

Ronald D. Siegel

# LA SOLUCIÓN MINDFULNESS

*Prácticas cotidianas  
para problemas cotidianos*

2ª Edición

biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

RONALD D. SIEGEL  
*Doctor en psicología*

# **LA SOLUCIÓN MINDFULNESS**

**Prácticas cotidianas para problemas cotidianos**

**2ª Edición**

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA  
DESCLÉE DE BROUWER**

# Índice

---

Prólogo.....	11
--------------	----

## **PARTE I**

### **Por qué es importante la plena conciencia**

1. La vida es difícil, para todo el mundo .....	21
2. La plena conciencia, una solución .....	51
3. Aprender a practicar la plena conciencia.....	85
4. Construir una vida plenamente consciente .....	119

## **PARTE II**

### **Prácticas cotidianas para mentes, cuerpos y relaciones especialmente difíciles**

5. Confraternizar con el miedo: afrontar la preocupación y la ansiedad.....	151
6. Entrar en lugares oscuros: ver la tristeza y la depresión bajo una nueva luz.....	195

7. Más allá de la gestión de los síntomas: transformar el dolor y los problemas médicos relacionados con el estrés . . . . .	239
8. Vivir el siniestro total: la plena conciencia para las relaciones románticas, la labor de padres y otras relaciones íntimas . . .	283
9. Romper con los malos hábitos: aprender a hacer buenas elecciones . . . . .	333
10. Hacernos mayores no es fácil: cambiar nuestra relación con el envejecimiento, la enfermedad y la muerte . . . . .	373
11. ¿Qué viene después? La promesa de la plena conciencia . . .	413
Quando necesitamos más ayuda: cómo encontrar un terapeuta. .	425
Recursos . . . . .	429
Notas . . . . .	443
Índice de términos . . . . .	455

## Prólogo

---

La primera vez que seguí, durante mis años universitarios, una práctica de la plena conciencia, quedé muy impresionado. Aprender a atender y a aceptar el momento presente –a detenernos realmente a oler una rosa– me deparó unos beneficios inmediatos. Empezaron a desaparecer mis preocupaciones derivadas del afán por obtener buenas notas, encontrar novia o estar en la onda. Imaginé que, tras unos años de práctica, me vería libre de todo daño, dolor y preocupación..., y viviría como un bienaventurado el resto de mi existencia.

Siento decir que las cosas no sucedieron exactamente así. Pronto descubrí que la práctica de la plena conciencia no era un buen narcótico (no hace desaparecer el dolor realmente). Pero, ¡por favor, no deseché este libro todavía! La práctica de la plena conciencia ofrece algo más valioso: en vez de anestesiarlos, nos ayuda a ver más claramente los hábitos mentales que nos crean un sufrimiento innecesario, al tiempo que nos enseña la manera de cambiarlos. Gracias a aquella práctica, no necesité mucho tiempo para descubrir que mi mente se veía constantemente empujada a fantasear sobre la siguiente fiesta y a temer el siguiente trabajo de investigación, sin apreciar casi nunca el momento presente. También noté que me acompañaba constantemente el pensamiento sobre si era un tipo inteligente o tonto, atracti-

vo o feo, bueno o malo, triunfador o fracasado, coloreando todos mis estados anímicos y manteniéndome constantemente estresado. También me di cuenta de que, por mucho que me esforzara, esos momentos álgidos por haber conseguido sacar una buena nota, ligarme una chavala o ganar un partido de tenis nunca duraban mucho tiempo: pronto me descubría a la caza de la siguiente victoria o consolación.

Afortunadamente, además de enseñarme cómo estos hábitos me estaban convirtiendo en una persona infeliz, la práctica de la plena conciencia me estaba ofreciendo una alternativa, una manera de vivir la vida más a gusto, menos preocupado por conseguir momentos álgidos y evitar momentos bajos. La práctica me sirvió para reparar en el estrés con que iba a clase, para saborear la comida de la cantina y conectar más íntimamente con los amigos. Veía cómo los pensamientos y los sentimientos iban y venían sin sentirme tan atrapado por ellos. Así, este prestar más atención al momento presente empezó a transformar mi relación con los altibajos de la vida. Incluso los momentos difíciles –como cuando mi amiga se fue a vivir con otro tío– me parecían más abordables cuando prestaba atención a –en vez de huir de– sensaciones como la ira, la tristeza y la vulnerabilidad.

