

Gonzalo Pereyra Sáez

*mente plena,
corazón contento*

Un programa
de Mindfulness y
Regulación Emocional

Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER

Gonzalo Pereyra Sáez

MENTE PLENA, CORAZÓN CONTENTO

Un programa de Mindfulness y Regulación Emocional

Serendipity

Desclée De Brouwer

© Gonzalo Pereyra Sáez, 2020

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2020

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Facebook: EditorialDesclee

Twitter: @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: 978-84-330-3102-0

Depósito Legal: BI-00474-2020

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

ÍNDICE

Agradecimientos	15
Prólogo, a cargo de Ronald D. Siegel	17
Prefacio	23
Introducción	27
¿Por qué es necesario un programa de Mindfulness y Regulación Emocional?	27
Sobre la supervisión profesional a cargo de Ronald D. Siegel	29
¿Por qué Mindfulness es efectivo para regular las emociones?	30
¿Practicar Mindfulness es lo mismo que meditar?	32
Mindfulness y neurociencias	33
1. Primera semana de entrenamiento. <i>Mindfulness</i>	39
Aspectos conceptuales	39
¿Qué es Mindfulness?	39
Dos estrategias de supervivencia que pueden ocasionarnos serias dificultades	47

Aspectos prácticos	49
Sobre el desarrollo de nuestra habilidad <i>mindful</i>	49
No buscaremos la relajación	50
Sobre la postura	51
Lo que practicaremos esta semana	52
Respirar: 15 minutos de Mindfulness	52
Ejercicio de escáner corporal	53
2. Segunda semana de entrenamiento. <i>¿Ser o hacer?</i>	57
Aspectos conceptuales	57
¿Ser o hacer? Esa es la cuestión.	57
Sobre el piloto automático	62
Mindfulness y alimentación	64
Aspectos prácticos	66
Invitación a la reflexión	66
Ejercicio de la pasa de uva	68
Concentrados en una actividad diaria	69
3. Tercera semana de entrenamiento. <i>En el presente</i>	71
Aspectos conceptuales	
Estar presentes y el plano de las posibilidades	71
Reactividad vs. receptividad	74
El cerebro requiere seguridad	76
Lo traumático	77
Aspectos prácticos	79
Reflexionar sobre nuestra historia	79
Respiro de tres minutos	83



4. Cuarta semana de entrenamiento. <i>Estrés, mindfulness y aceptación</i>	85
Aspectos conceptuales	85
¿Qué es el estrés?	85
¿Qué ocurre en nuestro cuerpo cuando estamos estresados?	87
Ser conscientes del estrés	89
¿Qué es la aceptación?	92
Píldoras de aceptación para el estrés, ¿por qué?	93
Recuperar el control de nuestras vidas	95
¿Siempre debemos luchar? Vivir es cambiar	95
Aspectos prácticos	97
Ejercicio de Mindfulness y aceptación	98
5. Quinta semana de entrenamiento.	
<i>Sin juzgar: Mindfulness para mis pensamientos</i>	101
Aspectos conceptuales	101
Todo depende de cómo se mire	101
Conscientes de nuestra propia mente	104
¿Cómo interpretamos el estrés?	105
Pero... ¿es posible no juzgar?	106
Yo no soy mi mente	109
Dejarlos pasar	110
Mente y cuerpo (pensamientos, emociones y sensaciones)	111
Pensamientos y salud	112



Aspectos prácticos	113
Registro diario de pensamientos	113
Los pensamientos son pensamientos	115
Los pensamientos son pasajeros	115
Pensamientos y sensaciones corporales	116
6. Sexta semana de entrenamiento. <i>Afrontar la ansiedad</i>	117
Aspectos conceptuales	117
Las emociones negativas son positivas	117
¿Qué es la ansiedad?	119
Breves notas sobre el contexto social	121
Componentes cognitivos de la ansiedad	123
Sobre el futuro y la incertidumbre	124
Rumiación, evitación y ansiedad	125
Ansiedad más mente es igual a mayor sufrimiento:	
el pánico	127
¿Por qué Mindfulness es bueno para la ansiedad?	129
Afrontar la ansiedad	130
Aspectos prácticos	131
Para pensar y registrar por escrito	131
Ejercicios de Mindfulness para la ansiedad	134
Mindfulness al caminar	135
7. Séptima semana de entrenamiento. <i>Sintonizar con la tristeza</i>	137
Aspectos conceptuales	137
Sobre la tristeza	137



