

Silvio Raij

Mindfulness



Recupera tu paz interior



PAIDÓS

Silvio Raij

MINDFULNESS

Recupera tu paz interior



PAIDÓS

Buenos Aires • Barcelona • México

CAPÍTULO 1

LAS CINCO GRANDES PLAGAS DE NUESTRO SIGLO

*Nada en los asuntos de los hombres
es digno de gran ansiedad.*

PLATÓN

No sé cuál será tu experiencia. La mía es sorprenderme cada día por la alta velocidad a la que el mundo va cambiando. Hay cambios sociales, políticos, climáticos, económicos, sin mencionar la revolución tecnológica, que nos llevan a una permanente adaptación. Es como si el ritmo de vida se hubiera acelerado de una manera exponencial y las veinticuatro horas no fueran suficientes para experimentar todo lo que nos gustaría hacer. Se asemeja a una carrera interminable de autoexigencia por hacer más y más y vivir rápidamente todas las experiencias posibles antes de que sea demasiado tarde. ¿Tarde para qué? Esta tormenta del hacer nos ha alejado de nuestro centro, del ser, y ha cambiado drásticamente nuestro estilo de vida; nos ha hecho perder de vista lo importante. Muchos de nosotros vivimos solo en la urgencia, corriendo del trabajo a casa y de casa al trabajo, anhelando que llegue el fin de semana para poder descansar. Otros no son tan afortunados y trabajan los siete días de la sema-

na sin parar y sin descanso. A este ritmo, es fácil caer en un estado de estrés crónico, de agotamiento, o contraer alguna enfermedad que no nos permita disfrutar de la vida y ser felices. El impacto que estos cambios han generado en nosotros se ve directamente reflejado en nuestra salud mental y da lugar a una de las epidemias más extendidas de este siglo compuesta por cinco grandes plagas: la ansiedad, el estrés, la ira, el insomnio y la depresión. Estos cinco flagelos, de alguna manera, nos están privando de vivir la experiencia de una vida plena y saludable en cada momento. Y, si nos fijamos bien, ninguno de estos problemas tiene solución desde el hacer, ya que están directamente relacionados con nuestro mundo interior, con la calidad de nuestros pensamientos, actitudes, emociones y sentimientos. Ahora nos damos cuenta de que lo que hemos buscado por décadas fuera de nosotros sin mucho éxito –la paz, la felicidad, el amor y la libertad– se encuentra dentro de nosotros y está presente en cada momento, mucho más cerca de lo que pensábamos. Vivir anhelando un futuro mejor nos ha quitado la posibilidad de experimentar la riqueza del momento actual y es allí donde la práctica del mindfulness se vuelve una disciplina ideal y muy eficaz para atender a las necesidades de la mente. Jon Kabat-Zinn (2004) dice en su libro *Vivir con plenitud las crisis*: “La única posibilidad con la que podemos influir en el futuro es siendo dueños del presente, tal y como este es”.

LA ANSIEDAD

Si sientes desesperación, impaciencia o agotamiento en algunas de tus rutinas diarias, como por ejemplo apurar a tus hijos para ir a la escuela, mantener la calma en medio del tránsito, esperar tu turno en la consulta médi-

ca, mantener tu atención en una conversación o esperar unos minutos a alguien que se ha retrasado, estás sintiendo algunos de los efectos de la ansiedad. El *Diccionario de la lengua española* define la palabra “ansiedad” como el estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad. Y si le preguntáramos al maestro espiritual Thich Nhat Hanh, un referente mundial en la práctica del mindfulness, nos diría que la ansiedad es, sin dudas, la enfermedad de nuestro tiempo y que surge de la incapacidad de convivir con el momento presente; es como si la mente fuera más deprisa que la vida. Recuerdo el filme ganador del Oscar a la mejor película en 2010, *El discurso del rey* [*The king's speech*]: una historia real, basada en la vida del rey Jorge VI, llamado “el Tartamudo”. Este rey sufría una gran ansiedad a la hora de presentar sus discursos en público y, cada vez que hablaba, comenzaba a tartamudear. En la película, contrata a un terapeuta experto en brindar discursos que lo ayuda a soltar sus barreras mentales, sus viejos miedos y a ganar confianza en sí mismo. El filme tiene un final feliz, en el que se muestra al rey dando su último discurso y superando su impedimento de una manera magistral.

