

SHAMASH ALIDINA

VENCER EL ESTRÉS CON MINDFULNESS

*Programa de 8 semanas para fomentar
la salud, la felicidad y el bienestar*



Paidós Divulgación

Shamash Alidina

Vencer el estrés con mindfulness

Programa de ocho semanas
para fomentar la salud,
la felicidad y el bienestar

Traducción de Remedios Diéguez



Título original: *The mindful way though stress*, de Shamash Alidina
Publicado originalmente en inglés por The Guilford Press

Traducción de Remedios Diéguez Diéguez

Diseño de cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial del Grupo Planeta
Fotografía de cubierta: Shutterstock

1ª edición, junio 2015

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com

o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© 2015 Shamash Alidina

All rights reserved

© 2015 de la traducción, Remedios Diéguez Diéguez

© 2015 de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S. L. U.,

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-3140-4

Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.

Depósito legal: B. 11.579-2015

Impresión y encuadernación: Limpergraf, S. L.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

Sumario

Introducción	13
UNO Cómo ayuda el mindfulness a afrontar el estrés	21
DOS El programa de reducción del estrés basado en el mindfulness	51
TRES Aprovechar al máximo el programa de reducción del estrés basado en el mindfulness	67
CUATRO Semana 1. Las cosas no están tan mal como creías	83
CINCO Semana 2. De la reacción automática a la respuesta creativa	123
SEIS Semana 3. La alegría y la importancia de vivir en el presente	161
SIETE Semana 4. Entender y gestionar el estrés	196
OCHO Semana 5. Tomar partido, responder al estrés ...	229

NUEVE	Semana 6. La comunicación consciente	264
DIEZ	Un día de mindfulness: ampliar la conciencia . .	303
ONCE	Semana 7. Cuídate	336
DOCE	Semana 8. El resto de tu vida	367
TRECE	Estiramientos y yoga atentos	397
	<i>Recursos</i>	423
	<i>Referencias</i>	431
	<i>Sobre el autor</i>	439
	<i>Lista de pistas de audio</i>	441

Las personas que adquieran el libro pueden descargar los archivos de audio (en inglés) y seleccionar herramientas prácticas de este libro en: <www.guilford.com/alidina-materials>.

UNO

Cómo ayuda el mindfulness a afrontar el estrés

En tibetano existe un dicho: «La tragedia debe ser utilizada como una fuente de fortaleza». No importan las dificultades, o lo dolorosa que sea la experiencia, pero si perdemos la esperanza, ese es el verdadero desastre.

DALÁI LAMA

Cuando Sarah comenzó a practicar ejercicios de mindfulness, tomó conciencia de lo inquieta que estaba su mente. De ella entraban y salían pensamientos de todo tipo, muchos de ellos sin relación alguna con el tema en el que intentaba concentrarse. También se dio cuenta de lo negativos que eran muchos de esos pensamientos: «No sirvo para nada», «¿Qué me pasa?» o «No puedo con este trabajo y toda la demás carga». Esos pensamientos no dejaban de dar vueltas en su cabeza. A través del mindfulness aprendió a distanciarse de los pensamientos que invadían su mente, de manera que su influencia en la sensación de estrés era cada vez menor.

Cuando empezó a sentir su mente un poco más despejada, notó también que tenía más control sobre su vida. Se dio cuenta de que ya no reaccionaba de la misma manera cuando su hijo no la obedecía; veía por qué el niño se portaba mal —llevaba horas sin comer o estaba cansado del colegio, por ejemplo—. Empezó a sentir más compasión hacia él, y el niño respondía mejor al tono de voz más calmado de su madre.

Además, Sarah se sentía menos cansada en el trabajo porque habían mejorado su capacidad de concentración y su eficacia, y podía salir antes de la oficina.

Por las tardes, cuando llegaba a casa, realizaba un breve ejercicio de mindfulness. La ayudaba a salir del «modo trabajo» y a estar más tranquila y relajada en casa. Aprendió a no sentirse tan culpable cuando no hacía nada, cuando simplemente se sentaba y descansaba o jugaba con su hijo. De hecho, se dio cuenta de que aquellos momentos eran esenciales.

