

TEMA 10: SENTIDO DE LA VIDA, VALORES Y MINDFULNESS

Abre tus brazos al cambio, pero no abandones tus valores

Dalai Lama

LA IMPORTANCIA DE LOS VALORES EN MINDFULNESS

Mindfulness es una práctica surgida de las tradiciones religiosas orientales, a la que se le ha despojado de cualquier reminiscencia religiosa o cultural, para convertirlo en una técnica psicoterapéutica científica. Una de las críticas que se han hecho a mindfulness es que, en ese proceso de occidentalización, ha perdido sus raíces éticas y espirituales, convirtiéndose en una especie de monstruo.

Por otra parte, en los últimos años, la psicología esta enfatizando los aspectos espirituales del individuo, como un elemento imprescindible para su salud mental, así como la importancia de los valores como motor de todas sus acciones. En el caso de mindfulness (o de cualquier otro cambio en el estilo de vida), si se quiere que la persona mantenga una práctica regular durante largos períodos, solo puede conseguirse si esa acción esta anclada en sus valores, ya que estos constituyen el principal sentido de su vida.

En este capítulo analizamos conceptos clave en la psicología actual como el sentido de la vida o los valores, así como su relación con la práctica de mindfulness

EL SENTIDO DE LA VIDA

Viktor Frankl fue uno de los pioneros en hablar sobre este el sentido de la vida en su libro "El hombre en busca de sentido", creando así la logoterapia. Actualmente, la psicología define "sentido de la vida" como "el grado en que un individuo da sentido y ve importancia en su vida, y cree que su vida tiene un propósito general" (Steger 2009). En el sentido de la vida se interpretan dos concepciones:

- El sentido que la gente da a la vida, lo que quiere transmitir a los demás con su vida. Sería la cualidad cognitiva del sentido de la vida (Steger 2009).

- Lo que la gente trata de hacer y aspira a lograr. Ha sido definida como “propósito” (McNight et al, 2009).

En general, tener un claro sentido de la vida se asocia a cualidades positivas como mayor bienestar psicológico, menor frecuencia de trastornos psiquiátricos así como mayor resiliencia y fortaleza de carácter (Stegel et al, 2006).

Sin embargo, parece existir una gran diferencia entre la presencia de significado y la intensidad con que las personas persiguen el significado. Si se busca desde una posición de fuerza, tratando de forma consciente y positiva de dar un sentido a su vida, se asocia a bienestar psicológico y otras cualidades que hemos descrito. Por el contrario, si como consecuencia de fracasos importantes en la vida, y producido por el neuroticismo y las emociones negativas, buscamos desesperadamente un sentido a nuestra vida, esto suele asociarse, más frecuentemente, a patología psiquiátrica (Stegel et al 2006, 2008).

LOS VALORES

El tema de los valores no procede originariamente de *mindfulness*, sino de una terapia de tercera generación muy relacionada, como es la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT en inglés).

Los valores son los objetivos vitales que tiene una persona en la vida, lo que es importante para ella, aquello por lo que le gustaría ser recordado tras su muerte. Los valores nunca nos sacian, dando calidad y sentido a nuestros actos. Muchas personas nunca han reflexionado sobre los valores. Sin embargo, cualquiera de nuestras acciones, para que se mantenga en el tiempo (p. ej.: practicar *mindfulness* o realizar una conducta saludable), no pueden realizarse de forma aislada, sin un sentido global. No tendría fuerza suficiente para mantenerse si no es porque encaja dentro de nuestros valores. Cualquier acción, si va a perdurar, debe estar anclada en los valores del individuo.

<p>DOS EJERCICIOS SENCILLOS PARA REFLEXIONAR SOBRE LOS VALORES</p>

EJERCICIO DE REFLEXIÓN: Un ejercicio que se puede usar en las primeras sesiones de *mindfulness* para sensibilizar sobre los valores consiste en pensar en aquello que es más importante para nosotros en la vida. Adoptamos una postura de dignidad, hacemos unas respiraciones y pasamos a reflexionar sobre qué queremos hacer en la vida. Tras algunos minutos se puede hacer una discusión general.

