

Sameet M. Kumar

Prólogo de Ronald D. Siegel



MINDFULNESS

PARA EL DUELO PROLONGADO

Una guía para recuperarse de la pérdida
de un ser querido cuando la depresión,
la ansiedad y la ira no desaparecen



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

Dr. SAMEET M. KUMAR

MINDFULNESS PARA EL DUELO PROLONGADO

**Una guía para recuperarse de la pérdida de un ser querido
cuando la depresión, la ansiedad y la ira no desaparecen**

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
Desclée De Brouwer**

Índice

Prólogo	11
Agradecimientos	15
Introducción	17
1. Identificar tu duelo.	23
2. La meditación <i>mindfulness</i>	41
3. La conciencia plena del cuerpo.	65
4. Dormir de manera consciente.	85
5. <i>Mindfulness</i> en movimiento.	107
6. La alimentación consciente.	153
7. Limpiar y ordenar de manera consciente.	171
8. Transformar el dolor	189
9. La acción creativa	209
10. La resiliencia consciente	227
Referencias	251

Prólogo

Hace muchos años tuve la oportunidad de visitar un monasterio del todo inusual en Tailandia. En casi todas las habitaciones había cráneos humanos, esqueletos y dibujos de cuerpos muertos. De forma periódica, los monjes realizaban autopsias a gente local que había muerto y donado sus cuerpos al monasterio. Sin embargo, no estudiaban la medicina. En vez de ello, los monjes realizaban la autopsia para experimentar de un modo muy real que todos nosotros estamos hechos de carne y sangre, y que todos morimos. Pese a que no llegué a conocer bien a los monjes, claramente no estaban perturbados o deprimidos. Más bien sonreían, eran enérgicos y parecían ocuparse de su rutina diaria comprometidos con la actividad del momento: apreciar la vida. Los monjes practicaban el *mindfulness* –vivían cada día de forma intensa, eran continuamente conscientes de que la vida en la tierra es una serie finita de momentos fugaces–.

Es sorprendente cómo a la mayoría de nosotros, que vivimos en un mundo desarrollado, nos sorprende la muerte. Vivimos nuestras vidas pensando en las razones por las que la muerte sobreviene a otras personas, pero no a nosotros o a nuestros seres queridos. Por ello, cuando golpea cerca de nuestro hogar, solemos sentirnos abrumados. En ocasiones, nuestra angustia intensa solo dura un corto período de tiempo, pero muchas veces tarda en marcharse y puede hacer difícil seguir viviendo.

En este libro, Sameet Kumar demuestra cómo (sin necesidad de convertirse en un monje budista) cualquier persona que sufra un duelo prolongado puede emplear prácticas del *mindfulness*, así como técnicas de la psicología científica moderna, a fin de volver a participar en la vida. Pese a que muchas prácticas del *mindfulness* provienen originalmente de tradiciones budistas, han sido adaptadas a lo largo de las dos últimas décadas por parte de los investigadores y los psicoterapeutas occidentales para tratar con éxito una amplia gama de problemas psicológicos. Las prácticas funcionan al contrarrestar varias tendencias naturales del cerebro humano que eran apropiadas para nuestra supervivencia en la sabana africana hace millones de años, pero que pueden hacer que nos sintamos infelices en la actualidad.

Los humanos tenemos un sistema efectivo de emergencia de respuesta ante el estrés que compartimos con el resto de mamíferos. Cuando detectamos algún peligro, nuestra frecuencia cardíaca y nuestra frecuencia respiratoria se incrementan, nuestra presión arterial aumenta y nuestros músculos se tensan, preparándonos para enfrentarnos a un enemigo o para huir del peligro. A diferencia de otros mamíferos, sin embargo, también tenemos una extraordinaria capacidad para pensar –para revisar el pasado y anticipar el futuro, calculando el modo de aprovechar al máximo las experiencias placenteras y de evitar las dolorosas–. De hecho, esta capacidad para pensar fue un factor determinante en nuestra supervivencia en la sabana, ya que no éramos rápidos ni feroces. Por esta razón, no resulta de ningún modo sorprendente que, cuando hoy hacemos frente al peligro, nuestras mentes se llenan de pensamientos aterradores, imaginando qué puede suceder a continuación y tratando de hallar la manera de evitar el dolor o de que no empeore.

