Rob **Brandsma**

Guía para la enseñanza del *Mindfulness*

HABILIDADES Y COMPETENCIAS ESENCIALES PARA ENSEÑAR LAS INTERVENCIONES BASADAS EN MINDFULNESS

biblioteca de psicología

DESCLÉE DE BROUWER

ROB BRANDSMA

GUÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL MINDFULNESS

Habilidades y competencias esenciales para enseñar las intervenciones basadas en mindfulness

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
Desclée De Brouwer

Título de la edición original:
THE MINDFULNESS TEACHING GUIDE
Essential Skillls & Competencies for Teaching
Mindfulness-Based Interventions
© 2017 Rob Brandsma, New Harbinger Publicationa, CA, USA

Traducción: Fernando Mora

© EDITORIAL Desclée De Brouwer, S.A., 2018
Henao, 6 – 48009 Bilbao
www.edesclee.com
info@edesclee.com
EditorialDesclee
@EdDesclee

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.

Printed in Spain
ISBN: 978-84-330-2995-9
Depósito Legal: BI-1268-2018
Impresión: Itxaropena, S.A. - Zarautz

5 Recursos para los profesionales de la psicología que trabajan con las emociones

Descárgalo gratis en edesclee.info con el código:

5RECURSOS2995

Índice

Introducción 11

1. Cómo aprenden las personas en el entrenamiento del mindfulness 35

2. Crear un entorno fértil de aprendizaje 49

3. Dirigir prácticas de mindfulness. 97

4. La indagación 149

5. Presentaciones didácticas 279

6. Lo que el instructor aporta a la formación. 289

Agradecimientos 351

Apéndice: Criterios a seguir por los instructores profesionales de mindfulness 355

Referencias bibliográficas 363

Índice temático 371

Introducción

El mindfulness, o la capacidad de estar alerta y de morar en el flujo continuo de la conciencia, es una habilidad intrínseca que todos compartimos: no se trata tanto de un don como de un hecho. El verdadero regalo es, pues, la enseñanza del mindfulness.

—Donald McCown, Diane Reibel y Marc Micozzi

Señor mío, ¿por qué demandar al cielo las respuestas que ya habitan en mi corazón? Cada gracia que necesito… ya me ha sido concedida… Oh, condúceme al más allá que hay dentro de mí.

—Santa Macrina Wiederkehr

El entrenamiento del mindfulness es el arte de llevar a la práctica nuestra espléndida habilidad para la autoconciencia. El mindfulness tiene que ver con la captación del momento presente, con todos sus matices y profundidades, de un modo abierto y receptivo.

Si bien son muchas las personas que escriben al respecto, el mindfulness solo puede ser experimentado individualmente, siendo algo que la gente puede practicar de una manera que se torna cada vez más fácil con el entrenamiento. Para dicho entrenamiento, se requiere un instructor. De ese modo, la enseñanza del mindfulness es una tarea que debe encontrar un equilibrio entre el arte y la metodología, lo cual también es algo acerca de lo cual es posible escribir algunas cosas.

El entrenamiento del mindfulness nos enseña a afrontar de modo más consciente los retos que forman parte integral de nuestra existencia. También aumenta la calidad e intensidad de nuestra vida cotidiana, ayudándonos a estar más presentes. Se trata, en definitiva, de un entrenamiento que nos enseña a vivir de manera más consciente.

La esencia de la práctica del mindfulness se deriva de tradiciones budistas con las que muchas personas en Occidente no se hallan familiarizadas. Pero, en la actualidad, cuando nos hallamos ya en la segunda década del siglo XXI, el mindfulness se ha abierto camino en muchos sectores de la sociedad occidental, desde hospitales hasta instituciones terapéuticas y desde el mundo empresarial hasta corporaciones líderes de Internet. Personas de diferentes extracciones sociales se inscriben para los entrenamientos del mindfulness.

Una de las principales razones de este éxito son las sólidas evidencias que han ido acumulándose gracias a cientos de estudios científicos. ¡El mindfulness funciona! Esto explica, en parte, ¿por qué se ha aplicado de forma tan amplia y por qué se ha extendido de tal manera en Occidente.

La intención de este libro

Paralelamente a la difusión del mindfulness en Occidente, se ha producido un enorme incremento en el número de libros y publicaciones científicas sobre el tema. A pesar de ello, las publicaciones y libros relativos a la *enseñanza* del mindfulness brillan, en buena medida, por su ausencia[1]. Este libro pretende suplir ese vacío. Es el primer libro, destinado a todas las personas interesadas, que aborda de manera sistemática las habilidades y competencias requeridas para enseñar mindfulness.

Dado que el mindfulness tiene que ver con el hecho de permanecer en el momento presente, su enseñanza también mantiene un fuerte vínculo con el presente. La enseñanza del mindfulness es, en consecuencia, más una manera de ser que una forma de hacer. Así pues, conceptos altamente personales como los de «competencias» y «encarnación» son aspectos cruciales en el desarrollo de los instructores. El presente libro versa sobre aquello que se necesita para que se produzca dicho desarrollo, es decir, el modo hacer *y* el modo ser. Con ese objetivo, en él se describen el tipo de competencias y de encarnación que necesitan los instructores de mindfulness para responder, una y otra vez, a la pregunta más importante a la que se enfrentan: ¿qué requiere de mí este momento específico de aprendizaje?