La ansiedad es un estado emocional en el que las personas se sienten inquietas, aprensivas o temerosas. Generalmente, se presenta frente a situaciones que creemos que no podemos controlar o predecir, o ante situaciones que parecen amenazantes o peligrosas. Cuando la ansiedad persiste durante meses, se convierte en un trastorno crónico y comienza a afectar nuestro bienestar. Experimentamos cansancio y agotamiento sin haber hecho ningún esfuerzo físico. Nuestro excesivo ruido mental ha sido el gran culpable. También podemos considerar la ansiedad como prima hermana del miedo. ¿Quién no

ha sentido alguna vez miedo a la muerte, a enfermarse, a fracasar, a no ser capaz, a ser abandonado, a no ser correspondido, a estar solo y a sentirse débil? En síntesis, el miedo a perder o a que las cosas no ocurran como las planeamos nos inquieta y nos genera un estado de ansiedad. Con esto no quiero decir que adoptemos una actitud de apatía, de desinterés o que nada nos importe; todo lo contrario: se trata de observar con sabiduría las situaciones y entender que los peligros o las amenazas que afrontamos son reales, pero que el miedo es opcional. En definitiva, todo depende de cómo nos sentimos internamente; si estamos débiles, nos sentiremos vulnerables y percibiremos todo como una amenaza; en cambio, si estamos internamente fuertes, nada nos generará temor. A esto se suma que, desde niños, hemos aprendido de nuestros padres o tutores a rechazar este tipo de emociones, a evitarlas e incluso, en muchos casos, la indicación era reprimirlas con frases como “No llores”, “Olvídate de lo que pasó” y “Piensa en otra cosa”. Hoy sabemos que el rechazo, en cualquier caso, es un antídoto temporal y que el problema reaparece nuevamente con el tiempo si no lo hemos trabajado en profundidad. Necesitamos partir de entender y aceptar lo que nos pasa para poder trascenderlo. Si no, la ansiedad se volverá crónica y nos provocará estados prolongados de depresión. Una buena gestión mental y emocional es la clave y, si somos pacientes y aceptamos que cada cosa tiene su propio tiempo, podremos manejar las situaciones con inteligencia y sin padecerlas.

Con el *mindfulness* abordamos la ansiedad desde un lugar distinto a otras técnicas. El ejercicio no busca reducir o superar este trastorno, es decir, no enseña formas de evitarlo, sino reconocerlo y aceptarlo. Por ejemplo, pensar “Esto me lo tengo que sacar de encima” es una

manera de evadir lo que nos está pasando. El mindfulness se enfoca en *transitar* y gestionar la ansiedad aceptando su existencia. En otras palabras, trata la ansiedad como una incomodidad pasajera cuya naturaleza es permanecer un tiempo para luego seguir su camino implica mirarla como un observador neutral, sin identificarse y poniendo una distancia para poder ver las sutilezas de la experiencia, manteniendo el espacio de libertad y, por sobre todas las cosas, la paciencia.

EL ESTRÉS

No creo que haya un ser humano en la Tierra que pueda estar libre de los efectos del estrés, aunque seguramente existan diferencias en el grado y la intensidad de sus consecuencias. Cuando nos encontramos con alguien y nos comenta que se siente estresado, todos sabemos de qué está hablando o al menos creemos saberlo. El estrés es una palabra que tiene la particularidad de integrar una amplia gama de respuestas humanas en un solo concepto. No obstante, sus causas, ya sean físicas, psicológicas o sociales, y sus características pueden ser muy variadas. El doctor Hans Selye, considerado el primero en mencionar la palabra “estrés” en los años cincuenta lo definió, a partir del estudio de animales en situaciones extremas, como “la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda o presión”. Esto significa que el cuerpo y la mente buscan adaptarse a los estímulos externos o internos y generar una respuesta adecuada que se ajuste lo más posible a dicha situación. Cuando estamos frente a algún problema con nuestra pareja o con la familia, un retraso en la entrega de un trabajo o padeciendo alguna enfermedad y nuestros recursos internos no son suficientes, surge el estrés en

