

TRISH BARTLEY

**TERAPIA COGNITIVA BASADA
EN MINDFULNESS PARA EL CÁNCER**

Prólogo de John Teasdale

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
DESCLÉE DE BROUWER**

Índice

Participantes	13
Prólogo	15
Prefacio	19
Agradecimientos	27
Introducción	29
□ Historia personal. Trish.	33

PARTE I

La mindfulness y el viaje del cáncer

1. La mindfulness y el cáncer	45
2. Cáncer. Sus implicaciones psicológicas.	57
<i>Stirling Moorey y Ursula Bates</i>	

- | | |
|---|----|
| 3. Cáncer. Sus implicaciones médicas. | 71 |
| <i>Nicholas S.A. Stuart</i> | |
| 4. El primer círculo. El cáncer y el Círculo del Sufrimiento. . . | 85 |
| ▣ Historia personal. Beryl | 91 |

PARTE II

El programa de terapia cognitiva basada en mindfulness para el cáncer

- | | |
|--|-----|
| 5. Comienzo | 99 |
| ▣ Historia personal. Sally | 115 |
| 6. El curso de ocho semanas | 121 |
| Primera Semana | 123 |
| Segunda Semana | 145 |
| Tercera Semana | 168 |
| Cuarta Semana | 191 |
| Quinta Semana | 214 |
| Sexta Semana | 237 |
| Día Entero. | 257 |
| Séptima Semana. | 266 |
| Octava Semana. | 292 |
| Sesión de seguimiento | 310 |
| 7. El segundo círculo. La conciencia atenta y el círculo de la
práctica | 327 |
| ▣ Historia personal. Derek | 337 |
| 8. Las prácticas. | 343 |
| Las prácticas básicas | 344 |
| Las prácticas breves. | 362 |
| ▣ Historia personal. Bridget. | 379 |

9. La mindfulness y los cuidados paliativos	385
<i>Ursula Bates</i>	
10. Después del curso de ocho semanas	403
11. El tercer círculo. El ser y el círculo de la presencia	413

PARTE III

La instructora-practicante

12. Presentación de la instructora.	427
13. Encarnar la práctica.	437
14. Facilitar el aprendizaje.	453
15. El modelo de los tres círculos: Una formulación de la terapia cognitiva basada en mindfulness para el cáncer (TCBM-Ca). 473	
<i>Trish Bartley y Ursula Bates</i>	
▣ Historia personal. Geraint.	487
Epílogo	495
Recursos y vínculos	503
Bibliografía	507
Fuentes y permisos	523
Índice temático	525

Prólogo

La terapia cognitiva basada en mindfulness (TCBM) ha demostrado ser un tratamiento muy eficaz para impedir la recaída en la depresión. En este interesante libro, Trish Bartley nos describe el modo en que, a lo largo de un periodo de diez años, ha expandido y desarrollado el marco de referencia original de la TCBM para satisfacer las necesidades de los pacientes afectados por el cáncer. El impulso original de este programa de terapia cognitiva basada en mindfulness para el tratamiento del cáncer (TCBM-Ca) se deriva del primer encuentro personal que Trish mantuvo con el cáncer (porque hay que decir que, mientras estaba escribiendo este libro, ha debido enfrentarse a un segundo asalto). Esta experiencia, junto a su implicación, desde los primeros días de su desarrollo, en la enseñanza y entrenamiento de la TCBM, convierten a Trish en una persona idónea para abordar esta tarea.

Como todos los enfoques basados en mindfulness destinados a la liberación del estrés, la TCBM-Ca parte de la idea de que el sufrimiento no se deriva tanto del malestar y las dificultades que experimentamos como del modo en que nos *relacionamos* con la experiencia del dolor. Esta visión sugiere la posibilidad de que, aunque no podamos

hacer gran cosa con la experiencia misma, siempre podemos atenuar substancialmente el malestar aprendiendo a relacionarnos de un modo diferente con la experiencia displacentera. Cualquier persona que trabaje con el cáncer, que padezca de cáncer o que cuide a un enfermo de cáncer, conoce muy bien los muchos momentos de dolor, malestar, enfado, miedo y desesperación que acompañan al cáncer y su tratamiento. Parece tan natural y comprensible molestarse por estas experiencias que la mera sugerencia de que «puede haber otra forma de relacionarnos con ellas» debe ser introducida con sumo cuidado. Es precisamente por ello que resulta tan útil la experiencia personal y directa de Trish como paciente de cáncer e instructora de centenares de pacientes que han pasado por su programa de TCBM-Ca.