---

1. Una excepción en este sentido es *Teaching Mindfulness: A Practical Guide for Clinicians and Educators* (McCown, Reibel y Micozzi, 2010). En algunos de sus libros y artículos, Jon Kabat-Zinn, quien ha escrito profusamente sobre el mindfulness, ha dedicado algunas secciones a ciertos aspectos de la enseñanza del mindfulness (2003, 2005, 2010, 2011). Por su parte, los desarrolladores de la terapia cognitiva basada en el mindfulness también se enfocan en este tema en su libro *Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena: un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas* (Segal, Williams y Teasdale, 2002). Llama la atención que existan muchas más publicaciones sobre la enseñanza de las competencias del mindfulness en entornos como las escuelas, que en los cursos clásicos de ocho semanas sobre la reducción del estrés basado en el mindfulness.

El mindfulness arraiga en Occidente: el MBSR

En la primavera de 1979, Jon Kabat-Zinn (por aquel entonces biólogo molecular) asistió a un retiro de meditación dirigido por los instructores de vipassana Christopher Titmuss y Christina Feldman. En la tarde del décimo día, tuvo un repentino atisbo de comprensión, que duró de diez a quince segundos, en el que se le apareció una idea completamente formada sobre el tema que le había ocupado durante bastante tiempo: «Ese atisbo tenía que ver con la cuestión de cómo extraer la esencia de algo tan significativo y sagrado como la enseñanza del Buda y llevarla al mundo de una manera que no la diluyese, profanase o distorsionase, pero que al mismo tiempo no la confinase a un contexto ligado a una determinada cultura y tradición, haciéndola absolutamente inaccesible a la inmensa mayoría de las personas, las cuales, no obstante, sufren y pueden encontrarla extraordinariamente útil y liberadora» (Kabat-Zinn, 1999, págs. 226-227).

Como la mayoría de intuiciones significativas, esta era simple en su esencia: «Lo que me impactó, en ese momento fugaz aquella tarde en la Insight Meditation Society, fue que merecía la pena simplemente compartir la esencia de la meditación y de las prácticas de yoga que había estado aprendiendo y practicando… con aquellos que nunca… serían capaces de escucharlas con las palabras y la forma utilizadas en los centros de meditación» (Kabat-Zinn, 2011, pág. 287)[2]. Fue de este modo que se le presentó la visión de un dhamma universal como una fórmula de práctica budista adecuada al gran público de los Estados Unidos[3].

2. Como ocurre con la mayoría de las comprensiones importantes, esta visión apareció completamente formada muy rápidamente, aunque no de la nada. En lo que concierne a Kabat-Zinn, fue precedida por una «reflexión de varios años sobre cuál era "mi tarea", con T mayúscula, "mi asignación kármica" en el planeta» (2011, pág. 286), así como trece años de práctica intensiva de hatha yoga, meditación vipassana y zen.

3. En este libro, la transcripción de los términos budistas se basa en la lengua pali, utilizada en los primeros escritos budistas. Así pues, por ejemplo, utilizamos «dhamma» en lugar del más habitual «dharma», que se deriva del sánscrito, la lengua franca utilizada poco después de la época del Buda. La palabra «dhamma» tiene varias connotaciones en las enseñanzas budistas; en este libro, se refiere a la práctica de las enseñanzas del Buda.

Cuando Jon Kabat-Zinn tuvo aquel destello de comprensión, también le resultó inmediatamente claro que quería introducir esta práctica en los hospitales, basándose en su experiencia laboral en este entorno: «Los hospitales… funcionan como imanes de dukkha [sufrimiento] en nuestra sociedad. Así pues, son los lugares idóneos en los que llevar a cabo este trabajo del dhamma» (1999, pág. 228).

Y de ese modo la introducción del dhamma en el mundo occidental comenzó en un contexto clínico, forjando una notable unión entre Oriente y Occidente. En el año 1979, el destello de comprensión de Kabat-Zinn se transformó en un programa de formación ofrecido en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts y, a principios de la década de los 90, este programa pasó a llamarse la reducción del estrés basado en el mindfulness (MBSR).

El MBSR en perspectiva histórica

Aunque el MBSR surgió gracias a un destello de intuición personal, su desarrollo se produjo en un contexto más amplio. A finales de la década de los 70, la meditación y las prácticas contemplativas orientales se habían afianzado en Occidente, al tiempo que iban tornándose cada vez más evidentes las limitaciones de la ciencia médica y las patologías basadas en el paradigma psiquiátrico vigente. Pero Kabat-Zinn puso este paradigma patas arriba. Dicho en sus propias palabras, «El enfoque del MBSR toma el modelo médico/psiquiátrico y… lo invierte, en el sentido de que, si bien trabajamos con gente que padece una amplia gama de problemas, les ofrecemos a todos, más o menos, el mismo tipo de intervención. El único modo en que puede tener algún sentido y entrañar algún valor es el de apelar a lo que va "bien" en ellos, en lugar de centrarse en lo que funciona "mal"» (1999, pág. 236).

Este cambio de enfoque también significó un cambio de poder desde el otro (el especialista médico que conoce lo que funciona mal) hasta los propios pacientes. Solo estos últimos pueden conectar con su fuente de salud y fortaleza. Dicho cambio de enfoque tiene que ver con el empoderamiento, otro aspecto del mismo cambio

de paradigma en la atención sanitaria propugnado por Kabat-Zinn, en el que «un principio básico de la medicina del futuro [consiste en] que la medicina del siglo XXI será fundamentalmente participativa» (1999, pág. 236).

