

Sumario

Prólogo	9
Introducción	17
PARTE I. Fundamentos	33
1. La búsqueda de la felicidad	35
2. Un mundo de ideas.	64
3. Un mundo de relaciones	91
4. La construcción de totalidades.	125
PARTE II. Mindfulness	159
5. Mindfulness. El proceso central subyacente.	161
6. Mindfulness. El cómo	182
7. Mindfulness. El qué	204
8. Transformar el sufrimiento emocional.	241
9. Mindfulness. El porqué	269
PARTE III. El despertar interior	291
10. La mente despierta	293
11. Lecciones del estado de flujo	318
12. Un tesoro oculto	342
13. Comprender la mente despierta	368
14. Los caminos hacia el despertar	404
Agradecimientos	449
Referencias bibliográficas	453
Índice	467

Prólogo

Debemos formularnos, de entrada, algunas preguntas, como, por ejemplo, ¿qué significa «tener algo en la mente»? ¿Quién se encarga de «guardarlo»? ¿Y dónde se almacena? ¿Cómo diferenciamos un pensamiento de un hecho o un sentimiento, y ambos de la propia consciencia? ¿Qué es la consciencia? Y, en relación con ello, ¿qué entendemos por mente y dónde se localiza esta? Profundizando en la situación del ser humano, ¿cómo incide el cultivo del mindfulness en la experiencia del sufrimiento y en el sentido del yo? En definitiva, ¿qué *es* el mindfulness? Y, expresado en términos prácticos, ¿cómo puede cultivarse, habitarse, encarnarse y desplegarse para liberarnos de los patrones endémicos del engaño y el sufrimiento en general? ¿Es posible que el mindfulness llegue a ser nuestro «modo por defecto» y, por tanto, un aliado fiable para vivir nuestra vida como si realmente nos importase a nosotros mismos y a los demás?

Estas son algunas de las preguntas implícitas y explícitas, así como los retos existenciales, que este libro plantea de manera muy notable, amplia, precisa, sistemática y rigurosa. En él, encontraremos una metodología para acceder, entablar amistad y habitar el dominio de lo que John Teasdale denomina *conocimiento holístico-intuitivo*, un espacio mental de orden superior al *conocimiento conceptual* que caracteriza a buena parte de nuestros procesos de pensamiento centrados en nosotros

mismos y en nuestra vida emocional, y que, cuando no se ve dominado por el primero, puede cegarnos a nuestro bienestar intrínseco y, tristemente, en ocasiones volverse tóxico y debilitante, tal como constatamos en el agravamiento de la depresión en todo el planeta.

De manera muy notable, dado su origen en prácticas contemplativas que cuentan con miles de años de antigüedad, el mindfulness se ha postulado en los últimos 40 años como un importante campo de investigación y aplicación clínica fundamental destinado a comprender la naturaleza del sufrimiento y, lo que no es menos importante, del florecimiento humano. La literatura de investigación relacionada con el mindfulness se está expandiendo en la actualidad con un ritmo exponencial. Como uno de los tres iniciadores de la terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT, por sus siglas en inglés*), cuyo advenimiento ha contribuido de manera decisiva a dicha expansión, John Teasdale se encuentra en la vanguardia de este campo, siendo uno de los principales arquitectos de sus fundamentos teóricos en los campos de la psicología y la ciencia cognitiva. En estas páginas, nos transmite su perspectiva única y sus ideas creativas, ancladas en su propia aventura y práctica meditativa personal, para una cartografía elegante y coherente del territorio de la mente desde la perspectiva del modelo de emoción, cognición y teoría de la información que él (en colaboración con Phil Barnard) ha desarrollado, elaborado y aplicado con

* La MBCT se desarrolló originalmente como una novedosa intervención grupal para abordar las altas tasas de recaída asociadas con los tratamientos farmacológicos y psicológicos habituales para el trastorno depresivo mayor.

enorme rigor y relevancia durante buena parte de su vida profesional. Ese modelo recibe el nombre de subsistemas cognitivos interactivos (SCI).

Este libro es un *tour de force*, un *opus magnum* en muchos niveles distintos, digno de una profunda reflexión en relación con la propia experiencia en primera persona y los marcos explicativos que propone. Representa la síntesis de una vida entera dedicada a la rigurosa investigación científica, sumada a una profunda indagación meditativa, a la modestia personal y a la integridad intelectual. En sus páginas, nos describe y propone, a través de diferentes dimensiones del ser y del conocimiento, desplegadas paso a paso con precisión y claridad, un camino de comprensión (al que John se refiere, en paralelo con la enseñanza budista clásica, como *visión*) que, correctamente entendido, será una importante contribución a la psicología, la cual es, en esencia, después de todo, el estudio del «yo» en toda su multiplicidad de elementos e interacciones tanto con otros yoes como con el mundo. En este libro, ese yo se describe, interroga, disecciona y deconstruye de manera sistemática al servicio de una forma mayor y más comprensiva de ser y conocer, una forma profundamente inteligente y potencialmente liberadora de la engañosa y tan a menudo endémica preocupación por uno mismo. Resulta significativo que esa modalidad de conocimiento sea intrínsecamente constitutiva en nosotros, los seres humanos, por lo que siempre está operativa, aunque la mayoría de las veces la ignoramos y, en consecuencia, pagamos un alto precio por dicha ignorancia. Me refiero, por supuesto, a la consciencia.