Esta fértil interfase y su experiencia personal en las disciplinas contemplativas han llevado naturalmente a Trish a centrarse en la cualidad de la compasión como rasgo fundamental de la TCBM-Ca. El énfasis en abrirse y cuidar del sufrimiento ajeno como si fuese propio, en conectar con la humanidad compartida de quienes se ven afectados por el cáncer y en ir más allá del aislamiento, tan frecuentemente alentado por el dolor y la enfermedad, son algunos de los rasgos más interesantes y poderosos de este enfoque. La extraordinaria importancia del papel desempeñado por la bondad y la compasión en las aplicaciones basadas en mindfulness no siempre se ha visto explícitamente reconocida. Pero esa situación está cambiando rápidamente, porque ahora contamos con evidencia empírica del beneficioso efecto que la compasión tiene en la TCBM para el tratamiento de la depresión (Kuyken *et al.*, 2010). Espero que la atención sincera y sentida que este libro presta a la compasión promueva, en quienes trabajan con las aplicaciones basadas en mindfulness, el desarrollo de estas cualidades curativas universales que todos compartimos.

Este libro también describe muchas adaptaciones creativas posteriores del marco básico de referencia de la TCBM a las necesidades concretas de los pacientes con cáncer como, por ejemplo, el desarrollo de un amplio abanico de novedosas prácticas breves, de formas de intensificar la sensibilidad a los mensajes procedentes del cuerpo y de «deconstruir» la experiencia del sufrimiento en sus elementos

compositivos. Además, la descripción de los detalles de la práctica se despliega dentro de un contexto más amplio de cordialidad y compasión y de una mayor sensibilidad a la dinámica del proceso grupal.

Trish nos invita a ampliar nuestra forma de pensar: «Quizás debiéramos admitir la posibilidad de que lo que hacemos como instructores y participantes en los grupos de mindfulness nos afecta mucho más de lo que imaginábamos. Quizás las olas generadas por este movimiento duren más de lo que creíamos posible». Espero que muchas personas afectadas por el cáncer puedan beneficiarse de este libro y del cuidado que Trish ha puesto en él.

John Teasdale, PhD.
Cambridge (Inglaterra), abril de 2011

Prefacio

Nuestra experiencia es la única experiencia. Ella es el auténtico maestro.

(Pema Chödrön, 1997)

He escrito este libro para todas las personas interesadas en mindfulness para el tratamiento de los enfermos de cáncer. Espero que sea tan útil para el profesional sanitario que quiera conocer el papel que la mindfulness puede desempeñar en su trabajo, como para la instructora que esté trabajando con pacientes de cáncer (o para quienes, trabajando en un contexto diferente, contemplan la posibilidad de trasladar su experiencia al campo de la oncología), para la persona aquejada de una enfermedad terminal que ponga en peligro su vida o para el paciente de cáncer, en suma, que quiera informarse de lo que la mindfulness puede ofrecerle.

Un elemento fundamental en este libro es la voz de quienes, a lo largo de su periplo por el cáncer, se han acercado a la mindfulness. La intención que ha alentado este libro ha sido la de servir de inspiración a quienes están trabajando en los campos de la mindful-

ness y la oncología e influir en nuestra práctica profesional al cuidado de las personas con las que trabajamos. También espero que aliente la investigación futura sobre el impacto psicológico de las intervenciones basadas en mindfulness con personas que padecen cáncer.

