

El camino del mindfulness

JOHN TEASDALE, MARK WILLIAMS,
ZINDEL SEGAL

Prólogo de Jon Kabat-Zinn

Un plan de 8 semanas
para liberarse de la depresión
y el estrés emocional



JOHN TEASDALE
MARK WILLIAMS
ZINDEL SEGAL

El camino del mindfulness

Un plan de 8 semanas para liberarse
de la depresión y del estrés emocional



Prólogo de Jon Kabat-Zinn

Traducción de María Galbany


PAIDÓS
Barcelona
Buenos Aires
México

Título original: *The Mindful Way Workbook*, de John Teasdale, Mark Williams y Zindel Segal
Publicado originalmente en inglés por The Guilford Press

Traducción de María Galbany

Adaptación de cubierta del Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial del Grupo Planeta.
Ilustración de cubierta: ©Philippe Lissac / Corbis / Cordon Press

Este libro no puede sustituir a un profesional de la salud. El lector debe consultar a un médico sobre cualquier tema relacionado con la salud, y en particular cuando se trate de síntomas que precisen diagnóstico o atención médica.

1ª edición, enero 2015

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© 2014 The Guilford Press
Todos los derechos reservados
© 2015 de la traducción, María Galbany
© 2015 de todas las ediciones en castellano,
Espasa Libros, S. L. U.,
Avda. Diagonal, 662-664.
08034 Barcelona, España
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
www.paidos.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-3084-1
Fotocomposición: Anglofor, S. A.
Depósito legal: B-24.901-2014
Impresión y encuadernación: Limpergraf, S. L.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

Sumario

Prólogo	11
Agradecimientos.	13
Nota de los autores.	15

PRIMERA PARTE FUNDAMENTOS

1. Bienvenida	19
2. Depresión, infelicidad y aflicción emocional. ¿Por qué permanecemos enganchados a ellas?.	27
3. Actuar, ser y mindfulness	39
4. Empecemos a prepararnos.	51

SEGUNDA PARTE EL PROGRAMA DE TERAPIA COGNITIVA BASADO EN EL MINDFULNESS (TCBM)

5. Primera semana. Más allá del piloto automático	61
6. Segunda semana. Otra manera de conocer	79

7. Tercera semana. Volvamos al presente. Pongamos orden en la mente dispersa	103
8. Cuarta semana. Reconozcamos la aversión	127
9. Quinta semana. Dejemos que las cosas sean como realmente son	151
10. Sexta semana. Consideremos los pensamientos como lo que son: pensamientos	169
11. Séptima semana. La benevolencia en acción	193
12. Octava semana. ¿Y ahora qué?	219
Recursos.	235
Notas.	237
Índice analítico y de nombres	247
Mención CD.	253



Bienvenida

Bienvenido al programa de ocho semanas de TCBM. Las siglas TCBM significan «terapia cognitiva basada en el mindfulness». Es un programa específicamente pensado para ayudarle a afrontar estados de ánimo no deseados que se manifiestan de manera persistente.

La TCBM ha sido validada por las investigaciones y ha demostrado su eficacia contra la depresión, así como contra la ansiedad y un amplio abanico de problemas de distinto tipo.

Usted puede emplear este libro de diversas maneras: como miembro de una clase de TCBM dirigida por un profesional, como parte de una terapia individual o bien como una forma de autoayuda.

Le deseamos que, al emprender este viaje, pueda descubrir la mejor manera de alimentar su capacidad más profunda para la plenitud y la curación.

Si alguna vez se ha sentido profundamente infeliz con su vida durante un cierto período de tiempo, sabe perfectamente cuán difícil es hacer algo al respecto. Por mucho que lo intente, las cosas no van mejor, o no por mucho tiempo. El mero esfuerzo de seguir adelante le hace sentir estresado y agotado. La vida ha perdido su color, y usted no parece saber cómo recuperarlo.

Poco a poco empezará a creer que algo funciona mal en *su* interior; que, en lo fundamental, el problema reside en que usted no es lo bastante bueno.

Esta sensación de vacío interior puede proceder de la acumulación de situaciones estresantes durante una larga temporada, o de uno o dos acontecimientos dramáticos que trastornaron su vida de manera inesperada. Incluso pueden aparecer cuando menos se lo espera sin ninguna causa aparente. Y entonces puede sentirse inmerso en una pena inconsolable, con una gran sensación de vacío, o dolorosamente decepcionado de usted mismo, de otras personas o del mundo en general.