Las revoluciones rara vez ocurren de manera aislada. No es casualidad que, más o menos en la misma época y de manera independiente a Kabat-Zinn, otras personas también comenzasen a experimentar con el mindfulness en el tratamiento de los pacientes, incluyendo a Steven Hayes, uno de los desarrolladores de la terapia de aceptación y compromiso (ACT; Hayes, Strosahl y Wilson, 1999), y Marsha Linehan (1993), creadora de la terapia dialéctica de conducta (DBT) para el trastorno límite de la personalidad. Esta sincronicidad muestra que el tiempo estaba maduro para desarrollar alternativas a los métodos vigentes de tratamiento y para que el mindfulness fuese utilizado como un componente de dichas alternativas.

La relativamente rápida difusión del MBSR también pone de manifiesto que ese momento había llegado. Otros hospitales pronto comenzaron a mostrar interés en el MBSR y las meditaciones de Kabat-Zinn fueron incluidas en la programación televisiva de muchos hospitales. Asimismo, la sensibilización de la opinión pública se vio incrementada por la publicación del libro de Kabat-Zinn, en el año 1990, *Vivir con plenitud las crisis* y la difusión del documental de Bill Moyers *Healing from Within*, en 1993. En la década de los 90, se produjo una enorme afluencia de participantes a los cursos de mindfulness, la expansión de los programas de formación de instructores y la aplicación del mindfulness a problemas específicos, en especial a condiciones relacionadas con el estrés, tales como la psoriasis y la fibromialgia. Sin embargo, el mindfulness todavía se aplicaba principalmente a condiciones somáticas. Eso comenzó a cambiar a finales de los años 90, cuando Zindel Segal, Mark Williams y John Teasdale utilizaron el curso MBSR de ocho semanas como base para la terapia cognitiva basada en el mindfulness (MBCT; Segal, Williams y Teasdale, 2002), la cual trata la vulnerabilidad psicológica de la

depresión. Después del cambio de siglo, se multiplicaron las diferentes versiones del MBSR para grupos aquejados de retos o dolencias específicas, dando lugar a numerosas intervenciones o aplicaciones basadas en el mindfulness. Hoy día, ya en la segunda década del presente siglo, están empezando a emerger los cursos que se centran en el aspecto actitudinal del mindfulness como, por ejemplo, el entrenamiento en autocompasión consciente de Kristin Neff y Chris Germer (véase Germer, 2009; Neff, 2011).

Este libro se aplica a todos estos enfoques, dado que todas las modalidades de entrenamiento basadas en el mindfulness requieren que los instructores posean las mismas competencias. Sin embargo, puesto que mi experiencia se basa principalmente en el MBSR y el MBCT, los ejemplos aportados en el libro proceden, en gran medida, de estas modalidades de entrenamiento.

Definición del MBSR: cazar una mariposa

Para proveer una sólida comprensión de los contenidos del entrenamiento en mindfulness, describiré el currículo del MBSR, que es la aplicación más genérica basada en el mindfulness. Pero, en primer lugar, es importante que recuperemos la conciencia del dhamma, ya que sigue siendo muy elusiva, a pesar de haber encontrado su lugar en el MBSR,.

El *dhamma* se refiere a todas las prácticas que tienen como objetivo alcanzar una comprensión liberadora de nuestro modo de vida condicionado. Dicha comprensión puede emerger en formas maravillosas. Aunque no es algo que pueda «hacerse», sí que puede ser invitada a manifestarse, y el MBSR extiende ampliamente esta invitación. Quizá incluso más que el currículo en sí, son la actitud del instructor y el entorno los que transmiten esa invitación. La atmósfera de espaciosidad, curiosidad, sosiego y silencio no solo propicia una nueva conciencia de las experiencias, sino que también desencadena la reevaluación de las mismas. Estas son cualidades que no pueden ser capturadas por ningún currículo. Tratar de capturar los efectos del MBSR en un currículo fijo y pormenorizado es como

intentar alcanzar activamente la felicidad, algo que ha sido descrito del siguiente modo: «La felicidad es una mariposa que, cuando se persigue, siempre queda fuera de nuestro alcance; pero, si nos sentamos tranquilamente, vendrá y se posará sobre nosotros» (Howe, 1885, pág. 169).

Teniendo eso en mente, Kabat-Zinn y su Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society se han mostrado reacios a establecer un protocolo para el MBSR. Se considera que la enseñanza a partir del momento presente es más importante que atenerse a un currículo estricto. De ese modo, si los instructores tienen buenas razones para modificar el orden de los componentes, pueden hacerlo. También se alienta a los instructores a que reflejen en el programa su propio estilo (por ejemplo, algunos instructores de MBSR sustituyen las prácticas habituales de yoga con prácticas de aikido). La encarnación del mindfulness es, en suma, más importante que un formato exacto. De hecho, podría decirse que hay tantas formas de MBSR como instructores.

Y, sin embargo, existe un programa general de MBSR, con especificaciones concretas. Por ese motivo, se pide a los instructores que no denominen MBSR a su programa si no incluyen determinados componentes fijos y preestablecidos. Más adelante, en este libro, exploraremos la tensión entre los componentes fijos y la libertad para trabajar con lo que surja.

El programa MBSR

Dado que hay algo mágico en el programa del MBSR y que este es fluido y presenta varios niveles, cualquier descripción general del mismo es demasiado rígida y no le hace justicia. Por tanto, debemos tener en cuenta que la siguiente descripción es un esbozo que solo sirve para hacernos una idea de lo que implica el curso. La visión real del programa se adquiere únicamente cuando trabajamos con él.