Este es el primer esbozo publicado de la terapia cognitiva basada en mindfulness específicamente adaptada para el tratamiento de los pacientes de cáncer (TCBM-Ca). El programa de ocho semanas descrito aquí en detalle se deriva directamente de la terapia cognitiva basada en mindfulness (TCBM) para la depresión (Segal *et al.*, 2002) y de la reducción del estrés basada en mindfulness (REBM) (Kabat-Zinn, 1990). Este libro resume mis conclusiones después de haber enseñado la TCBM-Ca a cerca de treinta grupos de pacientes de cáncer durante diez años de evaluación, desarrollo y perfeccionamiento del programa. Si existe, en estas páginas, algo importante, atribúyalo el lector a los participantes y a su valentía para dirigirse a su experiencia y acháqueme a mí cualquier confusión o falta de claridad.

¿Quién soy yo como instructora?

Este libro también es un tanto inusual. La mayor parte está escrito por mí, una instructora de mindfulness que, antes de serlo, fue paciente de cáncer. Este programa se deriva de mi experiencia como paciente e instructora en la misma unidad oncológica. Mientras escribía este libro, se me diagnosticó otro cáncer y tuve que hacer una pausa en mi papel de instructora para convertirme de nuevo en paciente.

Existe, en los programas de formación de instructores basados en mindfulness, un paso muy importante en el que uno debe preguntarse «¿Quién soy yo como instructor?». Reflexionando ahora en eso, debo contemplar, desde una perspectiva diferente, mi experiencia de no saber. Las fronteras que separan paciente de instructor, practicante y participante, han ido diluyéndose, para mí, después de haber

tenido que enfrentarme a un segundo asalto con el cáncer. Como practicante, he tenido la oportunidad de comprobar lo que enseño en el «laboratorio» de la vida real, es decir, en mi propia mente y en mi propio cuerpo. Todavía soy instructora cuando dirijo una sesión –es decir, cuando cuido el proceso del grupo y me ocupo de desarrollar el programa, pero también sé que, en cualquier momento, podría volver a ser «paciente» como ellos y, en el fondo, como todos. Esa es la incertidumbre en la que, instante tras instante, todos nos hallamos inmersos.

Lo que este libro es y lo que no es

Este libro *no* es una versión definitiva de la Terapia cognitiva basada en mindfulness para el cáncer (TCBM-Ca). Cada curso de ocho semanas va acompañado de una serie de cambios, adaptaciones, ajustes e inspiraciones en respuesta al grupo, el contexto, el momento, el proceso y la experiencia del instructor. Es esencial contar con un mapa que nos guíe y nos permita conocer los estadios importantes del camino, pero también necesitamos ser conscientes, sesión tras sesión y grupo tras grupo, del momento presente para posibilitar el flujo orgánico de lo que se despliega.

Si usted es un instructor de mindfulness tropezará, al leer esto, con ideas o secciones que no le parecerán claras o quiera cuestionar. Y todo ello está muy bien, porque mi objetivo no consiste tanto en establecer una norma estándar, como en abrir un espacio para reflexionar en su propio enfoque y en la forma de esta adaptación concreta. Vea lo que le ofrece a usted y a sus participantes y utilice lo que le parezca más útil e interesante, ignorando el resto. A todos nos corresponde seguir desarrollando y profundizando este abordaje con cualquier persona con la que nos encontremos. Deseo que este libro le resulte útil a lo largo de ese proceso y sirva de apoyo a lo que hace.

Espero que, si usted no está implicado en estas cuestiones, encuentre en este libro la posibilidad de degustar el sabor de la mindfulness,

del proceso del curso y de lo que puede ofrecer a las personas con cáncer. Si le motiva a seguir investigando, puede querer participar en un curso basado en mindfulness y quizás también, a su debido tiempo, recibir formación al respecto. Si ese es el caso, encontrará al final del libro algunos vínculos que pueden ayudarle a encontrar instructores o recursos de entrenamiento.

Algunas cuestiones prácticas relativas a la escritura

He utilizado la forma femenina para las referencias relativas a instructores y participantes. Obviamente, muchos instructores son varones pero, según mi experiencia, su número es inferior al de mujeres. Para evitar, no obstante, redundancias mecanográficas (como que la que supondría hablar continuamente de «ella o él»), me he decantado por la forma femenina.

