

6

¿CÓMO DESARROLLAR LA ATENCIÓN?



No hay **ganancia** sin **pérdidas** ni viceversa

LA POSTURA DE LA ACEPTACIÓN

El hombre propone,
y Dios dispone.

PROVERBIOS 16

Ya hemos comentado que la aceptación es una emoción. Como toda emoción presenta cuatro componentes:

- a) **Corporal:** la postura y acompañantes físicos de la emoción.
- b) **Cognitivo:** que describe los pensamientos, el diálogo interno que se genera durante la emoción.
- c) **Afectivo:** es el sentimiento, el tono emocional asociado
- d) **Conductual:** La acción hacia la que nos impulsa la emoción.

Así, en una emoción de ira producida porque alguien que nos ha insultado, el componente corporal sería la tensión en la cara y el cuerpo junto a un aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria. El cognitivo sería el diálogo interno centrado en lo injusto que es que nos traten de ese modo y en lo malvada que es la otra persona al actuar así. El componente emocional sería el sentimiento de enfado, de aversión hacia esa persona y hacia la situación. Y la parte conductual sería el impulso a insultarle o incluso hasta agredirle físicamente.

Cuando se quiere desarrollar una emoción, se empieza adoptando la postura corporal asociada a la emoción, en este caso la aceptación, y se continúa generando el diálogo interno, los pensamientos asociados a ella, como veremos en las siguientes secciones. La imagen que, seguramente, mejor representa esta emoción sublime es la escultura de “La piedad” de Miguel Ángel Buonarroti. La Virgen acaba de experimentar la mayor adversidad que, según la psicología, puede experimentar un ser humano: la muerte de un hijo. En su caso, además, su único hijo. La Virgen sostiene a Jesucristo sobre el regazo apoyado en su brazo derecho, mientras su mano izquierda dirige la palma hacia el cielo. Mira a su hijo con un semblante de tristeza serena. Ni en su cuerpo ni en su cara hay la más mínima señal de tensión. La total relajación de cuerpo y mente muestran que no hay lucha, no hay expectativa de que el mundo fuese diferente y no hay ningún reproche ni a Dios ni al mundo.

En aceptación, por tanto, la postura corporal muestra los siguientes componentes:

- Total relajación del cuerpo y, sobre todo, de la cara, que muestra una semisonrisa. Con esta expresión facial se representa a las personas mientras meditan y demuestra la total relajación del rostro.
- Ambas palmas de la mano hacia arriba, hacia el cielo, en señal de no lucha ante el presente que está ocurriendo.
- Adoptaremos esta postura corporal para ayudar a desarrollar el estado mental acompañante que implica:
- No hay malestar psicológico pese a que este suceso/objeto lo hayamos traído a la mente.
- Se desarrolla una emoción de tristeza serena. Lo que implica es que el duelo se ha hecho, que asumimos que ese objeto está perdido para siempre o que ese suceso está aceptado con todas sus consecuencias. Y que, pese a ello, sentimos que podemos seguir siendo felices y asumiendo que esa sensación de pérdida forma parte de la vida.

PRÁCTICA

LA POSTURA DE LA ACEPTACIÓN

Adopta la postura de meditación. Trae a tu mente un suceso o algo que no aceptes. No debe ser el mayor trauma de tu vida, sino algo de una intensidad media. Observa el malestar en la mente y la tensión que genera en el cuerpo, especialmente en la cara. Adopta la postura de aceptación. Intenta suavizar, relajar el cuerpo. Toma nota de que, en esta postura, el suceso parece no ser tan grave, de que hay más aceptación, menos tensión, menos lucha. La aceptación siempre ocurre en el cuerpo. Si consigues que el cuerpo no muestre tensión cuando traes el suceso a la mente, es que está aceptado.

