

Christine Dunkley - Maggie Stanton

Técnicas de
mindfulness
para la vida diaria

Una guía
práctica

Notas
César Herrero Hernansanz

Técnicas de

mindfulness

para la vida diaria

Una guía práctica

Christina Dunkley – Maggie Stanton

Editorial Mensajero 2017, 181 páginas

Notas

César Herrero Hernansanz

INTRODUCCIÓN

Les ofrezco mis Notas de **Técnicas de mindfulness para la vida diaria. Una guía práctica**, de Christina Dunkley – Maggie Stanton, que aborda su práctica diaria con o sin monitores. El Mindfulness ante la invasión de nuestros pensamientos, sus distracciones, desvíos, desvaríos ... que nos impiden ser plenamente nosotros, nos centra en nosotros mismos y nuestra vida.

Es interesante su claridad en los modos hacer y ser y en los modos de mente intelectual, mente emocional y mente sabia. Aporta luz e ideas para valernos en el complejo mundo de nuestra consciencia, pensamientos, vivir el momento presente ... en definitiva para para vivir nuestra identidad y vida en plenitud humana.

Y he tenido el placer de haber disfrutado su lectura y prácticas en las frescas riberas del Duratón.

Los textos en rojos son aportaciones mías. Asimismo, les adjunto Índice y paginación de mis notas, que les facilitarán percibir a vista de pájaro una panorámica del libro y búsqueda fácil de temas de su interés y ubicación.

Que lo disfruten.

Murcia, setiembre de 2020
César Herrero Hernansanz

ÍNDICE

1 Qué es el mindfulness	6
Piloto automático	6
Desarrollo del mindfulness	6
El cerebro cambia	6
Nuestra experiencia	6
Desarrollo de nuestra práctica	7
Qué nos aportará el mindfulness	7
2 Por qué aprender las técnicas del mindfulness	8
El mindfulness es una técnica	8
Metáforas del mindfulness	8
Objetivo del mindfulness	9
3 Primeros pasos en la práctica del mindfulness	10
Objetivos en la práctica del mindfulness	10
Sin complicaciones	10
Duración de las prácticas	10
Mindfulness de sonidos	10
Mindfulness de respiración	10
Exploración plenamente consciente del cuerpo	11
4 Reflexiones después de una práctica	12
Razones para reflexionar	12
Control de atención	12
Conciencia de experiencias interiores	12
Aceptación del momento presente	12
Aceptar ayuda para ser más plenamente conscientes	13
Reflexión trampolín para mindfulness en la vida diaria	13
5 Ser plenamente conscientes de nuestros pensamientos	14
Atrapados en contenidos	14
Desengancharnos de nuestros pensamientos	14
Práctica de mindfulness con pensamientos	15
¿Soy yo mis pensamientos?	15
Los pensamientos provocan emociones	15
Mindfulness de asociaciones	15

Mindfulness de interpretaciones	15
Mindfulness de juicios	15
Distinción entre preferencias, opiniones y juicios	16
Consecuencias de juzgar	16
Resumen	16
6 Vivir plenamente conscientes	18
Obstáculos a una participación plenamente conscientes	18
La mente viaja en el tiempo	18
Estar abiertos a toda experiencia, deseable o no.....	18
Resumen	19
7 Actuar con sabiduría	21
Estados mentales	21
Descubrimiento de mente sabia	21
Pasos para obtener mente sabia	22
Modos mentales	22
Modo hacer	22
Modo ser	22
¿En qué modo estamos?	23
Efectividad	23
Obstáculos para ser efectivo	23
Perder consciencia de la tarea	23
Práctica de mindfulness para conseguir efectividad	24
8 Definiciones de mindfulness	25

1 Qué es el mindfulness

El mindfulness consiste en estar despierto y ser consciente del momento presente; elegir dónde fijar nuestra atención; advertir cuándo nos dejamos atrapar por la historia, que elabora nuestra mente sobre cómo es la vida; y volver a poner nuestra atención en el momento presente, aquí y ahora. Cuando poseamos esta técnica, podremos elegir cuándo la usamos; el cambio, que esto supone, resulta muy valioso. Pag 17.

Piloto automático

La ausencia de consciencia y atención en cuanto nos ocurre, es consecuencia de nuestro funcionamiento en *piloto automático*, es decir, cuando hacemos las cosas sin darnos cuenta de lo que estamos haciendo. Pag 18-19.

Desarrollo del mindfulness

Las personas viven a menudo sus vidas pensando en lo que podría ocurrir en el futuro o en lo que ocurrió en el pasado, tratando dichos pensamientos como si fueran hechos. Las prácticas orientales de meditación se centran en fijar la atención en el momento presente, aceptándolo, en lugar de rechazarlo o convertirlo en algo diferente.