Todos tenemos una mente inquieta. Todos reaccionamos de manera exagerada a las exigencias de la vida cuando llegamos al límite. Nuestro mundo se viene abajo y perdemos la empatía hacia los que luchan como nosotros cuando el estrés nos atrapa. No es culpa nuestra; al parecer, la naturaleza nos hizo así. Pero, por suerte, no tenemos por qué perder la esperanza de que las cosas puedan ir a mejor. La historia de Sarah ilustra que, aunque el mindfulness es un proceso lento, no un viaje rápido y fluido hacia una vida sin estrés al instante, si lo practicas, calmará tu mente y tu corazón, de manera lenta pero segura. Todas las facetas de tu vida saldrán ganando. Podríamos compararlo con una lluvia fina que empapa una tierra muy seca. La lluvia es el mindfulness. La sequía es el ajetreo constante de la vida moderna.

Para entender de qué modo el mindfulness puede aliviar el estrés debemos empezar por analizar qué es el estrés.

¿Qué es exactamente el estrés?

Veamos una definición:

**El estrés es el sentimiento de encontrarse
bajo mucha presión.**

La presión puede ser externa (el mundo que nos rodea) o interna (los pensamientos, las emociones y las actitudes).

Entre los ejemplos de presiones externas figuran factores como:

- Obligación de acabar el trabajo
- Obligación de realizar tareas dentro y fuera de casa
- Cuidado de uno mismo y de otras personas
- Obligación de desplazarse al trabajo o a eventos sociales
- Enfermedad propia o de algún allegado
- Correos electrónicos, llamadas de teléfono y otras comunicaciones
- Cuidado de los hijos
- Necesidad de hacer ejercicio
- Falta de dinero

Entre los ejemplos de presiones internas figuran factores como:

- Pensamientos negativos y críticos acerca de uno mismo
- Pensamientos negativos y críticos acerca de otras personas
- Pensamientos o ideas negativos sobre el mundo
- Autoestima o autocompasión bajas
- Tendencia al perfeccionismo
- Emociones difíciles (depresión, ansiedad, ira, culpabilidad o remordimientos) que se prolongan durante semanas
- Malestar o dolor físico

Todos necesitamos cierta presión externa que nos motive y nos ayude a activarnos. Si la presión es demasiado baja, te sentirás aburrido o inútil. Si la presión es excesiva, experimentarás niveles elevados de estrés. En cierto modo, tu vida es un acto de equilibrio que consiste en encontrar actividades que te aporten el nivel adecuado de presión para ti. Todos somos distintos y en función de cada momento necesitamos niveles distintos de presión, interna o externa, para vivir de manera óptima.

**Si para ti la presión es demasiado elevada
y dura mucho tiempo, te puede provocar estrés crónico.
Y ahí radica el peligro.**

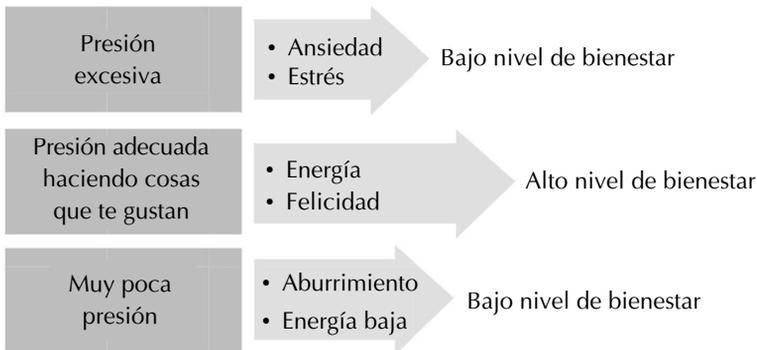
Puede ocurrir que las presiones que experimentas no sean mucho más elevadas de lo que puedes afrontar. Sin embargo, si se prolongan en el tiempo, pueden causar problemas. Imagina, por ejemplo, que te pido que sujetes un vaso de agua con el brazo extendido delante de ti. Si tuvieses que mantenerlo así un minuto, no habría ningún problema. Serías capaz de hacerlo y sonreír al mismo tiempo. Si te pidiese que sujetases el vaso durante diez minutos, la tarea se complicaría un poco y tal vez no sonreirías tanto, pero podrías lograrlo. Pero si te pidiera que sujetases el vaso todo el día y toda la noche, es probable que al final del día tuviera que llamar a una ambulancia.