LAS FRASES DE LA ACEPTACIÓN: NIVEL BÁSICO

La aceptación de lo que ha sucedido,
es el primer paso para superar las consecuencias de
cualquier desgracia
WILLIAM JAMES

Junto a la postura corporal, para desarrollar una emoción es clave las frases, el diálogo interno que tenemos con nosotros mismos y que evocan esa emoción, permiten que se desarrolle. Habría dos niveles de desarrollo de la aceptación: el básico, que veremos en esta sección, y el avanzado, que analizaremos en la próxima.

No debemos dejarnos confundir por las palabras: el nivel básico ya es un gran logro en aceptación, más que suficiente para no sufrir. Lo que ocurre es que existiría un nivel que es aún superior, más beneficioso psicológicamente. Hemos descrito la aceptación como la no lucha, la no búsqueda de otra alternativa a lo que ha ocurrido. Ni siquiera buscamos una explicación de lo ocurrido,

simplemente comprendemos que es así. La vida, como se manifiesta, nos parece que es adecuada y por eso la mente abandona cualquier otra posibilidad, y no existe diálogo interno que intente que se desarrolle esa nueva alternativa ni que critique/compadezca/culpe a alguien por lo que ha ocurrido.

En base a esto, algunas de las frases que podríamos utilizar para desarrollar este nivel inicial de aceptación serían las siguientes, siempre teniendo en cuenta que esto solo son ejemplos, y las frases más eficaces son las que generamos nosotros mismos:

- “Así es la vida”
- “Así ocurrió”
- “Fue de esa forma”
- “Así son las cosas”
- “Tuvo que ser así”
- “No podría haber sido de otra manera” (lo que ocurre es que no conocemos todas las causas)

A la vez que nos decimos las frases deberíamos conectar con los principios de la aceptación. Sobre todo con el hecho de que los fenómenos ocurren por causas y circunstancias, muchas de las cuales no conocemos y no podemos cambiar. Y con la comprensión de que si pudiésemos conocer todas las circunstancias, llegaríamos a la conclusión que llega el sabio, como dice Nisargadatta, de que “las cosas no podrían haber sido de otra manera”.

PRÁCTICA EL NIVEL BÁSICO DE ACEPTACIÓN

Adopta la postura de meditación. Trae a tu mente algún suceso u objeto que no aceptes. Observa el malestar en la mente y la tensión en el cuerpo. Ahora adopta la postura de aceptación. Haz varias respiraciones conscientes y dite a ti mismo algunas de las frases de aceptación básicas como “Así son

las cosas”, “No podría haber sido de otra manera”. Piensa en cada frase durante 1-2 minutos y deja que la frase te penetre, se funda en ti. No la repitas como un mantra, solo cada 1-2 minutos. Deja que la frase y su significado vaya formando parte de ti, de tu visión del mundo. Permanece un mínimo de 5 minutos viviendo las frases y luego lentamente deshaz la postura de aceptación. Notarás que el suceso o el objeto está más aceptado porque hay menos malestar en la mente, y en el cuerpo hay menos tensión. También podrás notar una cierta sensación de tristeza serena. Seguramente no habrás llegado a la aceptación total con solo una práctica, tendrás que hacerla varias veces, pero lo más habitual es que tengas otra perspectiva de este tema. Cierra la meditación sintiendo que, pese a este tema que aún no aceptas totalmente, puedes seguir siendo feliz.

LAS FRASES DE LA ACEPTACIÓN: NIVEL AVANZADO

Una pérdida,
una ganancia.
PROVERBIO ZEN

Una vez que nos hayamos familiarizado con el nivel básico de la aceptación, podemos empezar a explorar el nivel avanzado. Se caracteriza porque no sólo hay ausencia de lucha del tema a aceptar, sino que somos capaces de ver los aspectos positivos de eso que nos ha ocurrido. Esta técnica se considera una de las más eficaces en psicoterapia y se denomina “reinterpretación positiva de los sucesos negativos”. Gracias a ella, no cargamos en nuestra biografía con sucesos negativos que marquen nuestra visión del mundo, que nos sirvan como excusa o que actúen como “profecía autocumplida” en el futuro. Por ejemplo, imaginemos que mi padre me abandonó cuando yo era niño. La interpretación que yo he hecho, seguramente con la ayuda de mi madre y del entorno, es que no

