

Andrés Martín Asuero

Plena mente

Mindfulness o el arte de estar presente

PROPIEDAD DE
EDITORIAL PLANETA

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 este 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

© Andrés Martín Asuero, 2015

© Editorial Planeta, S. A., 2015

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

© Dinecciones, por la entrevista a Otto Schamen en Revista *Gestión*, v. 3, n.º 6

© Acorn Press, por *I Am That: Talks with Sri Nisargadatta Maharaj*

© SAGE Publications, por *Psychological Science*, 24 (7), 2013

© Jorge Bucay, *Cuentos para pensar*, RBA Integral, 1999

El autor quiere agradecer las autorizaciones recibidas para reproducir textos protegidos en este libro. Se han realizado todos los esfuerzos para contactar con los propietarios de los copyrights. Con todo, si no se ha conseguido la autorización o el crédito correcto, el editor ruega que le sea comunicado

Primera edición: octubre de 2015

Depósito legal: B. 22.600-2015

ISBN: 978-84-08-14588-2

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Artes Gráficas Huertas, S. A.

Printed in Spain – Impreso en España

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

*A todos los participantes de los programas MBSR.
Por su confianza, coraje y dedicación en la práctica de Mindfulness.
Con mis mejores deseos*

PROPIEDAD DE
EDITORIAL PLANETA

Índice

<i>Agradecimientos</i>	13
<i>Prólogo de Bob Sthal</i>	15
Introducción	17
1. El valor de estar presente	23
<i>Práctica. La presencia</i>	34
2. Control de calidad de la mente	36
<i>Práctica. Capturar momentos</i>	51
3. Suspendiendo los juicios	54
<i>Práctica. Suspender juicios</i>	65
4. Aprovechando la inteligencia emocional	67
<i>Práctica. Ejercicios de inteligencia emocional</i>	80
5. La experiencia modifica el cerebro	82
<i>Práctica. Meditación en compasión</i>	95

6. Desarrollando resiliencia ante la adversidad	98
<i>Práctica. Formal de Mindfulness-meditación tumbado</i>	108
7. Comunicando con el corazón	111
<i>Práctica. La comunicación consciente</i>	123
8. La importancia de cuidarse	125
<i>Práctica. Aprender a decir NO en positivo</i>	137
9. El budismo, una psicología de la felicidad	139
<i>Prácticas. Prestar atención a la transitoriedad</i> <i>y ¿Quién soy yo?</i>	154
10. El arte del perdón	156
<i>Práctica. La conciencia empática en un conflicto</i>	166
11. La ética de la interdependencia	167
<i>Práctica. Los cinco entrenamientos de Mindfulness</i>	180
12. En busca de la felicidad	183
<i>Práctica. Explorar el deseo y el placer</i>	196
13. Mindfulness en el trabajo. La gestión de la complejidad	197
14. Aplicaciones de Mindfulness en la salud	211
15. Creando una sociedad consciente	225
Apéndice 1. MBSR, la intervención de referencia del Mindfulness	233
Apéndice 2. Las ventajas de la práctica contemplativa o por qué hacer un retiro en silencio	237

Apéndice 3. Recursos de Mindfulness	241
Audios de <i>Plena mente</i>	241
Cursos de MBSR o Mindfulness	241
Para convertirse en instructor de Mindfulness MBSR e investigar más sobre el MBSR	242
Audios de meditaciones de Mindfulness	242
Bibliografía seleccionada	242
Algunos comentarios sobre el libro	243

PROPIEDAD DE
EDITORIAL PLANETA

Agradecimientos

Este libro es un tributo a muchas personas que me han inspirado, enseñado y apoyado. No podría citarlos a todos, pero hay algunos que tengo muy presentes. Los primeros ya los he mencionado, son los más de mil asistentes a mis programas MBSR que he conocido durante estos once años que llevo enseñando. Gracias a ellos he aprendido muchas cosas sobre el valor del ser humano que no se explican en los libros. Luego me gustaría reconocer el profundo impacto que ha tenido en mi carrera Jon Kabat-Zinn, que es «mi maestro del linaje de MBSR», seguido de Bob Stahl, Florence Meleo-Meyer y Melissa Blacker, con quienes he tenido la suerte de aprender y compartir su amistad.