forma de frustración, tristeza, inseguridad, temor o irritabilidad con consecuencias negativas para nuestra salud física, psicológica, emocional y social. Por ejemplo, imagínate que estás paseando por la selva y te encuentras de frente con un león. Tu mente y tu cuerpo buscarán adaptarse rápidamente para preparar la huida –tu corazón comenzará a latir más rápido para bombear más sangre a tu cuerpo, tus piernas recibirán más energía para poder correr, tu respiración se acelerará y todos tus sistemas se alistarán para rendir al máximo–; pasada esa situación estresante, y si has tenido la suerte de escapar de esas garras, lo normal es que tu cuerpo vuelva naturalmente a su estado inicial y que todo quede en el olvido. Pero no suele ocurrir de esta manera porque las exigencias diarias no suelen dar tregua. Cuando nuestro estado es débil y los leones que enfrentamos todos los días son múltiples, como las presiones laborales, familiares o personales, las agendas cargadas de responsabilidades o los cientos de mensajes, notificaciones o correos electrónicos para responder, nuestro organismo permanece en estado de alerta máxima y no consigue descansar. ¡Esto produce el estrés! Ten en cuenta que, de las múltiples preocupaciones que tenemos diariamente, un gran porcentaje no se llegan a concretar en la realidad y solo existen en nuestra mente. Son solo proyecciones imaginarias de un futuro posible que nunca ocurrirá. Esto sucede tantas veces al día que el organismo no tiene tiempo para regresar a su punto de equilibrio. Del mismo modo que si estiráramos mucho un resorte pierde su capacidad para volver a su forma original, cuando el estrés perdura en nosotros se vuelve permanente y perdemos la habilidad de volver a la tranquilidad. Esto lo podemos notar en un estado anímico constantemente quejoso, un ceño que siempre permanece fruncido, un mal humor invariable y un estado

emocional sumamente reactivo. En definitiva, todo esto tiene su origen en nuestra manera de pensar el mundo y las situaciones. Aquí el mindfulness nos puede aportar mucho en el manejo del estrés. Estos son algunos de sus beneficios:

- Nos enseña a observar nuestros pensamientos son una creación nuestra que no siempre se ajusta a la verdad y, en consecuencia, a distanciarnos de ellos.
- Nos permite aprender a estar más atentos a las sensaciones corporales y a nuestros estados emocionales, lo que nos da la posibilidad de elegir qué hacer antes de reaccionar. También, al ser más conscientes de lo que les ocurre a los otros, somos capaces de tolerar mejor sus picos emocionales.
- Nos ayuda a entender que somos mucho más que lo que hacemos y a identificarnos más con nuestro ser que con el hacer.
- Nos ayuda a aprender a ser más amables y compasivos con nuestros errores y con los de los demás, y a perdonarlos con más naturalidad.
- Nos ayuda a procesar y manejar nuestras reacciones emocionales frente al estrés.
- Hace que seamos capaces de aceptar sin tanta resistencia los avatares de la vida, que nos adaptemos mejor a lo que nos pasa y fluyamos con más alegría y naturalidad.
- Nos ofrece una perspectiva más positiva de la vida, sin miedos, lo que produce un efecto muy benéfico en nuestro cuerpo y en nuestra mente.