me quería. Esto va a servirme como “excusa inconsciente” cuando algo me salga mal, porque voy a decirme a mí y al mundo: “Como no me va salir mal esto, si mi padre no me quiso. Ese es el origen de todas mis desgracias”. Por último, será una profecía autocumplida porque en mis relaciones de pareja o de amistad siempre estaré esperando que me fallen, que no me quieran, como ocurrió en la relación con mi padre.

Para este nivel avanzado de aceptación o reinterpretación positiva, usamos la frase que encabeza la sección: “Una pérdida, una ganancia”. Deberíamos tenerla siempre presente. Es imposible que algo que nos ocurra, por bueno y positivo que sea, no se asocie a una pérdida, aunque sea mínima. Por el contrario, siempre que nos ocurre algo muy negativo existe algo positivo a la vez, aunque su importancia sea pequeña para nosotros.

La forma de aplicar esta ley universal a lo que estemos aceptando es la siguiente:

1. Observar el suceso e identificar algún aspecto positivo, de ganancia, en lo que nos ocurrió.
2. Hay que insistir en que la ganancia no se pretende que compense o se equipare a la pérdida, en la mayor parte de los casos puede ser mucho menos importante. Simplemente nos hacemos conscientes de que, independientemente de la pérdida, también hubo una ganancia, aunque fuese mucho menor.
3. Lo que se pretende es que la mente no se focalice en la pérdida, como suele ser habitual, sino abrirle una visión nueva del suceso contemplando la ganancia y entendiendo el suceso de una forma más ecuánime.

En mi caso personal, el fallecimiento mi madre, que lógicamente fue una gran pérdida, me permitió desarrollar una relación mucho más intensa y profunda con mi padre durante los años que le sobrevivió, algo que no hubiese ocurrido si mi madre no hubiese fallecido primero.

Si observamos sólo la muerte de una persona querida, solemos focalizarnos en la pérdida, en cómo será nuestra vida después, en por qué no habría podido vivir unos años más. Pero también podríamos centrarnos en la suerte que hemos tenido de disfrutar durante todos estos años de una relación tan intensa y significativa con este ser querido. Un tipo de relación que muchas personas no han podido experimentar a lo largo de su vida. Y podríamos dar gracias a la vida por haber tenido esa suerte.

PRÁCTICA

ACEPTACIÓN AVANZADA

- Adopta la postura de meditación. Trae a tu mente algún suceso u objeto que no aceptes. Observa el malestar en la mente y la tensión en el cuerpo. Ahora adopta la postura de aceptación. Haz varias respiraciones conscientes y realiza la práctica de aceptación básica, que siempre debe preceder a la de aceptación avanzada. Si notas un grado mayor de aceptación, puedes pasar a la avanzada; si no es así, debes seguir practicando este nivel.
- Haz varias respiraciones tranquilas e identifica alguna ganancia que pudo ocurrir en esta situación adversa. Ya hemos insistido en que la ganancia no se pretende que compense o se equipare a la pérdida, ya que aparentemente puede ser mucho menos importante. Lo que se pretende es que la mente no se focalice solo en la pérdida, sino que pueda abrirse a una visión nueva del suceso. La ganancia suele ser un aprendizaje, algo que nos permite apreciar mejor la vida y/o ayudar a otras personas en situaciones parecidas. Sobre esta base genera una frase del tipo: “Pese a que ocurrió esto (el evento adverso), gracias a ello fui más capaz de entender/darme cuenta de tal otro aspecto de mi vida”.