Los nombres de los participantes han sido cambiados, excepto en las historias personales y los poemas originales... en donde solo he dejado los nombres propios. Todos los ejemplos que ilustran los distintos capítulos han sido extraídos, contando con el asentimiento explícito de los participantes (por si alguien podía beneficiarse de ello) de alguna de las sesiones. También decidí llamar «pacientes» a quienes todavía no habían hecho ningún curso y «participantes» a quienes ya lo habían hecho.

Después de este prefacio, el texto casi siempre utiliza la forma «nosotros». «Nosotros» somos los instructores, el proceso, los autores y, más frecuentemente, los participantes. La voz de las personas con cáncer que participaron en los cursos es, de todas ellas, la más significativa y vigorosa. En su experiencia de aprendizaje se basa fundamentalmente este libro.

«Práctica» y «practicar» son términos que se repiten a lo largo de todo el libro. Aunque algunos instructores de mindfulness se refieren felizmente a «meditación» cuando hablan de mindfulness, nosotros hemos preferido utilizar el término más neutro de «práctica». Algunos pacientes de cáncer, especialmente en áreas rurales del norte de

Gales, pueden tener asociaciones culturales engañosas que les lleve a confundirlo con el término «mediación».

Sobre el proceso

En tanto que especialista en el trabajo con personas que están atravesando un cáncer, y antes como trabajadora social, el proceso es, para mí, tan importante como el contenido del programa a enseñar. Aunque son muchas las áreas a las que hay que prestar una especial atención, cabe destacar, entre todas ellas, el énfasis en el proceso del grupo (que no se centra tanto en *lo que* está enseñándose como en *el modo* de facilitar el aprendizaje) y en la conexión entre instructor y participantes. También son muy importantes la amabilidad y la compasión, dos aspectos muy necesarios para quienes están atravesando un cáncer.

Son muchas las cosas que se aprenden después de diez años de adaptar el curso, reflexionar en el proceso y volcar las conclusiones en un libro. La conciencia de mis muchas limitaciones como instructora y practicante me ha enseñado que apenas si estoy «cinco minutos» por delante de las personas con las que trabajo. Si el destino hubiese sido diferente, cualquiera de ellos sería hoy instructor y yo una participante más. Siempre me parece importante subrayar la aventura común en la que nos hallamos comprometidos, las capacidades que compartimos y la práctica y el aprendizaje que nos une.

Es por ello que no son ni «yo» ni «ellos» –es decir, la instructora y los participantes que padecen de cáncer– sino «nosotros», los que participamos en esta maratón de ocho semanas. Finalizado el curso, a veces seguimos en contacto meses o incluso años. De ese modo, cuando se presenta una recurrencia, todavía estamos en contacto y puedo ofrecerles algún apoyo. En tanto que instructora y compañera de viaje, a menudo recorremos juntos parte del camino y llegamos, en ocasiones, hasta el mismo fin. Cuando recientemente me convertí de nuevo en «paciente», muchos de los participantes de los cursos

que había enseñado me tuvieron presente durante su práctica de mindfulness, como a veces yo les he evocado en la mía.

Mentores y colegas

Quizás el lector se pregunte qué hace una trabajadora social trabajando clínicamente con personas aquejadas de cáncer. El destino me llevó hasta este trabajo y mis colegas y mentores me enseñaron lo que necesitaba. Mark Williams me ofreció generosamente, al comienzo, su aliento y su consejo. Jon Kabat-Zinn ha sido para mí un instructor muy importante y una gran fuente de inspiración. John Teasdale, el más importante de todos, ha sido, durante muchos años, amigo, mentor y supervisor. Su influencia en mi enseñanza y en esta intervención ha sido muy importante. Me considero, en este sentido, muy afortunada.

Ursula Bates ha colaborado muy estrechamente conmigo en la elaboración de este libro. Ha contribuido generosamente con su claridad, habilidad y conocimiento teórico. Estoy muy agradecida por contar con una relación tan amistosa como creativa. Fruto de esta colaboración es el modelo de tres círculos que expresa la formulación de la TCBM-Ca.