El vaso de agua representa la presión que afrontas. Como puedes ver, la presión en sí misma no es el problema; la cuestión es cuánto tiempo te ves sometido a ella. La duración de la presión hace que esta aumente hasta provocar estrés. Eso significa que los picos de presión ocasionales no son dañinos, pero la presión a largo plazo puede convertirse en estrés.

Conseguir el nivel adecuado de presión conduce a una vida plenamente feliz. Si estás leyendo este libro, doy por sentado que actualmente te encuentras bajo una presión excesiva y te ofrezco medios para ayudarte a aliviarla.

¿Cuál es el precio que se paga por el estrés?

El estrés o, para ser más precisos, la respuesta de estrés, provoca cambios en el cerebro y en el cuerpo. Esos cambios pueden comportar diversas dolencias cuando el estrés pasa a ser crónico:



- El estrés persistente puede provocar diversas **enfermedades físicas**. Según algunos cálculos, hasta el 75% de las visitas al médico guardan alguna relación con el estrés. El estrés puede provocar hipertensión y problemas cardíacos (entre otros, infartos), migrañas, dolor de espalda y úlceras. Además, debilita el sistema inmunológico, lo que nos deja expuestos a diversas enfermedades.
- El estrés crónico influye en el **bienestar mental**. Puede provocar depresión clínica, ansiedad y agotamiento. Además, reduce la capacidad de concentración.
- El estrés afecta a la **vida familiar**. Cuando los niveles de estrés son elevados, se es más propenso a hablar bruscamente con la pareja o con los hijos. Si esto ocurre con demasiada frecuencia, la calidad de las relaciones se resentirá. El estrés debilita la inteligencia emocional y la capacidad para ver las cosas desde el punto de vista de los demás.
- La **adicción** a las drogas, el alcohol o el tabaco puede estar relacionada con el estrés crónico. Es posible que utilices dichas sustancias para aliviar la sensación de estrés, aunque el alivio es pasajero y la adicción aumenta el nivel de estrés general.
- **La sociedad en su conjunto** sufre de estrés. El coste debido a la disminución de la eficacia y al absentismo laboral como con-

secuencia del estrés asciende a cientos de miles de millones de euros. Y eso sin contar la reducción de los niveles de creatividad y comunicación a causa del estrés.

¿Cómo se reduce el estrés mediante el mindfulness?

El estrés constituye una realidad compleja y, por lo tanto, el camino para aliviarlo no es directo (como descubrió Sarah). No obstante, para simplificar las cosas, veamos algunos resultados positivos del mindfulness en la reducción del estrés.

- Adquieres **más conciencia de tus pensamientos**, lo que te permite distanciarte de ellos y no tomártelos tan al pie de la letra. De ese modo, tu respuesta de estrés no llega a producirse.
- **No reaccionas inmediatamente** ante una situación, sino que te tomas una pausa y utilizas tu «mente sabia» para hallar la mejor solución. El mindfulness te ayuda a ello mediante los ejercicios de atención plena.
- **El mindfulness pone en marcha tu modo mental «ser»**, que se asocia con la relajación. El modo mental «hacer» se asocia con la acción y la respuesta de estrés.
- Eres **más consciente de las necesidades de tu cuerpo y sensible a ellas**. Es probable que notes antes el dolor y puedas emprender así las acciones oportunas.
- Eres **más consciente de las emociones de los demás**. A medida que aumenta tu inteligencia emocional se reducen las probabilidades de conflicto.
- **Aumentan tus cuidados y tu compasión hacia ti mismo y hacia los demás**. La mente compasiva te calma e inhibe tu respuesta de estrés.
- La práctica del mindfulness **reduce la actividad en una parte del cerebro denominada «amígdala»**. La amígdala es fundamental para activar la respuesta de estrés, de manera que tu nivel base de estrés se reduce.

- **Tu capacidad de concentración mejora.** Trabajas con mayor eficacia, lo que incrementa tu sensación de bienestar y, por lo tanto, reduce la respuesta de estrés. Tienes más probabilidades de «entrar en la zona» o de «fluir», según lo llama Mihály Csikszentmihályi en el campo de la psicología.
- **Puedes cambiar tu actitud hacia el estrés.** En lugar de limitarte a ver las consecuencias negativas de sentirte estresado, el mindfulness te ofrece el espacio para pensar de manera distinta acerca del estrés en sí mismo. Observar cómo el aumento de la presión te aporta energía ejerce un efecto positivo en tu cuerpo y tu mente.

