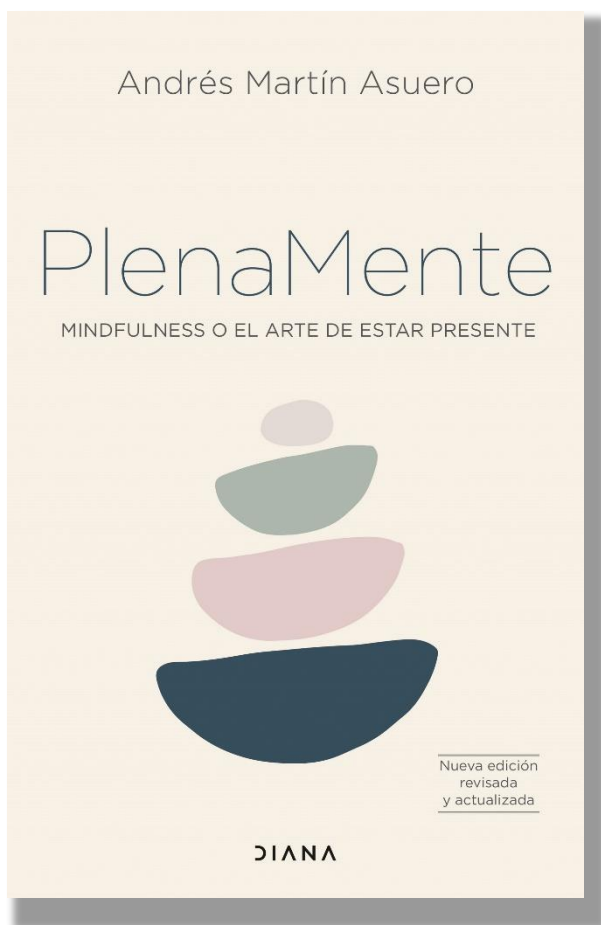


PLENA MENTE

MINDFULNESS O EL ARTE DE ESTAR PRESENTE

ANDRÉS MARTÍN ASUERO



Según las estadísticas, solo pasamos unos once minutos de media concentrados en una actividad antes de que algo o alguien nos interrumpa. El cuerpo seguiría, pero la atención se nos va. Consecuentemente, toda esa atención desperdiciada en distracciones es una gran fuente de malestar, de sensación de agobio, de llegar tarde a todo, de no tener tiempo para nada, incluso de ansiedad.

En esta edición revisada y actualizada, el doctor Andrés Martín Asuero, experto en mindfulness, nos ofrecen soluciones efectivas en tres ámbitos fundamentales: bienestar personal (más salud, menos estrés), calidad de las relaciones (más empatía, menos agresividad) y eficacia laboral (más atención, menos errores). Poner en práctica sus enseñanzas nos ayudará a llevar la armonía a nuestro día a día para alcanzar el equilibrio vital.

Un clásico para iniciarnos en el revelador arte de vivir plenamente, el estado ideal para combatir las distracciones, concentrarse en los objetivos y potenciar el desarrollo personal.

«[H]emos definido el Mindfulness como la capacidad de estar presente con el corazón en aquello que estamos viviendo. Hemos visto como la práctica de Mindfulness sería equivalente a convertirse en un “gran director de cine”, cultivando tres disciplinas: la intención de estar presente, la orientación hacia la experiencia y la amabilidad. Finalmente hemos descubierto cómo el Mindfulness se enmarca dentro de las intervenciones para desarrollar una mente sana aportando beneficios en el ámbito del bienestar, la eficacia personal y las relaciones humanas».

pp. 45-46

ANDRÉS MARTÍN ASUERO

ANDRÉS MARTÍN ASUERO es biólogo, MBA y doctor en Psicología por la UAB. Después de trabajar como directivo se reinventó como instructor de mindfulness, introduciendo en España el programa MBSR de reducción de estrés en 2004, que sigue impartiendo a través de su instituto EsMindfulness. Colabora con empresas, hospitales y universidades, impartiendo seminarios a más de mil personas cada año.



