



Santiago Segovia

Prólogo de Vicente Simón



MINDFULNESS:

UN CAMINO DE DESARROLLO PERSONAL

2^a edición

Programa de desarrollo personal
Mindfulness Based Mental Balance (MBMB)



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

SANTIAGO SEGOVIA

**MINDFULNESS:
UN CAMINO DE DESARROLLO PERSONAL**

**Programa de desarrollo personal
Mindfulness Based Mental Balance (MBMB)**

2ª edición

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
Desclée De Brouwer**

1ª edición: abril 2017
2ª edición: marzo 2018

© Santiago Segovia, 2017

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2017

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com



EditorialDesclée



@EdDesclée

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España - Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-2915-7

Depósito Legal: BI-567-2017

Índice

Agradecimientos	13
Prólogo.....	15
Introducción	19
1. Mindfulness.....	23
¿Qué es <i>mindfulness</i> ?	23
Budismo y <i>mindfulness</i>	28
<i>Mindfulness</i> y psicología.....	31
La atención	33
Aprendizaje y reestructuración cognitivo-emocional	36
La consciencia.....	40
El cerebro <i>mindful</i>	42
La red neural por defecto.....	43
La red neural <i>mindful</i>	46
La práctica de meditación basada en <i>mindfulness</i> : cambios con el sistema nervioso central.....	48

2. Sufrimiento y <i>mindfulness</i>	51
Dolor y sufrimiento.	53
¿Cómo hacemos para sufrir? Psicología del sufrimiento	57
Generalización, discriminación y condicionamientos	
de orden superior	57
La ignorancia	61
El Yo	68
El deseo	78
La identificación	82
El apego.	91
Reactividad emocional y la evitación experiencial. .	94
La anticipación de respuesta	97
¿Cómo nos ayuda la práctica de meditación basada	
en <i>mindfulness</i> en la liberación del sufrimiento? . . .	98
3. Programa de desarrollo personal: <i>Mindfulness Based</i>	
<i>Mental Balance</i> (MBMB).	103
<i>Mindfulness</i> y desarrollo o crecimiento personal	103
Espiritualidad, desarrollo personal y <i>mindfulness</i> . .	104
El programa <i>Mindfulness Based Mental Balance</i> . . .	106
La práctica, paso a paso	108
Nivel I: El desarrollo de la serenidad y señalamiento	
del estado <i>mindful</i> de consciencia	111
Instrucciones para la práctica	111
El desarrollo de la serenidad	117
Señalando el estado <i>mindful</i> de consciencia.	126
El desarrollo del estado <i>mindful</i> de consciencia . . .	129
Nivel II: Consciencia <i>mindful</i> en la vida cotidiana.	
Autorregulación de emociones y motivaciones.	133
Estabilizando la consciencia <i>mindful</i>	134
Practicando en la vida cotidiana.	135
La práctica con las emociones: Autorregulación	
emocional	138

Equilibrando nuestras intenciones: Las prácticas de autocompasión y compasión	146
Nivel III: Consciencia <i>mindful</i> sin elección, estado de Presencia, reestructuración cognitiva	159
Practicando la consciencia <i>mindful</i> sin elección . . .	159
El estado de presencia	163
Reestructuración cognitiva	164
Practicando con la impermanencia	167
Practicando con la contingencia	171
Nuestros actos tienen consecuencias	174
Todo esta impregnado de consciencia.	176
Espontaneidad	177
Epílogo.	181
Referencias	185
Otras lecturas	189

Prólogo

El libro que el lector o lectora tiene en sus manos, por más que sea un libro de *mindfulness*, no es un libro de *mindfulness* más. Lo que lo diferencia de muchos otros es que contiene un método propio para que el practicante no solo aprenda a meditar, sino que, además, avance en el desarrollo de la consciencia y en el camino espiritual. Este método ha sido bautizado por su autor con el nombre *Mindfulness Based Mental Balance* (Equilibrio Mental Basado en *Mindfulness*).

Santiago Segovia, en su escuela madrileña, comenzó hace ya algunos años a dirigir a sus alumnos de manera personalizada, acompañándolos en su proceso de maduración y cultivando la relación maestro-discípulo, de manera similar a la que llevan a cabo los maestros orientales o los directores espirituales en contextos religiosos occidentales.