El MBSR es un entrenamiento grupal, basado en un programa de ocho semanas de duración, con sesiones una vez por semana

que, por lo general, duran dos horas y media. Los participantes reciben tareas para llevar a cabo diariamente y son animados a practicar en casa alrededor de una hora cada día. Al llegar a los dos tercios del adiestramiento, por lo general en las sesiones 6 y 7, se dedica un día entero a la práctica grupal, casi siempre en silencio. El entrenamiento va precedido de una entrevista individual y, en ocasiones, concluye con otra entrevista para cerrar el ciclo. Al principio del entrenamiento, los participantes reciben un manual que contiene material con información adicional sobre el curso, es decir, temas, poemas, resúmenes de las tareas asignadas para cada periodo de sesiones, páginas en blanco para llevar un registro diario durante el curso y otros materiales auxiliares que resulten particularmente apropiados para el programa.

La primera sesión grupal comienza después de una introducción, con una meditación sobre la comida, consistente en explorar las experiencias desencadenadas al comer muy despacio y con atención unas pasas. Estas experiencias se discuten posteriormente en el grupo. Lo siguiente es el escáner corporal, una práctica que dura aproximadamente cuarenta y cinco minutos y que implica la exploración de cada zona corporal, pidiendo a los participantes que atiendan a su experiencia: ¿Qué es lo que percibimos? ¿Cómo tendemos a reaccionar ante lo que observamos? ¿Somos conscientes de que la atención divaga, se acerca y aleja? ¿Y somos conscientes de nuestras reacciones y respuestas a este proceso? Posteriormente, esta práctica se somete a una revisión colectiva denominada indagación. La sesión concluye con la asignación de tareas para casa: realizar el escáner corporal con una grabación de audio que sirva de orientación, así como diferentes ejercicios informales destinados a ayudar a los participantes a familiarizarse con el funcionamiento y los efectos del mindfulness en la vida cotidiana. (El término «práctica» se refiere por lo general a la meditación, mientras que la palabra "ejercicio" normalmente se refiere a los enfoques didácticos. Sin embargo, en la enseñanza, y a veces en este libro, ambos términos se usan indistintamente). Las prácticas informales se llevan a cabo de manera continua durante todo el entrenamiento.

La primera sesión establece el tono para el resto de la formación. El siguiente periodo de sesiones empieza con el escáner corporal, ofreciendo a los participantes una nueva invitación a ser conscientes del cuerpo y el movimiento de la conciencia o la atención. A continuación, se discuten las tareas para casa con la intención de ayudar a los participantes a que exploren y aprendan a percibir sus experiencias y reacciones, y los patrones en ellas, con mayor claridad. El escáner corporal es una práctica fundamental durante varias semanas, después de lo cual se ve reemplazada por el paseo meditativo, la meditación sedente y los estiramientos conscientes basados en el yoga. La práctica del yoga es, básicamente, un escáner corporal en movimiento, en el que se invita a los participantes a contactar con el modo en que suelen relacionarse con su cuerpo físico en términos tanto de sus posibilidades como de sus límites. Por su parte, el paseo meditativo, introducido en la segunda mitad de la formación, es una práctica consistente en ser plenamente consciente del cuerpo en movimiento mientras caminamos de manera muy lenta.

La meditación sedente, que es presentada gradualmente durante las primeras semanas, es similar a la meditación tal como se practica en diversas tradiciones budistas; sin embargo, en el MBSR, la meditación sedente va construyéndose, poco a poco, atendiendo a todos los campos de información sensorial, hasta que, durante la sesión 4, se llega a la esencia de la meditación vipassana: la conciencia sin elección, la meditación sin un campo de conciencia u objeto específico. Asimismo, la jornada entera de práctica –similar a un breve retiro– está destinada a familiarizar a los participantes con la práctica y ayudarles a ver cómo esta puede conducirles a una experiencia más profunda.

Durante las sesiones 7 y 8, se pide a los participantes que observen el pasado y miren hacia el futuro. Subrayando el hecho de que la conciencia atenta requiere una práctica constante, se les invita a elaborar, hacia el final del programa, un plan personal para integrar en su vida la práctica del mindfulness.

Teniendo en cuenta el principio del aprendizaje experiencial, las sesiones suelen comenzar con una práctica, ya sea esta el escáner corporal, la meditación sentada o el yoga consciente. (En breve, proporcionaremos una visión general de las meditaciones utilizadas en el MBSR). Esta práctica de apertura es seguida por una revisión de las experiencias que han tenido los participantes durante dicha práctica, seguida de un comentario sobre las tareas para casa. La indagación, esto es, el proceso de revisión de las experiencias de los participantes durante la práctica llevada a cabo en el entorno grupal, está orientada a destilar las comprensiones que puedan derivarse de la práctica. Diferentes cuestiones relativas a la enseñanza, tales como la importancia de la conciencia corporal y el gran impacto que tienen en nuestra vida los patrones de reacción automática, se hallan entretejidos en estos ciclos de indagación. Concluida la indagación, el tema de la sesión suele ser abordado con una presentación didáctica, con un ejercicio o con ambos procedimientos al unísono. Tras asignar las prácticas para casa para la siguiente semana, las sesiones suelen concluir con otra práctica de meditación.

Para proporcionar una descripción más concreta del programa, adjuntamos ahora una lista en la que se expone el tema de cada sesión (basado en McCown, Reibel y Micozzi, 2010). No se incluye en este resumen el día de retiro:

Sesión 1: comprender que, en nosotros, hay más aspectos positivos que negativos

Sesión 2: explorar la percepción y el modo de responder de manera más creativa

Sesión 3: descubrir el placer y el poder derivados de estar presentes

Sesión 4: entender el impacto del estrés

Sesión 5: encontrar espacio para la toma de decisiones

Sesión 6: trabajar con las situaciones difíciles

Sesión 7: cultivar la amabilidad hacia nosotros mismos y los demás

Sesión 8: comprometerse para el resto de nuestra vida.