Jon Kabat-Sin, que introdujo el mindfulness en las prácticas clínicas occidentales, enfatizó la capacidad de estas terapias para cambiar nuestra relación con las propias experiencias, en vez de cambiar éstas. Sería maravilloso que pasáramos la vida sólo con experiencias positivas; sin embargo, no es una perspectiva realista. Aceptar la experiencia, sin juzgarla positiva o negativamente, nos permite vivirla y elegir cómo responder a ella. Los cambios que acontecen en las personas pueden ser verdaderamente notables, hasta permitirles realizar actividades abandonadas previamente; o implicarse en situaciones que habían evitado. Pag 21-22.

El cerebro cambia

Un escaner, aplicado a una paciente con dolor crónico, mostró disminución de la actividad cerebral en áreas asociadas con su dolor, cuando practicaba mindfulness; su dolor era más manejable o *disminuía de nivel*. Concebir y aplicar el mindfulness como habilidad práctica para controlar donde fijamos nuestra atención y situarnos en el momento presente de nuestra vida, se aleja de provocarnos grandes perjuicios. Pag 22-23.

Nuestra experiencia

El mindfulness, como técnica, es una habilidad práctica, que puede aprenderse y usarse en múltiples situaciones diferentes. En ciertos casos el mindfulness ayuda a superar crisis severas.

No descartes el mindfulness, porque *pienses que no tienes problemas o preocupaciones de especial importancia, y que no puede aportarte nada*. Sus estrategias y prácticas son relevantes para todas las personas, porque estamos sometidas a la influencia de nuestra propia mente. El mindfulness facilita despertar y ser consciente de cómo funciona dicho proceso mental. Lo cual implica vivir una vida más plenamente consciente. Pag 23-24.

Desarrollo de nuestra practica

Para aprender el mindfulness es preciso practicarlo, dedicarle cada día determinado tiempo, empezando de menos a más, en un proceso *in crescendo*. Pag 25.

Qué nos aportará el mindfulness

Es necesario aprender a practicar el mindfulness en las diversas situaciones de cada día, siendo capaces de utilizarlo en nuestra vida cuando queramos y lo necesitemos. Pag 27.

2 Por qué aprender las técnicas del mindfulness

Porque nuestra vida transcurre por situaciones contradictorias. Unas veces parece que las cosas marchan razonablemente bien y después nuestra mente se aferra a cuestiones de las que no puede desprenderse, rebajando en picado nuestro estado de ánimo. Sientes que te observas constantemente a ti mismo, preocupándote porque las cosas te salgan bien y juzgándote con severidad.

Nos surge el dilema: ¿soy yo quien *ha elegido* esta situación o me he sentido impotente para detenerla? ¿Siento que tengo capacidad para dirigir conscientemente el timón de mi mente o me siento como *rabo, que mueve el perro*? Preocupaciones y autojuicios nos marean y enloquecen la cabeza. Pag 29-30.

El mindfulness es una técnica

El mindfulness es una técnica, una destreza práctica, que puede aprenderse y usarse en muchas y diferentes áreas de la vida. Cuanto más lo practiquemos, más beneficios nos aportará.

Mindfulness significa prestar atención de modo particular en el momento presente, sin emitir ningún juicio. Significa ser plenamente consciente, lo opuesto a estar distraído o con *piloto automático*. Significa aprender a controlar nuestra mente, no permitiendo que sea ésta quien nos controle a nosotros. Pag 35-36.

Metáforas del mindfulness

a Foco de nuestra atención

Nuestra mente es como un foco enorme, que ilumina variedad de objetos a lo largo del día, atrayendo nuestra atención.

No podemos apagarlo, siempre está encendido, incluso cuando dormimos. Sin embargo, podemos aprender a maniobrar con él, moverlo hacia un objetivo elegido por nosotros, en lugar de dejar que emita su luz arbitrariamente.

b Perrito no entrenado

Nuestra mente es como perrito no entrenado, que corretea por donde quiere, olfatea cuanto le gusta, excava nuestros jardines, cava bajo la valla.

Tenemos que controlar a dónde va y enseñarle a regresar cuando lo llamemos. Es necesario ejercer sobre él cierto control hasta que aprenda a responder rápidamente a nuestra orden.

c Receptor de radio

Nuestra mente es como receptor de radio, que nos sentimos obligados a sintonizar al despertar y cuyo dial no podemos cambiar durante el resto del día.

En esta dinámica ignoramos que podemos cambiar de emisora y aumentar o disminuir su volumen en determinadas emisiones.

d Músculo mental

Nuestra mente se marcha y deliberadamente la hacemos regresar como músculo mental.

No debemos preocuparnos de que nuestra mente vague muchas veces. Cada vez que la hacemos regresar aumentamos su destreza en el mindfulness.