Gracias a Ron Epstein, por su gran generosidad, apoyo y enseñanzas sobre Mindfulness en medicina, junto a Jenny Moix por su amistad y su impagable ayuda para hacer de mí un doctor en Psicología, además de revisar algunos fragmentos y aportar valiosos comentarios a este libro. Ello no habría sido posible sin la ayuda del formidable equipo del IDIAP Jordi Gol: Kika Pujol-Ribera, Anna Berenguera, Teresa Rodríguez-Blanco y Laura Prats, con quienes tuve la suerte de investigar el efecto de Mindfulness en un centenar de profesionales de la salud duran-

te un año. A José Manuel Bertolín, por revisar con mucho cariño un fragmento del libro aportando sus valiosos comentarios.

Tampoco me habría atrevido a escribir estas páginas sin la inspiración y transmisión de enseñanzas de algunos maestros del Dharma con quienes he tenido la fortuna de sentarme a meditar, como el recientemente fallecido S. N. Goenka, Thich Nath Hanh o Dhiravamsa, además de muchos otros que he conocido y leído. Quiero agradecer con especial cariño a otros dos maestros del Dharma: Fernando Rodríguez Bornaetxea, por su confianza, sentido del humor y sabiduría que despliega en los retiros que hemos facilitado juntos estos años; y también a Arawana Hayashi por su enseñanza sobre la esencia de Mindfulness encarnado en el gesto.

Quiero también reconocer a Fred Krawchuck sus aportaciones al Mindfulness en el trabajo y por su amistad, a Silvia de Béjar por su decidida confianza en mí, antes incluso de conocerme, y a mis editores de Planeta, Javier Moreno y David Figueras, por su simpatía y apoyo firme en este proyecto.

No quiero olvidarme de mis colegas de la Red de Instructores de Mindfulness, cuya honestidad y compromiso permiten que haya cursos de MBSR de calidad disponibles en más de diez ciudades españolas.

Finalmente, quiero reconocer a mi mayor colaboradora, socia y compañera, Sylvia Comas, por su aliento, aportaciones precisas, cuidado por los detalles y cariño durante mis fases creativas. Sin ella este libro no existiría.

Prólogo

Además de pedir un prólogo a un autor relevante en el tema tratado, en el presente libro hemos querido recoger, a modo de *collage*, los testimonios de veinticinco profesionales de prestigio que están familiarizados con el Mindfulness. Con estas pinceladas se vislumbra la experiencia manifiesta de directivos, empresarios, *coaches*, expertos en recursos humanos o en formación, psicólogos, médicos, psiquiatras, profesores universitarios, exdeportistas de élite, periodistas y científicos, muchos de ellos también autores, que nos transmiten con sus palabras el valor de su práctica. Esperamos que con esta variada muestra de experiencias el lector pueda hacerse una mejor idea del valor que tiene el Mindfulness para las personas, tanto en su dimensión profesional como en su vida privada.

Recogemos aquí la contribución de Bob Sthal, y las demás se encuentran en la parte final del libro.

Con mi sincero agradecimiento a todos ellos,
ANDRÉS MARTÍN ASUERO

Estoy muy feliz de ver publicado el nuevo libro de Andrés Martín Asuero, *Plena mente. Mindfulness o el arte de estar pre-*

sente. Lector, estás en buenas manos con esta propuesta de Andrés, sabio profesional que, además de amable y sincero, es un maestro de meditación de Mindfulness.

En los últimos 35 años, el MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) y otras intervenciones basadas en el Mindfulness se han extendido de forma exponencial en todo el mundo. Las técnicas de Mindfulness se han vuelto muy populares, y se han convertido en un «punto caliente» en la medicina, la neurociencia, la psicología, la educación y los negocios.