Más adelante, en este capítulo, describo con detalle los beneficios físicos, mentales, emocionales y relacionales del mindfulness. Antes, sin embargo, es importante entender la diferencia entre el estado mental habitual (el llamado *mindlessness*, que en inglés significa «con baja atención, distraído, rutinario») y el mindfulness.

«El curso de mindfulness me ayudó a darme cuenta de que vivía en un estado de sonambulismo. En mi caso, la reducción del estrés fue solo uno de los muchos beneficios del mindfulness.»

Mindlessness: el modo mental habitual

Probablemente, tu estado mental normal durante tus actividades rutinarias es un estado rutinario, de *mindlessness*. No pretendo acusar ni molestar a nadie; simplemente, se trata de la configuración básica del cerebro. En el estado rutinario o distraído, vives una vida de hábitos no conscientes. No prestas toda tu atención a las actividades que realizas; te limitas a seguir los movimientos habituales.

El cerebro está diseñado para crear hábitos. Ese proceso nos ayuda a realizar las tareas con mayor eficacia. Un hábito es en realidad el proceso de conexión de las neuronas del cerebro debido a la puesta en marcha de una vía determinada. Podríamos imaginar los hábi-

tos como programas informáticos. Se producen de manera automática y rápida, y no requieren una conciencia plena. Los hábitos se forman mediante un proceso de repetición. Cada vez que repites una actividad, empiezas a crear ese programa habitual. Los hábitos presentan varios beneficios:

- La actividad se puede realizar sin pensar, de manera que se invierte menos energía en la conciencia plena. Cuando caminamos no es necesario pensar «mover la pierna izquierda, mover la pierna derecha». Simplemente, sucede.
- No se malgasta energía en tomar decisiones. Te levantas por la mañana y te cepillas los dientes; no tienes que decidir cada día que te cepillarás los dientes.
- Las actividades habituales se realizan con mayor rapidez. Hacer algo nuevo, como tocar el piano, resulta mucho más difícil y lento al principio.
- Te sientes más relajado. No tienes que esforzarte para adoptar el hábito, pues ocurre de forma natural. Si tienes la costumbre de comer una manzana al día, no tendrás que esforzarte para obligarte a consumir esa fruta.
- Puedes ser más eficaz en tus actividades. Cuando pruebas a hacer malabarismos por primera vez, es difícil y las pelotas se te caen continuamente. Cuando se convierte en una acción automática, puedes saltar a la pata coja y explicar un chiste al mismo tiempo.

Los hábitos, no obstante, también presentan inconvenientes:

- Dado que casi siempre son actos inconscientes, no estás atento a la experiencia. Si juegas con tu hijo de forma habitual, te pierdes el momento especial y precioso de estar juntos. La experiencia no se saborea si es habitual.
- Pierdes poder de decisión. ¿Cómo podrías tomar decisiones si actúas de manera automática y basada en hábitos? Si siempre

recorres en avión el trayecto entre San Francisco y Chicago, reservas el billete de manera automática. No piensas en la posibilidad de viajar en tren o por carretera con unos amigos.

- Cuando tus pensamientos, tus emociones y tus actitudes son habituales y negativas, tienes muchas más probabilidades de padecer estrés. Los pensamientos negativos rutinarios y persistentes activan tu respuesta de estrés.

Los pensamientos negativos habituales sobre ti mismo, los demás y el mundo constituyen la base de una gran parte del estrés. El mindfulness te ayuda a desmontar esos hábitos dañinos y a renovar tu cerebro para generar más felicidad y menos estrés crónico.

PRÁCTICA. Ejercicio de mindfulness en dos minutos

Pista de audio 1: 2 minutos

Prueba a realizar este ejercicio ahora mismo.