En su amplitud, profundidad e importancia última, el presente libro nos brinda un marco unificador para investigar y

comprender el mindfulness y su potencial curativo como práctica formal de meditación y como forma de ser. Es esta una explicación de alta resolución de la compleja interacción que mantienen en cada momento el cuerpo, la mente y el mundo, revelándonos una dinámica potencial de bienestar y felicidad fundamentales en relación con la cuestión tan importante de la naturaleza del yo –que es, en esencia, tanto ilusoria como opresiva– y cómo podemos reconocer y también realizar, en el sentido de «hacer realidad», nuestra capacidad innata para el despertar incorporado. En este ámbito, los únicos obstáculos que impiden esa «realización» son de nuestra propia fabricación habitual, innecesaria, no reconocida y a menudo dañina y opresiva.

En los primeros días de nuestra colaboración (entre los años 1993 y 2000), cuando él, Mark Williams y Zindel Segal estaban desarrollando la MBCT, me burlaba de John en ocasiones por su apego al modelo de los SCI y sus complejos diagramas esquemáticos, que en realidad yo no entendía y, por eso, no tomaba en serio. ¿Por qué complicar las cosas más de lo necesario? Basta con practicar el cultivo del mindfulness, dejar de intentar captar lo que está ocurriendo simplemente a través del pensamiento y la imitación, y prestar más atención al cuerpo en lugar de centrarse exclusivamente en el contenido y la carga emocional de los pensamientos y las emociones debilitantes. Cuando se aborda fenomenológicamente y se habita de manera directa, la consciencia tiene el potencial de ser intrínsecamente liberadora –sostenía–, tal como se recoge en la literatura clásica y contemporánea de las diversas corrientes del *dharma* budista y tal como veíamos, en ocasiones de modo bastante radical,

en las vidas de muchas de las personas aquejadas de enfermedades crónicas que eran remitidas a la clínica de reducción del estrés basada en el mindfulness (MBSR).

Tardé 20 años en comprender el valor de lo que John quería decir, y el profundo potencial de la perspectiva de los SCI, a la que él parecía tan apegado en ese momento, para enfocar y explicar algunos de los patrones persistentes de pensamiento y emoción que nos aprisionan de manera innecesaria la mayor parte del tiempo cuando no somos conscientes de ellos y carecemos de una multiplicidad de formas fiables y pragmáticas de reconocer y liberarnos de dichos patrones arraigados. El marco de los SCI –simplificado, ampliado y reformulado en términos de memoria de trabajo y ahora perfectamente integrado e informado gracias a décadas de experiencia y estudio de la meditación de John– puede ser justo lo que se requiere en este momento para que la ciencia de la psicología en su conjunto comprenda adecuadamente el momento en que nos encontramos, perfeccionando la comprensión de nuestro potencial humano común para encarnar la dimensionalidad múltiple y el misterio de quiénes y qué somos como seres humanos, y despertando a las formas endémicas de sufrimiento que de manera involuntaria colaboramos a crear o agravar para nosotros mismos, los demás y el mundo en que habitamos.

En una fascinante visión de la experiencia de primera mano vinculada al conocimiento holístico-intuitivo, el dominio de la poesía, por razones que se explican en el texto, proporciona un elemento muy importante y esclarecedor del enfoque de los SCI. Es más, creo que es justo decir que los diagramas de este libro y el lenguaje especializado que se utiliza para describirlos

constituyen una forma poética alternativa por derecho propio, similar a los diagramas del cableado que trazan los circuitos que subyacen a nuestras complejas tecnologías, aunque, en el caso que nos ocupa, se trata de los circuitos del corazón. Aunque no es fácil acceder a ellos, una vez que se hace la inversión necesaria *para sentir* y comprender conceptualmente lo que representan y se nos invita a reflexionar y experimentar por nosotros mismos paso a paso, estos diagramas iluminan la matriz subyacente de opciones muy reales y prácticas de que disponemos en todos y cada uno de los momentos para alejarnos de la tiranía de una mente que no se conoce a sí misma y que persiste, sin saberlo, en generar narrativas disfuncionales sobre la realidad y el yo, enredado en interminables pensamientos egocéntricos, inexactos y, en última instancia, suposiciones encorsetadas y prejuicios tácitos, si bien no reconocidos, así como patrones de reactividad impulsada por las emociones y de malestar permanente. Esto es, en definitiva, lo que exige nuestra salud mental individual, así como nuestra salud colectiva como comunidades humanas y la salud del propio planeta, ahora seriamente puesta en entredicho por nuestra previa falta de consciencia de las amenazas muy reales que alimentamos cuando no prestamos atención a aquello que es más importante desde el punto de vista de nuestro bienestar como especie.

Que este libro sea un soplido de aire fresco y una fuente de inspiración, de orientación práctica y de perspicacia para el trabajo interior y exterior que debe acometer nuestra especie, es decir, para vivir, con atención y corazón, la vida que nos corresponde como seres humanos, causando el menor daño y el mayor bien, mientras tengamos oportunidad de ello.

Y que también sirva de catalizador para inspirar al campo de la psicología en su conjunto –clínica, experimental, social– a luchar de manera aún más rigurosa y práctica que en el pasado con la naturaleza paradójica del yo y con la naturaleza de la consciencia/vigilia incorporada y nuestra innegable interconexión con las demás personas, con la vida, con la naturaleza y con el misterioso universo, o universos, donde nos hallamos brevemente, pero, de manera tan íntima, inmersos, al tiempo que estamos emergiendo.

JON KABAT-ZINN

Northampton, Massachusetts