EJERCICIO DEL EPITAFIO: La técnica anterior permite sensibilizar sobre el tema pero es muy racional. Para conectar de forma más emocional con nuestros valores se usa esta técnica. Tiene menor intensidad emocional que las que describiremos al final del capítulo, por eso puede servir de introducción. Consiste en decidir que frase pondríamos en nuestra tumba como epitafio. Una frase corta que resumiese nuestro paso por el mundo.

Existen diferentes listas de valores posibles, pero una de las más utilizadas es esta que describimos a continuación y que procede de la terapia ACT. Como se ve, abarca los principales aspectos de la vida y, cualquier otro tema que se nos ocurra puede ser incluido en alguno de estos apartados.

Tabla 1. Principales valores de los seres humanos

- ♦ Pareja
- ♦ Familia e hijos
- ♦ Amigos
- ♦ Trabajo
- ♦ Educación/Formación
- ♦ Ocio/diversión
- ♦ Comunidad, ciudadanía y política
- ♦ Espiritualidad
- ♦ Cuidado físico
- ♦ Ecología y naturaleza

Lo importante no es tener unos valores u otros. Todos son valiosos y la relevancia que cada individuo le otorga es un tema personal. De hecho, un terapeuta que trabaje con valores debe tener buen cuidado en no modificar los valores del individuo ni, menos aún, inducir al cliente a que adopte los suyos. El objetivo clave es que el individuo

pueda identificar sus valores y tener claro la importancia que tiene cada uno de ellos en su vida. Hay dos razones básicas para esto:

- 1.- Para que el sujeto pueda ser congruente con sus valores y
- 2.- Para que puedan constituir la base de acciones comprometidas.

Una forma de aclararnos sobre qué querríamos conseguir exactamente o cómo podríamos definir cada uno de esos valores es describiendo una “dirección valiosa” en cada uno de ellos. Es decir, describir cómo sabremos que nos estamos acercando a nuestra aspiración en ese valor concreto. Siempre teniendo en cuenta que los valores son objetivos inalcanzables por definición, son como una estrella que orienta nuestro camino, pero que nunca podremos alcanzar. Esta es una importante diferencia entre valores y objetivos.

Tabla 2.- Formulario narrativo de valores. Describiendo la dirección valiosa

VALORES	NARRACIÓN DE LA DIRECCIÓN VALIOSA
RELACIONES FAMILIARES	Ejemplo: “Mantener una relación fluida con mis dos hijos y sus familias”
MATRIMONIO/ PAREJA	Ejemplo: “Tener una relación conyugal satisfactoria, auténtica y comprometida”
AMISTADES Y RELACIONES SOCIALES	
TRABAJO Y CARRERA PROFESIONAL	
EDUCACIÓN Y DESARROLLO PERSONAL	
TIEMPO LIBRE Y OCIO	
ESPIRITUALIDAD	
CIUDADANIA, POLÍTICA E	

INQUIETUDES SOCIALES	
ECOLOGISMO Y NATURALEZA	
SALUD Y BIENESTAR	

LA CONGRUENCIA DE LOS VALORES

Ya hemos comentado que lo importante no es qué valores tiene cada individuo, sino que sea congruente con ellos. Una medida fiable de congruencia es el tiempo que se dedica a un valor. Si para nosotros cierto valor es muy importante, lo congruente es que dediquemos bastante tiempo a él. Un ejemplo de incongruencia es el varón que dice que su valor más importantes son su familia y sus hijos, pero luego apenas dedica tiempo a estar con ellos porque emplea todo su tiempo en trabajar. La incongruencia en los valores constituye una importante causa de sufrimiento. Es típica la persona que, cuando llega al final de su vida, es consciente de que ha dedicado todo su tiempo al valor que no era el más importante. Siguiendo con el ejemplo anterior, el anciano que es consiente de que ha estado toda la vida trabajando y se ha perdido la infancia y adolescencia de sus hijos y ahora ya, es tarde y no se puede recuperar. A continuación rellenaremos la siguiente tabla puntuando de 0 a 10 la importancia de nuestros valores, el tiempo que dedicamos a ellos y la congruencia de cada valor.

