

Pedro Moreno

ABRIRSE A LA VIDA

Una ayuda para los momentos difíciles
basada en el mindfulness y la compasión



2ª edición



DESCLÉE DE BROUWER

ANICCA  1

Pedro Moreno

ABRIRSE A LA VIDA

Una ayuda para los momentos difíciles
basada en el mindfulness y la compasión

2ª edición

ANICCA 

Desclée De Brouwer

ÍNDICE

Nota al lector	17
Un camino compartido	19
1. Aquí comienza todo	21
¿Puede ayudarte este libro?	25
Cómo utilizar este libro	26
Neuro-gym: mente en forma, emociones sanas	30
2. Momentos difíciles que nos trae la vida	39
Mirando en el interior de la tormenta perfecta	44
Nosotros ante los momentos difíciles	51
Práctica: entrenar la relajación corporal	58
Práctica: estiramientos conscientes	61
Práctica: descúbrete acelerado y baja el ritmo	65
En busca del equilibrio perdido	66
Lo malo de lo bueno	72
Neuro-gym: la cara oculta de tu mente	78
3. Reaprender a vivir tras el desastre	83
El camino se hace caminando	85
Vivir en el momento presente	88
La mente de mono y otros “aliados”	93
La meditación mindfulness	98
Práctica: ¿a qué sueñan las pasas?	104
Neuro-gym: reconectando con el aquí y ahora	107

4. El arte de calmar la mente	111
Las pruebas científicas de la eficacia del mindfulness	112
La primera instrucción: practica sin esperar nada	118
La segunda instrucción: recuerda volver al aquí y ahora	119
La tercera instrucción: sé amable con tu mente	121
La cuarta instrucción: no te hundas en el sopor	122
Práctica formal, práctica informal	125
Práctica: el escáner corporal	126
La postura para meditar	129
Práctica: atención plena a la respiración	131
Práctica: caminar consciente	135
La fruta madura cae del árbol sin esfuerzo	137
Neuro-gym: iniciándonos en la calma mental	140
5. La mente que fabrica el sufrimiento (y la felicidad)	143
Si quieres comprender tu mente, obsérvala	147
Una tarea urgente	156
Práctica: atención plena a los sonidos	166
Práctica: atención plena a los pensamientos	167
Práctica: la meditación del reloj de arena	170
Práctica: no enfocarse, no distraerse	174
Neuro-gym: caminando entre burbujas	176
6. Cuando el desastre no tiene solución	179
Un afortunado momento de lucidez	181
Preciosa lección inesperada	183
¿Fuerza o paciencia?	185
Más allá del dolor	191
El poder curativo del perdón	193
Práctica: meditación del perdón	196
Mila, de asesino a todo un héroe	198
Práctica: meditación de la aceptación radical	202
Neuro-gym: sobrevivir a las emociones difíciles	205

7. A mal tiempo, buen corazón	207
Los falsos amigos de la felicidad	209
El insospechado poder de un corazón noble	211
Práctica: meditación de la bondad amorosa y la compasión	222
Práctica: el tonglen	226
Práctica: meditación sobre la alegría	228
Práctica: meditando sobre la ecuanimidad	229
Neuro-gym: cultivando el corazón noble	231
8. Mirar más allá de las apariencias	237
La construcción de la realidad	238
Desmontando la realidad inventada	244
Práctica: mirando a través del espejo	253
Práctica: la realidad no siempre es real	255
Práctica: explorando el cambio continuo	257
Práctica: desmontando el yo	258
Práctica: el momento de la interdependencia	260
Práctica: la consciencia atemporal	261
Neuro-gym: consolidando la visión profunda	263
9. Hacia una vida con sentido	265
La felicidad, por encima de todo	266
Una carrera de fondo	273
El tesoro oculto	277
Neuro-gym: momentos para vivir	281
Programa básico de práctica	287
Primeros auxilios para exploradores	291
Agradecimientos	299
Referencias	305

NOTA AL LECTOR

El material presentado en este libro tiene una finalidad didáctica. Si en la actualidad te sientes desbordado por tus emociones o por la situación vital que atraviesas, tal vez sea conveniente buscar la ayuda de un psicólogo profesional. Esta guía práctica no puede sustituirlo.

Tus sugerencias o comentarios son bienvenidos. Suelo leer todos los correos que recibo, aunque solo contesto cuando el tiempo me lo permite. En www.clinicamoreno.com encontrarás la forma de contactar conmigo, además de materiales complementarios de este libro.

Los ejemplos que incluyen detalles de mis pacientes se han modificado convenientemente para preservar la confidencialidad que les corresponde.