ÍNDICE

Componentes cognitivos de la tristeza	139
Rumiación, evitación y tristeza	141
¿Qué sucede si evitamos la tristeza?	141
Rumiarse también lo empeora todo	142
Tristeza no es depresión	143
Tres modos erróneos de interpretar.....	144
Por qué Mindfulness es bueno para prevenir la depresión.....	146
Sintonizar con la tristeza	147
Aspectos prácticos	149
Ejercicios de Mindfulness para sintonizar con la tristeza y prevenir la depresión	149
La práctica del Tónglen	150
8. Octava semana de entrenamiento. <i>Explorar el enojo</i>	153
Aspectos conceptuales	153
Sobre el enojo.....	153
Pero entonces... ¿para qué sirve el enojo?.....	155
Componentes cognitivos del enojo	156
¿Enojados o irascibles?	157
¡No te enojés!	160
Echarle leña al fuego.....	161
La importancia de dar en el clavo.....	162
Emoción básica vs. emoción fundamentada en el ego ..	164
Mindfulness para el enojo	166
La compasión: mente plena, corazón contento	167



Neurociencia de la compasión	168
Beneficios de la compasión	169
Aspectos prácticos	170
Para pensar y registrar por escrito	170
Ejercicios de Mindfulness para explorar el enojo y prevenir la ira destructiva	172
Mindfulness y reflexión sobre la ira	173
Mindfulness y compasión: meditación de bondad afectuosa	174
9. Después del programa. <i>Un desafío permanente</i>	177
Y ahora... ¿cómo continuamos?	177
Sobre los posibles obstáculos	178
Algunos consejos para continuar con la práctica	179
¿Qué puedo hacer para no preocuparme tanto?	181
Breve cuestionario para reflexionar sobre nuestra experiencia.	181
Bibliografía	183



AGRADECIMIENTOS

A mis padres, grandes maestros en valores, gracias por el apoyo incondicional y por enseñarme a confiar en mis sueños.

A mi compañera de vida, Flor, gracias por tu infinito amor, por tu paciencia y por todo lo que compartes conmigo.

Gracias a mis hermanos, quienes estarán siempre a mi lado, acompañándome en los buenos o malos momentos.

A mi querido amigo y colega Luciano Zócola, con quien comparto la pasión por la psicoterapia.

Gracias a uno de mis primeros maestros, Jorge Rovner, por su excelencia para transmitir la filosofía del Dharma.

A Ronald D. Siegel, quien, pese a la distancia, supo convertirse en un gran maestro. Él es realmente un verdadero experto en Mindfulness. Gracias por su generosidad y por guiarme en el desarrollo conceptual del libro.

Gracias a todos los que de alguna manera me acompañaron en este camino, incluyendo amigos, compañeros de trabajo, abuelos, tíos, primos, suegros, cuñados, cuñadas y demás familiares.



MENTE PLENA, CORAZÓN CONTENTO

Y especialmente gracias a todos mis pacientes y alumnos del programa de Mindfulness y Regulación Emocional, de quienes nunca dejaré de aprender.



PRÓLOGO

Ronald D. Siegel

Soy un ciudadano de los Estados Unidos. Nuestra Declaración de Independencia, el documento fundador del país, garantiza el derecho a “La vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad”. ¿Pero por qué necesitamos buscar la felicidad? ¿Por qué no es simplemente un hecho de la vida normal? La respuesta sorprendente es: no evolucionamos para ser felices.

Considere la situación a la que se enfrentó nuestra tatarata tatarata tatarabuela... Lucy. Conocida como *australopithecus afarensis*, vivió en la sabana africana hace unos tres millones de años y medía solo un metro de altura. Sabemos que vivió lo suficiente para reproducirse, porque todas las personas que viven hoy en día tienen algo de su ADN.

¿Cómo sobrevivió? Imagine que se encontró cara a cara con un león. Podría haber apretado los dientes y enseñado sus garras, pero eso no sería muy útil. Tampoco era muy rápida. Una de las primeras cosas que los guías le dicen a los turistas durante los safaris a pie por África es: “No importa lo que pase, por favor, por favor, no corras. ¿Por qué? Porque todo lo que da miedo es más rápido que tú. Y si corres,



los depredadores solo pensarán que eres una presa". Por lo tanto, ella no podría huir muy efectivamente. Su piel ofrecía poca protección. Sus sentidos de la vista y del oído estaban bien, pero su olfato no estaba muy desarrollado. Entonces, ¿cómo sobrevivió?