- Piensa en esta frase durante unos minutos y trata de interiorizarla. Permite que su significado vaya formando parte de ti, de tu visión del mundo. En el grado más alto de aceptación, no solo podemos ver lo positivo sino que podríamos llegar a decir: "Fue lo mejor que me pudo ocurrir*". De nuevo, notarás que el suceso está más aceptado porque hay menos malestar en la mente y menos tensión en el cuerpo. Es excepcional llegar a la aceptación total con una sola práctica. Aunque necesites realizar esta practica varias veces, seguramente tendrás otra perspectiva de este tema. Finaliza sintiendo que, pese a este tema que aún no aceptas totalmente, puedes seguir siendo feliz.

** Parece difícil llegar a decir que un evento negativo es lo mejor que le ha podido pasar a uno, pero no es infrecuente. Conozco a muchas personas que sienten que una depresión o un infarto han supuesto una gran oportunidad en su vida, aunque son evidentemente sucesos negativos. Ello les ha permitido parar, hacerse consciente de lo que es importante para sí mismos, y cambiar su trayectoria en consonancia con sus valores, con lo que es realmente valioso para ellos.*

ACEPTAR SOLO A CORTO PLAZO

La curiosa paradoja es que cuando me acepto tal como soy, entonces, puedo cambiar
CARL ROGERS

Para muchas personas de nuestras sociedades desarrolladas y tremendamente competitivas, en la que nos han entrenado a luchar duro por aquello que deseamos, la aceptación no solo es

difícil de imaginar, sino que está mal vista, sentimos un rechazo profundo hacia esta idea, como reflexionaremos en el siguiente capítulo.

Para no quedarnos enganchados en si es bueno o malo, en si vale la pena o no desarrollar aceptación, solemos recomendar a las personas que vienen a nuestros cursos que, al menos inicialmente, no se planteen la aceptación como norma de vida, como algo que hay que conseguir siempre y que guíe nuestra forma de actuar. Lo más sencillo y práctico, porque nos permitirá "probar el agradable sabor de la aceptación", es plantearse a muy corto plazo, en breves intervalos de tiempo: para los próximos 5 ó 10 minutos. Lógicamente, una mente entrenada a estar siempre buscando y queriendo cosas, en modo hacer, con diálogo interno continuo, no va a tener fácil pasar a modo ser, a la aceptación. De hecho, cuando nos ponemos a practicar mindfulness, que como ya hemos descrito consistiría en pasar de modo hacer a modo ser, comprobamos que no es fácil, porque nuestra mente sigue rumiando los asuntos de cada día, continúa buscando objetivos y metas persistentemente.

Un "test" que solemos comentar con nuestros alumnos es si ellos pueden pasar una tarde o simplemente un par de horas SIN HACER NADA y no sentirse culpables. La mayor parte de las personas nos contestan que eso es imposible: Tienen demasiadas cosas que hacer como para "perder" el tiempo de esa manera. Lógicamente, todos podemos justificar esa actitud de la mente en modo hacer en base a nuestros hijos, nuestro exigente trabajo o lo que sea. Si no podemos "perder" este tiempo es porque la mente siempre tiene algo que conseguir, algo que obtener, y necesita todo el tiempo para ello.

Una forma sencilla de generar la emoción de aceptación a corto plazo, aparte de la postura descrita, que podemos simplificar como un estado corporal relajado, son las frases que nos decimos, el diálogo interno. Una frase muy potente y que recomendamos es: "En los próximos cinco minutos (definir claramente el espacio temporal es importante, para que no nos entre la angustia, ya que todos podemos perder cinco minutos) no hay nada que conseguir, nada que obtener. Todo está perfecto como es, aquí y ahora". Esto puedes hacerlo no sólo cuando vayas a meditar sino en cualquier actividad rutinaria: lavarnos, cocinar, andar, conducir. Solo cinco minutos,

esta es la clave. Luego ya podemos seguir con nuestra interminable e inútil charla mental y con nuestra pelea por controlar el mundo para conseguir nuestros deseos compulsivos. Pero observemos el efecto de parar de luchar aunque SOLO sean cinco minutos.