LA IRA

La ira es otra de las grandes epidemias de nuestro tiempo. Las personas están cada día más sensibles y cualquier cosa que escape a su control las mueve de su eje, las irrita y las enoja. Conocer mejor nuestro mundo interior nos permite entender que, cuando nuestra intención es predecir, medir, comparar o, de alguna manera, querer controlar una situación o a una persona, el resultado va a ser siempre la ira. Y la intensidad de nuestro sufrimiento será directamente proporcional al tamaño de nuestras expectativas. Todas las personas, en algún momento de nuestras vidas, hemos estado expuestas a la impotencia o a la frustración de no poder manejar una situación o una relación. Los músculos se tensionan, la adrenalina se intensifica, los puños se cierran con fuerza, las mandíbulas se comprimen, la respiración se agita, el pulso se acelera y sentimos como un fuego que comienza a quemarnos por dentro. Es como si nuestra razón quedara congelada por unos momentos y la explosión emocional ocupara su lugar.

El mindfulness, en estas situaciones, nos enseña a detenernos, a observar nuestra respiración y a regresar nuestra atención al presente. Esto nos ayuda a ver las situaciones con mayor perspectiva, sin estar tan encima del hecho, y a entender que cada cosa y cada persona tiene su propio ritmo, su momento, y que muchas veces lo más recomendable es tener paciencia y confiar. El maestro de mindfulness Thich Nhat Hanh aconseja a sus discípulos no guardar su ira más de veinticuatro horas sin decírselo a la persona que motivó esta emoción y, cuando llegue el momento de hablarlo, hacerlo desde el amor. Por ejemplo, si alguien a quien amas se ha enojado contigo, puedes decirle o escribirle en un papel:

“Sabes, yo estoy sufriendo y quiero que lo sepas. No sé por qué me dices esto, pero te pido disculpas. Hago mi mejor esfuerzo por entender la naturaleza de mi ira, pero necesito tu ayuda para superar esto que me pasa, porque sufro”. Se necesitan las tres frases: “Sufro y quiero que lo sepas”, “Estoy haciéndolo lo mejor que puedo”, “Por favor, ayúdame”. Por el contrario, cuando rechazamos nuestro enojo o el de la otra persona y solo buscamos rebatir a la otra persona con mejores argumentos, estaremos echando más leña al fuego y alimentando su ira. Si, por el contrario, le hacemos saber al otro que vamos a tratar de revisar los errores que posiblemente hayamos cometido con humildad, que nos damos cuenta del sufrimiento que hemos causado, que nos arrepentimos de eso y que, además, necesitamos su ayuda para superarlo, despertaremos su compasión. Todas las cosas necesitan nuestra energía o alimento para estar vivas y crecer, incluso el odio y el amor. Si no alimentamos el amor, muere, y lo mismo ocurre con el fuego de la ira. El mindfulness nos ayuda a cortar de raíz la fuente del sufrimiento y a regar los pensamientos llenos de amor y compasión. Nos enseña a anticipar nuestras reacciones inconscientes y a frenarlas a tiempo para elegir ser más tolerantes y humildes. Muchas veces es más sano elegir la paz y vivir en armonía que vivir enojados y luchando por tener siempre la razón.

EL INSOMNIO

¿Recuerdas la última vez que te acostaste a dormir aturdido por tus pensamientos e intentaste tranquilizarte para descansar pero ninguna estrategia funcionó? Cada vez que quisiste detener el fluir de tu mente, tus pensamientos volvían con más fuerza. Te dijiste a ti mismo:

“¡Tranquilo, no te preocupes!”; sin embargo, descubriste muchas más cosas por las que preocuparte. Diste vuelta la almohada, rodaste en la cama un par de veces, pero pronto regresaron los pensamientos otra vez. A medida que la noche avanzaba, tu energía fue drenando y te dejó más frágil. Para el momento en que la alarma del reloj sonó, estabas agotado, sintiéndote frustrado y malhumorado. Al avanzar el día, querías lo opuesto, mantenerte despierto y atento; sin embargo, no podías ni una ni la otra cosa y no dejabas de bostezar. Tus ojos estaban rojos e hinchados; tu cuerpo, cansado, y tu mente, lenta. En la oficina, te quedaste mirando la pila de papeles con tareas por solucionar y esperando que aparecieran por milagro la fuerza y la energía para completarlas. En las reuniones apenas podías mantener tus ojos abiertos y ni hablar de contribuir con algo inteligente. Es como si tu vida no estuviera bajo tu control. Nuestro sueño es un tesoro sagrado. No somos suficientemente conscientes del efecto negativo que una vida estresada tiene sobre la calidad de nuestro descanso. Dormir mal nos lleva a sufrir fatiga, a alterar nuestro estado de ánimo, a tomar decisiones arriesgadas y hasta a padecer síntomas depresivos. Las empresas saben esto y, por eso, existe una industria multimillonaria que se ofrece a ayudarnos a dormir mediante pastillas. Esto prueba cuán desajustados vivimos. El sueño, si queremos que ocurra de manera natural, no puede ser inducido, al igual que la meditación no puede ser provocada. Es una experiencia, fruto de nuestra relajación, que aparece cuando nos soltamos y nos dejamos llevar. Cuanto más intentemos dormir, menos lo lograremos. Por otro lado, nuestro sueño está influenciado por los ciclos de la naturaleza, por los tiempos de luz y de oscuridad que, a su vez, nos ayudan a regular nuestro “reloj biológico”, ese reloj interno que nos avisa sin nece-

sidad de que lo programemos cuándo es hora de dormir o de despertarse. El encargado de regular dicho reloj en nuestro cerebro es el hipotálamo, que ajusta el ciclo del despertar-dormir. Si por alguna razón rompemos nuestro hábito, ya sea por un viaje largo, un turno nocturno de trabajo o por algún otro tipo de interrupción, luego nos costará mucho volver a equilibrarnos. El exceso de pensamientos, las preocupaciones y la ansiedad pueden ser razones suficientes para disparar el estrés que nos causa el insomnio. Muchas veces, la dificultad para dormir puede ser una alarma que nos está anunciando que necesitamos un cambio de estilo de vida. Se han llevado a cabo estudios que han demostrado que la práctica de mindfulness contribuye a la mejora del sueño.

En la Universidad del Sur de California, en Estados Unidos, se realizó un experimento que dividió a cuarenta y nueve personas en dos grupos. El primer grupo fue educado en mindfulness, mientras que en el segundo se realizó una intervención fundamentada en la higiene del sueño. Los miembros del grupo que practicaron la atención plena desarrollaron una mejora significativa en la calidad de su sueño con respecto a los que habían sido instruidos en la higiene del sueño. Si bien factores como el estrés o la ansiedad se redujeron en ambos grupos, la fatiga, el insomnio y la depresión, solo se redujeron con la práctica del mindfulness.

Jon Kabat-Zinn comparte en su libro *Vivir con plenitud las crisis*: “Me gusta pensar que, si no puedo dormir, es porque quizás no necesito hacerlo en ese momento”. Esta cita habla de lo importante que es, desde la perspectiva del mindfulness, la aceptación de lo que está ocurriendo momento a momento y, en vez de rechazar nuestro desvelo, tratar de aprender de este y aprovecharlo. Quizás

en ese momento podemos leer, meditar, escuchar música, escribir o cualquier otra actividad que nos entretenga. Seguramente, al poco tiempo, Morfeo (el dios de los sueños) nos tomará en sus brazos y nos llevará con él.

LA DEPRESIÓN

“La depresión es como un fantasma que cubre de oscuridad la alegría de mi vida. No avisa cuándo llega ni cuándo se va y a su paso, extingue toda luz de mi esperanza. Los pensamientos se vuelven negativos y perversos, y caigo por un pozo del cual no creo poder salir.” Estas palabras de uno de mis pacientes describen su depresión. Si usted ha vivido alguna vez esta experiencia, seguramente sepa que estas metáforas no son ninguna exageración. Cuando la depresión nos visita, nos debilita, nos quita todo rastro de alegría, de sentido y nos causa una sensación intensa de vacío y de desesperación. Durante el tiempo que lo atendí, su estado de depresión se intensificaba o disminuía semana a semana sin una razón explicable; de manera constante se sentía fracasado, incapaz de salir del pozo en el que había caído e indigno de vivir una experiencia feliz.

