

TEMA 12: PRACTICAR *MINDFULNESS* SIN PRACTICAR *MINDFULNESS*. LA
ACEPTACION DE LA REALIDAD

Y consiento en mi morir,
con voluntad placentera,
clara y pura.
Que querer hombre vivir,
cuando Dios quiere que muera,
es locura.

“Coplas a la muerte de mi padre”, Jorge Manrique.

NO TODO EL MUNDO PUEDE O QUIERE PRACTICAR *MINDFULNESS*

Para muchas personas la práctica formal de *mindfulness* es difícil por su estado de salud física o psicológica o, simplemente, porque no les gusta o porque rechazan *mindfulness* por alguna razón (religiosa o ideológica). Uno de los desafíos más relevantes para los formadores en *mindfulness* es encontrar técnicas psicoeducativas que permitan desarrollar la cualidad de *mindfulness* sin que sea necesaria la práctica. De esta manera, incluso las personas que no pueden practicar la meditación, podrían beneficiarse. Además, también permitiría reforzar con métodos psicoeducativos la eficacia de la práctica formal e informal que se realiza habitualmente.

La terapia dialéctico conductual, una de las terapias de tercera generación basadas en *mindfulness*, ha desarrollado un modelo teórico-práctico para facilitar la aceptación de la realidad, que es muy adecuada para su utilización concomitante con la formación en *mindfulness*. Los puntos básicos de este modelo, modificado y simplificado para su uso en los programas de formación de *mindfulness*, los resumimos en la Tabla 1.

Tabla 1. Elementos básicos de las técnicas de aceptación de la realidad

- 1.- Aceptar la realidad del dolor y a inutilidad del sufrimiento.
- 2.- Conocer la ecuación del sufrimiento
- 3.- Identificar el problema de la resistencia y del control.

- 4.- Conocer los posibles estilos de afrontamiento ante situaciones que no podemos cambiar
- 5.- Conocer que es la aceptación radical y la isla del dolor
- 6.- Familiarizarse con los principios de la aceptación radical
- 7.- Conocer las dificultades para la aceptación
- 8.- Realizar algunas prácticas específicas de aceptación

ACEPTAR LA REALIDAD DEL DOLOR Y LA INUTILIDAD DEL SUFRIMIENTO

Una de las enseñanzas básicas de *mindfulness* es la diferencia entre sufrimiento primario (que en *mindfulness* se denomina dolor) y sufrimiento secundario (llamado simplemente sufrimiento). Las diferencias son las siguientes:

- SUFRIMIENTO PRIMARIO (Dolor): Es consustancial con la naturaleza humana por el simple hecho de existir y, por tanto, es inevitable. Algunos de los principales sufrimientos primarios son: envejecer, enfermar, morir, ver morir a nuestros seres queridos, etc. No podemos hacer nada por evitar estos procesos, aunque nuestra sociedad intente negarlos. Por tanto, deberemos aceptar que en la vida existe ese dolor que es inevitable.
- SUFRIMIENTO SECUNDARIO (Sufrimiento): Nos lo producimos nosotros al pensar sobre el sufrimiento primario, al elaborar y no aceptar el dolor. Es evitable y no tenemos por qué aceptarlo, aunque tendemos de forma espontánea a producirnoslo. Ejemplo: Tras la muerte de la pareja desarrollar pensamientos del tipo: “Jamás podré volver a ser feliz, nadie me querrá como él, la vida no vale la pena”. Con la práctica regular de *mindfulness* se puede identificar más fácilmente ese tipo de sufrimiento, y muchas veces prevenirlo o eliminarlo.

Algunos ejemplos de este sufrimiento secundario lo tenemos cuando:

- luchamos contra la realidad y no queremos aceptarla (ej.: nos diagnostican de una enfermedad grave y buscamos compulsivamente segundas opiniones de otros profesionales para confirmar que es un error).
- buscamos culpables en nosotros mismos o en otras personas a sucesos que son parte de la naturaleza (ej.: ante la muerte de un ser querido nos culpamos a nosotros por no haber estado allí o buscamos responsables en la administración u otras personas en situaciones que no son prevenibles).
- anticipando el futuro (ej.: sufrimos pensando cómo será nuestro futuro sin esa persona que nos falta, que nunca podremos ser felices).

En suma, en la vida hay una cierta cantidad de dolor, ligado a la existencia humana, que vamos a tener que experimentar. Por el contrario, hay una cantidad mucho mayor de

sufrimiento, ligada a nuestras expectativas poco realistas sobre el mundo, que podemos evitar.