A veces nuestra mente decide centrarse en cosas insignificantes, cuando le sugieren que hay peligro. Lo cual fue útil en anteriores procesos de evolución, en que necesitábamos alertas de aproximación de depredadores. Hoy apenas tenemos amenazas físicas en nuestro entorno. **Suelen reducirse a imprudencias.** Pag 39-42.

Objetivo del mindfulness

El mindfulness no está concebido para que funcione, sino para vivir el presente. Insistir en su rentabilidad rebajará sus resultados.

Uno de los principios más duros del mindfulness es practicarlo sin aferrarse a su resultado. El mindfulness no trabajará para nosotros; no parará el deambular de nuestra mente. Sólo nos ayudará a informarnos de que nuestra mente deambula y nos enseñará cómo hacerla regresar.

En el mindfulness no pretendemos llegar a ninguna parte, sino estar en determinado lugar e instante, aquí y ahora. Pag 42-45.

3 Primeros pasos en la práctica del mindfulness

Ser plenamente consciente puede potenciar la calidad de nuestras vidas y experiencias. La atención plena habitualmente necesita prácticas disciplinadas. Pag 49.

Objetivos en la práctica del mindfulness

Centrar deliberadamente nuestra atención con el *músculo mental*.
Aceptar nuestra experiencia del momento, *estando en el momento*.
Identificar elementos de una experiencia, *ampliando la conciencia*.
Advertir obstáculos del mindfulness, *travesuras perrito no domesticado*.
Transferir la técnica a otras situaciones, *mensaje del despliegue*. Pag 50.

Sin complicaciones

El mindfulness no aborda puntos culminantes, sino espacios intermedios.

Cuantas más distracciones tengamos, más difícil resultará la práctica, pero también más útil. Pag 51-52.

Duración de las prácticas

A medida que adquiramos más experiencia, prolongaremos las prácticas, porque nos proporcionan mayor calidad de vida. Pag 55.

Mindfulness de sonidos

Con la *técnica de observación* advertimos el sonido, que oímos, siendo plenamente conscientes del mismo, sin etiquetarlo, atendiendo conscientemente al siguiente sonido, que se presente.

Esta técnica reduce los añadidos de sufrimiento de pasado o futuro a los que ya tenemos. Permite que toleremos mejor el momento presente. Pag 56-58.

Mindfulness de respiración

El mindfulness de respiración constituye una excelente introducción a la atención plena. Quizás sea la práctica que más beneficio aporta.

Tiene dos características, que facilitan su uso, incluso por personas nerviosas. Una, que comienza dirigiendo la atención fuera el cuerpo y la introduce lentamente hacia dentro, siguiendo la respiración. Otra, que cataloga inspiraciones y expiraciones.

Práctica. Advertir que a cada inspiración le sigue una espiración y viceversa. Advertir el punto en que cambia nuestra respiración en cada momento.

Aceptar la respiración tal y como se produce beneficia más que evitar ser conscientes de la misma, pues la respiración está siempre con nosotros, nos guste o no. Pag 62-64.

Exploración plenamente consciente del cuerpo

Desplazar el centro de nuestra atención por todo el cuerpo. Práctica muy efectiva para personas que sufren dolor físico. Al inicio de la práctica, el aumento de nuestra consciencia puede aumentar la sensación del dolor. Sin embargo, pacientes con dolor, que practican la exploración corporal diaria suelen obtener *atenuaciones de las sensaciones de dolor*.

Una motivación para practicar la exploración corporal es que experimentamos el mundo mediante nuestro cuerpo. Por lo que la exploración corporal puede ser un maravilloso camino para recuperar el verdadero modo de experimentar la vida.

La exploración corporal suele hacerse sentado en una silla durante unos 15 minutos.

Explorar plenamente consciente nuestro cuerpo es como hacernos un escaner, no con ondas de radio, sino con nuestra propia atención para escanear nuestro cuerpo. Si advertimos que nuestra mente está preocupada por alguna parte de nuestro cuerpo, quizá por dolor, molestia ... tratarla como a las demás, no evitándola, ni deteniéndonos en ella durante la práctica. Pag 64-65.

4 Reflexiones después de una práctica

Ser plenamente conscientes de las acciones de nuestra mente. Práctica difícil de realizar por uno mismo. Un monitor, un maestro, puede ver cosas que nosotros no percibamos: posición de cabeza, tensión muscular en hombros ... que podrían afectar al logro nuestro ejercicio.

En el mindfulness nuestra mente puede tener peculiaridades y hábitos que desconozcamos, que afecten a cuanto hagamos. Después de cada ejercicio es el mejor momento para familiarizarnos con el complejo funcionamiento de nuestra mente. Pag 71.

Razones para reflexionar

La reflexión mejora los tres elementos de las *aes*: *atención, conciencia y aceptación*. Pag 72.