Para cualquier persona que experimente problemas emocionales de manera permanente, la desesperación, la desmoralización y la profunda tristeza de la depresión nunca están demasiado lejos.

Si estos sentimientos van en aumento, pueden adquirir la gravedad suficiente como para denominarlos depresión clínica. Pero el tipo de infelicidad al que aquí nos referimos nos afecta a todos de vez en cuando.

Cualquiera de nosotros que experimente un estado de desánimo de cierta magnitud o duración —tanto si se trata de una profunda depresión, de una acuciante y persistente infelicidad, o de períodos intermitentes de tristeza perjudicial e incapacitante—, podrá comprobar que la desesperanza y la desmoralización, la profunda tristeza características de la depresión, nos acechan muy de cerca.

Cuando las circunstancias nos abrumen, podemos distraernos durante un tiempo, pero las preguntas siguen acuciándonos en el fondo de nuestra mente: «¿Por qué no puedo librarme de esto?», «¿qué hago si sigo sintiéndome así para siempre?», «¿hay algo en mí que no funciona?».

Cuando las circunstancias nos abrumen, podemos distraernos durante un tiempo, pero las preguntas siguen acuciándonos en el fondo de nuestra mente: «¿Por qué no puedo librarme de esto?», «¿qué hago si sigo sintiéndome así para siempre?», «¿hay algo en mí que no funciona?».

Devolviendo la esperanza

¿Qué ocurre si, pese a lo que sus pensamientos puedan intentar decirle, a *usted* no le pasa nada?

¿Qué sucede si sus heroicos esfuerzos para impedir que sus sentimientos le arrebatan lo mejor de usted mismo acaban fracasando?

¿Y si estos sentimientos son los que le mantienen unido al sufrimiento e incluso llegan a empeorar las cosas?

Este libro se ha escrito para ayudarle a comprender cómo se desarrolla este proceso y qué puede hacer usted al respecto.

La terapia cognitiva basada en el mindfulness (TCBM)

En estas páginas le guiaremos, paso a paso, en el programa de TCBM.

Este curso de ocho semanas, fruto de prolongadas investigaciones, tiene como objetivo proporcionarle las capacidades y los conocimientos que le darán la fuerza suficiente para liberarse del cúmulo de emociones dolorosas.

La TCBM es efectiva

Investigaciones realizadas en todo el mundo han demostrado que la TCBM puede reducir a la mitad el riesgo de futuras depresiones clínicas en personas que ya han estado deprimidas varias veces, y sus efectos parecen tan beneficiosos como los de los medicamentos antidepresivos.

Es bien sabido que, a menudo, la depresión viene acompañada de ansiedad, irritabilidad u otras emociones negativas. La buena noticia es que mientras la TCBM se desarrolló y se demostró sumamente efectiva para el tratamiento de la depresión, las investigaciones nos muestran ahora los beneficiosos efectos de esta terapia para el tratamiento de la ansiedad crónica y de otras emociones destructivas.

El núcleo de la TCBM es un entrenamiento moderado y sistemático en la práctica del mindfulness o atención plena (más adelante explicaremos qué es el mindfulness).

Este entrenamiento nos libera del dominio de dos procesos fundamentales que se encuentran en la raíz de la depresión y de muchos otros problemas emocionales:

1. La tendencia a rumiar, a dar demasiadas vueltas a las cosas o a preocuparse en exceso por algo,
combinada con
2. Una tendencia a evitar, suprimir o dejar de lado otras cosas.

Si usted ha padecido dificultades emocionales durante largo tiempo, habrá descubierto también que preocuparse por ellas o reprimirlas no sirve de nada.

Pero puede sentirse incapaz de poner fin a estas dinámicas.

Aumentar sus esfuerzos para desconectar su mente de las preocupaciones puede proporcionarle un alivio temporal, pero también puede empeorar las cosas.

Su atención sigue secuestrada por aquello que le preocupa: es muy difícil impedir que la mente se vea arrastrada una y otra vez hasta aquel mismo lugar del cual usted quiere escapar.

¿Qué ocurriría si fuera posible aprender capacidades totalmente nuevas que le permitieran cultivar una forma radicalmente original de gestionar lo que ocurre en su mente?

El entrenamiento en el mindfulness enseña precisamente estas capacidades: le devuelve el control de su atención de manera que, en cada momento, usted puede sentirse a sí mismo y al mundo sin la implacable voz autocrítica que tan a menudo le acecha para juzgarle.

La práctica diaria del mindfulness reduce la tendencia a amargarse y a preocuparse por todo.