Tabla 3.- La congruencia de los valores

AREA	IMPORTANCIA (0-10)	TIEMPO DEDICADO (0-10)	CONGRUENCIA
RELACIONES FAMILIARES			
MATRIMONIO/ PAREJA	Ejemplo: 10	5	Importante INCONGRUENCIA: - 5

AMISTADES y RELACIONES SOCIALES			
TRABAJO y CARRERA PROFESIONAL	Ejemplo: 8	9	Congruencia importante: + 1
EDUCACIÓN y DESARROLLO PERSONAL			
TIEMPO LIBRE Y OCIO			
ESPIRITUALIDAD			
CIUDADANIA, POLITICA E INQUIETUDES SOCIALES			
ECOLOGISMO Y NATURALEZA			
SALUD Y BIENESTAR			

Rellenar esta tabla debiera servirnos para hacernos conscientes de hasta qué punto estamos siendo congruentes con nuestros valores.

ACCION COMPROMETIDA

Muchas veces nuestra acciones resultan infructuosas, cuando no contraproducentes. Generalmente, son actos que se realizan sin motivación, pasivamente, sin decisión. Tanto en la terapia de aceptación y compromiso, como en la psicología positiva, se habla de "acciones comprometidas". La acción comprometida no se presenta como la cualidad de una persona, aunque es una capacidad que todo el mundo puede mejorar. Se define como una cualidad de nuestras acciones que se caracteriza por el compromiso del individuo con nuestros valores y porque muestran una mayor efectividad.

Hay que destacar que el compromiso no es un acto de voluntad o una devoción a un objeto particular. Tener esta idea puede bloquearnos a la hora de realizar estas acciones. La acción comprometida tiene que tener estas tres características:

- Es una acción
- Basada en nuestros valores
- Que se realiza aquí y ahora, no en el futuro.

Ejemplo: Imaginemos que mi valor principal son mis hijos. Una acción comprometida para esta semana (aquí y ahora) sería pasar media hora diaria con mis hijos jugando o haciendo los deberes.

A partir de identificar los valores del individuo y de hacer una descripción narrativa de ellos, se recomienda establecer algunos objetivos basados en estos valores. Las acciones comprometidas son actos que se pueden hacer en el momento actual y que nos acercan a los objetivos que encarnan los valores.

Existe una gran diferencia entre los objetivos basados en valores frente a los objetivos que tenemos habitualmente, no relacionados con valores. Estos objetivos son flexibles, no pasa nada si no se consiguen porque pueden sustituirse por otros (también importantes y que nos acercan a los valores) y nos proporcionan bienestar. Un ejemplo puede ser la elección profesional. Si mi valor principal son las inquietudes sociales asociadas a espiritualidad, voy a querer ayudar a la gente, aspiración que puede vehiculizarse estudiando cualquiera de las profesiones sociosanitarias.

Sin embargo, los objetivos de la mayor parte de las personas no están suficientemente anclados en valores y por eso no son flexibles, sino cerrados, por lo que no pueden ser sustituidos por otros. En nuestro ejemplo, el objetivo de esta persona estaría cerrado a una sola profesión (Ej.: medicina, enfermería, etc.), lo cual puede convertirse en una fuente importante de frustración y sufrimiento si el objetivo no se consigue.

PUNTOS CLAVE

El sentido de la vida es el grado en que un individuo da sentido y ve importancia en su vida, y cree que su vida tiene un propósito general.