UN CAMINO COMPARTIDO

Mi bata blanca envejece tranquilamente en la percha del despacho; hace muchos años que recibo a mis pacientes sin ella. Sé que solo es una prenda de vestir, pero también sé que puede transmitir el mensaje: “yo sé y *tú* no sabes”.

Es cierto que un psicólogo sabe cosas que su paciente desconoce, pero también es cierto que el *paciente* puede conocer mucho mejor su propia vida y el malestar que siente, sobre todo si aprende a cultivar el respeto por los tiempos que requiere el sufrimiento.

Al morir mi madre en 2010, por una presunta negligencia médica, me adentré en el dolor profundo de la tristeza, la rabia y otras emociones oscuras. Pude experimentar, de primera mano, lo que antes solo conocía a través de mis pacientes: que las dificultades nos empujan a cerrarnos sobre nosotros mismos, a desconectar del lado amable y compasivo que hay en el fondo de nuestro corazón. Afortunadamente, también tuve la oportunidad de recibir el consejo de personas sabias sobre cómo relacionarme con el sufrimiento para ir a sus raíces y encontrar la forma de liberarme de él. Encontré que *abrirse a la vida* –vivir el momento presente desde una actitud amable y compasiva– es la clave para sobrevivir a los momentos más duros.

En estos años he tenido también la oportunidad de trabajar con mis pacientes desde este nuevo enfoque. Tengo la convicción de que esta actitud de abrirse a la vida ha sido una ayuda importante para ellos, como lo ha sido para mí, a pesar de que las dificultades que atravesaban eran de lo más variado: pérdida de seres queridos, divorcios complicados, enfermedades crónicas, accidentes que dejan secuelas, problemas económicos graves, acoso en el trabajo, maltrato psicológico, o asumir los cuidados agotadores de familiares con demencia u otras enfermedades incapacitantes y crónicas.

De esta experiencia personal y profesional surgió la idea de crear una especie de “Curso para hacer frente a los momentos difíciles que nos trae la vida”. El objetivo era seleccionar las técnicas y ejercicios psicológicos que más nos habían ayudado a recuperar el equilibrio emocional –tanto a mis pacientes como a mí mismo– y organizarlos a modo de programa de entrenamiento psicológico.

En esta obra te presento ese programa de ejercicios, así como las principales ideas y ejemplos que suelo dar a mis pacientes.

Espero que en estas páginas puedas encontrar una guía para abrirte a la vida, de forma que puedas comprender tu sufrimiento y liberarte de él. Ese será un paso importante en tu camino hacia la felicidad auténtica, esa que no depende de las circunstancias duras que nos toca vivir.

Un camino que, por cierto, compartimos tú y yo.

Pedro Moreno
Noviembre de 2016

1

AQUÍ COMIENZA TODO



El ser humano siempre tiene la opción de transformar el sufrimiento en felicidad auténtica y duradera.

Mientras escribo estas líneas, escucho una antigua canción. No suena por casualidad. Se repite una y otra vez, sin cesar. Hace unas horas, seis años atrás, mi madre fallecía en circunstancias difíciles y es una de las formas en la que me gusta rendirle homenaje.

Cuando vuelvo al día de su muerte, me veo frente a ella, atónito, contemplando su cuerpo inmóvil sobre la cama. Son las doce y media de la noche y yo he estado caminando, disfrazado con mi bata blanca, por los pasillos en penumbras de la unidad de cuidados intensivos. El olor penetrante a química de hospital lo invade todo y una profunda pero contenida angustia me inunda: ella se acerca al final de su travesía entre la vida y la muerte.

Aquella noche supe que lo cambiaría todo, pero no sabía bien de qué manera. Tras 40 días en la UCI, el médico desconectó la máquina que insuflaba aire en sus pulmones. Como en una batalla perdida, fueron apagándose los diferentes monitores de sus signos vitales. El pitido que acompañaba a cada latido de su corazón se perdía como un eco soñado. Ya no escuchaba nada

más, apenas la voz de su médico que, tímidamente, me daba un pésame con sabor a disculpa.

Luego vino el momento de comunicárselo a mi padre, a mis hermanos y a mi mujer. No fue especialmente doloroso, tal y como ahora lo recuerdo. En parte era como si hubiera estado anestesiado a nivel emocional por la gravedad de los acontecimientos vividos en las últimas semanas: ella pierde el conocimiento y se golpea la cabeza; dos días después descubrimos que el golpe le ha producido un derrame cerebral. Tienen que operarla a vida o muerte de urgencia, pero es necesario esperar más de veinte horas para que el estado de coagulación de su sangre permita la intervención. A esto le siguen interminables días, con viviendo con una duda siniestra: “¿Estaría pasando todo esto, *de este mismo modo*, si a mi madre no le hubiesen inyectado heparina¹?”. Esta duda se reforzaba todavía más cuando investigaba si era acertada la inyección que recibió dos días antes de manifestar su derrame cerebral, justo después de haberse golpeado la cabeza y estando ya tomando anticoagulantes por sus problemas de corazón.