Jessica: «Mi problema siempre es el de despertarme por la noche, amargándome por lo que ha pasado en el trabajo durante el día y preocupándome por lo que sucederá mañana. Lo he intentado todo para detener mis pensamientos, pero no me ha servido de nada; más bien, las cosas van a peor. Después, esto (la amargura) empezó a manifestarse también durante el día. Incluso he llegado a olvidar lo que se supone que debería hacer. Llegado a este punto, me di cuenta de que las cosas habían ido más lejos de lo que yo podía resolver».

El **mindfulness** (o atención plena) significa ser capaz de ser consciente, de manera directa y de corazón, de lo que hacemos mientras lo estamos haciendo: ser capaz de sintonizar con lo que sucede en nuestra mente y en nuestro cuerpo, y con el mundo exterior, en cada momento.

Y así podrá abrir los ojos ante las pequeñas bellezas y placeres del mundo.

Aprenderá a responder de manera juiciosa y compasiva a las personas, y a las situaciones que le afectan.

Nosotros desarrollamos la TCBM, y hemos podido comprobar, una y otra vez, cómo esta terapia libera a las personas de la carga que les supone su desánimo, y el estrés y el agotamiento que lo acompañan. Hemos visto las extraordinarias consecuencias que supone descubrir que hay una manera de vivir con más plenitud de la que podían imaginar.

«Mi hijo me dijo el otro día: “Estás de tan buen humor, estos días”... Sentí una sonrisa en mi interior, y le di un abrazo.»

«Empecé a estrechar la relación con mis amigos para vernos más a menudo —antes temía hacerlo— y hoy mi teléfono suena con mayor frecuencia; los amigos llaman con ideas para salir.»

«Antes de venir aquí, no sabía cómo sería vivir sin presión. Quizá tuve cierta idea de ello a los cinco años, pero no puedo recordar gran cosa de aquella época. Me han mostrado una forma diferente de vivir, y es tan sencilla...»

«He vuelto a pintar por primera vez desde que estaba en la universidad.»

«Mi hija me ha dicho que mi postura y mi manera de andar son totalmente diferentes, y me doy cuenta de que tiene razón... De alguna manera, me siento más ligera.»

¿Para quién es este libro?

Este libro es para cualquier persona que desee realizar el programa de ocho semanas de TCBM.

Se puede hacer como parte de una clase impartida por un monitor, como parte de una terapia individual, o como una forma de autoayuda, siguiendo el programa usted mismo o con una persona amiga. Sea cual fuere su opción, tendrá el apoyo diario de las prácticas guiadas descritas en el libro.

Y, por supuesto, no hace falta que esté gravemente deprimido para beneficiarse del programa de TCBM:

- Las investigaciones amplían continuamente la cantidad de problemas emocionales que se benefician de esta terapia.
- La TCBM se centra en el núcleo de los procesos psicológicos que están en la raíz de las muchas maneras en las que podemos estar instalados en la infelicidad.

¿Qué ocurre si usted se siente muy deprimido ahora?

En su origen, la TCBM fue pensada para ayudar a las personas que habían sufrido depresiones graves con anterioridad. Se puso a su disposición en una época en la que se encontraban relativamente bien, como un recurso para que aprendieran a evitar que la depresión se reprodujera. Y las pruebas que demuestran que el programa cumple este objetivo son abrumadoras.

También se ha demostrado que la TCBM puede ayudar a las personas que están sumamente deprimidas.

Pero si la situación en la que se encuentra es realmente desesperada, y su depresión hace que le resulte demasiado difícil concentrarse en alguna de las prácticas, el esfuerzo de aprender nuevas cosas puede ser desalentador. Tal vez sea mejor que espere un poco, o bien, si se decide a empezar, que no se exija demasiado, pues debe recordar que las dificultades que experimenta son consecuencia directa de la depresión y que, tarde o temprano, disminuirán.

Las estructuras mentales que hacen que algunas personas se vean atrapadas por el sufrimiento emocional son, fundamentalmente, las mismas que se interponen entre todos nosotros y el cultivo de nuestro potencial para desarrollar una manera de ser mucho más satisfactoria.

¿Por qué otro libro?

Nosotros ya escribimos un libro en el que describíamos la TCBM al público en general: *Vencer la depresión*,* en coautoría con nuestro colega Jon Kabat-Zinn, quien ha sido el principal catalizador y la fuerza motriz del auge que el mindfulness ha experimentado en todo el mundo en las recientes décadas.