1. Prepara un cronómetro para que te avise dentro de dos minutos.
 2. Empieza inspirando y espirando profundamente, una vez.
 3. Presta atención a la **sensación** que te produce tu respiración. Respira de forma natural. Cada vez que notes que la mente se desvía hacia otros pensamientos, vuelve a centrar tu atención en la respiración.
 4. Cuando hayan transcurrido dos minutos puedes parar.
-

Reflexión

Concédete un momento para reflexionar sobre las siguientes preguntas. Si te apetece, escribe las respuestas en tu móvil o tu tableta (si tienes). Cuando empieces el programa de ocho semanas, te animaré a que lleves un diario o que empieces a anotar esas reflexiones en el aparato que prefieras, así que puedes empezar ahora mismo.

1. ¿Qué has sentido?
2. ¿Has podido concentrar tu atención en la respiración?
3. ¿Adónde más se ha desviado tu atención?
4. ¿Cómo te has sentido al final del ejercicio?
5. ¿Te ha resultado fácil o difícil?

Recuerda: tu mente se desviará hacia otros pensamientos. Es normal que suceda. No significa que lo estés haciendo mal. De hecho, si te das cuenta de que te despistas, es que estás haciendo correctamente el ejercicio.

Ahora repite el ejercicio, pero esta vez prueba a sentarte o a permanecer de pie y cierra los ojos si los has mantenido abiertos en el primer intento. Después vuelve a responder a las preguntas anteriores. ¿En cuál de los dos ejercicios te ha costado menos mantener la concentración?

Entender el mindfulness

El mindfulness es lo contrario al modo de vida automático basado en los hábitos. El mindfulness nos enseña a vivir de manera más consciente. Sigues teniendo tus hábitos, porque forman parte de la naturaleza del cerebro, pero eres más consciente de ellos y ganas en poder de decisión.

Veamos mi definición del mindfulness, que reúne la esencia de

las numerosas definiciones compartidas por los maestros de esta disciplina:

Mindfulness significa prestar atención de manera intencionada a la experiencia del momento presente con actitudes atentas, como la aceptación, la curiosidad, la autocompasión y la franqueza.

Vamos a analizar detenidamente esta definición para entender mejor su significado.

DE MANERA INTENCIONADA

En general, el mindfulness no es un proceso automático. Estar presente no es lo habitual. El mindfulness es un proceso que surge de una decisión: tienes que elegir estar presente. Y a continuación realizas cierto esfuerzo, al menos al principio. Cuando empiezas a formar parte del flujo de la conciencia plena, el nivel de esfuerzo necesario se reduce, pero al principio es preciso prestar atención a una decisión deliberada.

Es interesante que recuerdes esto: casi siempre estamos prestando atención a algo. La cuestión es a qué se la prestamos. Mientras lees este libro, tu mente podría estar en la televisión, que suena de fondo. O podrías estar pensando en lo que ocurrirá en el trabajo mañana. O repasando lo que ocurrió ayer. Eso es atención pasiva, y la atención pasiva es involuntaria. El mindfulness es algo más que prestar atención de manera pasiva a aquello en lo que tu atención se centra.

El mindfulness es una atención activa, no pasiva. Una atención activa, o deliberada, requiere una elección y cierto grado de esfuerzo. Volveremos a esta cuestión más adelante, en este mismo capítulo.

PRESTAR ATENCIÓN

Podría decirse que la atención es la conciencia concentrada. La palabra *atención* procede del latín *attendere*, que significa literalmente «estirarse hacia». Cuando prestas atención en una conferencia, por ejemplo, estás estirando tu conciencia hacia la voz del orador.

La atención consiste en percibir las cosas, en ser consciente de lo que está ocurriendo mientras ocurre. Utilizamos nuestros sentidos para prestar atención a las experiencias externas: lo que vemos, los sonidos, los olores, los sabores o el tacto. Por ejemplo, puedes prestar atención a la visión de este libro, al sonido lejano del llanto de un bebé, al olor del aceite de la freidora en un restaurante de comida rápida, al sabor del zumo de naranja que te tomas por la mañana, y a la sensación del peso de tu cuerpo en la silla o la tensión en tus hombros. Cuando prestas atención a esas experiencias de manera resuelta, estás presente.

No obstante, el mindfulness no se limita a los sentidos externos. El hecho de concentrarse de manera consciente en las experiencias internas, como los pensamientos y las emociones, sin dejarse arrastrar por ellas (en la medida de lo posible) también es mindfulness. Puedes prestar atención a pensamientos del tipo «No me voy a enfadar por hacer este trabajo» o «¿Por qué grita esa mujer?», o a emociones como el aburrimiento, el entusiasmo o la frustración. Observar esas experiencias internas en lugar de **experimentarlas inconscientemente**, sin más, es mindfulness. Esa leve sensación de separación entre tú y tus pensamientos o tus emociones es la clave.