La incertidumbre y el miedo fueron mis compañeros de viaje en aquellos días ya lejanos. Tras la muerte vino la tristeza y la preocupación... También el enfado, cuando recordaba la maldita inyección. Pero solo fue con el paso de los días cuando el sentimiento de vacío y la tristeza comenzaron a apoderarse de mí, agudizándose de tal forma, al cabo de un tiempo, que llegué a dudar si podría salir adelante. En aquella época sentí que todo se había transformado de un modo irreversible, amenazante por momentos.

1 Una sustancia que suele utilizarse para prevenir la formación de coágulos de sangre en los pacientes sometidos a determinadas condiciones.

El tiempo ha pasado y esta canción que escuchaba hace unos párrafos me ha acompañado de forma especial durante los últimos años. Mientras escribía mi anterior libro, escucharla todavía agitaba mi tristeza de esa forma tan especial que tienen los primeros aniversarios de una muerte, dando lugar a un torrente de lágrimas en no pocas ocasiones. Hubo una época en la que incluso recurría a ella cuando me apetecía conectar con la tristeza que aún se escondía en los recovecos de mi corazón.

Con el paso del tiempo, y gracias a la sabiduría de grandes personas que me han acompañado en esta etapa de mi vida –algunas “en vivo y en directo” y otras a través de sus libros, audios o vídeos– he podido atravesar la selva de las emociones dolorosas; del miedo, de la tristeza, de la rabia y de la confusión. No solo por la muerte de mi madre, sino por ese constante ir y venir de la vida que nos trae dificultades una y otra vez, como las olas del mar. Así, y en orden cronológico, he podido asistir a la entrada de mis hijos en la adolescencia, al cáncer de mi sobrina de diez años –nuestra querida mariposa blanca– y a su posterior muerte, a dos años de declive en la enfermedad de mi suegro (con ingresos hospitalarios frecuentes), a un divorcio muy complicado y cargado de tensión de un familiar muy cercano... Por no hablar de esos otros cambios menores que implica el hecho de ir cumpliendo años y empezar a notar que tu cuerpo ha comenzado a ir a menos; de forma sutil todavía, pero ya perceptible.

Y todo eso acompañado de mi trabajo como psicólogo en una época tan difícil como la que nos ha tocado vivir durante los años de la crisis económica. Atendiendo a muchos pacientes y, muchas veces, con problemas que no eran estrictamente psicológicos, aunque causaban un malestar profundo a quienes los sufrían (e impotencia a quienes los atendíamos). Además de recibir a per-

sonas que padecían ansiedad, depresión y toda una variada gama de trastornos psicológicos, he tenido muchos pacientes que atravesaban situaciones realmente difíciles, tales como perder el trabajo con importantes cargas familiares o perder la vivienda.

Todos estos cambios en mi vida personal, impuestos por las circunstancias, así como la presión extra en el trabajo, han supuesto desafíos importantes a los que he tenido que hacer frente. Afortunadamente, poco después de la muerte de mi madre tomé contacto con la meditación *mindfulness*² y comencé a practicarla por pura necesidad personal, para aprender sobre mi sufrimiento y cómo podía aliviarlo. Luego fui profundizando en el estudio y la práctica de las técnicas de meditación *shamatha* y *vipashyana*, así como en el sistema de pensamiento en el que cobran sentido. Y esto, de forma gradual, me fue llevando a ver de otro modo la vida, tanto la personal como la profesional.

Mi vida cotidiana ha cambiado mucho en estos años. Con el tiempo he podido comprender mejor mis emociones y he aprendido a darles más espacio para que se puedan calmar. He podido sentir de nuevo la alegría, la sorpresa, la tranquilidad, el amor y la ilusión. Esta búsqueda interior me ha llevado a tratar de conectar conmigo mismo de un modo más profundo, buscando la raíz auténtica del dolor y del sufrimiento para encontrar soluciones reales a ese malestar. Si bien debo reconocer que aún no me he vuelto inmune al sufrimiento –ni creo que esto vaya a suceder–, siento que ahora tengo más herramientas para liberarme de él o, al menos, para no ser yo mismo el que lo alimente.

En este momento, cuando escucho la canción que sonaba mientras escribía el principio de este capítulo, ya no siento un

2 Mindfulness, en inglés, se pronuncia “máindfulnes”, aproximadamente.

dolor desgarrador sino una emoción, cálida y reposada, de gratitud. Me siento afortunado por haber tenido a mi madre todos estos años y en mi memoria queda toda la bondad y la ternura que me entregó, así como el recuerdo imborrable de sus abrazos, tan físicamente debilitados como llenos de amor.