PRÁCTICA

NADA QUE CONSEGUIR,
NADA QUE OBTENER

- Adopta la postura de meditación. En primer lugar, practica mindfulness en la respiración como si fueras a hacerlo, anclando la atención en nariz, pecho o abdomen y observando los fenómenos mentales. Permanece cinco minutos y observa el movimiento de la mente.
- Haz una segunda práctica. En la misma postura, haz la misma meditación, pero antes de empezar nos decimos a nosotros mismos: "En los próximos cinco minutos no hay nada que conseguir, nada que obtener. Todo está perfecto como es, aquí y ahora". Permanece cinco minutos y observa el movimiento de la mente. ¿Observas alguna diferencia con la práctica anterior?

LA REACTIVIDAD A LO DESAGRADABLE:
LA "SEGUNDA FLECHA" DEL BUDISMO

Todo lo que se piensa
es afecto o aversión
ROBERT MUSIL, ESCRITOR AUSTRIACO

Las situaciones difíciles, desagradables o incómodas son una parte importante e inevitable de la vida. Intuitivamente tendemos a resolverlas, pero como muchas veces no es posible, solemos evi-

tarlas o huir de ellas. Es natural, porque evitar es lo que hemos hecho siempre como especie, a lo largo de nuestra evolución, para huir de los depredadores y sobrevivir.

La reactividad es el impulso que sentimos a HACER ALGO cuando experimentamos algo desagradable, ya sea evitar, escapar, deshacernos, insensibilizarnos o destruir aquello que experimentamos como desagradable. La reactividad, también llamada aversión en protocolos de mindfulness como el Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT), es el principal mantenedor del "modo hacer", pues ya hemos comentado que actuamos persiguiendo lo que nos gusta pero, aún más, evitando compulsivamente lo que no nos gusta. Este proceso nos mantiene ligados a las emociones negativas como el estrés, la depresión, la ansiedad o la ira.

El problema es que este modo de funcionar, que es exitoso en el mundo externo, no es tan eficaz cuando trabajamos con la mente. Cuando lo desagradable está dentro de nosotros, como son los pensamientos y emociones negativos, no podemos correr lo suficiente para dejarlos atrás, ni podemos destruirlos. La forma que tengamos de afrontar las situaciones desagradables será lo que determine si dirigen y controlan nuestra vidas o, por el contrario, si podemos relacionarnos de forma más amable con ellas para que no se conviertan en el centro de nuestra existencia.

REACTIVIDAD

a) A corto plazo

Tomar conciencia de nuestras sensaciones corporales, pensamientos, emociones y conductas relacionadas con la aversión, nos dará la oportunidad de liberarnos de esas reacciones automáticas que hemos aprendido como respuesta a lo desagradable, de forma que podamos responder de una manera que nos haga más libres y nos produzca menos sufrimiento. En este contexto es muy aclaratoria la "parábola de las dos flechas" del budismo que afirma que, junto a la primera flecha, que es el sufrimiento que nos produce la vida, como la muerte de un familiar, una enfermedad o la pérdida de un trabajo, nosotros, con nuestras

reacciones y falta de aceptación, nos clavamos una segunda flecha. De esta forma aumentamos nuestro sufrimiento. Esa segunda flecha son nuestras conductas de aversión, la reactividad. Algunas de ellas son las siguientes:

1. *Distanciamiento y distracción*

Para no experimentar el malestar, intentamos desconectarnos del momento presente y escapar mentalmente pensando o haciendo otra cosa. Un ejemplo extremo son las adicciones, ya sea el consumo de alcohol, drogas o el comer emocional, así como las adicciones sin objeto como el juego, el sexo o las redes sociales. Otra forma de distraerse es contar el problema o la emoción a nuestros amigos y familiares, actividad con la que, además, recibimos el apoyo de personas queridas.