Reseñamos ahora, en el orden en el que son presentadas, las meditaciones practicadas en el MBSR. En el MBSR, estas meditaciones suelen denominarse prácticas formales:

Meditar comiendo: alimentación consciente (normalmente utilizando una pasa); ser conscientes de todas las sensaciones y cambios de atención, incluida la pérdida de la atención

Escáner corporal: meditación acostado; comprobar partes concretas del cuerpo y cobrar conciencia de todas las sensaciones y cambios de atención, incluida la pérdida de atención

Mindfulness de la respiración: meditación sedente; aprender a trabajar con la atención focalizándose en un objeto (la respiración)

Meditación sedente: meditación sedente; comprobar cada objeto de atención (cuerpo, sonido, pensamientos y sentimientos) y, a continuación, permanecer sentados con una conciencia abierta (sin elección) como en la meditación vipassana

Yoga consciente, posturas acostados: yoga basado en estiramientos, cobrando conciencia de las sensaciones físicas, las reacciones a estas sensaciones, los límites, el equilibrio y el modo hacer versus el modo ser de la mente.

Yoga consciente, posturas de pie: similar al yoga consciente con posturas acostadas, pero utilizando posturas de pie

Paseo meditativo: caminar muy despacio depositando la conciencia en el movimiento de los pies

Meditación de visualización: meditación guiada utilizando la visualización de una imagen (como una montaña, un lago o un árbol) y evocando una cierta actitud, como apertura o firmeza

Meditación *metta*: meditación sedente en la que cultivamos las cualidades del corazón

Este libro no contiene guiones para dirigir prácticas formales. Las palabras escritas en papel son un medio pobre para aprender a dirigir estas prácticas. Cabe esperar que nuestra propia formación en mindfulness haya incluido la práctica repetida con la guía meditativa ofrecida por nuestro propio instructor. Además, existen muchas grabaciones de audio disponibles para su compra o descarga, incluidas algunas por Jon Kabat-Zinn. No obstante, si queremos disponer de guiones en forma escrita, podremos encontrarlos en los siguientes libros: *Terapia cognitiva basada en el mindfulness para la depresión* (Segal, Williams y Teasdale, 2002, 2013); *El camino del mindfulness: un plan de 8 semanas para liberarse de la depresión y el estrés emocional* (Williams *et al*., 2007); y *Mindfulness para reducir el estrés: una guía práctica* (Stahl y Goldstein, 2010).

Por último, también recogemos, de nuevo en el orden en que se presentan, una lista de ejercicios y prácticas informales que suelen utilizarse en el MBSR. La mayoría de ellos son asignados como tareas para casa:

Ejercicio de los nueve puntos: rompecabezas que solo puede resolverse mediante el pensamiento creativo

Trampantojo: ilusión óptica en la que una imagen puede verse de dos maneras distintas (por ejemplo, la ilusión de la cara/jarrón), invitando a los observadores a pensar con originalidad

Mindfulness de las actividades rutinarias: práctica diaria de ser consciente durante cualquier actividad rutinaria

Mindfulness de los sucesos agradables: práctica cotidiana de ser consciente de los efectos que, sobre el sistema mente-cuerpo, tienen los eventos agradables

Mindfulness de los sucesos desagradables: práctica cotidiana de ser consciente de los efectos que, sobre el sistema mente-cuerpo, tienen los eventos desagradables

Ejercicio de visión y audición: ver o escuchar experiencias sin interpretarlas o bien cobrando conciencia de las interpretaciones

Conciencia de las reacciones de estrés: ser conscientes de los acontecimientos estresantes y de sus efectos en el sistema mente-cuerpo

Responder de manera consciente a las reacciones de estrés: explorar la posibilidad de responder conscientemente a los eventos estresantes, en lugar de reaccionar de manera incontrolada

Mindfulness de las comunicaciones problemáticas: cobrar conciencia de las tensiones en nuestras interacciones con los demás y prestar atención a las reacciones (como pasividad o agresividad) generadas por estas dificultades

Conciencia del apego: ser conscientes del grado en que nos aferramos a nuestras posturas habituales y del modo en que esto determina nuestras percepciones y opciones vitales

Conciencia de lo que asimilamos: cobrar conciencia de lo que recibimos, desde la comida a la información, y de los efectos que tiene sobre nuestro sistema cuerpo-mente, y llevar a cabo elecciones conscientes

El currículo del MBSR se basa en una lógica sofisticada, en la que sus diferentes aspectos se entrelazan y disponen de tal manera que optimizan el entrenamiento del participante occidental promedio: la duración de las prácticas y los periodos de sesiones; la programación del retiro silencioso de todo el día; la secuencia de componentes (empezando con el cuerpo, pasando luego a la meditación sedente, la cual se va intensificando poco a poco desde sesiones breves hasta más prolongadas, y desde meditaciones más focalizadas –es decir, la meditación de concentración– hasta la meditación mindfulness); la alternancia entre la meditación sedente y el paseo meditativo y el yoga; la proporción de tiempo dedicado a la práctica versus el tiempo asignado a la indagación grupal; la integración, desde el mismo principio, del mindfulness en las actividades de la vida cotidiana (como, por ejemplo, comer), etcétera.

Además, la programación de las sesiones semanales deja bastante tiempo entre sesiones para que los participantes efectúen

las prácticas asignadas para casa y mantienen la frecuencia adecuada para aprovechar el apoyo óptimo proporcionado por las sesiones grupales. Incluso la duración global de ocho semanas ha sido cuidadosamente seleccionada: suficientemente corta como para mantener el programa gestionable y facilitar un esfuerzo importante, pero lo bastante prolongada como para tener un efecto duradero.