Quizás estés pensando: «¿Y? Vale, no estoy atento al 100 % en todo momento. Me despisto. Pienso en otras cosas. ¿Qué tiene eso de malo?». Veamos un típico ejemplo de una experiencia que tuve la semana pasada. Imagina que estás haciendo un viaje por trabajo. Te levantas para tomar el vuelo de regreso a casa, de Chicago a Londres. Consultas el tiempo y compruebas que las previsiones no son buenas. Se prevén 30 centímetros de nieve. La información asegura que muchos vuelos se retrasarán o se cancelarán, y pien-

sas: «¡Oh, no! Van a cancelar mi vuelo. Estaba deseando llegar a casa y pasar algo de tiempo con los niños antes de volver al trabajo. ¿Por qué siempre me pasa esto? Es un fastidio. ¿Conseguiré un hotel para pasar la noche? Esta línea aérea siempre da un servicio pésimo cuando ocurren estas cosas». Y empiezas a sentirte tenso y estresado.

Veamos ahora un escenario alternativo: te levantas pensando en tomar el vuelo de regreso a casa tras un viaje de trabajo. Consultas el tiempo y compruebas que las previsiones no son buenas. Se prevén 30 centímetros de nieve. La información asegura que muchos vuelos se retrasarán o se cancelarán, y piensas: «Oh, no, van a cancelar mi vuelo». Entonces te das cuenta de ese pensamiento. Lo identificas como un pronóstico, no como un hecho. A continuación consultas tu vuelo en la red y compruebas que no se ha cancelado y que, con un poco de suerte, despegará a la hora prevista. Pasas parte de la mañana en una cafetería y disfrutas de la belleza de la nieve mientras saboreas un café. Sabes que tanto si te preocupas mucho como muy poco, las cosas seguirán su curso.

Este es un ejemplo de mindfulness en acción. Al tomar conciencia de tus pensamientos, puedes emprender acciones en lugar de permitirle a tu mente que divague. El ejemplo demuestra el siguiente principio fundamental:

Estar distraído, no atento, provoca más sufrimiento del que imaginas.

EN EL MOMENTO PRESENTE

La mayoría de los niños tienen su atención puesta en el momento presente. Son intensamente curiosos. Los niños perciben el sonido de un avión y de un pájaro en el árbol, y el sabor de las uvas. A medida que crecen, su memoria se va llenando con experiencias del pasado y adquieren la capacidad de proyectar en el futuro. Debido a

esta capacidad humana única, a medida que crecemos tenemos tendencia a estar menos conectados con el momento presente.

La mente parece repetir de forma natural los hechos pasados y preocuparse por el futuro. Mientras lees esto, es posible que estés pensando en aquel comentario de tu amiga: ¿no fue un poco brusca?

Del mismo modo que un péndulo se mueve de izquierda a derecha sin detenerse en el centro, tu mente pasa mucho tiempo en el pasado y en el futuro. De hecho, una investigación realizada en 2010 por Killingsworth y Gilbert en la Universidad de Harvard llegó a la conclusión de que el cerebro humano medio invierte alrededor de la mitad de su tiempo en pensar en el pasado y el futuro, y la otra mitad en pensar en el aquí y el ahora, en el momento presente.

¿Por qué es importante vivir en el momento presente? El gran Gandhi afirmó en una ocasión: «El futuro depende de lo que hacemos en el presente». Si tu atención se centra excesivamente en el pasado y en el futuro, no puedes actuar de manera eficaz en el aquí y el ahora, en el momento presente. Sin embargo, el mañana nunca llega: solo existe el hoy. Lo que importa es lo que hagas hoy y en qué te centres ahora.