Por último, la rumiación también se encontrarían aquí. Consiste en cavilar sobre nuestros problemas y emociones, intentando buscar una solución o un alivio. Implica un juicio sobre la experiencia: “No me gusta sentirme así”. Este no me gusta es el mecanismo que mantiene la emoción negativa porque lo que hacemos es “pensar” el sentimiento en vez de sentirlo. Esto genera sentimientos cada vez más cargados emocionalmente, porque añadimos nuevos pensamientos negativos (ej: “ mis padres no me dijeron nada de esto”, “yo tengo la culpa de todo”). Para no sentir el dolor en el cuerpo preferimos racionalizar, pensar en la causa o en la solución de lo que nos ha ocurrido y así el malestar físico que produce la emoción es más llevadero. Pero es un engaño, porque creemos que sí podremos corregir nuestra dificultad pero lo que hace es no dejarnos experimentar a fondo la emoción negativa. El problema es que aprendemos a reaccionar rumiando sistemáticamente ante cualquier dificultad. En todos los casos, cuando acaba la distracción volvemos a la cruda realidad, por lo que existe el riesgo de estar siempre evitando.

2. *Aferramiento*

Es la incapacidad para hacer el duelo de lo que hemos perdido y asumir el cambio, aferrándonos a lo que teníamos antes y deseando

que las cosas no sean como son, queriendo tener experiencias diferentes. Lo que tendríamos que hacer sería aceptar la pérdida, con la consiguiente sensación de tristeza por el duelo, lo que nos llevaría a la recuperación. Pero, al no querer experimentar el dolor, negamos el duelo y mantenemos la expectativa poco realista de que recuperaremos lo perdido.

3. *Enfado e ira*

Nos queremos librar de la experiencia que estamos teniendo y nos enfadamos con el mundo y con los que nos rodean. Existe el riesgo de conductas violentas, sobre todo si somos impulsivos, con las consiguientes consecuencias legales.

Los tres tipos de reacción producen problemas. Pero la distracción y la negación son las más frecuentes. Con ellas queremos no experimentar nuestros sentimientos dolorosos. Toda emoción presenta un correlato corporal. Cuando es desagradable, el malestar se siente en el cuerpo y es esa experiencia negativa de la emoción es la que queremos no sentir. Si por ejemplo, alguien querido se muere o nos deja, sentimos como un desgarramiento en las entrañas. Ese sentimiento es tan doloroso que para no sentirlo realizamos algunas de las acciones que ya hemos comentado.

b) A largo plazo: Trastorno de evitación experiencial

La Evitación Experiencial ocurre cuando una persona no está dispuesta a ponerse en contacto con algunas de sus experiencias privadas particulares (p.ej.: sensaciones corporales, emociones, pensamientos, predisposiciones conductuales) e intenta alterar la forma o la frecuencia de esos eventos y el contexto que los ocasiona.

La causa de este funcionamiento, entre otras, es la clasificación de las experiencias en buenas/malas y la idea de que la conducta está producida por las experiencias privadas. La consecuencia que produce en la conducta es la tendencia a evitar todo aquello que nos recuerde o que sintamos que puede generar una emoción desagradable. Se convierte así en el principal motor de nuestra conducta.

MANEJO DE LA AVERSIÓN

El elemento clave de la aversión, y también del apego, es “querer que las cosas sean de una manera diferente”.

Si investigamos como nos relacionamos con las emociones desagradables, veremos que la aversión se produce en dos pasos:

1. Aparece una emoción desagradable. Esto nos produce un sentimiento generalizado de “no querer” que las cosas sean como son, no querer esta experiencia, no querer ser como soy. Necesitamos que las cosas sean diferentes.