La experiencia también ha demostrado que la lógica del programa es eficaz: «Tiene una lógica intuitiva extremadamente poderosa con la que los instructores *se sienten cómodos*» (McCown, Reibel y Micozzi, 2010, pág. 139). Esto no significa, sin embargo, que el currículo del MBSR sea inflexible. Como señala Kabat-Zinn: «Hay una gran dosis de flexibilidad y de espacio en el currículo del MBSR para que el instructor pueda hacer sus aportaciones de modos cruciales, incluyendo, cuando proceda, información y prácticas nuevas. Esta flexibilidad creativa resulta esencial para la vitalidad del currículo» (2010, pág. xv). Y también señala: «Existen diferentes maneras de estructurar y ofrecer los programas de reducción del estrés basados en el mindfulness, pero la forma óptima de administrarlos dependerá en buena medida de factores locales» (1996, pág. 165). Así pues, aunque la variación tiene sus límites, el programa también es bastante flexible.

Métodos de enseñanza en el entrenamiento del mindfulness

Los principales métodos de enseñanza utilizados en el entrenamiento del mindfulness son la práctica, la indagación y las presentaciones didácticas.

La **práctica** (la meditación o práctica del mindfulness) genera situaciones que estimulan a los participantes en el curso a estar, más a menudo, presentes de un modo consciente. Asimismo, requiere que las personas no caigan en sus comportamientos típicos, los cuales se ven impulsados, en gran

medida, por hábitos y reacciones automáticas que dejan escaso margen para ser consciente de lo que sucede realmente.

La **indagación** consiste en examinar y explorar las experiencias personales que aparecen durante la práctica, junto con las reacciones a dichas experiencias, los patrones presentes en estas reacciones, el contexto general en el que estos patrones pueden ser observados y las implicaciones de todo ello. La indagación invita a los participantes a trascender su punto de vista habitual y contemplar bajo una nueva óptica sus experiencias y patrones de reacción.

Las **presentaciones didácticas** cambian el foco desde el contexto específico de la experiencia personal o grupal al contexto humano general y nos transmiten cómo funcionan las cosas en general.

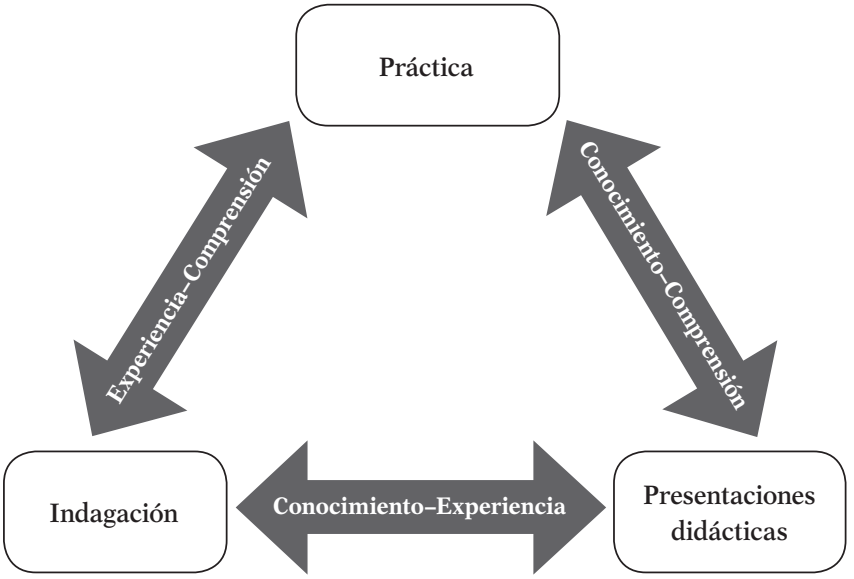

Figura 1. La trinidad del entrenamiento del mindfulness. La práctica, la indagación y las presentaciones didácticas son mutuamente interactivas.

Estos tres métodos de enseñanza son mutuamente interactivos y se refuerzan entre sí; por ejemplo, podemos incluir en una práctica algo que acabamos de presentar didácticamente, utilizar una experiencia meditativa como tema de indagación u ofrecer una presentación didáctica como resultado de lo que haya surgido durante la indagación. En combinación, estos métodos de enseñanza constituyen la trinidad que sustenta el proceso de aprendizaje en el entrenamiento del mindfulness.

El entrenamiento del mindfulness no es fácil para los participantes. No solo les exige que practiquen durante largos periodos, sino que también les pide que se fijen intensamente en los aspectos más difíciles de su ser –aspectos que normalmente preferirían evitar– y muestren apertura, curiosidad y flexibilidad al hacerlo. Además, les pide que, sin la promesa de alcanzar resultados concretos, experimenten nuevos y desconocidos modos de relacionarse con sus experiencias. Debido a todos estos retos, es esencial una atmósfera de apoyo, seguridad y confianza. Es posible promover dicha atmósfera generando un entorno caracterizado por la tranquilidad, la espaciosidad y la aceptación, combinadas con un cierto nivel de claridad. Hasta cierto punto, podemos conseguirlo cuidando el entorno físico y utilizando un programa estructurado, a la par que sensible, pero nuestra actitud y presencia son igualmente importantes, si no más, en este sentido. Esto último es lo que suele denominarse la encarnación del mindfulness, para subrayar que esta actitud fundamental se halla encarnada en el modo de estar presente del instructor y no puede ser capturada por ninguna técnica ni protocolo.

El presente libro aborda, pues, todos estos componentes del entrenamiento eficaz en mindfulness: práctica, indagación, presentaciones didácticas y la actitud o presencia del instructor.