La palabra “depresión” aparece definida en el diccionario como una “enfermedad o trastorno mental que se caracteriza por una profunda tristeza, decaimiento anímico, baja autoestima, pérdida de interés por todo y disminución de las funciones psíquicas”. La Organización Mundial de la Salud (OMS) asegura que hoy existen más de trescientos cincuenta millones de personas en el mundo con depresión y ha advertido que, dentro de aproximadamente veinte años, esta patología será una de las más recurrentes en los seres humanos y superará

los problemas cardiovasculares e incluso al cáncer. Prevé que para el año 2025 será la segunda causa de discapacidad en el planeta. Este trastorno mental a menudo se confunde con estar desganado o tener un mal día y esto hace que muchos afectados no la reconozcan como una enfermedad ni busquen tratamiento, por lo que se convierte en un mal invisible, sin un motivo aparente.

El mindfulness lo aborda desde la aceptación y la compasión: aceptar lo que nos está pasando –en este caso, la depresión– y tener compasión por nosotros mismos y por los demás. Para esto, hace falta abrirnos al sufrimiento y reconocerlo, en vez de resistirlo. La resistencia o el rechazo funcionan como un fuelle que aviva aún más el dolor de la enfermedad y alarga su permanencia. Para el mindfulness, el sufrimiento y el dolor son dos caras diferentes de una misma moneda y partes esenciales de la vida, al igual que la felicidad y el placer. Lo que sucede es que tenemos la tendencia a buscar el placer y a rechazar el dolor cuando, en realidad, ambos nos pertenecen. Las personas deprimidas experimentan fuertes sentimientos de culpa y de negatividad y se ven a sí mismas indignas, insuficientes e incompletas. Para contrarrestar estos factores desfavorables, es necesario desarrollar una gran compasión por nosotros mismos, y la práctica de la meditación es ideal para esto. Nos facilita la desidentificación con las conversaciones que mantenemos con nosotros mismos en las que prevalecen los juicios negativos y nos culpamos o desvalorizarnos. Nos permite revalorizar nuestro derecho como seres humanos a ser felices y dignos.

Una vez que la persona ha sido capaz de reconocer y aceptar su estado de depresión tal como es y ha logrado desidentificarse de sus sentimientos negativos, puede

comenzar a vivir su enfermedad de una manera positiva e incluso verla como un aliado o como una oportunidad para cambiar y para replantearse sus próximos pasos hacia el futuro.

LA PARADOJA

Parece paradójico y difícil de explicar que en un mundo que en teoría nos ofrece todo para ser felices haya personas que están viviendo tanta tristeza o sufriendo un decaimiento anímico. También parece contradictorio que el producto bruto interno de los países aumente cada año y no se refleje de la misma manera en el estado de satisfacción de su población. Si observamos bien, hoy tenemos muchas más comodidades que hace diez o veinte años atrás y, sin embargo, somos diez o veinte veces más infelices. La sociedad de consumo nos exige la novedad constante –el último teléfono inteligente, la última tableta, televisor, tratamiento, curso, etc.– con la promesa de la felicidad, pero el reverso de esto es que genera insatisfacción vestida de ansiedad, de ira, de estrés o de depresión. La sociedad exige y premia a quien logra crecer, producir, estar cada día mejor, ser más que el otro, ser mejor, ser diferentes, llegar antes, ganar más; todas estas exigencias, que podrían llegar a ser nuestros motores internos, al volverse sobreexigencias externas, terminan siendo contraproducentes y dañando nuestra salud cuando no las alcanzamos. El mensaje sutil que recibimos es que nuestra felicidad está al final del camino en algún lugar del futuro y por eso –aunque sabemos que esto es falso– vivimos persiguiendo ese sueño inalcanzable. El mindfulness, en cambio, nos dice que solo se puede ser feliz *ahora*, que no existe otro momento para serlo. Ahora te invito a profundizar más sobre este tema.