Como gustan de comentar mis hijos, ya universitarios, yo, después de casi cuarenta años familiarizado con la práctica de la plena conciencia, aún disto mucho de parecer por fuera un dechado de virtudes. Cuando llego con retraso a una cita, a menudo me pongo nervioso en el coche y uso la que mis hijas llaman afectuosamente *esa voz*. Y cuando ellos dicen: “Papá, ¿no le enseñas tú a la gente a vivir el momento? ¿No te ayuda la práctica de la plena conciencia a aceptar las cosas que no puedes cambiar?”, yo no siempre reconozco la sabiduría de sus palabras.

Y, ahora que mis hijas tienen edad suficiente para entender el método científico, estoy en condiciones de afirmar que no tenemos un buen grupo de control. No sabemos con certeza lo desazonado que yo estaría por los problemas cotidianos sin la práctica de la plena conciencia. Tanto por la experiencia propia como por los hallazgos de la investigación, estoy convencido de que la respuesta es: “Yo estaría *mucho más desazonado*”. En los primeros día de práctica, yo creía

que ésta me iba a regalar una nueva personalidad. Pero he descubierto que la práctica me ha ayudado más bien a disfrutar de la personalidad que tengo al tiempo que me ha dado unas herramientas eficaces para trabajar con los desafíos inevitables de la vida; unas herramientas sin las cuales me temo que me encontraría en muy mala forma.

La práctica de la plena conciencia no sólo me ha resultado enormemente útil a mí personalmente, sino que además le está resultando de gran ayuda a un gran número de gente que se tiene que enfrentar a toda una serie de problemas cotidianos igualmente grande. La investigación está demostrando que puede ayudarnos a afrontar eficazmente no sólo una determinada preocupación (por ejemplo, porque vamos a llegar tarde a una cita) u otros tipos de nerviosismo, sino también la tristeza, la depresión y ciertos estados médicos relacionados con el estrés, como, por ejemplo, el insomnio, las dificultades digestivas, los problemas sexuales o el dolor crónico, amén de todo tipo de adicciones, desde el alcohol a las demás drogas, pasando por la comida, el juego o las compras. Puede asimismo ayudarnos a llevarnos mejor con nuestros hijos, padres, amigos, compañeros o pareja sentimental. Y puede ayudarnos incluso a envejecer con mayor galanura y a encontrar una felicidad que no dependa de los caprichos del azar.

¿Cómo puede ayudarnos semejante práctica frente a unos problemas de tan variada índole? La respuesta es que todos los problemas empeoran a consecuencia de una tendencia que nos es natural; a saber, que, en nuestro esfuerzo por sentirnos bien, intentamos evitar, o rehuir, las incomodidades, para luego acabar descubriendo que, en realidad, esto no hace sino multiplicar nuestras incomodidades. Como veremos en las páginas que siguen, existe una asombrosa variedad de problemas que se originan por nuestro intento por liberarnos de ellos. Al ayudarnos a permanecer con nuestra experiencia momento a momento, la plena conciencia nos ofrece una solución sorprendente.

Muchos de nosotros estamos tan atareados que el mero pensar en añadir otra tarea más –por potencialmente beneficiosa que pueda ser– nos resulta simplemente... demasiado. La buena noticia es que la práctica de la plena conciencia puede tomarse de diferentes formas para que se adapte a nuestros diferentes estilos de vida. Mien-

tras que es importante dejar un tiempo aparte para la meditación formal, la plena conciencia se puede practicar como parte de la rutina cotidiana. Por ejemplo, mientras nos lavamos los dientes, vamos en el coche al trabajo, sacamos el perro a pasear o esperamos a pagar en la cola del supermercado. La mayoría de la gente nota como si tuviera *más* tiempo en su vida una vez que ha empezado a practicar la plena conciencia; se vuelve cada vez más centrada y eficaz al tiempo que se siente más descansada y menos estresada. Existen incluso prácticas concretas de la plena conciencia que podemos utilizar durante alguna crisis: cuando estamos a punto de “perder los papeles” o cuando estamos tan exasperados, alterados o abrumados que corremos el riesgo de decir o hacer algo de lo que después nos vamos a arrepentir. En fin, estas prácticas tornan la vida más fácil en cuanto que nos ayudan a evitar desbarajustes que después nos van a producir muchos quebraderos de cabeza.