En general, tener un claro sentido de la vida se asocia a cualidades positivas como mayor bienestar psicológico, menor frecuencia de trastornos psiquiátricos así como mayor resiliencia y fortaleza de carácter.

Los valores son los objetivos vitales que tiene una persona en la vida, lo que es importante para ella, aquello por lo que le gustaría ser recordado tras su muerte. Los valores nunca nos sacian, dando calidad y sentido a nuestros actos.

El objetivo clave es que el individuo pueda identificar sus valores y tener claro la importancia que tiene cada uno de ellos en su vida. Hay dos razones básicas para esto: 1.- Para que el sujeto pueda ser congruente con sus valores y 2.- Para que puedan constituir la base de acciones comprometidas.

Lo importante no es qué valores tiene cada individuo, sino que sea congruente con ellos. Una medida fiable de congruencia es el tiempo que se dedica a un valor. Si para nosotros cierto valor es muy importante, lo congruente es que dediquemos bastante tiempo a él.

PRACTICAS

Existen varias prácticas para identificar y desarrollar los valores. Pueden utilizarse de forma separada o, sobre todo, en el contexto de retiros de *mindfulness*, emplearse de forma concatenada en el orden en que los describimos.

1.- EL ANCIANO

Adopta tu postura de meditación habitual. Toma conciencia del cuerpo de forma global y realiza unas cuantas respiraciones conscientes. Imagina delante de ti una pantalla de cine negra, gigante, donde se van a empezar a proyectar imágenes.

Tienes 10 años. Recrea de la forma más fidedigna posible el aspecto físico que tenías a esa edad, la casa donde vivías, los amigos que tenías, etc. Permanece unos segundos reconstruyendo esa escena y tus sentimientos de entonces. Intenta recordar cómo imaginabas que serías de mayor, cómo querías que fuese tu vida de adulto. Quédate unos segundos intentando recordar ese período. Poco a poco, la imagen va desapareciendo.

Tienes 20 años. Estabas empezando en la universidad o en el trabajo. Recrea tu aspecto físico a esa edad, la casa donde vivías, los amigos que tenías. Permanece unos segundos reconstruyendo esa escena. Recuerda que querías hacer entonces con tu vida, que era lo importante para ti a esa edad. Permanece unos segundos reconstruyendo la escena e identificando esos pensamientos. La imagen va desapareciendo.

Tienes 30 años. A esa edad ya empiezas a estar instalado en tu vida laboral y, a nivel personal, es probable que tengas ya una relación estable e incluso hijos. Recuerdate a esa edad y recrea como eras entonces, así como el lugar donde vivías y las personas más cercanas de tu entorno. Permanece en esa escena unos segundos. Recuerda cuáles eran tus valores entonces, que era lo más importante para ti en tu vida. Mantente unos segundos identificándolos. Poco a poco, la escena se va diluyendo.

Tienes 45 años. A esa edad uno es consciente de que muchas cosas que querías alcanzar en la vida, no podrás tenerlas nunca. En parte, ese es el origen de la crisis de los 40 años. Recuerda ese periodo o imagina como será si aun no tienes esa edad. Piensa cuáles eran tus valores o que será lo importante para ti en ese momento. Nos mantenemos algún tiempo pensando en ello hasta que la imagen desaparece.

Tienes 65 años. Acabas de jubilarte, tu vida laboral ha terminado. Lo más habitual es que el trabajo deje de ser uno de los valores principales y, mucha gente, no tiene claro

con que sustituirlo. Imagina como será ese momento de tu vida: donde vivirás, con que personas estarás. Piensa en tus valores en ese momento. Elaboramos esas ideas durante algún tiempo hasta que todo desaparece.