Control de atención

¿Deambula nuestra mente durante la práctica? ¿Advertimos que iba a la deriva? ¿Le hicimos egresar al centro de atención? ¿Hemos tenido que hacerlo muchas veces? ¿Fuimos presa de pensamientos y experiencias que nos alejaron del centro de atención? ¿Cuánto tiempo paso hasta que nos dimos cuenta de que estábamos pensando? ¿Qué nos ayudó a regresar a la tarea?

La capacidad de apartar de nuestro centro de atención intrusiones no queridas es clave para controlar recuerdos, *flashbacks*, imágenes desagradables, pensamientos perturbadores u otros fenómenos internos. Esta técnica también es útil para soportar entornos ruidosos, de riesgo o emociones no provocativas. Pag 72-73.

Conciencia de experiencias interiores

Consiste en identificar y catalogar diferentes elementos de una experiencia: pensamientos, emociones, sensaciones, impulsos ...

Al ser plenamente conscientes de un pensamiento, si viniera de nuevo, recurriremos a su catalogación, recordando que no es un hecho, sino un pensamiento. Pag 74-75.

Aceptación del momento presente

Con las tres *aes*: *control de atención, conciencia y aceptación* movemos el foco alrededor para que ilumine cualquier cosa, que elijamos: *atención*. Después prestamos atención a los mecanismos, obstáculos e imanes, que afectan a su trayectoria: *conciencia*. Finalmente, permanecemos con cualquier cosa iluminada por su luz, nos guste o no: *aceptación*.

Nuestra reflexión sobre la práctica nos anclará en cada nivel, que adquiramos. Pag 79-80.

Aceptar ayuda para ser más plenamente conscientes

Si hacemos la reflexión solos, deberíamos observar nuestra respiración, mindfulness sobre un objeto o exploración corporal. Y tras la práctica preguntarnos sobre lo ocurrido. Pag 83.

Reflexión trampolín para mindfulness en la vida diaria

Si practicamos mindfulness de forma reflexiva y progresiva es probable que nuestra mente nos responda cuando queramos que haga nuestra voluntad.

Nuestra mente es como un compañero constante, que despierta cuando nosotros despertamos; que nos acompaña donde quiera que vayamos.

Durante nuestras prácticas y posteriores reflexiones descubriremos que nuestra mente a veces nos engaña; nos hace morder el anzuelo; nos dice que no podemos hacer cosas, que después hacemos; nos presenta conclusiones erróneas; acostumbra a hacer su voluntad; reacciona a cosas, que ocurrieron hace años o pretende anticiparlas del futuro, pero nunca ocurrirán.

Asimismo, descubriremos que nuestra mente es nuestra mejor amiga; nos advierte del riesgo; nos ayuda a apreciar el mundo que nos rodea; nos propone ideas creativas, imaginativas y brillantes.

Amemos u odiemos nuestra mente, vivimos con ella. A través del mindfulness podremos descubrir más sobre sus misterios e influenciar más en sus acciones. Pag 87-88.

5 Ser plenamente conscientes de nuestros pensamientos

Con el mindfulness aprendemos a dar un paso atrás y advertir que pensamientos van y vienen, sin ser su presa. ¿Se nos adelantan los pensamientos haciéndonos ver los resultados negativos, que pueden ocurrir? ¿Dan vueltas a un error cometido? ¿Insisten sobre lo que deberíamos haber dicho y hecho?

Con el mindfulness advertimos que sólo son pensamientos, no tenemos que seguirlos a donde quieran llevarnos. Cuando damos un paso atrás respecto al pensamiento, advertimos más fácilmente sus consecuencias: pueden llevarnos a una emoción, sensación o impulso.

Los pensamientos también pueden aparecer como imágenes, que nos impulsan a movernos y hacer algo.

El mindfulness consiste en desconectarnos de la evaluación de si es o no un hecho. Al pasar por nuestra mente la experimentamos en forma de *pensamiento*. Pag 89-90.

Atrapados en contenidos

El principal problema para distanciarnos de nuestros pensamientos es la velocidad, con que nos arrastran hacia su contenido, a pesar de no decidir *conscientemente* actuar así. Pag 91.

Desengancharnos de nuestros pensamientos

Si no queremos ser presa de un pensamiento identificado, necesitamos aprender la técnica para desengancharnos del mismo. A esta técnica se la conoce como *dejar ir los pensamientos sin aferrarse a su contenido*.

Es un error tratar de combatirlos, porque suelen regresar con mayor fuerza. En tal sentido, ayudan las técnicas con metáforas de transporte, imaginando que los pensamientos suben a un coche y vemos cómo se alejan, porque expresan el concepto de *dejar ir*, mediante la imagen de movimiento.

Metáforas de la naturaleza transitoria de los pensamientos:

Ser plenamente consciente es observar desde un andén nuestros pensamientos pasar en vagones.