Bueno, tenía algunas cosas a su favor. Primero, un sistema de emergencia, la respuesta de lucha o huida, que liberaría adrenalina en su sangre, para que pudiera actuar rápidamente. En segundo lugar, tenía un pulgar prensil u oponible, para poder asir objetos y fabricar herramientas. Tercero, tenía amigos: los primates primitivos, como los humanos modernos, eran sociales y cooperativos. Finalmente, tenía la capacidad de pensar: analizar el pasado, recordar eventos buenos y malos y planificar para el futuro. De todas estas capacidades, la de pensar la distinguía de los otros animales en la sabana, y esta habilidad ha sido la que más hemos desarrollado desde que los humanos modernos tienen un cerebro cuatro veces más grande que el de Lucy.

Entonces, ¿qué tiene esto que ver con la felicidad? Resulta que las mismas capacidades que permitieron a Lucy sobrevivir nos predisponen a sufrir como humanos modernos. El pulgar prensil tiene la capacidad de no causar muchos problemas. Pero nuestro sistema de lucha o huida, combinado con nuestra capacidad de pensar, es una receta para el desastre emocional. Esto se debe a que nuestra capacidad de pensar no es una computadora neutral. Más bien, tiene lo que los científicos cognitivos llaman un sesgo de negatividad. Imaginemos que Lucy estaba mirando un arbusto con una forma beige detrás de él. Ella podría haber cometido uno de los dos tipos de errores, que corresponden aproximadamente a lo que llamamos errores "Tipo I" y "Tipo II" en la investigación científica moderna. Un error de Tipo I sería pensar: "*¡Oh, Dios mío, es un león!*", cuando en realidad era solo una roca de color beige. Un error de Tipo II sería pensar: "*Probablemente es solo una roca de color beige*", cuando en realidad era un león. Lucy podría cometer innumerables



errores de tipo I y aún sobrevivir para pasar su ADN a su descendencia. Pero un solo error de tipo II podría ser el final de su línea genética. Podríamos imaginar que había muchos homínidos felices en tiempos de Lucy sentados juntos, tomados de la mano, cantando canciones dulces, recordando encuentros sexuales satisfactorios y deliciosas piezas de fruta. Probablemente estaban bastante contentos. Lamentablemente, no fueron nuestros antepasados. Porque murieron antes de poder reproducirse. Nuestros antepasados fueron los que recordaban todo lo malo que había sucedido y se preocupaban de que volviera a suceder. Nuestros antepasados pasaron sus días pensando: *“¡Parece que podría ser otro león!”*, *“¡Cuidado, podría ser una serpiente!”*, *“¡Parece un peligroso acantilado!”*, *“¡Oh no, otra planta venenosa!”*. Como mi amigo el Dr. Rick Hanson expresa, los cerebros que heredamos son como velcro para las malas experiencias y teflón para las buenas.

¿Y qué pasa en nuestro cuerpo cada vez que tenemos un pensamiento negativo? Activa nuestro sistema de lucha o huida. Así es que nos sentimos ansiosos, estresados, tensos la mayor parte del tiempo. Esto eventualmente resulta en fatiga, todo tipo de problemas médicos relacionados con el estrés, dificultad para dormir, problemas sexuales y, en general, infelicidad. Agregue a esto el hecho de que nuestros cuerpos y mentes están naturalmente sujetos a enfermedades, envejecimiento y muerte, y es una maravilla que cualquiera de nosotros encuentre la paz por un momento.

Pero hay buenas noticias. Nosotros los humanos no solo desarrollamos mecanismos de supervivencia que nos hacen miserables, sino que también encontramos formas de contrarrestarlos. Algunos de estos, como el consumo excesivo de alcohol o la distracción constante con la televisión, las compras e Internet, ofrecen solo un alivio temporal y empeoran las cosas a largo plazo. Otros métodos, sin embargo, prometen un bienestar más duradero.



Una de las técnicas más efectivas para contrarrestar nuestra tendencia a la angustia psicológica, desarrollada evolutivamente, es la práctica de Mindfulness. No es algo nuevo, prácticamente todas las culturas del mundo han encontrado formas de desarrollar la atención plena. Esto tiene sentido, ya que todas las personas comparten la misma neurobiología básica y, por lo tanto, sufren de manera similar.

¿Qué es exactamente Mindfulness? No es solo un estado mental, sino una actitud que podemos desarrollar hacia cada momento de nuestras vidas. Implica ser consciente de lo que está sucediendo en este momento, aquí y ahora, con aceptación abierta.