2. Reacción automática: La mente intenta evitar, en primer lugar, aquello que lo ha causado, y si esto no es posible, intenta evitar la emoción desagradable como tal. Esto se acompaña de un patrón característico de:

- a) Sensaciones corporales, a menudo de rechazo, contracción, resistencia, agarrotamiento. Suele haber tensión en la cara y en la frente, hombros agarrotados ofreciendo resistencia, contracción en el abdomen y el pecho, y puños apretados. Todas estas sensaciones producen malestar.
- b) Pensamientos repetitivos: Los principales se refieren a qué hemos hecho mal, por qué los otros actúan así o que pensarán los demás de esta situación.
- c) Emociones negativas: miedo, tristeza, ira, ansiedad.
- d) Impulsos: En general, generan conductas de huida o de lucha con quien creemos que está generando la situación

Lo normal es que ambos pasos vayan juntos. No lo percibimos como algo separado, sino como una unidad: nos sentimos mal sin más. Sin embargo, un paso no tiene por qué seguir al otro. Como dice el refrán: “Porque te duela, no quiere decir que tengas que moverte”. La aversión es un sentimiento desagradable que aumenta nuestro nivel total de desagrado. Intentar deshacernos de emociones y sentimientos mediante la voluntad nos mantiene engan-

chados a ellas, porque cuanto más intentamos rechazarlas, más se afianzan. Esta lucha nos agota y hace que la situación sea más desagradable todavía.

Ser conscientes de estos dos procesos nos permite avanzar en la liberación del dolor emocional. A menudo no podemos hacer nada para evitar el primer paso, la aparición de lo desagradable, pero mindfulness nos permite intervenir en el segundo paso. Podemos ser conscientes de la aversión que nos mantiene atados a la emoción que no queremos experimentar.

Mindfulness nos permite darnos cuenta de que la aversión ha surgido, identificando la sensación corporal asociada, que es el inicio del automatismo, así como los pensamientos y emociones posteriores. Podemos entonces decidir no huir, sino estar presentes. Observamos nuestra reacción aversiva con curiosidad y compasión, expandiendo la atención para tener una conciencia más clara del momento y decidir a dónde queremos dirigir la atención. Si somos capaces de identificar y aceptar las situaciones desagradables, así como nuestras reacciones a ellos, no necesariamente tenemos que escapar de todo este proceso. La práctica de mindfulness nos permitirá contemplar la aversión con ecuanimidad y liberarnos de su influencia, permaneciendo presentes ante la adversidad y recuperando la sensación de equilibrio. Eso nos permitirá abordar más eficazmente cualquier situación.

CONCLUSIONES

Tenemos que ser conscientes de que por el hecho de estar vivos, vamos a experimentar dolor en nuestra vida: la vejez, la enfermedad y la muerte propia y de nuestros seres queridos. Junto a esta primera flecha que nos lanza la vida y que es inevitable, existe una segunda flecha que lanzamos nosotros y que es evitable. Consiste en la reactividad y es la que mayor sufrimiento nos produce.

La mayor parte de la población es consciente de que un duelo por una persona fallecida, no debe anesthesiarse con

antidepresivos, ya que la única curación es experimentar el duelo a fondo hasta que desaparezca. Sin embargo, con las situaciones negativas, tendemos a evitarlas y negarlas, lo cual produce más sufrimiento de forma inmediata, y a largo plazo, refuerza la evitación como ocurre en las fobias. De esta forma, la evitación de las situaciones desagradables constituye el centro de nuestras vidas.

PRÁCTICA DIARIO DE LAS EXPERIENCIAS DESAGRADABLES

Pretendemos hacernos conscientes de las situaciones desagradables EN EL MOMENTO en que ocurran. Nos hacemos las siguientes preguntas para hacernos conscientes de los diferentes aspectos de la reactividad.