El siguiente ejemplo ilustra esto. El otro día estuve charlando con Katie, una de mis clientas. Me explicó que antes del curso de mindfulness siempre estaba preocupada por sus hijos y su futuro. ¿Era una buena madre? ¿Estaba criando bien a sus hijos, con un enfoque correcto? Leía páginas web y libros, y tenía la sensación de que cada uno daba consejos distintos. Se sentía perdida, confusa y muy cansada. Después de practicar mindfulness, Katie decidió dejar atrás todos aquellos pensamientos y estar presente cuando estuviera con sus hijos. Le dedicaba al más pequeño toda su atención, y el tiempo que pasaba con él le resultaba mucho más especial. Su preocupación fue desvaneciéndose. Sentía que era una madre mucho mejor cuando vivía en el momento presente en lugar de preocuparse continuamente por lo que estaba bien y lo que estaba mal.

Sin un esfuerzo consciente, la mente se dispersa hacia pensamientos sobre el pasado o el futuro. Y los pensamientos sobre el

pasado pueden acabar convirtiéndose muy fácilmente en interacciones negativas. Piensas en la discusión que tuviste con tu hermano por enésima vez o en todos los motivos posibles por los que tu nueva novia no te llama.

Por supuesto, pensar no tiene nada de malo. De hecho, resulta esencial para la supervivencia en el mundo moderno. El problema es la preocupación constante que conduce a la infelicidad. El mindfulness ayuda a recuperar parte del equilibrio que se pierde cuando pensamos, nos preocupamos y planificamos incesantemente.

ACTITUDES ATENTAS DE ACEPTACIÓN, CURIOSIDAD, AUTOCOMPASIÓN Y FRANQUEZA

El mindfulness es algo más que prestar atención. Se trata de prestar atención con la actitud adecuada. Si tu atención va acompañada de negatividad, autocrítica y juicios, es poco probable que resulte beneficiosa. Es preciso que pongas en práctica ciertas actitudes (lo que yo denomino actitudes atentas) para poder asentar tu atención en unos cimientos positivos. No es preciso que esas actitudes se cultiven a la perfección ni que estén presentes en tu conciencia atenta en todo momento. Representan el condimento de la sopa de conciencia presente que estás preparando. Cualquiera de ellas será más que satisfactoria cuando practiques un ejercicio de mindfulness. Aprenderás mucho más de esas actitudes mediante la lectura de este libro.

Relatos sabios. El monstruo que se alimentaba de ira

Érase una vez un rey que vivía en un hermoso palacio. Un día tuvo que ausentarse, y durante su ausencia un monstruo llegó a las puertas del palacio. Era tan feo y tan apuesto, y sus palabras tan desagradables, que los guardianes se quedaron petrificados de la impresión. El monstruo llegó hasta el trono del rey y allí se sentó.

Los guardianes recuperaron el conocimiento, entraron en palacio y le ordenaron al monstruo, a gritos, que se levantase del trono. Con cada palabra desagradable, el monstruo se volvía más apesto-so, más feo y más desagradable. La furia de los guardianes fue en aumento y empezaron a blandir sus espadas y a utilizar la violencia para desalojar al monstruo. Pero este no dejaba de crecer y crecer hasta que acabó ocupando toda la sala. Y olía peor y era más feo y más desagradable que nunca. Olía peor que los baños de un bar cutre un sábado por la noche.

Por fin el rey regresó. Era un hombre sabio y amable, y al ver el enfrentamiento entre el monstruo y los guardianes comprendió lo que estaba ocurriendo. Sabía lo que tenía que hacer. Dirigiéndose al monstruo, sonrió y exclamó:

—¡Bienvenido seas a mi palacio!

A continuación le preguntó si le habían ofrecido una taza de café. El monstruo empezó a hacerse más pequeño con cada sorbo de la taza. El rey le ofreció *pizza* y patatas fritas, y los guardianes llamaron de inmediato a una pizzería. El monstruo continuó enco-giendo con cada gesto amable del rey, quien a continuación le ofreció un masaje completo. Al final, el monstruo presentaba un tamaño diminuto. Con un último acto de amabilidad, acabó por desaparecer.

La fuente de tu estrés podría ser un monstruo que se alimenta de ira. ¿Crees que tu ira está provocando que tu monstruo se haga más y más grande? En algunas circunstancias estresantes, cuantos más pensamientos, palabras o acciones negativas tenemos, más difícil se vuelve la situación. Puede que este relato te ayude a abrir tu corazón al desafío que te preocupa y que veas el valor de un enfoque más amable. Tal vez lo único que necesitas es ser amable contigo mismo.