PARABOLA DE LAS DOS FLECHAS

Es una parábola budista tradicional que describe el sufrimiento primario y secundario y que es muy utilizada en *mindfulness*.

La primera flecha es el sufrimiento primario, el inevitable. El que está relacionado con la pérdida, la muerte, la enfermedad. La segunda flecha es el sufrimiento secundario, innecesario. Que está relacionado con nuestra lucha contra lo que nos ocurre, con la no aceptación de la realidad. El mayor sufrimiento es el producido por la segunda flecha.

PARABOLA DE LA SEMILLA DE SESAMO

También es una parábola budista clásica que describe la universalidad del sufrimiento. Dice así:

Buda esta predicando en una aldea cuando se le acercó una madre desesperada porque se le había muerto un hijo recientemente. Le pidió algo para calmar su dolor. Buda le dijo que le trajese una semilla de sésamo (algo muy habitual en la India de la época, como en nuestro entorno traer un trozo de pan) de alguna casa donde no hubiese muerto ningún familiar en los últimos años. A las pocas horas volvió a aparecer la mujer sin traer la semilla de sésamo. No había encontrado ninguna familia en la que no hubiese habido ningún fallecimiento en los últimos años. La mujer entendió el mensaje: el sufrimiento es universal e inherente a la naturaleza humana. Y cambió su actitud.

LA ECUACION DEL SUFRIMIENTO

¿Cómo surge el sufrimiento? Cuando nos resistimos al dolor, ya que es inevitable.

La ecuación del sufrimiento es la siguiente:

$$\textit{Dolor} \times \textit{Resistencia (o no aceptación)} = \textit{Sufrimiento}$$

Pongamos un ejemplo: La misma intensidad de dolor (un nivel 8 sobre 10) apenas produce sufrimiento cuando es producida por nuestro dentista (ya que la aceptación es total). Pero si ese mismo nivel de dolor lo produce un atracador que ha entrado en nuestro domicilio y que nos está torturando para que le digamos donde está el dinero

(aceptación nula con máxima resistencia), el sufrimiento será máximo. En ambos casos, el dolor objetivo es el mismo (8/10), pero el sufrimiento es infinitamente mayor si nos lo produce el atracador.

DENTISTA: Dolor 8/10) x Resistencia (1/10) = Sufrimiento (8/100)

ATRACADOR: Dolor (8/10) x Resistencia (10/10) = Sufrimiento (80/100)

EL PROBLEMA DE LA RESISTENCIA Y DEL CONTROL.

¿Por qué surge el sufrimiento, es decir, por qué nos resistimos? Porque no aceptamos la realidad e intentamos controlarla. De los múltiples problemas que nos surgen diariamente en la vida, unos son más controlables que otros. En la Tabla 2 resumimos algunos ejemplos de problemas y su nivel de control.

Tabla 2.- Ejemplos de problemas y nivel de control (el nivel de control percibido puede ser variable entre individuos)

PROBLEMAS FACILMENTE CONTROLABLES	PROBLEMAS DE DIFICULTAD INTERMEDIA PARA SU CONTROL	PROBLEMAS DE DIFÍCIL CONTROL .
Pérdida de un autobús	Desempleo	Una enfermedad incurable
Mancha en un traje	Siniestro total de un coche	La forma de ser de mis padres o de mi jefe
Olvido del cumpleaños de un amigo	Suspense en un examen de acceso a la universidad	Ruina económica total y embargo de nómina

Para los problemas que no son relevantes, el hecho de que tengamos bajo control no nos importa mucho. Pero si los problemas son claves en nuestra vida y no tenemos control (ej.: ser abandonados, de forma irrevocable, por una pareja), nos resistimos e intentamos cambiar la realidad (aunque sea imposible).

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ANTE SITUACIONES QUE NO PODEMOS CONTROLAR

El momento más difícil para los seres humanos es cuando tenemos que hacer frente a situaciones que son muy importantes para nosotros, pero en las que no tenemos capacidad de control para poder cambiarlas. Por ejemplo: tener una enfermedad

terminal, la muerte de una persona muy querida, la forma de ser mis padres o como es mi jefe, etc.

Ante estas situaciones las personas tienden a responder de tres formas diferentes que se relacionan con nuestro control percibido. Son las siguientes:

1.- Resignación: Consistiría en no hacer nada o casi nada ante el problema, adoptando una actitud pasiva. El individuo niega que tenga alguna capacidad de control y se abandona a la suerte. El individuo piensa que tiene menos control del que realmente tiene. Se define con frases como: “Que le vamos hacer...”, “Eso es así...”, “No hay nada que hacer”.