Aquel libro y este manual de ejercicios se complementan el uno al otro, y emplearlos de manera conjunta resulta de gran utilidad.

Si usted no ha leído *Vencer la depresión*, encontrará en él una clara introducción general a la TCBM, pues proporciona mucha información sobre los antecedentes de esta terapia, lo cual puede resultarle especialmente interesante si está trabajando este manual de ejercicios por su cuenta, a modo de autoayuda.

Y si ya lo ha leído, este nuevo libro le proporcionará todas las herramientas complementarias y la detallada guía práctica que necesita para avanzar en el programa de la TCBM.

* *Vencer la depresión: descubre el poder de las técnicas del mindfulness*, Barcelona, Paidós, 2010.

¿Por qué un manual de ejercicios?

La forma de este libro está específicamente pensada para ayudarle y guiarle a lo largo de un programa que puede llevarle a experimentar unos cambios radicales y perdurables en su vida y en su bienestar.

No es habitual que dichos cambios se produzcan simplemente **leyendo acerca de** cómo acabamos inmersos en el desconcierto emocional y qué podemos hacer para liberarnos de éste.

Más bien, el cambio profundo y duradero implica emprender algún tipo de **acción**, una acción a la que, en este libro, nosotros denominamos **práctica**. Con este libro, en el que se explican los ejercicios día a día, se produce el 99% del aprendizaje de la TCBM.

La transformación interior depende de un continuo ir y venir, como si fuera una danza, entre la comprensión, la práctica y la reflexión. Las nuevas percepciones y capacidades que surgen de ella se **encarnan** profundamente en nuestro ser, lo cual permite que sus efectos sean generalizados y duraderos.

Este libro de ejercicios proporciona tres elementos importantes para esta danza transformadora: una ESTRUCTURA, un espacio para la REFLEXIÓN y una fuente de PERCEPCIÓN.

La **estructura** significa que usted tiene en sus manos un mapa que le guiará día a día a lo largo del camino del cambio. El itinerario para el trayecto diario se explica con todo detalle. Una vez usted haya adquirido un compromiso inicial para seguir el camino, simplemente debe relajarse y fijarse en lo que hay que hacer ese día, en cada momento.

El espacio para las pequeñas **reflexiones** forma parte del entramado del libro. Y éstas le proporcionarán la oportunidad de hacer una pausa, de distanciarse, y de ver con mayor claridad lo que está sucediendo en su mente, en su cuerpo y en el mundo que le rodea. Y de estas reflexiones surgen las percepciones.

Además, el libro fomenta el desarrollo de **percepciones** ofreciendo, tras cada práctica o ejercicio, un diálogo en el que se reflejan aspectos de lo que otros participantes descubren durante la práctica. La lectura de estas impresiones le ayudará a captar el sentido de lo que también le está ocurriendo a usted. De esta manera, al estar en íntimo contacto con su experiencia, empezará a efectuar sus propios descubrimientos, y a aumentar su capacidad de percepción de las posibilidades de una mayor libertad y bienestar a su alcance.

Para muchas personas, la forma de abordar este programa que puede resultarles de mayor ayuda es leer (o tener como referencia) el libro *Vencer la depresión*, al tiempo que se siguen las pautas de este texto. Para otras personas será más efectivo realizar estos ejercicios en compañía de otras personas, trabajando la TCBM en un grupo o con un profesor especializado.

La forma del libro

En los capítulos 2 y 3 planteamos las cuestiones esenciales: por qué nos encontramos, cada cierto tiempo, sumidos en la depresión o enganchados en algún tipo de aflicción emocional, de qué manera las prácticas y ejercicios del programa de ocho semanas de la TCBM marcan la diferencia, y cómo todo esto puede ayudarle.

A partir de este contexto, en el capítulo 4 se expone la mejor manera de prepararse para el curso. A continuación, en los siete capítulos restantes, avanzamos, paso a paso, semana a semana, en los entresijos del programa.

Por último, en el capítulo que cierra el libro dirigimos nuestra mirada hacia el futuro, y exponemos cómo, si usted lo desea, puede seguir alimentando y ampliando las maneras en que el mindfulness puede transformar y enriquecer su vida.

«Desde que practico el programa he sido verdaderamente capaz de disfrutar y de estar en el momento presente... y me he dado cuenta de que éste es el único tiempo que tengo que vivir... De este modo, en vez de preocuparme constantemente por el futuro y por mis errores pasados, puedo aceptar el momento presente con mayor ecuanimidad. No es exagerado decir que la TCBM me ha cambiado en todos los aspectos posibles.»