Todos los que tenemos experiencia en la enseñanza de *mindfulness* nos damos cuenta de que suele faltar un aspecto muy importante en la formación de nuestros alumnos, un aspecto que va más allá de la mera tarea de enseñar al principiante a meditar. Cuando alguien comienza a practicar la meditación,

se pone en marcha un proceso de desarrollo y maduración personal que tiene como hilo conductor el incremento de la consciencia. El nuevo meditador comienza a hacerse consciente de muchos aspectos, tanto del mundo externo en el que vive como de su mundo íntimo y subjetivo, aspectos en los que hasta ese momento, no había reparado. En mi opinión, este proceso de concienciación progresiva, una vez se ha puesto verdaderamente en marcha, no tiene fin. El proceso adquiere una dinámica propia, que no es otra que la que el desarrollo de la consciencia va imponiendo. Cuando nos hacemos conscientes de algo, cambia nuestra perspectiva de las cosas, del mundo y de nosotros mismos. Ese proceso, aunque sea de naturaleza liberadora y de inspiración creativa, no siempre es, sin embargo, fácil. El principiante descubre facetas insospechadas de sí mismo y de la realidad. No es extraño que se tenga que enfrentar a tomas de decisión para las que, al principio, no se siente capacitado o que, sencillamente, le dan miedo. En esos momentos, todos necesitamos de un guía, de alguien que, por su experiencia, haya pasado ya por trances semejantes y sea capaz de apoyarnos con su comprensión, de orientarnos en el camino y de hacernos sentir que no estamos solos. Por eso ha existido siempre la figura del maestro, que en occidente se ha llamado, con frecuencia, el director espiritual.

Es cierto que esta figura del maestro no resulta de fácil encaje en nuestra sociedad ultramoderna, laica y digitalizada. Las relaciones personales no son como eran antes y, tanto la figura del maestro oriental como la más familiar para nosotros del director espiritual, habrán de sufrir una cierta adaptación para que sean asimiladas y asimilables en nuestra sociedad actual. El autor de este libro tiene experiencia en estas labores de formación y dirección en nuestro entorno cultural concreto, y es esa experiencia y ese saber el que se nos va comunicando a lo largo de las páginas de este libro.

El libro consta de tres partes claramente diferenciadas. En la primera de ellas, que versa sobre *mindfulness*, se nos explica que *mindfulness* es una forma intencional de prestar atención y que el manejo correcto de nuestra capacidad atencional es lo que nos permite lograr un aprovechamiento óptimo de nuestra mente humana. La atención bien administrada nos posibilita desarrollar la consciencia de una manera plena.

En la segunda parte del libro, dedicada a la relación entre *mindfulness* y el sufrimiento, encontramos un análisis psicológico, especialmente original y lúcido, de cómo la mente de los seres humanos, no acertando a utilizar bien sus considerables adquisiciones filogenéticas, acaba extraviándose en su camino vital y originando un sufrimiento superfluo y prescindible. Es precisamente una comprensión profunda del funcionamiento de la mente y un cambio en nuestra manera de “utilizarla”, lo que nos permitirá salir de ese laberinto del sufrimiento en el que, con tanta facilidad, nos perdemos.

En la tercera y última, se expone el programa desarrollado por Santiago Segovia: *Mindfulness Based Mental Balance* (MBMB). La virtud de este programa radica en que nos ofrece una práctica de *mindfulness* estructurada, en la que se nos transmiten instrucciones precisas de manera ordenada y secuencial. El autor nos guía paso a paso, diciéndonos qué y cómo debemos practicar en cada momento, de manera que en el practicante vaya generándose un equilibrio psicológico reductor del sufrimiento y conducente al bienestar.

Es este acompañamiento sabiamente orientado y estructurado (que refleja la experiencia del autor en estos menesteres) lo que hace que este libro brinde a los lectores un método seguro y original con el que afrontar la tarea de entrenarse en *mindfulness*, desarrollar la consciencia y experimentar una transformación liberadora del sufrimiento.

Animo a los meditadores, ya sean experimentados o solo principiantes, a que comiencen sin más preámbulos la lectura del libro, sabiendo que van a encontrar en él una guía lúcida para transformar su mente y alcanzar la paz.