De acuerdo con los últimos datos científicos, el Mindfulness puede ayudarte a sobrellevar mejor el estrés, el dolor o la enfermedad, al mismo tiempo que fortalece la salud y favorece una mente feliz. En definitiva, el Mindfulness tiene el poder de transformar tu vida. El único momento en el que vives realmente es *ahora*, entonces, ¿por qué no estar *realmente* aquí? Es en el *ahora* donde «la rueda surca el camino», donde se vive la vida real. Deseo que puedas disfrutar de esta práctica toda tu vida y puedas expandirla con libertad y paz. Gracias, Andrés, por traer tu corazón y sabiduría a este libro, toda una ofrenda con la que otros podrán sanar y sentirse más tranquilos y en paz.

BOB STAHL, PH. D.

Autor de varios tratados sobre Mindfulness, instructor sénior del Center for Mindfulness y fundador de ART (Awareness and Relaxation Training), California

Introducción

La capacidad de traer de vuelta de forma voluntaria una atención errante, una y otra vez, es la base del discernimiento, del carácter y de la voluntad. Nadie es compos sui [dueño de sí mismo] si no la tiene.

Una educación que mejorase esa capacidad sería la educación par excellence [de referencia]. Pero es más fácil definir este ideal que dar indicaciones prácticas para alcanzarlo.

WILLIAM JAMES (1842-1910), PSICÓLOGO

Tengo un trabajo curioso, trata sobre cómo enseñar a «traer de vuelta de forma voluntaria una atención errante». Se llama Mindfulness, una palabra que podría traducirse como «conciencia plena» o «atención consciente», y cuya práctica resulta en una mayor serenidad, mejor atención y mayor armonía en las relaciones interpersonales. También reduce el estrés y genera resiliencia, que es la capacidad de crecer en la adversidad. A decir verdad, es un entrenamiento que nos viene bien a casi todos. William James, uno de los padres de la psicología moderna, vio su valor, pero no sabía cómo entrenarlo. Hoy lo estamos descubriendo gracias a una coincidencia de intereses que comparten la medicina, la psicología y las tradiciones contemplativas. Así, estamos redescubriendo el Mindfulness, un fenómeno moderno con raíces muy antiguas que está asombrando a la ciencia por las posibilidades que ofrece para tratar algunos problemas del siglo XXI. No solamente resulta útil para la educación, sino que también es una forma de vivir más plena.

A mí me vino como de regalo. En 2004 mi carrera como directivo en la industria se paró en seco y, en vez de perseverar por ese camino, me propuse hacer algo nuevo, un proyecto personal

que fuera de servicio a las personas que sufren y que me ayudara a mí a reconectar con mi corazón. Quería tener un trabajo «del que nunca quisiera jubilarme». No sabía bien cómo, ni si eso era posible, pero quería apostar mi indemnización por esa aspiración. Había dedicado catorce años a «crear empresa», crecer y producir resultados, estaba orgulloso de mi legado, pero quería hacer algo con el corazón en esta segunda oportunidad que me daba la vida. Después de un año sabático haciendo trabajo social y desintegrando mi identidad de «directivo», ingresé, con humildad, como alumno en la Clínica de Reducción de Estrés del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts del doctor Jon Kabat-Zinn y allí comenzó una nueva versión de mi vida.

Hay amores que se inician en verano y yo ese verano me enamoré del MBSR, que son las siglas en inglés del programa de reducción de estrés mediante el Mindfulness. No era del todo nuevo para mí; a pesar de mi vida convencional en una capital de provincia, ya estaba familiarizado con la filosofía oriental, practicaba meditación y había realizado varios retiros. Era una herramienta que me había sido muy útil a nivel personal para reducir el estrés y darme una orientación ética. Sin embargo, lo que más me impactó de la Clínica de Reducción de Estrés fue descubrir cómo se podía articular la meditación en una clínica, algo muy distinto a los métodos de los centros de meditación que yo conocía. Refresqué mis conocimientos de biología sobre el estrés, volví a leer artículos científicos y me ilusioné con la posibilidad de realizar este programa en España. Así, transcurrida mi estancia como interno, con la «bendición» de mis profesores, volví a casa con una firme determinación de implantar el MBSR y hacer de ello mi nueva profesión.