2.- Confrontación irracional: Es una actitud de negación del problema y/o sobreactuación en un intento desesperado de solución, sin tener en cuenta la eficacia real de nuestras acciones. Es una actitud activa pero no efectiva, porque el individuo piensa que tiene más control del que realmente tiene. Se caracteriza por frases como: “Esto no puede ser así”, “Esto no me puede pasar a mí”, “No me lo creo”, “Lo voy a solucionar sea como sea”, “Si uno quiere puede conseguirlo todo”.

3.- Aceptación de la Realidad: Consiste en admitir que el sufrimiento forma parte de la vida y dejar de luchar contra la realidad que no controla; tolerar de la forma más efectiva posible el problema, actuando solo en lo que pueda ser útil. Es una actitud activa y efectiva. El individuo es consciente de la parte de control que tiene en el problema y no actúa más (confrontación irracional) ni menos (resignación).

Ante las situaciones difíciles de la vida siempre debemos ser conscientes de cuál de las tres actitudes estamos adoptando.

LA ACEPTACION RADICAL DEL SUFRIMIENTO.

EJERCICIO: Cierra los ojos y piensa en algo (alguien que querías mucho y has perdido o en algo que hubieses querido mucho pero nunca conseguiste. ¿Cómo te sientes? ¿Cómo sientes tu cuerpo?

¿Cuáles son las características de la aceptación radical?

1.- Finaliza la lucha con la realidad: Asumir que nunca tendrás ese objeto. Se nota porque

a) Sueltas el objeto: Puedes pensar en el objeto perdido sin rabia, sin tensión.

b) Sueltas el cuerpo: El cuerpo no está tenso cuando piensas en el objeto, ha aceptado la realidad. Si hay tensión corporal es que no se ha producido la aceptación, es el mejor indicador.

2.- Hay tristeza: Asumir que nunca tendrás ese objeto implica un duelo, que va necesariamente asociado a tristeza. No puede haber aceptación sin tristeza. Si no hay tristeza es que todavía hay esperanza de conseguir el objeto, por eso no se ha hecho el duelo.

LA ISLA DEL DOLOR

Es una metáfora que pretende representar el dolor que vamos a tener que sufrir a lo largo de la vida. Todas las personas tenemos algunos problemas que nos causan dolor y ante los cuales poco o nada podemos hacer: son nuestra isla de dolor. La isla de dolor es diferente en su forma para cada persona, algunas son más alargadas otras más cuadradas, pero normalmente para todos son del mismo tamaño o volumen.

Lo que realmente diferencia el dolor que uno experimenta ante su isla del dolor es el tamaño del mar que lo rodea, y este es el mar del sufrimiento. El no aceptar la existencia de mi isla del dolor, el luchar contra ella, determina el tamaño de este mar. Por eso hay gente con islas muy similares rodeadas por mares muy diferentes. Depende de nosotros quedarnos solo con esa isla o aumentarla porque hay cosas que no podemos aceptar y contra las que luchamos, produciéndonos aún más sufrimiento.

EJERCICIO: DIBUJA TU ISLA DEL DOLOR. Un ejercicio interesante es dibujar cómo es nuestra isla del dolor en la actualidad y que áreas distintas tiene. También hasta que punto hemos aceptado el sufrimiento de nuestra isla.

PRINCIPIOS DE LA ACEPTACIÓN RADICAL

El objetivo sería aceptar completa y totalmente la realidad, es decir, en dejar de luchar contra la realidad. Aceptar es el único modo de convertir el sufrimiento que no puede ser tolerado en un dolor que pueda ser tolerado. Los principios de aceptación de la realidad son los siguientes:

1.- La realidad es como es. No podría ser de otra manera. Y, además, “todo es perfecto tal como es”.

- Las leyes del universo son las que son y no cambian por nuestra voluntad.
- Que algo no me guste no quiere decir que no tenga que ser así.

2.- Cada suceso que ocurre tiene una causa. Que no conozcamos las causas no quiere decir que no existan.

- Pensar en términos como: “cada cosa debe ser como es” es ACEPTAR. Pensar en términos como: “las cosas no van como deberían ir” es NO ACEPTAR. El universo no tiene una forma especial como debería ser. Por otra parte, lo que es a unas personas les gusta y a otras no. Este pensamiento es la quintaesencia de la filosofía oriental y la antítesis del pensamiento occidental.