El desarrollo del instructor de mindfulness

El entrenamiento del mindfulness normalmente ofrece muchos beneficios a corto plazo a los participantes, quienes, además de

recibir una considerable atención de parte del instructor, también pueden experimentar una cierta relajación y aprender a estar más centrados. Estos factores, por sí solos, pueden hacer que se sientan satisfechos con el entrenamiento. Sin embargo, el poder del mindfulness se extiende más allá de los efectos temporales que hacen que la gente se sienta mejor. En última instancia, el entrenamiento del mindfulness tiene que ver con la transformación de nuestra vida.

El presente libro explica cómo sacar el máximo provecho de este potencial transformador. En este empeño, se basa en los importantes avances que están teniendo lugar actualmente en el mundo de la enseñanza del mindfulness. Así pues, para complementar lo que aprenderá en estas páginas, el lector dispone de un creciente número de redes de pares, cursos de formación de instructores y herramientas de evaluación. En algunos sentidos, este libro también contribuye a consolidar los conocimientos actuales sobre la enseñanza del mindfulness.

En el entrenamiento del mindfulness, el principio de la enseñanza basada en el momento y de estar presentes con todo nuestro corazón en ese empeño, tiene precedencia sobre el currículo. Aunque el elemento clave en la enseñanza del mindfulness es una cualidad referida a menudo como plenitud de corazón, dicha cualidad se aplica contra el telón de fondo de algunos elementos fijos, como poner reglas en el entorno, trabajar con la dinámica grupal y utilizar determinadas técnicas de diálogo. Por supuesto, el entrenamiento tiene un objetivo, junto con las direcciones particulares y los caminos para llegar allí. Si conservamos todo ello cartografiado en el fondo de nuestra mente, conoceremos en qué punto de su desarrollo se encuentran los participantes y la mejor manera de facilitar su proceso de aprendizaje.

Todo esto es similar al arte de los músicos experimentados. Su interpretación de la música parece carente de esfuerzo, manifestando una facilidad que puede inducirnos a creer que también nosotros somos capaces de hacerlo. Pero esa facilidad es el

resultado de una extensa práctica y de un estudio profundo de la técnica y la teoría. Solo podemos extraer el máximo partido a la ejecución de una pieza musical si hemos alcanzado una comprensión de las reglas de la armonía, practicado los arreglos y estudiado la partitura. Solo entonces seremos capaces de darle un toque personal a la interpretación sin dejar por ello de transmitir la esencia de la pieza. Y aunque los expertos –ya sean músicos o instructores de mindfulness– se basen en gran medida en su intuición, siempre pueden explicar por qué hacen lo que hacen y por qué es necesario en ese momento.

Acerca de este libro

En este libro, describiré todas las cualidades que necesita un instructor de mindfulness, tratando de encontrar un equilibrio entre la forma y lo que carece de forma. Intentaré también exponer, del modo más dinámico posible, las técnicas de entrenamiento y las competencias pedagógicas requeridas. Mi enfoque será más descriptivo que prescriptivo, ofreciendo opciones y no estableciendo instrucciones. En el camino, describiré el paisaje de la enseñanza del mindfulness, desde las montañas, ríos y caminos, hasta el más pequeño sendero de cabras, lo cual maximizará las oportunidades de que lector desarrolle su propio estilo de enseñanza.

La desventaja de este método es que no siempre ofrece una respuesta concluyente a las preguntas que podamos albergar. Podemos identificar señales, pero no encontraremos una ruta fija.

Como autor, estar a la altura del reto de describir el entrenamiento en mindfulness como un paisaje se parece a andar sobre la cuerda floja, tratando de mantener el equilibrio entre fuerzas que impelen en distintas direcciones y obligándome a navegar entre las fuerzas del currículo versus la interpretación individualizada, y entre la amplitud versus la concisión. Un problema añadido es que el paisaje descrito es inmenso. En la enseñanza del mindfulness, es importante tener conocimientos, aunque sea mínimamente, de

dinámica grupal, técnicas conversacionales, procesos de aprendizaje, psicología, psicopatología y tradiciones contemplativas orientales, si bien cada una de ellas es una ciencia completa por derecho propio. En última instancia, no es posible transmitir la esencia de estas ciencias sin reflejar su profundidad, y he tenido que obviar la mayoría de ellas con el fin de centrarme en las cuestiones más relevantes relativas a la enseñanza.

Además, una frase pronunciada en vivo es mucho más rica que esa misma frase reflejada en una seca y frágil hoja papel. En muchas ocasiones he sentido la necesidad de reescribir, de agregar matices o de insertar otros posibles enfoques. A menudo, me he enfrentado a la pregunta última de si toda esta riqueza puede incluso ser capturada en papel. Una vez que están impresas, las palabras adquieren un aura de verdad. Al leer este libro, el lector podría pensar que *así es como son las cosas, este es el camino*. Para contrarrestar esta idea, hay que tener en cuenta que este libro ha nacido de mi propia experiencia práctica y que yo solo soy una persona, por lo que son factibles otros enfoques, prácticas y opciones. Con ese objetivo, he intentado lo mejor que he podido tener mucho cuidado a la hora de formular declaraciones categóricas o de transmitir conceptos fijos, intentando ordenar la información sin reclamar ningún tipo de verdad universal. Al hacerlo de este modo, he elegido deliberadamente no interconectar conceptos porque no quería formar un conjunto demasiado hermético. El resultado es que algunas de mis declaraciones y conceptos pueden parecer firmes, solo para abordarlos de nuevo más tarde, dejando espacio para opciones y puntos de vista alternativos.