Tienes 85 años. Has llegado al final de tu vida, sabes que no vivirás mucho más tiempo. Ahora puedes tener una perspectiva global de todo lo que has hecho en este mundo. Piensa cómo será tu vida entonces. Donde estarás viviendo y con quién, que personas serán importantes para ti en ese período. Piensa, desde la perspectiva de toda tu vida, que será lo más importante en tu vida entonces, cuáles serán tus valores. Nos mantenemos un tiempo pensando cómo veremos, desde esa momento único, toda nuestra vida. Esos serán los valores más importantes. Nos quedamos algunos segundos reflexionando sobre eso y pensando hasta qué punto son diferentes esos valores con la vida que llevamos en la actualidad.

Poco a poco, la imagen desaparece. Percibimos la respiración durante unos segundos y sentimos el cuerpo de forma global. Cuando queremos, abrimos los ojos y nos movemos.

2.- LA DESPEDIDA

Adopta tu postura de meditación habitual. Toma conciencia del cuerpo de forma global y realiza unas cuantas respiraciones conscientes. Imagina delante de ti una pantalla de cine negra, gigante.

Imagina que vas conduciendo solo por la autopista y tienes un accidente de tráfico. Tu coche ha salido despedido a la cuneta. Sientes que estas herido de forma muy grave y te encuentras atrapado entre los hierros. Eres consciente de que te quedan pocos minutos de vida.

Piensas que vas a morir de una forma completamente inesperada. Eres consciente de todos los temas que tenias pendientes en este momento, todos importantes. Piensas que es uno de los peores momentos de tu vida para morir, pero te das cuenta de que va a ser inevitable.

Piensas que querrías hacer en estos escasos minutos que te quedan de vida. Querrías hablar con alguien y que le dirías... Querrías arreglar algunos de tus temas, en qué sentido...

Muriéndote en este momento, ¿qué temas importantes quedarían sin resolver? ¿Qué aspectos de tu vida o de tus relaciones querrías modificar? Reflexiona algunos segundos sobre ello. La buena noticia es que no vas a morir. ¿Crees que algunos de estos temas podrías resolverlos ahora? Estas a tiempo.

Poco a poco, la imagen desaparece. Percibimos la respiración durante unos segundos y el cuerpo de forma global. Cuando queremos, abrimos los ojos y nos movemos.

3.- EL FUNERAL

Adopta tu postura de meditación habitual. Toma conciencia del cuerpo de forma global y realiza unas cuantas respiraciones conscientes. Imagina, delante de ti, una pantalla de cine negra, gigante.

Estas observando tu funeral. Puedes contemplar tu féretro en una iglesia o en el sitio donde hayas decidido que se celebre tu funeral. Recrea con el máximo lujo de detalles la escena. Poco a poco van a ir pasando tus familiares delante de ti para despedirse, para darte su último adiós. Imagina quienes serán las personas que estarán allí: tu pareja, hijos, hermanos, padres, amigos. Selecciona las 4 o 5 personas más importantes de tu vida. Ellos van a pasar a decirte el último adiós.

Pasan las primeras personas. Se acercan al féretro y se despiden de ti llorando. No pienses en como se sentirán en ese momento o en lo que sufrirán. Por el contrario, piensa que recuerdo querrías haber dejado en ellos durante tu vida, por qué aspectos querrás que te recuerden las personas que han sido importantes en tu vida. Es posible que sea diferente según la relación que tengas con ellas.

Progresivamente van a ir pasando esas 4 o 5 personas más importantes en tu vida. Conforme pasan delante del féretro, pensarás en cómo querrías que te recordasen, en la imagen que desearías que conservasen de ti para siempre. Te mantienes unos segundos pensando en ese recuerdo que quieres dejar y en si, si fallecieses ahora, esa sería la imagen que dejarías entre tus allegados, o sería muy diferente. Tienes tiempo para poder modificar lo que sea necesario en esa dirección.

Poco a poco, la imagen desaparece. Percibimos la respiración durante unos segundos y el cuerpo de forma global. Cuando queremos, abrimos los ojos y nos movemos.