Mi aventura personal con la práctica de la plena conciencia, que empezó en mi época de universitario, no se ha interrumpido todos estos años de desempeño profesional como psicólogo clínico; antes bien, ha suministrado un excelente telón de fondo a mi estudio de la psicología. En mi primera época de formación, eran pocos los profesionales de la salud que se interesaban por la práctica de la plena conciencia. A principios de los años ochenta, tuve la suerte a de unirme a un grupo de facultativos de ideas parecidas, que las estaban aplicando a si mismos. Durante muchos años, nos estuvimos reuniendo regularmente para debatir sobre qué era lo que las distintas tradiciones de la plena conciencia podían ofrecer a la psicología convencional, y viceversa. No hablábamos mucho de ello en el marco de la comunidad profesional más amplia, como quiera que la meditación, y demás prácticas relacionadas con ella, no eran muy valoradas por aquellos días. Nadie quería verse acusado de tener unas *irresueltas ansias infantiles por volver a un estado de unidad oceánica*, lo que, según Freud, era una motivación inconsciente escondida detrás de la meditación.

A finales de los noventa, las cosas empezaron a cambiar. Mis colegas y yo empezamos a presentar en distintos talleres algunas ideas de las que habíamos estado debatiendo en privado. Poco a poco, fue aumentando el número de los profesionales de la salud mental que



mostraban interés. El ritmo se aceleró de pronto, y casi de la noche a la mañana la práctica de la plena conciencia se convirtió en uno de los enfoques de tratamiento más investigados y debatidos en el campo de la salud mental. De repente, mis compañeros y yo vimos cómo nos invitaban de todas partes para escribir y hablar sobre cómo utilizar tales prácticas tanto dentro como fuera de la psicoterapia, a fin de resolver toda suerte de dificultades emocionales y de conducta. En la actualidad, se están desarrollando y probando en todo el mundo tratamientos basados en la plena conciencia para abordar cualquier problema imaginable, tratamientos que están resultando extraordinariamente eficaces.

Las culturas asiáticas, si bien relativamente nuevas para nosotros los occidentales, llevan miles de años perfeccionando las prácticas de la plena conciencia. Estas enseñanzas antiguas han conformado el trabajo de mis compañeros y el mío propio a lo largo de la práctica profesional. Así pues, este libro incluye los frutos de los esfuerzos de muchas personas: Incluye la sabiduría allegada de unas tradiciones que ya desde el principio desarrollaron prácticas de la plena conciencia, así como las apreciaciones desarrolladas por mis compañeros, que han venido explorando juntos durante décadas la plena conciencia y la psicoterapia, y varias innovaciones recientes realizadas por investigadores y facultativos que se han basado en la plena conciencia para abordar una amplia variedad de condiciones psicológicas. También incluye lecciones varias que yo he aprendido tanto de mi propia experiencia como de pacientes que han seguido prácticas de la plena conciencia para hacer frente a dificultades ordinarias (y a otras no tan ordinarias).

Dado que este libro contiene realmente pocas cosas de mi propia invención, hay muchas personas a las que me gustaría darles las gracias por haberlo hecho posible, empezando por mis inquebrantables amigos y compañeros del Instituto para la Meditación y la Psicoterapia, que han contribuido de manera inconmensurable a mi recta comprensión de esta temática y me han ayudado de manera admirable en mis enseñanzas y escritos: Phillip Aranow, cuya energía y capacidad de liderazgo insufló al Instituto tanta vida antes de su intempestiva muerte, y los miembros del consejo director Paul Fulton, Trudy

Goodman, Sara Lazar, Bill Morgan, Stephanie Morgan, Susan Morgan, Andrew Olendzki, Tom Pedulla, Susan M. Pollak, Charles Styron y Janet Surrey, cada uno de los cuales ha aportado su excepcional perspectiva y habilidad, y en particular Christopher Germer, por cuyos buenos oficios la Guilford Press me pidió que escribiera este libro, aceptando yo al final dicha invitación.