© Pau Fernández Ricart

SUMARIO

Algunos comentarios sobre *Plena Mente*

Nota a la presente edición

Introducción

1. El valor de estar presente
2. Control de calidad de la mente
3. Suspendingo los juicios
4. Aprovechando la inteligencia emocional
5. La experiencia modifica el cerebro
6. Desarrollando resiliencia ante la adversidad
7. Comunicando con el corazón
8. La importancia de cuidarse
9. El budismo, una psicología de la felicidad
10. El arte del perdón
11. La ética de la interdependencia
12. En busca de la felicidad
13. Mindfulness en el trabajo. La gestión de la complejidad
14. Aplicaciones de Mindfulness en la salud
15. ¿Funciona el Mindfulness online?
16. Creando una sociedad consciente

Apéndice 1. MBSR, la intervención de referencia del Mindfulness

Apéndice 2. Las ventajas de la práctica contemplativa o por qué hacer un retiro en silencio

Apéndice 3. Recursos de Mindfulness

Agradecimientos

EXTRACTO DE LA INTRODUCCIÓN

«Tengo un trabajo curioso, trata sobre cómo enseñar a “traer de vuelta de forma voluntaria una atención errante”. Se llama Mindfulness, una palabra que podría traducirse como “conciencia plena” o “atención consciente”, y cuya práctica resulta en una mayor serenidad, mejor atención y mayor armonía en las relaciones interpersonales. También reduce el estrés y genera resiliencia, que es la capacidad de crecer en la adversidad. A decir verdad, es un entrenamiento que nos viene bien a casi todos. William James, uno de los padres de la psicología moderna, vio su valor, pero no sabía cómo entrenarlo. Hoy lo estamos descubriendo gracias a una coincidencia de intereses que comparten la medicina, la psicología y las tradiciones contemplativas. Así, estamos redescubriendo el Mindfulness, un fenómeno moderno con raíces muy antiguas que está asombrando a la ciencia por las posibilidades que ofrece para tratar algunos problemas del siglo XXI. No solamente resulta útil para la educación, sino que también es una forma de vivir más plena.

[...]

Cuidar la salud mental es el principal desafío del sistema de salud occidental. Los problemas no son ya enfermedades del cuerpo, sino de la mente. La depresión amenaza con ser la mayor causa de bajas laborales en el futuro. Los medicamentos no funcionan tan bien con los problemas mentales como con los problemas físicos. Sin embargo, la mente es una gran desconocida, los contenidos de la educación no la consideran, en la psicología o psiquiatría el énfasis está demasiado centrado en la mente enferma y pocos institutos estudian la salud de la mente. Así que este es el primer objetivo de este libro: proponer un entrenamiento para cultivar una mente sana y bella, que resulte en armonía y felicidad para cada uno de nosotros y se extienda hacia las personas que nos rodean.

Este no es un libro de autoayuda, ya que no propone una solución a sus problemas. Es un libro para fomentar la autoconciencia y así encontrar cada cual la solución a sus propios desafíos, o aprender la mejor forma de convivir con ellos, dentro de sus posibilidades. Tampoco diría que es un libro de psicología, aunque las librerías quizás lo cataloguen así, ya que el énfasis no está en describir procesos mentales, sino en explicar cómo poner en práctica ejercicios de atención, de regulación y de contemplación de algunos aspectos de la mente. Podríamos decir que es un manual de entrenamiento para desarrollar capacidades internas con las que afrontar la adversidad, la complejidad y los conflictos. En definitiva, todo aquello que afecta al hecho de vivir y ser humano, tan sencillo y a veces tan difícil. Un libro abierto a todos aquellos interesados en el funcionamiento de la mente y el comportamiento. Y ¿quién puede no estarlo? La mente es responsable de nuestra conducta y esta define hasta qué punto la vida es un cielo o un infierno, además de ser una parte importante de la salud y del éxito profesional o personal. Por ello este no es un libro técnico limitado a personas con formación en psicología o psiquiatría, pues al final todos tenemos una mente y, por lo tanto, la capacidad de reconocer y explorar sus posibilidades.