Tal vez al lector esto le resulte frustrante, pudiendo sentir que las construcciones expresadas en términos como «por un lado X, pero por otro lado Y» le obliguen a caminar por la cuerda floja. Si es así, sepa que mi objetivo principal es impedir que se precipite en la trampa de considerar que la palabra escrita es la verdad absoluta.

Los capítulos

El capítulo 1, «Cómo aprenden las personas en el entrenamiento del mindfulness», analiza el proceso de aprendizaje desde la perspectiva del momento de aprendizaje: el momento en que el aprendizaje real ocurre a través de la comprensión, cuando uno «se da cuenta», y se centra también en las características individuales, tales como el estilo de aprendizaje personal. A continuación, el capítulo 2, «Crear un entorno fértil de aprendizaje», describe las cualidades del contexto que mejor apoya el proceso de aprendizaje. El capítulo 3, «Dirigir prácticas de mindfulness», presenta la estructura y los puntos clave para dirigir los ejercicios formales, especialmente las meditaciones. Por su parte, el capítulo 4, «Indagación», se ocupa sistemáticamente de todos los aspectos de este formato conversacional específico. Dado que la indagación puede ser uno de los aspectos más complicados de la enseñanza del mindfulness, el capítulo 4 es bastante extenso y detallado. En contraste, el capítulo 5, «Presentaciones didácticas», es más breve y sucinto, dado que esta es una faceta directa de la enseñanza. Este breve capítulo se centra principalmente en establecer cuándo es aconsejable utilizar esta herramienta educativa y qué temas pueden ser cubiertos por las presentaciones didácticas.

Para concluir el libro, el capítulo 6, «Lo que el instructor aporta a la formación», desplaza el foco a la persona del instructor. En este último capítulo, veremos cómo nuestro estilo al transmitir la formación refleja quiénes somos como instructores y como seres humanos. No olvidemos que los instructores somos decisivos a la hora de determinar el mensaje que comunicamos y, en consecuencia, debemos poner lo mejor de nuestra parte, como instructores y como seres humanos, en la forma de presentar el entrenamiento, si bien esto no puede ser capturado por ninguna técnica.

Rutas de lectura

Este libro se atiene, básicamente, a la estructura del proceso de aprendizaje, examinando primero el modo en que aprendemos las

personas y después el tipo de ambiente más fructífero para el aprendizaje, lo cual concuerda con el conocimiento general aportado por la psicología del aprendizaje: los instructores necesitan tener una buena comprensión de cómo aprende la gente para orientar de manera adecuada el proceso. Los capítulos subsiguientes adoptan una perspectiva cada vez más circunscrita a la enseñanza del mindfulness, desde el desarrollo de destrezas específicas (tales como técnicas para guiar a los participantes durante las prácticas y ejercicios) hasta las competencias requeridas (las cualidades del instructor). Por tanto, una posible ruta de lectura es seguir secuencialmente el orden de los capítulos, dado que reflejan la topografía del proceso natural de aprendizaje.

Sin embargo, como hemos subrayado, la posición desde la cual enseñamos (plenitud de corazón y encarnación) es más importante que lo que enseñamos. Así pues, según esta perspectiva, el último capítulo («Lo que el instructor aporta a la formación») constituye la base. En consecuencia, también podría argumentarse que podemos empezar por el capítulo 6 y leer el libro en sentido inverso, llegando finalmente a las técnicas y facetas más generales relativas a la enseñanza del mindfulness.

Existe, no obstante, una tercera manera de enfocar la lectura del libro, esto es, sin atenerse a ningún plan predeterminado. Según este enfoque, nos dejamos guiar por nuestro interés natural. Y, si ya nos dedicamos a enseñar, podemos abordar cualquier tema que surja en este momento en nuestra labor docente.

Un libro no es igual a la práctica

A menudo se representa a los abogados delante de una estantería repleta de gruesos tomos. Aunque esto nos parezca impresionante, evidentemente no memorizan toda esa información. Más bien, de vez en cuando, consultan un libro específico que guarde relación con una próxima vista judicial o rebuscan en sus estantes para localizar un artículo o precedente legal que citar en una apelación. Pero, una vez entran en la sala, dejan sus libros atrás y se entregan

a la dinámica del momento. El mero hecho de llevar a cabo lecturas de referencia no les permite argumentar adecuadamente en los procesos. En una tónica similar, no podemos enseñar de manera apropiada el mindfulness limitándonos a leer libros acerca de cómo enseñarlo.

En el relato de Edgar Allan Poe «El retrato oval», un artista ama tanto a su esposa que quiere capturar su esencia en una pintura. Cuando finalmente siente que ha logrado una perfecta representación, aparta la vista del lienzo solo para descubrir que su esposa ha fallecido de agotamiento mientras posaba para el retrato.

Ningún texto podrá nunca describir el proceso vivo de la enseñanza del mindfulness sin que algo de ese proceso muera en el intento. Aunque indispensable, la lectura tan solo es una pequeña parte de la formación de los instructores. De igual modo que los participantes han de confiar en su propia experiencia personal durante el entrenamiento del mindfulness, también deben hacerlo los instructores.

1 Cómo aprenden las personas en el entrenamiento del mindfulness

Antes de que pueda decirle a mi vida lo que quiero hacer con ella, debo escuchar lo que mi vida me dice que soy.

—Parker J. Palmer

En tiempos de cambios radicales, quienes estén abiertos al aprendizaje heredarán el futuro, mientras que aquellos que creen saberlo todo estarán bien equipados para vivir en un mundo que ya no existe.

—Eric Hoffer