Por haberme enseñado muchas cosas sobre la práctica de la plena conciencia y haberme ayudado a comprender su potencial transformador, me gustaría dar las gracias asimismo a su Santidad el Dalai Lama, a Jack Kornfield, Joseph Goldstein, Sharon Salzberg, Chogyam Trungpa, Thich Nhat Hahn, Shunryu Suzuki, Ram Das, Pema Chodrin, Tara Brach, Surya Das y Larry Rosenberg. También me gustaría expresar aquí mi gratitud para con algunos de los pioneros que han hecho avanzar nuestra comprensión de las prácticas de la plena conciencia y de las maneras como ésta puede ayudarnos a afrontar tanto problemas cotidianos como trastornos más graves: Jon Kabat-Zinn, Marsha Linehan, Zindel Segal, Steven Hayes, Alan Marlatt, Liz Roemer, Susan Orsillo, Jack Engler, Daniel Goleman, Daniel Siegel, Richard Davidson, Mark Epstein, Barry Magid y Jeffrey Rubin.

Más cerca de mi casa, también quisiera mostrar mi agradecimiento a todos mis profesores, amigos, estudiantes y compañeros de la Graduate School of Applied and Profesional Psychology, en la Rutgers University, así como de la Harvard Medical School/Cambridge Health Alliance, el Cambridge Youth Guidance Center y el South Shore Counseling Center por haberme introducido en el campo de la psicología clínica, amén de a todos los pacientes que me han confiado sus problemas a lo largo de tantos años y me han enseñado una infinidad de cosas sobre el sufrimiento y la felicidad humanos. También quisiera dar las gracias a los compañeros que me han brindado la oportunidad de desarrollar muchas de las ideas contenidas en este libro al haberlas enseñado a otros, entre ellos a Ruth Buczynski, Richard Fields, Rob Guerette, Gerry Piaget, Judy Reiner Platt y a Rich Simon.

Por su apoyo entusiasta e indeclinable para dar forma y terminación a este libro, me gustaría expresarles asimismo mi gratitud a todos los que trabajan en la Guilford Press y en concreto a los edito-

res Chris Benton y Kitty Moore. Ha sido un privilegio y una delicia trabajar con unos profesionales de tan alto nivel de experiencia, inteligencia y complejidad psicológica, adornados también por una gran amabilidad y un no menor sentido del humor.

Finalmente, reconocer mi deuda de gratitud para con mis amigos y familiares, que me han apoyado en las dificultades de la vida en general y en este proyecto en particular. Como no hay sitio aquí para mencionarlos a todos, me gustaría dar las gracias en particular a mis padres, Sol y Claire Siegel, por su cariño, apoyo y atención indeclinable hasta el día de hoy; a mi hermano, Dan Siegel, por su espíritu de compañerismo y amistad constantes, y a mis hijas, Alexandra y Julia Siegel, por su amor, comprensión y aliento.

Finalmente, la mayor deuda la tengo contraída con mi mujer, Gina Arons, que me animó a abordar este proyecto a pesar de saber demasiado bien que ello le iba a suponer renunciar a muchas cosas. Ha estado presente en todo momento con amante apoyo, asistencia práctica y editorial, alimentos, tolerancia en mis momentos bajos, paciencia mientras me hallaba embobado ante la pantalla del ordenador, y tantos otros sacrificios anejos a la confección de un libro.

# **I** **Por qué es importante la plena conciencia**

---

# 1

## La vida es difícil *para todo el mundo*

---

¿Nos hemos preguntado alguna vez por qué la vida es tan difícil? Yo me lo pregunto un montón de veces. Comparado con la gran mayoría de los seis mil millones de humanos que habitan el planeta, yo he tenido una vida bastante fácil: buenos padres, ninguna enfermedad realmente grave hasta ahora, comida y alojamiento en abundancia, una esposa e hijos cariñosos, unos amigos que se preocupan por mí, e incluso una profesión interesante. Sin embargo, no hay día en que mi mente no genere algún tipo de sufrimiento emocional, sutil o notan-sutil:

“¿Estoy empezando a coger un resfriado? Me repatearía tener que guardar cama el fin de semana”

“Espero que a mi hija le salga bien el examen de hoy. Estuvo tan alterada después del último...”.

“A ver si se despeja el tráfico; no puedo llegar tarde otra vez”

“Ojalá no hubiera...”.

“Envejecer es un verdadero fastidio. ¿Quién iba a saberlo?”.

¿Por qué a mi mente la acucian pensamientos como éstos a lo largo del día? ¿Tendré acaso unos genes malos? Bueno, en tal caso eso no me pasa a mí solo, ni mucho menos.