Es un libro que se basa en la evidencia científica, escrito por un biólogo apasionado de las tradiciones contemplativas. Un libro de especial interés para las personas que están orientadas hacia el desarrollo humano, en el ámbito personal o profesional, desde la ciencia, la salud o la educación, ya que es en estos campos donde mejor se constatan los beneficios del Mindfulness. También puede resultar atractivo a las personas interesadas en el budismo, la meditación u otras actividades contemplativas, ya que también hablaremos de sus orígenes y aplicaciones en un contexto moderno. El libro está organizado en quince capítulos, en los que empezamos por explicar el Mindfulness para luego ir desplegando aplicaciones diversas. Veremos cómo podemos mejorar el control de calidad del proceso mental, la libertad al suspender los juicios, cómo aprovechar la inteligencia emocional y desarrollar resiliencia, así como a saber comunicar de corazón y a cuidarse mejor. También veremos los orígenes de este entrenamiento en la psicología budista, el arte de perdonar y la importancia de la ética para la felicidad. Finalmente, incluimos dos capítulos sobre contextos concretos, uno en el trabajo y otro en sanidad, considerando que todos trabajamos y todos, en algún momento, nos tendremos que ocupar de la salud. Así, poco a poco, realizamos un recorrido desde los procesos más sencillos de la mente hasta la contemplación de aspectos más sutiles y difíciles. Los ocho primeros capítulos están basados en el entrenamiento MBSR y el resto forman parte de un entrenamiento avanzado de Mindfulness que también realizamos en el Instituto esMindfulness.

Los capítulos tienen un plan de entrenamiento para poder llevar la teoría a la práctica con ejercicios sencillos pero poderosos, y estas prácticas resultan muy valiosas para poder integrar los conocimientos. Hay una tendencia generalizada a pensar que si se entiende el tema ya es suficiente. Sin embargo, no es así, y hay que sentir para poder comprender. Si realmente se quiere experimentar el alcance del Mindfulness, no hay que contentarse con leer los capítulos. Es fundamental también realizar las prácticas, sin leer demasiado rápido; al contrario, deberemos tomarnos un tiempo entre capítulos para equilibrar teoría con práctica, ejerciendo de investigador de la propia mente y observando la actitud y el comportamiento con curiosidad y amabilidad. Los beneficios del Mindfulness no derivan del conocimiento, sino de la utilización de esos saberes a través de la práctica en la vida diaria.

Además hemos incluido una serie de prácticas de Mindfulness grabadas en MP3 que se pueden descargar en <www.esmindfulness.com>. Estas prácticas guiadas están diseñadas para facilitar el entrenamiento de Mindfulness de forma gradual e incluyen ejercicios para realizar sentado, caminando y tumbado, que explicaremos en el capítulo correspondiente.

Esperamos que la lectura de estas páginas resulte inspiradora para familiarizarse con la mente humana, sobre todo, con la propia mente, la de uno mismo, la que más importa. El Mindfulness es como hacerse amigo de uno mismo, para así experimentar algo parecido a lo que expresa esta participante de un MBSR que me regaló su testimonio en forma de poesía, en la despedida, al final del programa:

ERA MI ALMA

*Día a día, todo parecía que iba bien pero yo me iba apagando,
mermando, sin entender nada ni encontrar el motivo.
Esa incertidumbre matadora se estaba convirtiendo en una agonía.
Día a día me iba sintiendo más pequeña, más frágil.
Hasta que un día, mi cuerpo se paralizó, no pude ni cruzar la calle.
Sentí que estaba sola y no podía andar.
Y sí, me quedaba sola, era el momento en que mi alma se despedía.
¡Casi la pierdo!
Ahora, vivo con ella, la gran olvidada; me ha perdonado y nos hemos
re encontrado, me acompaña, me entiende y confía en mí, y yo
también en ella.
Ya no me siento sola, yo la quiero y ella me quiere a mí.
¡No la voy a dejar escapar!*

El Nobel Derek Walcott tiene un poema con el mismo sabor que se llama “Amor después del amor” y comienza así: “Llegará el momento en que, con júbilo, / saldrás a recibirte a ti mismo o a ti misma, / en tu propia puerta, en tu propio espejo, / y ambos sonreiréis ante la bienvenida del otro”.

Una de las acepciones del término que origina Mindfulness, y que viene del sánscrito, es *recordar*. *Recordar*, en castellano, viene del latín y significa “volver a pasar por el corazón”. Así que este es un libro para recordar el hecho de que estamos vivos y que la vida, más allá de las actividades y preocupaciones cotidianas, es un don precioso, una oportunidad única que debe ser afrontada con dignidad y sentido. Así, cada uno de nosotros podrá, como dice Walcott al final del poema, “sentarse y celebrar la vida”».

pp. 27-33

Para más información:

Paloma Cordón
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

Guillem Duran
934 928 442
especializadas@colaborador.planeta.es