Siento que esta transformación sanadora de mis emociones no se ha debido al mero pasar de los días. Para mí, la clave ha estado en abrirme de nuevo a la vida, aprendiendo a vivir en el momento presente con una actitud amable y respetuosa con mis emociones y limitaciones.

Si me lo permites, me gustaría compartir contigo los pasos que he ido dando para hacer frente a mis propios demonios, tal y como lo comparto con algunos de mis pacientes, para que puedas iniciar tu propio proceso de apertura a la vida y superar los momentos difíciles que ahora atraviesas.

¿Puede ayudarte este libro?

Sinceramente, espero que sí. Si estás pasando por un momento difícil en tu vida y quieres sentirte mejor, este es tu libro. ¿A qué me refiero con “momento difícil”? Pues a todas aquellas situaciones de la vida que tienen el poder de desestabilizarnos por completo. Por ejemplo:

1. Una separación o un divorcio complicado.
2. Un cambio importante e injusto en las condiciones de trabajo.
3. La muerte de un ser querido.
4. El diagnóstico de una enfermedad grave.
5. Una situación de maltrato físico o psicológico.
6. Un dolor o una enfermedad que se hacen crónicos.

7. El acoso por parte de un jefe o un compañero de trabajo.
8. Asumir el cuidado de un ser querido que enferma gravemente.
9. Un accidente que nos deja secuelas importantes.
10. Una jubilación no deseada.

Podría seguir con más ejemplos, sin embargo, es mejor que nos quedemos con la esencia: si sientes miedo, tristeza, ansiedad, indignación, culpa, vergüenza o cualquier otra emoción dolorosa, este libro te puede ayudar. Sobre todo, como decía antes, si sientes estas emociones más a menudo o con más intensidad desde que te has visto envuelto en cambios importantes en tu vida.

Todas las recomendaciones y prácticas que encontrarás en este libro las he seguido yo mismo, por lo que puedo asegurarte que las conozco de primera mano y sé que funcionan. Pero mi experiencia con esta forma de afrontar las dificultades no se limita solo a mi caso particular. La mayoría de las técnicas que ofrezco en este libro se las he enseñado a muchos de mis pacientes, en un momento u otro de la terapia. En este sentido, una experiencia realmente reconfortante para mí es un curso de 8 semanas de duración que imparto varias veces al año: está dirigido a personas que se enfrentan a situaciones difíciles en sus vidas y tiene muy buena aceptación, tanto entre los pacientes como entre los médicos que los remiten. Este libro recoge muchos de los contenidos que trabajo en ese curso.

Cómo utilizar este libro

En cierta medida, el libro sigue la secuencia que utilizo en mis grupos de terapia: explico algunas ideas clave, realizamos los ejercicios prácticos y luego les pido a mis pacientes que sigan

practicando en casa. Por tanto no te recomiendo que lo leas en un par de días, como si fuese una novela. En las próximas páginas vas a encontrar muchas de las ideas, los ejercicios y las prácticas que suelo incluir en mi curso para hacer frente a los momentos difíciles que todos podemos encontrar en nuestras vidas. Por tanto, te recomiendo que leas los capítulos en el orden en el que se presentan y te tomes el tiempo necesario para practicar los ejercicios que se proponen, conforme se van introduciendo. Esto es importante porque estas ideas solo podrán ayudarte si las llevas a la práctica.

Al igual que ocurre con mis grupos de terapia, muchas de las prácticas y ejercicios que se presentan en capítulos posteriores se basan en lo que hemos visto previamente, por lo que es recomendable ir realizándolos en el orden presentado. Al final de cada capítulo encontrarás una sección titulada “neuro-gym”, donde se indica el tiempo que debes dedicar a cada práctica antes de avanzar en el programa de entrenamiento. De esta forma puedes ir consolidando las habilidades mentales y emocionales que tratamos de desarrollar con las prácticas.

Para que te hagas una idea global de lo que iremos tratando en las próximas páginas, te adelanto que en el siguiente capítulo echaremos una mirada en profundidad a los desencadenantes de las crisis vitales y cómo reaccionamos, en cuerpo y mente, ante las dificultades. Analizo diferentes tipos de circunstancias para tratar de comprender el mecanismo psicológico que suele activarse en estos casos. Finalizo el capítulo con algunos consejos para ir trabajando en los pasos que nos permitirán reequilibrar nuestra vida tras el desastre, adaptándonos a la nueva situación de la forma más sabia posible.