionar como

* Farb N.A.S., Segal Z., Mayberg H., Bean J., McKeon D., Fatima Z., Anderson A.K. «Attending to the Present: Mindfulness Meditation Reveals Distinct Neural Modes of Self-reference». *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2007; 2: pág. 313-322.

seres integrados totales y asentados, parcialmente al menos, en el autoconocimiento.

- Investigadores de la Universidad de Wisconsin han demostrado que el entrenamiento en REBAP de un grupo de voluntarios sanos reduce los efectos del estrés psicológico (provocado por el hecho de tener que dar una charla ante un grupo de desconocidos emocionalmente neutros) sobre un proceso inflamatorio inducido en laboratorio que provocaba ampollas en la piel. Este fue el primer estudio en emplear un grupo de control cuidadosamente construido (Health Enhanced Program o HEP) equiparable, exceptuando la práctica de mindfulness, al grupo REBAP. Aunque los resultados obtenidos no mostraban diferencia significativa alguna en los valores de todas las medidas de cambio en el grado de estrés psicológico y en los síntomas físicos extraídos de los autoinformes de los miembros de ambos grupos, el tamaño de las ampollas era netamente inferior en el grupo experimental REBAP que en el grupo de control HEP. Y, lo que es más, los individuos que más tiempo dedicaban a la práctica de mindfulness mostraban una mayor amortiguación del efecto inflamatorio provocado por el estrés psicológico (es decir, del tamaño de las ampollas).* Los autores relacionaron este hallazgo preliminar con la psoriasis, otra modalidad de inflamación neurógena. Los resultados de este estudio, descrito en el capítulo 13, ponen de relieve una tasa de recuperación cuatro veces superior en las personas que meditaban mientras se hallaban sometidas a una terapia de exposición ultravioleta que en quienes únicamente recibían este tratamiento.**
- Otro estudio, realizado en colaboración también con este mismo equipo de la Universidad de Wisconsin, que trató de identificar los efectos del REBAP administrado, durante el horario de trabajo, en un entorno laboral en trabajadores sanos aunque estresados, evidenció un cambio en la actividad eléctrica de ciertas regiones cerebrales implicadas en la expresión de las emociones (corteza prefrontal). El estudio puso de relieve la existencia de un cambio (de derecha a izquierda) en la activación en los participantes del grupo REBAP.

* Rosenkranz M.A., Davidson R.J., MacCoon D.G., Sheridan J.F., Kalin N.H., Lutz A. «A Comparison of Mindfulness-based Stress Reduction and an Active Control in Modulation of Neurogenic Inflammation.» *Brain, Behavior, and Immunity*. 2013; 27: pág. 174-184.

** Kabat-Zinn J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M., Cropley, T.C., Hosmer, D. y J. Bernhard J. «Influence of a Mindfulness-based Stress Reduction Intervention on Rates of Skin Clearing in Patients with Moderate to Severe Psoriasis Undergoing Phototherapy (UVB) and Photochemotherapy (PUVA)». *Psychosomatic Medicine*. 1998; 60: págs. 625-632.

Estos resultados sugerían que los meditadores gestionaban mejor emociones como la ansiedad y la frustración (y que, en consecuencia, podían ser considerados emocionalmente más inteligentes) que los sujetos del grupo de control, que permanecían en lista de espera para pasar también, después de haber concluido el estudio, por el programa REBAP, pero que pasaban por el laboratorio en el mismo momento y del mismo modo que los del grupo REBAP. El cambio en la activación prefrontal de derecha a izquierda en el grupo REBAP se mantenía cuatro meses después de haber concluido el programa. El estudio también descubrió que cuando, al finalizar las 8 semanas de entrenamiento, se les administraba a todos una vacuna para la gripe, la respuesta inmunitaria (medida por la tasa de anticuerpos en sangre) de los integrantes del grupo REBAP era, durante las semanas posteriores, significativamente superior a la de los pertenecientes al grupo de control de lista de espera. El grupo REBAP evidenció también la presencia de una relación coherente entre el grado de cambio de derecha a izquierda y la cantidad de anticuerpos generados en respuesta a la vacuna, un cambio que no se encontró en el grupo de control.* Este fue el primer estudio que demostró la posibilidad de que un programa de entrenamiento en REBAP de 8 semanas cambiase la rúbrica de ratio de actividad cerebral entre los dos lados de la corteza prefrontal característica del estilo emocional, una ratio que, hasta entonces, se había considerado relativamente fija e invariable en los adultos. Y también hay que decir que ese fue el primer estudio en demostrar la presencia de cambios en el sistema inmunitario.

- Un estudio realizado en UCLA y la Universidad de Carnegie Mellon demostró que la participación en el programa REBAP reducía considerablemente la sensación de soledad, un factor importante de riesgo para la salud, especialmente en los ancianos. El estudio, en el que participaron sujetos de entre 45 y 85 años, demostró que, además de reducir la sensación de soledad, el programa provocaba una disminución de la expresión de genes relacionados con la inflamación (medido por el número de células inmunitarias presentes en una determinada cantidad de sangre). El estudio también puso de relieve una clara reducción de un indicador de inflamación conocido como proteína C reactiva. Estos descubrimientos son potencialmente impor-

* Davidson R.J., Kabat-Zinn J., Schumacher J., Rosenkranz M.A., Muller D., Santorelli S.F., Urbanowski R., Harrington A., Bonus K. y Sheridan J.F. «Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation». *Psychosomatic Medicine*. 2003; 65, págs. 564-570.

tantes porque cada vez hay más pruebas sobre el papel que desempeña la inflamación en el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la enfermedad de Alzheimer,* y el fracaso de muchos programas específicamente diseñados para enfrentarse al aislamiento social y reducir la sensación de soledad.

Mindfulness, en suma, no se limita a ser una buena idea o una filosofía interesante. Para que tenga algún valor hay que integrarlo, en la medida de lo posible, sin forzamientos ni imposiciones de ningún tipo, en nuestra vida cotidiana, o, dicho en otras palabras, con un toque amoroso y delicado que nos permita nutrir la autoaceptación, la amabilidad y la compasión por uno mismo. Cada vez es mayor, en el paisaje estadounidense, la presencia de la meditación mindfulness. Con este reconocimiento y desde este contexto, damos la bienvenida al lector a esta nueva edición de *Vivir con plenitud las crisis*.

Que pueda la práctica de la atención plena desarrollarse, florecer y nutrir tu vida instante tras instante y día tras día.

JON KABAT-ZINN
28 de mayo de 2013

* Creswell J.D., Irwin M.R., Burklund L.J., Lieberman M.D., Arevalo J.M.G., Ma J., Breen E.C. y Cole S.W. «Mindfulness-Based Stress Reduction Training Reduces Loneliness and Proinflammatory Gene Expression in Older Adults: A Small Randomized Controlled Trial». *Brain, Behavior, and Immunity*. 2012; 26, págs. 1095-1101.