Ser plenamente consciente es observar desde la orilla nuestros pensamientos pasar como hojas en un río.

Ser plenamente consciente es observar nuestros pensamientos como nubes, que flotan en el cielo.

Ser plenamente consciente es observar los pensamientos como pájaros, que revolotean encima. No necesitamos atraparlos, que sigan volando.

Ser plenamente consciente es observar cómo pasan nuestros pensamientos por la banda de entrada de correos; podemos advertir su presencia sin tener que abrirlos. Pag 94-96.

Práctica de mindfulness con pensamientos

Los pensamientos pueden surgir como palabras o imágenes.

No hay pensamientos buenos y malos.

No pretendemos desafiar o cambiar a nuestros pensamientos, sólo advertirlos.

Liberar nuestra postura, hombros hacia atrás y en tensión, puede ayudarnos a abrir nuestra mente.

Advertir los pensamientos, etiquetándolos objetivamente: pensamiento-tarea; pensamiento preocupación; pensamiento tranquilo ... facilita aprender a distanciarnos del contenido de nuestros pensamientos. Podemos incluso llegar a la experiencia de un *pensamiento en blanco*, sin posibilidad de etiquetar. Pag 98-99.

¿Soy yo mis pensamientos?

¿Quién es la entidad que se distancia de mis pensamientos? Si observamos nuestra pierna, reconocemos que es parte de nuestro cuerpo. Como podríamos existir sin una pierna, también podemos observar nuestros pensamientos y existir sin ellos. Pag 100.

Los pensamientos provocan emociones

El mindfulness consiste en aceptar experiencias, dejar que vengan y vayan sin aferrarse a ellas, ni alejarlas. Al hacerlo, notamos vínculos entre pensamientos, sensaciones corporales y emociones con interés, en lugar de temerlos o evitarlos.

Aceptar pensamientos y emociones sin temor puede ser muy liberador.

En mindfulness, cuando una emoción surge espontáneamente como resultado de su práctica, observadla y después volved suavemente a centraros en el centro de atención de la práctica. Puede ser útil que dirijáis vuestra atención con plena consciencia a sensaciones físicas del momento presente: advertir el suelo bajo vuestros pies y la sensación de la silla en la que estáis sentados u observar con plena atención cinco cosas que podáis ver, saborear, tocar, oler y oír en el momento presente. Pag 100-101.

Mindfulness de asociaciones

Al practicar mindfulness desarrollamos nuestra capacidad para elegir el modo de responder. Pag 104.

Mindfulness de interpretaciones

Interpretación es el sentido que damos a un suceso. Interpretaciones diferentes provocarán reacciones emocionales diferentes. Pag 105.

Mindfulness de juicios

Los pensamientos de juicios de valor pueden provocarnos dificultades. Ser plenamente consciente supone adoptar una posición exenta de juicios de

valor, formas abrevadas de comunicación, que apenas proporcionan información. Decir *el trabajo que me diste es una basura* es un juicio de valor.

El mindfulness nos proporciona ser conscientes de los momentos que hacemos juicios y reformularlos con plena consciencia o dejar que se vayan. Cuando somos plenamente conscientes nos desconectamos de juicios de valor.

Los juicios son lo que decimos y cómo lo expresamos: tono de voz, expresiones faciales, lenguaje corporal ... todo unido comunica un enfoque lleno de juicios o no. Debemos mantenernos alerta ante el tono de voz interior de nuestros pensamientos, para observar si son o no reprobadores. Cambiar nuestro tono, expresión, postura, para no ser reprobadores con nuestros cuerpos, puede ayudarnos a que desaparezcan los juicios de valor y adoptar una actitud exenta de los mismos. Pag 106-107.

Distinción entre preferencias, opiniones y juicios

Expresar una preferencia u opinión no es lo mismo que expresar un juicio de valor. Pag 107.

Consecuencias de juzgar

Con frecuencia, los juicios hacen crecer nuestras emociones.

En el mindfulness desarrollamos capacidad para experimentar acontecimientos, personas, a nosotros mismos, objetos, sensaciones en el presente ... sin caer en el hábito de juzgar la experiencia. Si juzgamos que algo es bueno, nos aferramos a ello; si lo juzgamos malo, queremos desecharlo.

El mindfulness no provoca lo uno ni lo otro, sólo nos mantiene en la experiencia del momento para desplazarnos después al momento siguiente.

Los binomios bueno/malo, correcto/erróneo son las dos caras de la misma moneda; no podemos tener una sin la otra; si juzgamos algunas experiencias como buenas, otras por definición, serán malas.

Además caemos en la trampa de juzgarnos por hacer juicios. Si advertimos el juicio, dejemos que se vaya o reformularlo en términos objetivos. Si nos descubrimos haciendo muchos juicios y nos resulta difícil dejarlos ir, enumerémoslos. Pag 108-109.