Finalmente, también ha sido muy importante el apoyo de mis colegas del Center for Mindfulness Research and Practice (CMRP) de Bangor, que tanto me han enseñado a lo largo de los años. Ellos fueron, cuando me diagnosticaron cáncer, las personas hacia las que me dirigí, quienes se sentaron conmigo y enseñaron cursos en mi ausencia, los que se hicieron cargo de las citas clínicas y me ofrecieron su aliento. Ellos son mi comunidad de enseñanza de la mindfulness.

Una intención personal

En los comienzos de nuestro esbozo de la TCBM-Ca, Ursula Bates y yo nos entusiasmos al descubrir la investigación de Kristen Neff

sobre la autocompasión (Neff, 2003) y su uso de la expresión «humanidad común». Se trata de un concepto, tan importante como alentador, que nos habla de la relación interpersonal forjada a través de la experiencia compartida y del sufrimiento común a todos los seres humanos.

El término *ubuntu* tiene, en África, ese mismo significado:

Ubuntu es la esencia del ser humano. En primer lugar, *ubuntu* significa que, en tanto que seres humanos, no podemos existir aisladamente. Es una noción que se refiere a nuestra interconexión. No podemos ser humanos por nosotros mismos y las personas que poseen *ubuntu* son conocidas por su generosidad. Pensamos demasiado en nosotros como individuos separados de los demás, cuando lo cierto es que estamos unidos y lo que hacemos afecta al mundo entero; lo que hacemos... se expande... hasta abarcar a toda la humanidad (Tutu, 2000).

He conocido, en la Sudáfrica rural, a muchas familias afectadas por el VIH y el sida que son la encarnación misma de *ubuntu*. Las abuelas cuidan de sus nietos y bisnietos, a menudo con las tumbas de sus adultos en el jardín. Recuerdo perfectamente a una de esas mujeres, que cambió su uniforme blanco de la iglesia para que le hicieran una foto. Su rostro, el rostro de una mujer muy fuerte y con mucha experiencia, parecía irradiar resolución y dignidad.

Quizás la influencia de lo que hacemos como instructoras y participantes en las sesiones de mindfulness sea mucho mayor de lo que imaginamos. Quizás las olas que ahora estamos provocando sigan propagándose muy lejos, durante mucho tiempo, tal vez para siempre. Podemos evocar la intención de los practicantes y de los instructores, influyendo en lo que somos y lo que hacemos, algo que me parece muy estimulante e inspirador, especialmente cuando dudo de mí como instructora. Y esto no es algo que tenga que ver solo conmigo. Lo que estamos practicando en este libro va más allá de cualquier individuo, sesión o grupo concreto a los que estemos enseñando. El hecho de permanecer en contacto con ello sin renunciar, no obstante, a nuestro compromiso con la enseñanza y practicar con integridad, corazón y presencia, nos permite descansar en la sabiduría y en la

inspiración de la enseñanza y en la esencia de nuestra interconexión. A partir de ahí, podemos estar completamente presentes y establecer un contacto amoroso con nuestros semejantes, deseando brindarles nuestro apoyo.

El otro

Hay noches tan tranquilas
que, a lo lejos, puede escucharse
el ulular del búho y el ladrido del zorro.

Es entonces cuando, despierto en la madrugada, descanso
a oscuras y a solas,
escuchando el barrido del oleaje nacido en algún lugar del Atlántico
subiendo y bajando, subiendo y bajando,
acercándose y alejándose, ola tras ola,
a la playa que hay junto a la aldea.

Y entonces pienso
en otro ser,
que también está despierto,
dejando que nuestras plegarias rompan en él
pero no, como ahora, solo unas cuantas horas,
sino durante días, durante años... durante toda la eternidad.

R.S. Thomas (1993)

Introducción

REVISIÓN DEL CONTENIDO

Primera Parte. La mindfulness y el viaje del cáncer

Este libro está dividido en tres partes. La primera sirve de orientación para el resto. En ella empezamos describiendo la mindfulness en términos muy generales. Después conoceremos a tres personas que han participado en los cursos basados en mindfulness y cuya experiencia nos permite esbozar una imagen de lo que la mindfulness puede ofrecer a este tipo de personas. Luego pasaremos a revisar las implicaciones psicológicas y médicas de la experiencia del cáncer y su tratamiento. Y, en el último capítulo de esta sección, esbozaremos un modelo de las pautas de los problemas psicológicos asociados al cáncer.