Podemos desarrollar la atención plena a través de prácticas de Mindfulness. Del mismo modo que podemos desarrollar un buen estado físico (fuerza, resistencia y flexibilidad) haciendo footing, nadando o haciendo ejercicio en el gimnasio; podemos desarrollar la atención plena mediante la meditación y las prácticas informales de Mindfulness. Estas prácticas generalmente involucran la simple instrucción de dirigir nuestra atención a alguna experiencia sensorial (como las sensaciones de la respiración, los sonidos ambientales, el sabor de la comida o la sensación de nuestros pies y piernas al caminar). Naturalmente, debido a que los humanos evolucionamos para pensar con la finalidad de sobrevivir, a menudo surgen pensamientos. Cuando descubrimos que nuestra atención ha dejado la experiencia sensorial, y galopamos en la corriente de pensamientos, volvemos suavemente nuestra atención a las sensaciones que tenemos a mano. A lo largo del proceso, tratamos de cultivar una actitud abierta, receptiva y amorosa hacia lo que entra en nuestra conciencia.

Las instrucciones son simples, pero cuando nos involucramos en estos procesos descubrimos que nuestras mentes son muy juguetonas, no se enfocan fácilmente. Pero, con la práctica, encontramos que la mente es entrenable, y a medida que desarrollamos la capacidad



de abrirnos para experimentar el momento y salir de la corriente de pensamientos, aumenta nuestro bienestar.

¿Cómo hacen las prácticas de Mindfulness su magia? Contra-restan nuestras tendencias cableadas para la angustia. Tómate un momento ahora mismo para recordar algo que te molesta. ¿Te perturbaría si no fuera por el pensamiento? Resulta que casi toda nuestra angustia implica pensamientos negativos.

Precisamente ahora tengo un pequeño dolor de muelas mientras escribo esto. Si bien es algo incómodo, lo que realmente me molesta es mi pensamiento: *“Tal vez el tratamiento de endodoncia que tuve la semana pasada, que costó mucho dinero, no haya funcionado, y perderé el diente”*. Empeora con la idea: *“Necesito viajar en dos semanas, ¿qué pasa si el diente realmente comienza a doler mientras estoy lejos de mi dentista?”*.

Las prácticas de Mindfulness nos ayudan a tomarnos todos nuestros pensamientos, tanto placenteros como desagradables, más a la ligera: reconocemos que los pensamientos no son la realidad y que cambian. Atraen nuestra atención al momento presente que, aunque no siempre es cómodo, generalmente no es tan malo, especialmente si podemos aceptar lo que está sucediendo en el momento en lugar de tratar de combatirlo. Y dado que generalmente nuestros pensamientos son los que desencadenan nuestro sistema de lucha o huida (creando ansiedad, estrés y agotamiento) cuando las prácticas de Mindfulness nos ayudan a estar aquí ahora en lugar de vivir en las fantasías del futuro, podemos comenzar a relajarnos.

Si bien las prácticas de Mindfulness se han desarrollado durante miles de años para aliviar el sufrimiento mental, también existen técnicas psicológicas más modernas, basadas en los avances en neurobiología y práctica clínica, que pueden ayudar a reforzar sus efectos. Algunos de estos métodos nos ayudan a obtener claridad y perspectiva en nuestras vidas, mientras que otros nos ayudan a trabajar con emociones perturbadoras como la ansiedad, la tristeza y



la ira. Estos métodos más nuevos, cuando se combinan con antiguas prácticas de Mindfulness, no solo pueden ayudarnos a aliviar el sufrimiento, sino que también pueden ayudarnos a estar más satisfechos y ser más efectivos en nuestras vidas.

El libro que tiene en sus manos es una herramienta valiosa que puede utilizar para aprovechar el poder del Mindfulness, combinado con los descubrimientos científicos modernos en neurobiología y psicología, para vivir una vida más feliz, más sana y más plena. Se basa en años de experiencia clínica que integran las prácticas de Mindfulness con técnicas psicoterapéuticas, junto con una profunda comprensión de los conocimientos de científicos, clínicos y maestros pioneros de todo el mundo. En las páginas siguientes, el Lic. Gonzalo Pereyra Sáez presenta un programa claro y efectivo de ocho semanas que muchas personas han seguido no solo para resolver sus dificultades emocionales, sino también para desarrollar una mayor inteligencia emocional. ¡Es probable que tenga usted muchos “momentos mindfulness” en el siguiente viaje!

Dr. Ronald D. Siegel

Profesor Asistente de Psicología - Harvard Medical School

Autor de *La solución mindfulness*.

Prácticas cotidianas para problemas cotidianos.