- Otro de los pensamientos que nos produce gran sufrimiento es pensar que cuando una se comporta de una forma que no nos gusta o nos daña, lo hace voluntariamente, de forma intencional.

EJERCICIO: REFLEXION SOBRE LA INTENCIONALIDAD DE LA CONDUCTA DE LOS OTROS

Cuando una persona nos hace daño, sentimos que es muy injusto y desarrollamos odio hacia esa persona. Si el suceso (un desprendimiento de rocas) es por causa natural, el mismo fenómeno tiene mucho menor impacto psicológico en el individuo.

Desde hace décadas, psiquiatras como Freud hablaban de que “la biografía es el destino”. Las circunstancias que un individuo ha experimentado mediatiza de forma importante todas sus acciones. Cuando pensamos que nosotros actuaríamos de forma muy diferente (y mejor, lógicamente) que la persona a la que juzgamos, debiéramos entender que, si hubiésemos tenido, la misma biografía, seguramente estaríamos haciendo lo mismo.

Los científicos conductuales actuales han llegado a esta ecuación que resume las causas de la conducta humana:

CONDUCTA: Genética + Fisiología + Historia de aprendizaje + Situación (Staats, 1999)

Es decir, con el bagaje genético-biológico y educativo, en una situación determinada, nuestra conducta es absolutamente predecible. Si podemos asumir que quien nos hace daño no tiene escapatoria, no puede actuar de otra manera, el sufrimiento que nos produzcan sus acciones sería menor. Obviamente, esta forma de pensar es independiente de que todo el peso de la ley caiga sobre esa persona. De lo que hablamos es de nuestras emociones internas que es lo que nos daña.

3.- La vida vale la pena vivirla incluso aunque tengamos que experimentar dolor:

La vida es un milagro que vale la pena vivir, independientemente de que tenemos asegurados momentos de dolor por el simple hecho de estar vivos.

DIFICULTADES PARA LA ACEPTACIÓN RADICAL

Para muchas personas, la simple idea de aceptación de la realidad les repele. Estas son las principales razones:

1.- La aceptación parece implicar aprobación o que no queramos cambiar nada.

Aceptar la realidad que está ocurriendo en este momento (ej.: ser despedidos de nuestro trabajo), no quiere decir que lo aprobemos (seguramente consideraremos que es injusto), ni que no queramos hacer nada (buscaremos un nuevo trabajo o denunciaremos a magistratura de trabajo si hay base legal). Aceptarlo implica que hacemos lo que podemos por cambiarlo pero que asumimos que la realidad es así, sin resistirnos.

2.- Cuanto mayor es el dolor mayor es la dificultad para la aceptación

Cuanto más importante es para nosotros el problema y más dolor nos produce (ej.: la muerte de un hijo) más difícil es la aceptación. Es más, nos parece una falta de amor hacia esa persona. Frecuentemente aceptar puede producir sentimientos de culpa si no se entiende bien el concepto, y este es el origen de muchos duelos crónicos.

3.- Siempre creemos que tenemos algo de control

Este es el problema principal. Nos resistimos a asumir que muchas de las cosas que pasan en la vida se escapan a nuestro control. Por otra parte, la idea del pensamiento occidental es que el ser humano puede modificar cualquier aspecto de su entorno, a diferencia de lo que observamos en el pensamiento oriental. Esta filosofía ha permitido a los occidentales el desarrollo de la tecnología y el control del mundo externo. Pero no ha contribuido a ser más feliz.

4.- Las personas siempre tienen la opción de comportarse de otra manera (libre elección)

Ya hemos comentado que cuando una persona actúa lo hace forzado por sus circunstancias genéticas y educativas y que, en esa situación determinada, tiene poca capacidad de elección, según confirman los estudios actuales.

Existen una serie de prácticas específicas de aceptación. En el anexo resumimos algunas de las más eficaces.

PUNTOS CLAVE

- En la vida hay una cierta cantidad de dolor, ligado a la existencia humana, que vamos a tener que experimentar. Por el contrario, hay una cantidad mucho mayor de sufrimiento, ligada a nuestras expectativas poco realistas sobre el mundo, que podemos evitar.
- La ecuación del sufrimiento es la siguiente:

$$\text{Dolor} \times \text{Resistencia (o no aceptación)} = \text{Sufrimiento}$$

- ¿Por qué surge el sufrimiento, es decir, por qué nos resistimos? Porque no aceptamos la realidad e intentamos controlarla.
- La aceptación de la realidad consiste en admitir que el sufrimiento forma parte de la vida y dejar de luchar contra la realidad que no controlamos, actuando solo en lo que pueda ser útil. El individuo es consciente de la parte de control que tiene en el problema y no actúa más (confrontación irracional) ni menos (resignación).
- Uno de los principios básicos de la aceptación radical es que “La realidad es como es. No podría ser de otra manera.” Y, además, “todo es perfecto tal como es”.
- La principal razón para no aceptar la realidad es la idea de que la aceptación implicar aprobación o que no queramos cambiar nada.