Resumen

Reconocer pensamientos independientes y practicar el paso atrás.
Observar cómo los pensamientos van y vienen.

Mantener registro de prácticas y curiosear lo que hace nuestra mente.

Identificar pensamientos recurrentes, que nos arrastran por caminos trillados.

Si quedas atrapado en un contenido, actúa sobre los pensamientos.

Nuestro objetivo no es desafiar, cambiar o hacer positivos nuestros pensamientos.

Identificar categorías de pensamientos habituales en nosotros: asociaciones, interpretaciones ... y practicar regreso al momento presente.

Reconocer los juicios de valor y dejarlos ir. Pag 112.

6 Vivir plenamente conscientes

El objetivo fundamental de las habilidades del mindfulness no es la meditación, sino vivir cada día más conscientemente. Lo que significa experimentar cada momento a través de nuestros sentidos y vivir el impacto de cuanto estemos haciendo.

Nuestras mentes tienen capacidad de crear y habitar en *un mundo de realidad virtual*, como experiencia extracorporal. Nuestro cuerpo puede estar en un lugar, mientras nuestra mente ya ha dado un salto a la siguiente cita de nuestra agenda. El mindfulness nos ayuda a tener más experiencias *en el cuerpo*. *La participación es una de las tres técnicas principales del mindfulness*, Marsha Linehan. Pag 113-114.

Obstáculos a una participación plenamente consciente

Consecuencia de nuestra manera de pensar y actuar, sólo queremos la *efectividad*, olvidándonos de la *calidad* del trabajo realizado. Pag 116.

La mente viaja en el tiempo

Nuestra mente tiene capacidad de adelantarse en el tiempo anticipando lo que llegará; o retroceder para recordar qué pasó. Si no controlamos conscientemente este proceso, perderemos muchas de nuestras experiencias del momento.

Si observamos que nuestra mente se ha ido, ¿a qué isla se fue?

a ¿A la isla de recuerdos pasados? ¿Has regresado alguna vez a un lugar en que solías vivir y te sorprendió algún elemento encontrado allí?

b ¿A la isla de planes futuros y predicciones?, creyendo que son hechos que esperamos ocurran y no solamente ideas de nuestra mente?

c ¿A la isla del pasado soñado?, aquel empleo, aquella importante información ... Nuestra mente nos engaña, convenciéndonos que existe un presente alternativo, que podríamos estar viviendo, de haber hecho el cambio ocasional.

d ¿A la isla de catástrofes futuras?, suscitando una tormenta sobre lo venidero, para descubrir que al final no sucedió nada.

Las diferentes islas están en las mismas zonas horarias que el presente. Cuando vivimos en una de ellas, no podemos vivir en el presente. A quien frecuenta estas islas, le suele suceder como al que al planificar sus vacaciones, pasa el tiempo preliminar pensando qué haría cuando estuviera allí; y una vez

en la isla, pasa el tiempo pensando qué haría al regresar; de modo que nunca ha disfrutado sus vacaciones.

El mindfulness es una técnica para decidir dónde ponemos nuestra atención; acceder a nuestro pasado en el momento que decidamos; no sentirnos acosados por recuerdos dolorosos, que no deseamos; recordarlos con plena atención, cuando decidamos ... Pag 117-119.

Estar abiertos a toda experiencia, deseable o no

Mantener la evasión a largo plazo nos impacta con dolor de cabeza.

Construir nuestra resiliencia nos causa sufrimiento y sinsabores.

El dolor es parte significativa de nuestra vida, sin él nuestro mundo sería más pequeño.

No resolveremos nuestros problemas, si estamos mentalmente ausentes.

Por lo mismo, en ocasiones practicamos mindfulness de algo desagradable, que producirá malestar, aceptando la experiencia, sin rechazarla o evitarla:

a Extender los brazos hacia adelante. Notar a qué se parece y practicarlo momentos más largos de los que nos gustaría.

b Sentarnos totalmente inmóviles durante cinco minutos, sin tragar y aceptarlo de buen grado.

c Ponernos dos minutos bajo lluvia, sin movernos, sin paraguas, sin protecciones especiales. Simplemente experimentar la sensación de la lluvia.

d Sacar la basura de casa, de buen grado, despacio, sin distraernos con otros pensamientos.

e No dar importancia a actividades o momentos desagradables, como avispas, ruidos, olores, presencias intempestivas ...

La finalidad de estas prácticas es vivir plenamente consciente para discernir la *riqueza* de nuestra vida. Vivir conscientemente implica reconocer que lo pasado ya es pasado y lo futuro puede que nunca ocurra. El momento es fugaz y al ser consciente de ello, nos permitimos experimentar cuanto tiene que ofrecer. Pag 128-132.

Resumen

Advertir cuándo somos inconscientes en la vida diaria.