Junio 2016,
Vicente Simón

Introducción

Este libro es fruto de la experiencia acumulada en la enseñanza de meditación basada en *mindfulness*, la cual, con el tiempo, se ha concretado en el programa de desarrollo personal: *Mindfulness Based Mental Balance*. Esta enseñanza de la atención plena empezó en 1999 como un taller permanente de meditación en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), donde realizaba funciones docentes y de investigación como catedrático de Psicobiología. El libro tiene la pretensión de llenar una laguna existente entre la ingente cantidad de publicaciones sobre *mindfulness* o plena atención. Estas, o son de textura budista, tan alejada de la tradición occidental y, por lo tanto, recogen la enseñanza budista en cualquiera de sus vertientes o, alternativamente, son libros que están destinados a los profesionales de la salud mental o, salvo alguna excepción, se trata de libros próximos a lo que solemos entender como “autoayuda”. *Mindfulness: Un Camino de Desarrollo Personal* es, sin embargo, un libro que, manteniendo fidelidad a lo esencial del legado budista, aborda la meditación basada en *mindfulness* como un cami-

no de desarrollo personal y lo hace desde una actitud científica, analizando los diversos conceptos que habitualmente aparecen en los textos budistas y de autoayuda, tales como el deseo, el apego, la ignorancia o el *Yo*. Además, es un libro eminentemente enfocado a la práctica y contiene, por ello, el programa de meditación *Mindfulness Based Mental Balance* (MBMB), el cual, paso a paso, nos enseña la práctica de meditación basada en *mindfulness* a fin de potenciar nuestro desarrollo personal y un bienestar psicológico eudaimónico, es decir, autónomo de las circunstancias vitales internas y externas.

En Occidente, el desarrollo o crecimiento personal es una actitud y una finalidad cuyas raíces las podemos ya encontrar en el pensamiento socrático recogido por Platón. La *epimeleia heautou* (cuidado de sí), que nos conduce al délfico *gnothi seauton* (conócete a ti mismo) formaba parte de la educación ciudadana. En algún momento de la historia del pensamiento occidental el interés por la *epimeleia heautou* y el *gnothi seauton* se pierde, pérdida que, según Foucault (1994, pp. 33-41), tiene su punto cumbre en el pensamiento cartesiano. Sería, según Foucault, a partir de Descartes que la filosofía como modo de vida (vivir según lo que uno piensa como verdadero) es relegada y pasa a ser un modo de conocimiento más bien erudito, no necesariamente vinculado a la vida. Del desarrollo personal, que se torna en *espiritualidad*, se ocupará, entonces, la religión. Para Foucault esta sería la forma en que el crecimiento personal, en su sentido clásico, y la metodología que lo hacía posible abandonan el ámbito de lo laico para convertirse en esa espiritualidad que la religión se ha reservado.

Curiosamente, es de la mano de metodologías orientales que en Occidente hemos empezado a recuperar el sentido filosófico clásico del *epimeleia heautou* y el *gnothi seauton*. El budismo, que a la par que una religión es una filosofía y una psicología, y el particular enfoque de Krishnamurti han sido,

en mi opinión, especialmente decisivos en esta recuperación del cuidado de sí y el conocimiento de uno mismo que viene sucediendo en nuestra cultura occidental con más o menos fortuna desde la segunda mitad del siglo pasado y que algunos (Comte-Sponville, 2006; Corbí, 2007) han quedado en reclamar como una *espiritualidad laica*.

Es dentro de este contexto que el programa MBMB plantea el hecho de que no podemos crecer psicológicamente y llegar a experimentar un bienestar psicológico eudaimónico si no hay equilibrio en cuatro grandes áreas de nuestra persona: la atención, las emociones, las intenciones o motivaciones y las cogniciones o formas que tenemos de interpretar la realidad. Con la práctica de MBMB aprendemos, primero, a autorregular la atención. Adquirir la habilidad de autorregular la atención es muy importante, pues la atención dirige a nuestra consciencia y selecciona aquello de lo que somos conscientes, y aquello de lo que somos conscientes es lo que estamos viviendo en un momento dado. Aprendemos a autorregular la atención y este aprendizaje es, a su vez, la base para aprender a autorregular nuestras emociones, nuestras intenciones y nuestros pensamientos.

El propósito del libro es, en definitiva, guiar al lector, más allá del alivio del estrés, ansiedad o cualquier otro malestar psicológico, en la práctica de meditación basada en *mindfulness* a fin de que aprenda e interiorice una nueva forma de conocerse a sí mismo y de relacionarse consigo mismo, así como con otras personas y, también, con las cosas y las situaciones que le depara la vida, y que esa nueva manera de estar en el mundo sea una fuente de bienestar para sí y para todas las personas.

