Introducción

El tema central de este libro es la relación terapéutica, la exploración de la dinámica de esta conexión arquetípica tal como se aborda en el marco de la práctica de la meditación mindfulness. Se basa en los métodos desarrollados en la Clínica de Reducción de Estrés del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts y en la práctica de más de diez mil pacientes. Estos mismos métodos han sido experimentados, de primera mano, por miles de profesionales de la salud en retiros de formación en todo el país, a menudo catalizando cambios profundos en la comprensión de sí mismos, de las personas que cuidan y de las posibilidades inherentes a la relación terapéutica.

Basado en veinte años de experiencia clínica, este libro explora el trabajo del mindfulness como un *Camino*, es decir, como una disciplina interna que nos permite aprender a abordar y afrontar con consciencia los desafíos inherentes al cuidado de nosotros mismos y el servicio a los demás. Sus diferentes secciones constituyen una invitación abierta a investigar la aplicación del mindfulness en la medicina y la atención sanitaria. Conjuntamente nos ofrecen métodos específicos para

llevar el mindfulness a nuestra vida, ya sea que disfrutemos de buena salud, que afrontemos la tensión adicional de la enfermedad o que seamos profesionales de la atención sanitaria interesados en hilvanar esta disciplina interna con el tejido de nuestra vida. Aunque he incluido muchos capítulos que tal vez parezcan escritos exclusivamente bien para los cuidadores o bien para los pacientes, no es este el caso. Más bien, lo que he tratado de describir es el proceso paralelo y alquímico que ocurre en mi interior como profesional de la salud y también en el interior de aquellos a quienes sirvo en la clínica cuando nos reunimos en el crisol del mindfulness. Como en cualquier relación valiosa, lo que hacemos es sacar a relucir mutuamente justo aquello que más requiere nuestra atención y lo que, a menudo, somos más reacios o incapaces de reconocer o respetar en nosotros mismos. Nuestro compromiso compartido por el mindfulness nos ofrece una lente de gran alcance para ver justo aquello de lo que tenemos que ocuparnos, así como un método para aprender la técnica y el arte de trabajar con nosotros mismos y relacionarnos con los demás. Como les ha ocurrido a las personas que encontraremos en estas páginas, espero que este libro despierte en el lector una comprensión y una confianza más profunda en sus propios recursos y fuerza interior, así como una apreciación más aguda del potencial único implícito en la relación terapéutica.

Juntos exploraremos la posibilidad de aprender a abrirnos cuando deseamos cerrarnos, a afrontar con honestidad y con amable atención aquello que no deseamos y que solemos rechazar en nosotros mismos y en los demás, a estar presentes

con los otros y unirnos a ellos cuando lo que queremos es alejarnos. Abordado de esta manera, el mindfulness tiene el potencial de transformar la relación terapéutica en una esfera intencional de colaboración dinámica y transformación recíproca. Como una forma de explorar el carácter universal e interdependiente de este viaje, he utilizado mi propia vida y la vida de aquellos a los que he encontrado en nuestro curso clínico de ocho semanas (a veces, procedentes de clases llevadas a cabo simultáneamente). Estas historias han surgido a partir del continente de nuestra conexión compartida. Aunque se han cambiado los nombres y otras características identificativas de las personas incluidas para preservar el anonimato (excepto en dos casos en los que se me concedió permiso para usar los nombres reales de Linda Putnam y Ted Cmarada), los hechos descritos son exactos y desprovistos de adornos. Tanto para pacientes como para profesionales, participar en una odisea de este tipo implica una disposición a viajar como Dante o Perséfone a través de la oscuridad desconocida, para emerger después a una plenitud insospechada.

Al escribir este libro he tomado prestado mucho del poeta y maestro sufí del siglo XIII Jelaluddin Rumi. Este es el alimento que me ha sustentado durante mucho tiempo, aunque solo ahora estoy empezando a saborear y asimilar este sustento invisible. Agradezco al poeta y traductor estadounidense Coleman Barks su denodado esfuerzo, similar a un cálamo, por convertirse en «un oído» y un instrumento, haciendo que este sustento esté más fácilmente disponible para todos nosotros.

Al igual que el lector, sigo siendo un estudiante que conti-

núa tratando de encontrar su camino. Me siento desconcertado y eternamente sorprendido por la inconsciencia que hallo en mí mismo, impresionado por el genio que tengo ante mí gracias a quienes solicitan mi atención y me brindan tantas cosas y también estoy agradecido por las innumerables oportunidades para practicar el despertar dentro de la comunidad de mis colegas y aquellos con los que me encuentro en el mundo de la medicina y la atención sanitaria. Extiendo mi brazo al lector, en la esperanza de que, codo con codo, podamos caminar juntos durante un tiempo por este vasto e ilimitado dominio. Cada palabra que he escrito ha sido dicha o gritada, cantada o susurrada cientos de veces. Dedica algún tiempo a estas palabras. Susúrralas o cántalas tú mismo y, si así lo deseas, repítelas tantas veces como quieras.