Son varios los autores que, partiendo de su propia experiencia y describiendo diferentes aspectos del viaje del cáncer, participan en la primera sección de este libro. Estoy muy agradecida a Ursula Bates, Stirling Moorey y Nicholas Stuart por la ponderación y sabiduría que aportan al texto.

Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Cancer: Gently Turning Towards, primera edición. Trish Bartley.

© 2012 Trish Bartley. Publicado en 2012 por John Wiley & Sons, Ltd.

Segunda Parte. El programa TCBM-Ca

La segunda parte se atiene mucho más al programa de ocho semanas de la TCBM-Ca, desde antes de que el curso empiece hasta después de haber finalizado. El primer capítulo subraya el modo en que reclutamos a las personas con cáncer y describe cómo las preparamos para el curso. Los siguientes capítulos proporcionan una explicación minuciosa del programa de ocho semanas, salpicada de muchas anécdotas proporcionadas por los participantes. Partiendo luego de los fundamentos centrales del programa y del desarrollo de la conciencia atenta, presentamos el segundo de los diagramas de círculo. Después prestamos atención a las prácticas de mindfulness del programa, tanto para subrayar las prácticas utilizadas como para adaptarlas a los pacientes de cáncer. Seguidamente describimos distintas formas de apoyar a los participantes una vez concluido el curso y durante el trabajo personal con quienes se sienten mal. Luego viene un capítulo, escrito por Ursula Bates, centrado en la intervención basada en mindfulness dando la bienvenida a personas que están recibiendo cuidados paliativos. Finalmente esbozamos el último diagrama del círculo que nos lleva, más allá del curso, hasta el practicante que está utilizando la mindfulness para vivir su vida y estar con el cáncer.

Tercera Parte. La instructora-practicante y el modelo de los tres círculos

En esta sección, pasamos a explorar el papel que desempeña la instructora de mindfulness que trabaja con personas aquejadas de cáncer. En esta parte, discutimos algunos de los retos a los que se enfrenta y las cualidades que puede necesitar. Nos ocupamos de los problemas de la práctica y la intención en la enseñanza de la mindfulness y extraemos el significado del proceso del grupo dentro de la TCBM-Ca. Señalamos que la instructora es la facilitadora del aprendizaje de los participantes y exploramos algunas de las formas en que puede potenciar ese aspecto. En el último capítulo, escrito en colabo-

ración con Ursula Bates, unimos los diagramas de los tres círculos como una formulación propuesta para la intervención TCBM-Ca.

Historias personales y poemas de los participantes

Conectando todas estas secciones se hallan algunos esbozos de historias personales entresacadas de entrevistas con personas afectadas, de manera directa o bien a través de aquellos a quienes cuidan, por el cáncer. Todos han asistido a cursos TCBM-Ca y utilizan la mindfulness como un apoyo importante en su vida. Algunos de los participantes han contribuido también a este libro con sus poemas que, inspirados por su propia experiencia o la de aquellos con quienes han practicado, escribieron al finalizar su curso de mindfulness. Otros poemas han sido escritos por mí o se han visto incluidos con el consentimiento explícito de sus autores.

Margaritas

La cubierta de este libro* está decorada con imágenes de las margaritas que llenan mi jardín, conocidas como «margaritas de la Luna», que crecen salvajes en cunetas, jardines y campos. Tienen un círculo de centenares de pétalos blancos con un centro brillante amarillo que, posteriormente, acaba convirtiéndose en semillas. Elegí estas margaritas por su belleza y alegría. Crecen en todas partes, a menudo al azar, pero todas ellas son muy hermosas y se orientan, en busca de luz y calor, hacia el sol. Para mí representan la comunidad de personas aquejadas de cáncer que encuentran aliento en mindfulness, dirigiendo hacia su sufrimiento la luz de su práctica consciente y el calor de la intención de su corazón.

* Se refiere a la edición original en inglés.