En España, entonces, ni el Mindfulness ni el MBSR eran conocidos. Yo era biólogo con un máster en Administración de Empresas y no tenía contactos ni en el mundo de la salud ni en la formación, así que empezar no fue nada fácil. Sin la ayuda de unas cuantas personas clave, mi determinación sola no habría podido producir grandes resultados. Sin embargo, gracias a esas

personas generosas que me apadrinaron, comenzó el programa MBSR, en Mallorca primero, en Barcelona después y ahora, junto con un equipo de instructores vinculados con el Instituto esMindfulness (www.esMindfulness.com), lo impartimos en una docena de ciudades españolas a unos 6.000 asistentes al año. Durante estos once años, además de impartir cursos para el público en general, talleres en empresas y hospitales, me propuse investigar con el MBSR en España para dar a conocer esta intervención. De esa manera obtuve un doctorado en Psicología con un trabajo sobre el MBSR, además de publicar media docena de artículos en revistas científicas y dos libros. También conseguí la certificación como instructor de MBSR por la Universidad de Massachusetts, reconocimiento que solo tenían unas cincuenta personas en el mundo y ningún español, en ese momento. Un enamoramiento de verano muy fértil y que me ha permitido tener ese trabajo del que no quiero jubilarme.

Este espectacular despliegue no es resultado de mi talento, sino de la conjunción de varios factores. Por un lado, la psicología ha evolucionado hacia lo que se denomina terapias de tercera generación, que están basadas en el Mindfulness. Por otro lado, el despertar de las neurociencias nos está permitiendo ver cómo funciona el cerebro y eso aporta evidencias científicas al funcionamiento del Mindfulness que son muy interesantes. Finalmente, hay un creciente interés en la meditación en general y en el budismo en particular, que es donde el Mindfulness nace, aunque, como veremos, es una capacidad universal del ser humano.

En la película *Avatar*, de James Cameron, hay una escena en la que el joven voluntario, que llega en silla de ruedas para participar en una misión científica, es analizado y un técnico le dice: «Tiene la mente más bella que hemos visto», o alguna afirmación por el estilo. Resulta chocante porque su cuerpo discapacitado contrasta con los musculosos soldados del batallón al que pertenece. Sin embargo, el valor de este muchacho, como se ve después en la película, está en su mente, su coraje, su determinación y su compasión que hacen de él un héroe. Estamos muy acostumbra-

dos a ver la belleza y la salud en el cuerpo, pero estas cualidades no son tan fáciles de ver en la mente. Pues este es, en resumen, el valor del Mindfulness, un entrenamiento para desarrollar una mente sana y bella, una mente con la que vivir en armonía con el mundo tal y como es, sin tener que cambiarlo según los ideales de cada cual, sin tener que cambiar a las personas que nos rodean, aunque al final cambien, como veremos en este libro.

Cuidar la salud mental es el principal desafío del sistema de salud occidental. Los problemas no son ya enfermedades del cuerpo, sino de la mente. La depresión amenaza con ser la mayor causa de bajas laborales en el futuro. Los medicamentos no funcionan tan bien con los problemas mentales como con los problemas físicos. Sin embargo, la mente es una gran desconocida, los contenidos de la educación no la consideran, en la psicología o psiquiatría el énfasis está demasiado centrado en la mente enferma y pocos institutos estudian la salud de la mente. Así que este es el primer objetivo de este libro: proponer un entrenamiento para cultivar una mente sana y bella, que resulte en armonía y felicidad para cada uno de nosotros y se extienda hacia las personas que nos rodean.

Este no es un libro de autoayuda, ya que no propone una solución a sus problemas. Es un libro para fomentar la autoconciencia y así encontrar cada cual la solución a sus propios desafíos, o aprender la mejor forma de convivir con ellos, dentro de sus posibilidades. Tampoco diría que es un libro de psicología, aunque las librerías quizás lo cataloguen así, ya que el énfasis no está en describir procesos mentales, sino en explicar cómo poner en práctica ejercicios de atención, de regulación y de contemplación de algunos aspectos de la mente. Podríamos decir que es un manual de entrenamiento para desarrollar capacidades internas con las que afrontar la adversidad, la complejidad y los conflictos. En definitiva, todo aquello que afecta al hecho de vivir y ser humano, tan sencillo y a veces tan difícil.