ALGUNAS PRACTICAS ESPECIFICAS DE ACEPTACION

1.- SOLO ES NECESARIO TOLERAR UN MINUTO MAS

Cuando experimentes dolor intenta vivir únicamente ese momento, solo esa respiración, solo esta inhalación, solo esta exhalación. Únicamente ahora, mientras inspiras y expiras dite a ti mismo, mientras inspiras “solo esta”, mientras expiras di la palabra “respiración”. Solo esta respiración. Sólo una inspiración. Sólo un momento.

Es una práctica muy eficaz cuando tenemos que experimentar algún tipo de malestar. Hay muchos estudios que demuestran que la mente no puede soportar un malestar que piensa que va a durar minutos u horas, pero si piensa que solo va a durar unos segundos puede soportar casi cualquier intensidad de dolor.

Una práctica interesante para aumentar nuestra aceptación es cuando lleguemos al final de la meditación o de cualquier actividad que nos pueda resultar dura, decirnos: “Voy a estar un minuto más”.

2.- TODO ES PERFECTO TAL COMO ES

Esta práctica está diseñada para aumentar la aceptación radical, sobre todo el punto primero. La idea es que adoptes una postura cómoda. Pon los pies planos sobre el suelo, pon tu espalda más o menos recta y coloca cómodamente tu cabeza sobre los hombros. Asegúrate de que relajas la cara un poco. Mantén los ojos abiertos y comenzaremos

centrándonos en la respiración. Al inspirar piensa “todo es perfecto”, y al espirar piensa “tal como es”. Dentro “todo es perfecto” - fuera “tal como es”. Si lo que te surge es, “Eso no es verdad”. Es solo un pensamiento. Deja que entre flotando y salga flotando. Es solo un pensamiento. Ten presente la causalidad, ten presente las leyes del universo. Inspira “todo es perfecto” – espira “tal como es”.

El objetivo es familiarizarte con el principio básico de la aceptación radical, y que puedas aceptar psicológica y corporalmente los sucesos que te ocurren.

3.- SIENTE LA CONEXION CON EL UNIVERSO

Esto puede ser practicado en cualquier momento o lugar. Focaliza tu atención en la parte de tu cuerpo que está en contacto con algún objeto (suelo, aire, una silla, sábanas, tu ropa, etc.). Trata de sentir todos los puntos de contacto con estos objetos. Considera la función de este objeto con relación a ti. Considera lo que el objeto hace por ti, en cómo te ayuda haciendo lo que hace, en su amabilidad al hacerlo. Experimenta la sensación de tocar el objeto y focaliza tu atención en esa amabilidad hasta que aparezca una sensación de conexión, de ser querido por el objeto.

Ejemplos:

-Concentra la atención en los pies en contacto con el suelo. Pensemos en la amabilidad de la Tierra por sostenernos, en proporcionarnos un camino para llegar de un sitio a otro.

-Concéntrate en el cuerpo en contacto con la silla. Piensa que la silla nos acepta totalmente, aguanta nuestra espalda, nos proporciona reposo, evita que caigamos al suelo.

-Fíjate en las sábanas que cubren la cama. Concéntrate en el contacto de esas sábanas con nuestro cuerpo, nos cubren, nos mantienen cálidos y cómodos.

-Fíjate en las paredes que nos rodean en la sala, nos protegen del exterior, evitan que tengamos frío o que si llueve nos mojemos. Piensa en como las paredes están conectadas con el suelo y con el aire de la sala. Experimenta la conexión que hay entre nosotros y las paredes, mediante el suelo, mediante el aire, esas paredes que nos cobijan.

-Abraza un árbol. Piensa en la conexión que hay entre el árbol y nosotros, ambos vivos, ambos recibiendo la energía del sol, el oxígeno del aire y el sustento de la tierra. Experimentamos como nos ama el árbol, como nos proporciona un lugar en el que apoyarnos, en el que descansar al fresco de su sombra.