Cuando sufrimos una pérdida, este sistema de supervivencia puede empezar a funcionar a toda marcha, interrumpiendo nuestro sueño y nuestra concentración, y haciendo que nos sintamos tensos, ansiosos o deprimidos. Nuestro sistema de respuesta de emergencia mantiene un nivel de alerta elevado a causa de los pensamientos per-

turbadores que pasan por nuestras cabezas a medida que revisamos las pérdidas pasadas y anticipamos el dolor futuro. La investigación científica moderna ha demostrado que las prácticas del *mindfulness* pueden ayudarnos a abandonar el torrente de pensamientos que pasa por nuestras mentes, y a llevar nuestra atención de vuelta a lo que realmente está pasando en el momento presente –el sabor de nuestra comida, las sensaciones del viento, el aspecto del cielo, la sensación que experimentas cuando te abraza un amigo–. Al entrenar la mente y el cuerpo de este modo, aprendemos a cargar con nuestros pensamientos negativos de una forma más ligera, a reaccionar frente ellos con menos angustia y a participar de forma más activa en nuestras vidas en el aquí y ahora.

Por supuesto, aunque aprendemos a estar menos atrapados en los pensamientos negativos, nuestros sentimientos dolorosos no suelen desaparecer por completo. La práctica del *mindfulness* también puede ayudarnos a tratar de un modo más efectivo las emociones difíciles que siguen apareciendo. En lugar de intentar desviar nuestra atención (lo que puede conducir a hábitos insatisfactorios tales como ver demasiado la televisión, comer en exceso, comprar de forma innecesaria o abusar de las drogas o el alcohol), descubrimos la manera de subirnos a las olas de las emociones dolorosas, permitiendo que estas vayan y vengan. Aprendemos a apreciar que, al *estar presentes con* nuestros sentimientos dolorosos –en vez de resistirnos a ellos–, son más fáciles de soportar. De hecho, descubrimos que pasan más rápido cuando los sentimos de un modo más pleno.

Las prácticas del *mindfulness* también nos ayudan a ver que todas las experiencias, y no solo los sentimientos dolorosos, cambian constantemente. Cuando aprendemos a prestar atención a lo que sucede en el presente, advertimos que no hay dos momentos iguales. Tomamos conciencia de un continuo flujo de acontecimientos cambiantes –una sensación en el cuerpo, seguida de un pensamiento, una reacción emocional frente a ese pensamiento, y a continuación una nueva experiencia en el cuerpo–. Comenzamos a ver directamente que los contenidos de nuestra consciencia, así como todo lo que nos rodea,

están en constante cambio. Y, a medida que esto se vuelve más claro para nosotros, resulta más fácil vivir en paz con nuestras pérdidas.

Aunque el recorrido a través de duelo no es fácil, este libro proporciona un esquema y una guía útiles. Aprovechando los muchos años de experiencia en el trabajo con gente que se enfrenta a las pérdidas, así como los muchos años de práctica del *mindfulness*, Sameet Kumar te mostrará un camino a través de tu angustia. Explica de manera clara las muchas formas que el duelo puede adoptar, así como el modo de desarrollar una práctica personal del *mindfulness* para trabajar con los desafíos que surgen cuando nos enfrentamos a la pérdida. Este libro te ayudará a superar tu duelo poco a poco y, al igual que los monjes que conocí en Tailandia, a participar plenamente en cada momento de una vida rica y llena de significado.

—Ronald D. Siegel, Doctor en Psicología
Profesor Clínico Asistente de Psicología
Harvard Medical School

Autor de *La solución mindfulness: prácticas cotidianas
para problemas cotidianos*

Introducción

Aunque el mundo está lleno de sufrimiento, también está lleno de su superación.

—Hellen Keller

Si te sientes bloqueado en el dolor de tu duelo, este libro está hecho para ti.

La verdad es que, con independencia de la cercanía que sintamos hacia otra persona o hacia otro ser, todas nuestras relaciones son temporales. Esto siempre ha sido así.

¿Cómo podemos haber nacido con esta vulnerabilidad?

Si miramos más profundamente, todos hemos nacido con el potencial de amar y ser amados. Esta hermosa verdad universal se halla en la raíz de nuestra vulnerabilidad.

La semilla del duelo es, por lo general, el amor. Sin amor no sufrirías demasiado la pérdida de alguien que te importa. Cuando piensas en el duelo como una extensión del amor, es posible que te sientas algo mejor en cuanto a tu sufrimiento.

Sin embargo, el duelo puede lastimar, y lastima, de forma diferente a cada persona.

Aunque la naturaleza transitoria de las relaciones es una verdad universal, cada relación es diferente, por lo que cada duelo es diferente. Algunas personas parecen encajar en lo que popularmente se entiende por duelo. Parecen avanzar sin ningún esfuerzo, sobreponerse a él rápidamente. Quizá hayan intentado ayudarte diciéndote que hagas lo mismo que ellas.