Con el deseo de que ese propósito se cumpla, dejo ya al lector para que pueda aventurarse en el libro.

1 Mindfulness

¿Qué es *mindfulness*?

Se atribuye al británico T. W. Rhys Davids el primer uso de la palabra *mindfulness* para traducir al inglés la palabra *sati*, de lengua pali (Gethin, R. (2011). Este término, *mindfulness*, se empezó a divulgar a partir de que se empleara para traducir *sati* en el libro *The Miracle of Being Awake* (1976) del monje budista zen de origen vietnamita Thich Nhat Hanh y aún se ha popularizado más debido al programa MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) de Jon Kabat-Zinn (1990). *Sati* o, más bien, *samma sati*, se venía traduciendo al español como *la rec-ta atención* y ello ocurría bastante antes de que el anglicismo *mindfulness* se implantase en nuestra cultura hispana y empezásemos a traducir *mindfulness* como *atención plena*, sugiriendo con ello que se trata de una atención no dividida, una atención pura al momento presente, no contaminada conceptualmente.

Aunque puede considerarse que *mindfulness* es el movimiento, predominantemente vinculado a la psicología científica, que ha occidentalizado parte de la práctica de meditación

budista, en contra de lo que comúnmente se cree, se ha difundido y se difunde, *mindfulness* no es un estilo de meditación de la misma manera que lo pueden ser la meditación vipassana en el ámbito del budismo Theravada, el za-zen en el ámbito del Zen, la meditación en deidades o mandalas del budismo Vajrayana o la meditación de la Tierra Pura, por poner algunos ejemplos de tradiciones y estilos de meditación budista. *Mindfulness* es la recta atención, la manera correcta de prestar atención y esa manera correcta de prestar atención es la que se practica en la meditación vipassana, en el za-zen, en el estilo de meditación Vajrayana o en el estilo de meditación del Doz-gchen o de la Tierra Pura. Así pues, *mindfulness* no es un estilo de meditación, sino la práctica de la recta atención o *sati*, la cual está presente en toda la meditación budista y que, como veremos más adelante, es uno de los componentes del camino budista hacia la liberación del sufrimiento, el Óctuple Sendero. En realidad, deberíamos hablar de práctica de meditación basada en *mindfulness* y no de *mindfulness* como estilo de meditación.

Si nos preguntamos qué entendía Buda por *samma sati* o recta atención, podemos encontrar respuesta a ello en dos Suttas: el Anapanasati Sutta (Sutra sobre la atención a la respiración) y en el Satipatthana Sutta (Sutra de los cuatro fundamentos de la atención). En el primero de ellos se le atribuye a Buda la siguiente enseñanza: “He aquí, monjes, que un monje que se ha ido al bosque o al pie de un árbol o a un lugar solitario, se sienta, cruza las piernas yergue el cuerpo y fija su atención en torno a la boca (en otras versiones: “poniendo la atención enfrente”, es decir, con la atención alerta). Atento inspira y atento espira: Al inspirar profundamente, *sabe*: “Inspiro profundamente”. Al espirar profundamente, *sabe*: “Espiro profundamente” ... (p. 131, Majjhima Nikaya, 1999). En el segun-

do de ellos, el Sutra de los cuatro fundamentos de la atención, podemos leer: “Aquí, monjes, un monje vive contemplando el cuerpo en el cuerpo, *fervoroso, lúcido y atento, desechando la codicia y la aflicción de lo mundano*”. Vive contemplando las sensaciones en las sensaciones... contemplando la mente en la mente... contemplando los objetos mentales en los objetos mentales, *fervoroso, lúcido y atento, desechando la codicia y la aflicción de lo mundano* (p. 116-117, Majjhima Nikaya, 1999). De estos textos podemos extraer que *sati*, es decir, la actividad de la recta atención, incluye: a) *Intencionalidad y motivación* (fervoroso) para practicarla. b) Estando *atentos y ecuánimes* (desechando la codicia y la aflicción de lo mundano), y c) Sabiendo (el monje sabe) en todo momento qué está ocurriendo, es decir, estando *lúcidos*.