Día	Describe la experiencia	Sensaciones en el cuerpo durante la experiencia	Emociones	Pensamientos que acompañaron a la experiencia	Impulsos/deseos de actuar asociados
	Ejemplo: Mi jefe no me incluye en una reunión importante en la que se va a decidir el futuro de la empresa	Ejemplo: Siento palpitaciones, sensación de opresión en el estómago y pecho, tensión en cuello y hombros	Ejemplo: Decepción, ira, tristeza	Ejemplo: Qué he hecho mal para que no me incluya? ¿Qué pensarán los demás?	Ejemplo: Echarme a llorar, abandonar la empresa, discutir con mi jefe

De esta forma podemos conocer nuestra forma habitual de reaccionar ante lo desagradable

PRÁCTICA DESARROLLAR UN NUEVO PATRÓN DE RESPUESTAS ANTE LO DESAGRADABLE

Día	Describe la experiencia	Sensaciones en el cuerpo durante la experiencia	Emociones	Pensamientos que acompañaron a la experiencia	Impulsos/deseos de actuar asociados
	Ejemplo: Mi jefe no me incluye en una reunión importante en la que se va a decidir el futuro de la empresa	NUEVA RESPUESTA: Respirar profundamente hacer espacio en nuestra mente y llevar la atención al cuerpo. Ablandar estas sensaciones corporales llevando la atención hacia ellas	NUEVA RESPUESTA: Observar las emociones y volver continuamente al cuerpo para hacernos conscientes de nuestra respuesta corporal con curiosidad y compasión	NUEVA RESPUESTA Observar los pensamientos, dejándolos pasar sin generar nuevos pensamientos asociados a ellos, volviendo a la sensación corporal	NUEVA RESPUESTA Observar los impulsos y decidir no actuar, volviendo la atención al cuerpo

Se pretende desarrollar un nuevo patrón de respuestas ante estas situaciones

 **LEYENDA:**

LA PRINCESA QUE ENMOQUETABA EL MUNDO

En un antiguo reino oriental, existía una princesa que había sido absolutamente protegida por su padre, el rey. Siempre estaba rodeada de sirvientes que satisfacían todos sus caprichos. Uno de los más llamativos es que se desplazaba siempre sostenida en un palanquín

por sus lacayos e iba descalza. Cuando bajaba para andar, los servidores extendían ante sus pies desnudos piezas de tela que aproximaban unas a otras, para que no tocara el suelo, sino solo el delicado tacto de la tela. Lógicamente, para poder andar requería muchos sirvientes que enmoquetasen el suelo y el proceso resultaba lento. Este sistema podía realizarse en la ciudad o con suelos llanos, pero muchas zonas pedregosas o agrestes que existían fuera de la ciudad jamás pudo visitarlas. Un día, un sabio consejero del rey le comentó a la princesa la posibilidad de llevar zapatos, como hacían otras muchas personas en el reino. Su alteza reconoció que había valorado esa posibilidad alguna vez, pero no la veía adecuada. Sus pies se sentirían oprimidos por los zapatos pero, además, sabía que los zapatos no protegían lo suficiente si el suelo tenía piedras o había charcos en el suelo, por lo que sus pies sufrirían. Por tanto, la princesa desechó la idea y siguió enmoquetando el mundo.

Esta leyenda ilustra la expectativa que tenemos los seres humanos con el mundo. Los sirvientes y la moqueta son el diálogo interno y los zapatos son la aceptación. El terrible miedo al dolor, el sufrimiento primario e inevitable de la vejez, la enfermedad y la muerte, nos lleva a enmoquetar el mundo con el diálogo interno, de forma que siempre estamos calculando, planificando, temiendo cualquier sufrimiento que podamos experimentar. El resultado es un agotador esfuerzo de planificación y preocupación que nunca nos puede proteger del suelo pedregoso de la vida, porque no lo controlamos. Lo que proponemos en este libro es calzarse los zapatos de la aceptación y echar a andar libres por la vida, fundiéndose con ella. Por supuesto, notaremos las piedras y los charcos bajo nuestros pies, pero también la placidez de la hierba.