Notar cuándo nuestra mente deambula por pasado o futuro.

Advertir nuestra capacidad de estar presente en la experiencia o evitarla.

Practicar cuanto fomente nuestra participación plenamente consciente.

Anotar el comentario de nuestra mente, cuando nos saca del camino.

Abrirnos al momento presente, aun cuando no sea agradable.
Aceptar nuestra experiencia actual. Pag 132.

7 Actuar con sabiduría

El mindfulness consiste en actuar conscientemente y tomar decisiones sabias. Lo que resulta difícil, cuando nuestras emociones son intensas; cuando nuestro corazón dice una cosa y la cabeza, otra. En tales casos, son útiles ciertas técnicas de mindfulness, que nos ayudan a tomar decisiones adecuadas y sabias.

El primer paso consiste en ser conscientes de nuestros pensamientos, emociones y sensaciones, apreciar cómo vienen y se van. *Son transitorias.*

El siguiente paso es centrarnos en el momento presente y aceptar la situación tal cual es y no caer presos del *relato*, que nos cuenta nuestra mente sobre nuestras experiencias. No reaccionar automáticamente, sino con la opción de decidir qué responder. Pag 133-134.

Estados mentales

Los estados mentales influyen en nuestro comportamiento y cómo nos sentimos. Marsha Linehan describe tres estados mentales: *mente emocional*, *mente racional* y *mente sabia*. Los pensamientos pueden proceder del corazón, mente emocional, o de la cabeza, mente racional. La utilidad o no de emoción o razón depende de cada situación.

La mente emocional es efectiva y potencia la experiencia en respuestas, que requieren emociones: abrazos, reír ...

La mente racional es efectiva cuando hay que resolver problemas, se necesita cabeza fría, tomar decisiones ...

Cada estado mental dispone de sus momentos y preferencias. El objetivo debe ser advertir en qué estado mental nos encontramos y movernos flexiblemente entre ellos, atentos a ser eficaces en una situación concreta.

Las personas se diferencian por el estado mental en el que con más frecuencia e encuentran.

Debemos saber identificar cada estado mental y reconocer las señales que activan nuestra mente emocional o racional. Para cada estado mental tratemos de advertir qué palabras solemos decirnos, qué posturas, expresiones faciales y tono de voz interno y externo adoptamos. De esta manera resultará más fácil reconocerlos, cuando aparezcan. Con frecuencia, cambiar de postura corporal o dar un paso a un lado, puede ayudarnos a encontrar otras perspectivas y responder a la pregunta *¿qué diría la otra mente?* Pag 134-136.

Descubrimiento de mente sabia

La mente sabia tiene en cuenta la mente emocional y racional. Es la vía intermedia entre corazón y cabeza.

Ejemplos de mente sabia son los casos, en que identificamos cuándo hemos hecho algo sabio; cuál sería la acción sabia, aun cuando no la ejecutemos; o la identificación de consejos sabios, que damos a los demás.

Es un error decidir si una acción es sabia por el resultado posterior. Pag 136-137.

Pasos para obtener mente sabia

Marsha Linehan compara la mente sabia con un amigo sabio. Siendo nosotros mismos el amigo sabio debemos seguir estos pasos:

Pausa.

¿En qué mente estoy?

¿Qué diría la otra mente?

¿Qué respuesta siento como sabia?

Intentémoslo de nuevo hasta sentir que es la respuesta sabia.

Démosle tiempo.

Proceder lentamente y reflexionar, pues los amigos sabios no se precipitan en dar consejos.

Observar nuestra postura corporal, tono de voz ... para identificar en qué mente nos encontramos y cambiarlos para adoptar una perspectiva diferente.

Advertir dónde experimentamos la mente sabia en nuestro cuerpo y familiarizarnos con esa sensación.

Seguir los pasos más de una vez. Pag 138-139.

Modos mentales

Técnicamente se identifican los modos *hacer* y *ser*. Los dos pueden ser útiles o no en función de qué ocurra. En las culturas occidentales insistimos mucho en el modo *hacer*, a partir del cual adoptamos patrones de comportamiento, que no suelen ayudar. Necesitamos la habilidad del modo *ser* y movernos entre ambos, según lo requiera la circunstancia. Pag 140-141.

Modo hacer

Modo *hacer* y *ser* tienen diferentes funciones. El modo *hacer* advierte las discrepancias entre cómo son las cosas y cómo queremos o no que sean. Activa la resolución de problemas para reducir o mantener esa discrepancia. Se centra en un objetivo final y se basa en gran medida en el pensamiento más que en experimentar el presente mediante los cinco sentidos. Nuestra atención se centra a menudo en lo que ha ocurrido, pasado, o en lo que podría ocurrir, futuro. El estado mental tiene relación con cambiar algo para hacer que las cosas sean diferentes, más que con aceptar cómo son ahora, en presente.