Según algunos expertos (Román, 2002), etimológicamente, el significado primario de la palabra *sati* es recordar o no olvidar (recuerdo como presencia de *sí*). Por su parte, Wallace (2008), en un artículo titulado *A Mindful Balance: What did the Buddha Really Mean by ‘Mindfulness’*, nos señala que Buddhaghosa, un prestigioso comentarista de la tradición Theravada, en su obra *El camino de la purificación*, del s. V, dice: *begins his explanation of this topic by stating that it is by means of mindfulness that we are able to recall things or events in the past, which echoes the Buddha’s definition of this term. Its characteristic, Buddhaghosa writes, is “not floating”, in that the mind is closely engaged with the chosen object of attention. Its property is “not losing”, indicating that mindfulness enables us to maintain our attention without forgetfulness. Its manifestation is “guarding” or being “face to face with the object”, implying that “the rope of mindfulness” holds the attention firmly to its chosen object, whether it is a relatively stable, single object or a continuum of interrelated events. Its basis is “strong noting”, suggesting*

its discerning vipassana one applies mindfulness and wisdom (panna) to body, mind, feelings, and other phenomena.

Buddhaghosa, haciéndose eco de la definición de Buda, nos dice que mediante *mindfulness* o *sati* podemos recordar las cosas o los eventos del pasado. La característica de *mindfulness*, escribe Buddhaghosa, es la *no-flotación* (no distracción), de manera que la mente está estrechamente ocupada con el objeto escogido para ser atendido. Su propiedad es la de *no perderse*, lo que indica que la atención consciente nos permite mantener nuestra atención sin olvidarse de ello. Su manifestación es la de *vigilar* o estar “cara a cara con el objeto”, lo cual implica que “la cuerda de *mindfulness*” *sostiene la atención firmemente en el objeto escogido*, tanto si el mismo es relativamente estable, un objeto simple o un continuo de eventos interrelacionados. Su base consiste en *notar fuertemente* (darse cuenta claramente), sugiriendo su discernimiento vipassana (lúcido), uno aplica *mindfulness* y sabiduría a los fenómenos del cuerpo, la mente, los sentimientos, pensamientos y otros fenómenos.

Cuando estamos practicando, intentamos mantener una atención sostenida en el objeto o soporte que hayamos elegido para depositar la atención. Se trata, entonces, de mantener la atención en el soporte que hayamos seleccionado y recordar recuperar esta cuando nos hayamos distraído. Es, pues, el acto de darse cuenta de cualquier distracción en relación al soporte de la meditación y recuperar la atención al mismo. Lo que esto indica es que *sati* no consiste solo en prestar una atención pura (sin juicios, sin conceptos) al soporte que hayamos elegido, sino que es, también, una *meta-atención*, una atención que vigila si estamos atentos o no al soporte sobre el que estemos depositando la atención mientras practicamos. La práctica de *sati* desarrolla una consciencia serena y lúcida, con clara com-

prensión de lo que está ocurriendo y ecuanimidad o no reactividad ante ello. Así, la práctica de meditación basada en *mindfulness* contiene cuatro características fundamentales: atención sostenida, consciencia o lucidez (no conceptual), meta-atención (atención consciente que vigila la distracción) y ecuanimidad (no reactividad cognitivo-emocional).

Operativamente, podríamos decir que *mindfulness* es una forma intencional de prestar atención, que permite observar todos los fenómenos que aparecen en el campo de consciencia con una atención pura (no contaminada conceptualmente), sostenida, ecuaníme (sin juicios de valor y sin reactividad) y recordando volver diligentemente a este tipo de atención y al soporte de la misma cada vez que nos distraemos. Esta forma de prestar atención genera una consciencia serena, lúcida y ecuaníme (estado *mindful* de consciencia). Observamos, pues, con plena atención todos los fenómenos, tanto aquellos del llamado mundo externo como los del mundo interno, para percibirlos y vivirlos tal como son en realidad, sin distorsiones emocionales y cognitivas, y recuperamos esa clase de observación atenta cada vez que la perdemos.

Todos disponemos, en mayor o menor medida, de la capacidad de observar atenta, lúcida y ecuanímente los fenómenos, pero esta capacidad debe ser entrenada mediante la práctica a fin de desarrollarla al máximo y adquirir la habilidad de volver a ella cuando la perdemos, pues es esta clase de observación la que nos va a permitir autorregular nuestras emociones, intenciones y cogniciones, lo cual está a la base de nuestro bienestar psicológico eudaimónico, de nuestra plenitud o felicidad. Este bienestar psicológico no depende de factores externos ni de la autogratificación (felicidad hedónica), sino del desarrollo de nuestros valores y virtudes, que nos lleva a sentirnos vivos, plenos y auténticos.