En tu caso, es posible que no experimentes el duelo de forma tan sencilla. El duelo podría parecerse a la sensación de estar indefinidamente a la deriva a bordo de un bote pequeño en un mar enorme, sintiéndote vulnerable, solo y sin rumbo. Tus sentimientos pueden haberse hecho más intensos con el tiempo, en lugar de menguar. Podrías descubrir que el dolor de la pérdida es tan intenso en la actualidad como lo era hace varios meses, e incluso como lo era hace años. Tal vez sientas que te falta algo que las demás personas tienen, o que el resto de gente no comprende lo que has experimentado. Podrías sentirte exhausto, destrozado y paralizado a causa de tus sentimientos.

Sin embargo, lo que estás sintiendo no es algo inusual, y no eres el único que tiene dificultades. El duelo que ha acompañado a los humanos desde el primer día, adopta muchas formas. El duelo no siempre tiene que ver con la muerte, pero el lenguaje que empleamos para abordar el duelo lo da por sentado. El duelo también puede producirse después de cualquier cambio profundo en las relaciones. El divorcio, el desempleo, la enfermedad, la discapacidad, el trauma, el traslado, la migración y otros cambios pueden desencadenar el duelo. Desde hace mucho tiempo, el duelo prolongado ha formado parte de estas experiencias para muchas personas. Lo que ha cambiado con el tiempo es nuestra comprensión científica del duelo y nuestra consciencia de las herramientas que pueden ayudarnos con él. Además de dolor y sufrimiento, el duelo tiene más cosas que ofrecerte. De esto trata el libro.

Escribí este libro para ayudarte a crecer en tu duelo y para proporcionarte herramientas que te ayudasen a crecer a partir de él. Es posible que, al echar la vista atrás en tu vida, descubras –como yo– que gran parte de tu desarrollo más significativo ha surgido a partir de tus momentos más oscuros. Los momentos de grandes cambios tienen un gran potencial, pero solo si puedes aprovechar su energía.

Este libro te enseñará algo de lo que se conoce sobre el duelo y, lo que es más importante, qué se puede hacer al respecto empleando el conocimiento actual sobre la forma de facilitar las formas de sanación. Proporciono un enfoque comprensivo que empleará tu mente y tu cuerpo para contribuir a que te sientas mejor.

El primer paso de este enfoque consiste en aprender la meditación *mindfulness*. El propósito de establecer una base en la práctica de la meditación *mindfulness* es muy sencillo: el *mindfulness* es una de las formas más consistentes y poderosas de enfrentarse de manera efectiva a rumias y a emociones muy intensas y turbulentas. Si no eres capaz de encontrar una forma de tolerar la intensidad emocional, podrías desviar la atención de la pérdida de tu ser querido con intentos inútiles que no llevan a ningún lugar.

El *mindfulness* puede ayudarte enormemente, y por esa razón es la base del enfoque que emplea este libro. Sin embargo, el *mindfulness* es algo con lo que hay que tener cuidado si estás sumamente deprimido. Si descubres que la práctica de la meditación *mindfulness* te hace sentir peor, deja de practicarla. Lo mismo ocurre con cualquiera de los ejercicios de este libro. Intenta realizarlos en la medida de tus posibilidades, pero lleva a cabo solo los que te ayuden cuando los practiques de la forma sugerida.

¿Por qué pienso que este libro te ayudará y por qué deberías creermelo?

Por dos razones: en primer lugar y ante todo, las técnicas que presento aquí están basadas en la investigación, que nos dice que la mayoría de personas se beneficiarán de ellas. En segundo lugar, he probado este enfoque en miles de pacientes, y he descubierto que las técnicas son tremendamente útiles, por muy simples que puedan parecer. Durante estos últimos años, he ayudado a que las personas que sufren cáncer se acostumbren a vivir con su enfermedad hasta que esta disminuye. Sin embargo, en lo que más me he centrado en mi vida profesional es en ayudar a quienes no sobreviven a su enfermedad y a sus seres queridos afligidos tras la muerte.

Por lo tanto, las investigaciones llevadas a cabo por otras personas, además de mi propia experiencia personal y clínica, me dicen que un enfoque del bienestar basado en el *mindfulness* es una de las mejores maneras de hacer frente al duelo prolongado. Deberías sentirte mejor al realizar las prácticas de la manera descrita y al comprender las razones para hacerlo.

Por último, todos los que trabajamos en la salud mental nos esforzamos por favorecer la resiliencia en nuestros pacientes. La palabra «resiliencia» puede comportar un significado oculto que no siente bien. Podría parecer que ser resiliente significa alejarte de tu pérdida como si nada hubiese pasado. Una parte de ti sabe que esto es imposible, y tiene toda la razón. Tu vida nunca volverá a ser la misma. La resiliencia no significa volver atrás; nadie puede retroceder en el tiem-

po, y la naturaleza de la vida es que está en constante cambio y que nos presenta trayectorias potenciales diferentes de manera continua.