Un libro abierto a todos aquellos interesados en el funcionamiento de la mente y el comportamiento. Y ¿quién puede no

estarlo? La mente es responsable de nuestra conducta y esta define hasta qué punto la vida es un cielo o un infierno, además de ser una parte importante de la salud y del éxito profesional o personal. Por ello este no es un libro técnico limitado a personas con formación en psicología o psiquiatría, pues al final todos tenemos una mente y, por lo tanto, la capacidad de reconocer y explorar sus posibilidades.

Es un libro que se basa en la evidencia científica, escrito por un biólogo apasionado de las tradiciones contemplativas. Un libro de especial interés para las personas que están orientadas hacia el desarrollo humano, a nivel personal o profesional, desde la ciencia, la salud o la educación, ya que es en estos campos donde mejor se constatan los beneficios del Mindfulness. También puede resultar atractivo a las personas interesadas en el budismo, la meditación u otras actividades contemplativas, ya que también hablaremos de sus orígenes y aplicaciones en un contexto moderno.

El libro está organizado en quince capítulos, en los que empezamos por explicar el Mindfulness para luego ir desplegando aplicaciones diversas. Veremos cómo podemos mejorar el control de calidad del proceso mental, la libertad al suspender los juicios, cómo aprovechar la inteligencia emocional y desarrollar resiliencia, así como a saber comunicar de corazón y a cuidarse mejor. También veremos los orígenes de este entrenamiento en la psicología budista, el arte de perdonar y la importancia de la ética para la felicidad. Finalmente, incluimos dos capítulos sobre contextos concretos, uno en el trabajo y otro en sanidad, considerando que todos trabajamos y todos, en algún momento, nos tendremos que ocupar de la salud.

Así, poco a poco, realizamos un recorrido desde los procesos más sencillos de la mente hasta la contemplación de aspectos más sutiles y difíciles. Los ocho primeros capítulos están basados en el entrenamiento MBSR y el resto forman parte de un entrenamiento avanzado de Mindfulness que también realizamos en el Instituto esMindfulness.

Los capítulos tienen un plan de entrenamiento para poder llevar la teoría a la práctica con ejercicios sencillos pero poderosos,

y estas prácticas resultan muy valiosas para poder integrar los conocimientos. Hay una tendencia generalizada a pensar que si se entiende el tema ya es suficiente. Sin embargo, no es así, y hay que sentir para poder comprender. Si realmente se quiere experimentar el alcance del Mindfulness, no hay que contentarse con leer los capítulos. Es fundamental también realizar las prácticas, sin leer demasiado rápido; al contrario, deberemos tomarnos un tiempo entre capítulos para equilibrar teoría con práctica, ejerciendo de investigador de la propia mente y observando la actitud y el comportamiento con curiosidad y amabilidad. Los beneficios del Mindfulness no derivan del conocimiento, sino de la utilización de esos saberes a través de la práctica en la vida diaria.

Además hemos incluido una serie de prácticas de Mindfulness grabadas en MP3 que se pueden descargar en www.esmindfulness.com. Estas prácticas guiadas están diseñadas para facilitar el entrenamiento de Mindfulness de forma gradual en incluyen ejercicios para realizar sentado, caminando y tumbado, que explicaremos en el capítulo correspondiente.

Esperamos que la lectura de estas páginas resulte inspiradora para familiarizarse con la mente humana, sobre todo, con la propia mente, la de uno mismo, la que más importa. El Mindfulness es como hacerse amigo de uno mismo, para así experimentar algo parecido a lo que expresa el nobel Derek Walcott en su poema «Amor después del amor», que comienza así: «Llegará el momento en que, con júbilo, / saldrás a recibirte a ti mismo o a ti misma, / en tu propia puerta, en tu propio espejo, / y ambos sonreiréis ante la bienvenida del otro».

Una de las acepciones del término que origina Mindfulness, y que viene del sánscrito, es *recordar*. *Recordar*, en castellano, viene del latín y significa «volver a pasar por el corazón». Así que este es un libro para recordar el hecho de que estamos vivos y que la vida, más allá de las actividades y preocupaciones cotidianas, es un don precioso, una oportunidad única que debe ser afrontada con dignidad y sentido. Así, cada uno de nosotros podrá, como dice Walcott al final del poema, «sentarse y celebrar la vida».