El modo hacer puede ser efectivo para resolver problemas, pero es menos efectivo en ayudarnos a experimentar el presente tal cual es.

El modo ser es necesario, pues nos capacita para estar en la experiencia y sentir las emociones, **consecuencia del momento**. Pag 141-142.

Modo ser

El modo *ser* centra su atención en experimentar el momento con los cinco sentidos, en acontecimientos agradables, desagradables, angustiosos,

dolorosos, neutrales ... facilitando que emerja a nuestra conciencia cuanto se presenta en nuestra vida. El modo *ser* reconoce las sensaciones de y en nuestro cuerpo, fundamenta nuestra experiencia y nos ayuda a *cambiar de marcha* hacia un modo mental diferente. Experimenta nuestro mundo interno y externo con la información, que le proporcionan los sentidos. Pag 142-143.

¿En qué modo estamos?

Reconocer en qué modo estamos facilita conocer si nuestras acciones se dirigen a un objetivo concreto. El modo *hacer* trata de lograr algo o resolver algún problema. El modo *ser* nos desengancha del apego al resultado.

Reconocer cómo son las cosas no es procurar cambiarlas. Requiere desprendernos del comentario de nuestra mente sobre el momento presente para implicarnos en su experiencia directa.

Modo hacer y modo ser son perspectivas diferentes sobre nuestra experiencia. Cada modo es útil o no en función de la situación; por otro lado, la técnica que desarrollemos nos capacitará para reconocer cada modo y movernos con flexibilidad entre ambos, en función de la efectividad de cada modo en ese momento. Pag 143-146.

Efectividad

La destreza propia del mindfulness de la efectividad es concentración en lo que funciona en determinada situación, Marsha Linehan. Como alternativa, podemos ser conscientes de la situación tal cual es, reconocer la gama de posibilidades, que se nos abre y elegir la reacción sabia. Sin esta técnica podemos acabar hundiéndonos en patrones de pensamiento o comportamiento ya trillados, que nos devuelven a donde no queremos estar.

Algunos eventos se desarrollan mejor en modo *hacer* y otros, en modo *ser*. El arte consiste en reconocer cada uno. Si es efectivo estar en modo *hacer*, lo adoptamos. Y si es efectivo estar en modo *ser*, lo adoptamos. Para decidir, cuándo es conveniente y efectivo uno u otro, deberemos examinar nuestro comportamiento en el momento y preguntarnos:

¿Es efectivo para mí obrar así en este momento?

¿Lo que hago en este momento me acerca o aparta de donde quiero estar? Pag 146-147.

Obstáculos para ser efectivo

Problemas prácticos: equipamiento erróneo para la tarea concreta ...

Emociones intensas: enfados, no escuchar ...

Pensamientos derrotistas: es imposible, me rindo ... Pag 147-148.

Perder consciencia de la tarea

No ser plenamente consciente de la tarea.

Fijaciones o juicios, que se interponen en nuestra efectividad.

Nuestra **incapacidad** de centrarnos en la efectividad del momento y medios para llevar a cabo las tareas. Pag 149-150.

Práctica de mindfulness para conseguir efectividad

Reconocer cuándo estamos en diferentes modos o estados mentales.

Discernir cuándo es útil o inútil cada modo mental.

Comunicar la práctica con amigos.

Practicar adquirir mente sabia.

Flexibilidad para transitar por los modos mentales.

Permanecer conscientemente en la tarea que tratamos de realizar.

Hábito de ser flexibles en nuestras reacciones y preguntarnos, ¿es efectivo para lograr mi objetivo actual? Pag 152.

8 Definiciones de mindfulness

Mindfulness es percibir al máximo las cosas cuando observamos con plena atención lo que hacemos en lugar de hacer algo mientras la mente está en otra parte.

Mindfulness es hacer una sola cosa a la vez.

Mindfulness es conscientes, permitirnos tener la experiencia, dejarla irse, tenerla y dejarla irse.

Mindfulness no consiste en luchar contra nuestra mente, sino en estar dispuestos a traerla de vuelta muchas veces para centrarla en lo que queremos.

Mindfulness consiste en subir a un coche, ocupar el asiento del conductor y decidir en dónde centramos nuestra atención y a dónde nos dirigimos.

Mindfulness es controlar nuestra mente, en lugar de que ella nos controle a nosotros.

Cuando advertimos que nuestra mente haya vagado por los pensamientos y esté de nuevo centrada en los sonidos, es que estamos plenamente conscientes.

Mindfulness consiste en aceptar nuestras experiencias, cualesquiera que sean, tener el impulso de hacer algo y sólo advertirlo, sin tener que ejecutarlo.

Mindfulness es expresar objetivamente lo que queremos decir, sin caer en juicios de valor. Pag 155-176.