En tu caso, una de estas trayectorias es la curación del duelo prolongado, y creo que el *mindfulness* puede ayudarte.

Recomiendo leer el libro en el orden en que está escrito. El primer capítulo explica lo que sabemos sobre el duelo y sobre otros trastornos del estado de ánimo que la gente tiende a sufrir tras la pérdida de un ser querido. El resto del libro presenta instrucciones sobre la meditación *mindfulness*, junto a una guía completa que aborda muchas otras áreas de la vida que pueden beneficiarse de un enfoque basado en el *mindfulness*.

A estas alturas ya sabrás que el duelo es un trabajo a tiempo completo. Llena todos los espacios vacíos que puedes tener en tu día y continúa hasta altas horas de la noche. Tu curación también tiene que ser un trabajo a tiempo completo. Puede parecer que los enfoques que propongo, como la meditación y el ejercicio, requieren mucho tiempo, pero te aseguro que, probablemente, es menos tiempo que el consumido por la pesadez del duelo y por la distracción de la mente que este comporta.

Cuando comiences a practicar la meditación *mindfulness*, y a medida que prosigas con la lectura del libro, te recomiendo que mantengas una rutina diaria en relación con tu práctica de meditación. Encontrarás tablas que te ayudarán a supervisar tu práctica. Hemos hecho copias de estas tablas, que están disponibles para su descarga en www.newharbinger.com/27497, en caso de que necesites emplear más o si estás usando una versión electrónica de este libro.

Mi enfoque terapéutico consiste en asegurarme de que los clientes no necesitan seguir viéndome. Este libro no es diferente. Tenlo a mano el tiempo que necesites para empezar una rutina útil que puedas mantener por ti mismo. Ello te ayudará a tomar decisiones informadas sobre qué rutinas pueden ayudarte a transformar tu duelo. Una vez conozcas estas rutinas, regresa al libro cuando sea necesario para comprobar que estás haciendo las cosas del modo adecuado. Sin embargo, lo importante es que conserves aquello que funciona en tu caso.

El duelo nos enseña a todos que la vida es vulnerable, pero también que tiene un tremendo potencial. Puede ser triste pensar lo que podría haber sucedido si no hubieses sufrido el trauma de tu pérdida, pero el crecimiento necesita no ausentarse de tu recorrido a través del duelo. Deja que este libro te guíe mientras te transformas en el mejor «tú» que puedes ser, aunque parezcas una persona muy diferente de la que te hubiera gustado ser, e incluso en ausencia de tu ser querido.

1

Identificar tu duelo

Todos nosotros somos diferentes. Todas nuestras relaciones son únicas. Todas nuestras pérdidas son también únicas. El duelo nos encontrará en ciertos momentos de nuestras vidas, quizá en varias ocasiones. No hay que avergonzarse de ello. Nuestros sentimientos son únicos, y cada uno de nosotros tenemos diferentes formas de controlarlos. Al igual que la relación que tenías con su ser querido era única, también lo es el modo en que experimentas su pérdida.

Todo el mundo llora la pérdida de alguien, pero no hay dos personas que sigan el mismo camino en el duelo. Lo que experimentas tras tu pérdida no es algo que alguien haya experimentado antes. Cada duelo es único. El lenguaje que empleamos al hablar sobre el duelo, como «recuperarse», «salir adelante» o «avanzar» no es preciso o apropiado para todo el mundo. Quienes descubran que el duelo es duradero podrían sentir que les ocurre algo terrible –que están destrozados, que son débiles o incluso que no tienen solución–.

El duelo se desarrolla con el tiempo. No suele ser algo que pasas, que cruzas o que superas. No tiene nada que ver con la fortaleza o la debilidad. Poco a poco pasa a formar parte de tu ser. Pese a lo que puedan haberte dicho, dado que, en ocasiones, muchas personas deberán vivir durante mucho tiempo en estado de duelo, harán bien en averiguar cómo se puede vivir con él. Aunque algunas personas parecen tener una capacidad casi innata para adaptarse a circunstancias de extraordinaria dificultad, no todos podemos lidiar fácilmente con el sufrimiento que la vida nos depara.

Este libro pretende ayudarte a descubrir el modo de mantenerte sano en tu viaje a través de un duelo que parece no tener fin. Tu duelo puede parecer interminable, una intrusión constante en tu vida diaria. Quizá te sientas inmovilizado por las intensas emociones que surgen. Cuando el duelo persiste y parece no ir a ningún lugar, necesitas averiguar el modo de enfrentarte a él para intentar recuperar cierta sensación de empoderamiento en tu vida.