

RUBY WAX

LA GUÍA MINDFULNESS DE SUPERVIVENCIA

Cuaderno de ejercicios



RBA

LA GUÍA
MINDFULNESS DE
SUPERVIVENCIA

RUBY WAX

LA GUÍA

MINDFULNESS DE

SUPERVIVENCIA

Cuaderno de ejercicios

Traducción de Diego Merino Sancho

RBA

Título original inglés: *A Mindfulness Guide for Survival. A Workbook.*

© Ruby Wax, 2021.

Publicado por primera vez en 2021 por Welbeck Non-fiction Limited,
parte de Welbeck Publishing Group
www.welbeckpublishing.com

© de la traducción: Diego Merino Sancho, 2022.

© de esta edición: RBA Libros y Publicaciones, S.L.U., 2022.
Avda. Diagonal, 189 - 08018 Barcelona.
rbalibros.com

Primera edición: abril de 2022.

REF.: OBDOO26

ISBN: 978-84-1132-017-7

EL TALLER DEL LLIBRE • REALIZACIÓN DE LA VERSIÓN DIGITAL

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Todos los derechos reservados.

Contenido

<i>Introducción</i>	11
Sobre este libro de ejercicios	25
Las seis grandes realidades	29
Por qué nos sentimos impotentes ante las seis grandes realidades	35
Mi formación	39
La guía mindfulness de supervivencia: cuaderno de ejercicios	43
¿Por qué deberías practicar mindfulness?	45
Los cinco pilares del mindfulness	51
Primer pilar: la comprensión	53
Segundo pilar: la reducción del estrés	75
Tercer pilar: la conciencia emocional	93
Cuarto pilar: la presencia	109
Quinto pilar: la bondad o compasión	119
Mindfulness para las seis grandes realidades	127
El budismo	197

Consideraciones finales	203
<i>Bibliografía</i>	205
<i>Agradecimientos</i>	207
<i>Notas</i>	209

Dedicado a mis queridos Ed, Max, Maddy y Marina

Introducción

Si alguien nos hubiera dicho unas semanas antes de marzo de 2020 que la mayor parte de la población mundial no podría salir de casa porque un virus estaba arrasando el planeta, habríamos pensado que solo se trataría de un mal guion para una película. Pero de repente, cuando comprendimos que no era solo un rumor, caímos en la cuenta de que tendríamos que enfrentarnos cara a cara y al descubierto con nuestros miedos más profundos. Por aquel entonces no había paquetes informativos que explicasen qué hacer en esta clase de emergencias, así que nos reclinamos en nuestros hogares y nos quedamos ahí acurrucados, solos y traumatizados.

Una de las razones por las que estábamos tan poco preparados para esta reciente bofetada existencial es que de pronto nos vimos obligados a confrontar la escabrosa verdad de las emociones difíciles, la incertidumbre, la soledad, el cambio, la insatisfacción y la muerte. En otras palabras, las crudas e indiscutibles verdades de la vida.

No quiero ponerme a examinar las cosas que «deberíamos haber hecho» (ya pensamos estas palabras con demasiada frecuencia y no nos hacen ningún bien), pero nos habríamos ahorrado una gran cantidad de desesperación y consternación si hubiéramos sido más conscientes de estas «realidades», no solo en lo to-

cante a la pandemia, sino en la vida en general, y en especial cuando llega el momento de afrontar nuestro propio fin.

Al nacer deberían tatuarnos en alguna parte visible del cuerpo estas seis realidades (a lo largo de este libro me referiré a ellas como las «seis grandes»), de modo que no nos hubiera pillado por sorpresa. Deberían de habernos enseñado cómo lidiar con estos aspectos durante los primeros años de escuela (por supuesto, presentándolos de una manera que les resulte atractiva a los niños y que puedan comprender). A partir de ahora, a los padres que no enseñen estos temas a sus hijos deberían multarles por negligentes. Tal vez podrían habernos explicado, con ternura y delicadeza, pero honestamente, que el pez murió y lo que eso significaba, en lugar de limitarse a decirnos simplemente que nuestro querido pececito se fue de vacaciones.

Tampoco es que no hayas oído hablar nunca de las seis grandes realidades, sino que, como nos ocurre a la mayoría, probablemente hayas preferido no pensar demasiado en ellas. Quiero decir, ¿por qué enredarte con estas cuestiones y arruinar un día perfectamente hermoso y apacible? Tal vez los seres humanos no queremos verlas de frente porque, si lo hiciéramos, nuestra vida podría estancarse o detenerse por completo. Si nada es permanente, ¿acaso hay algo que merezca la pena hacer? ¿Qué sentido tiene que nos esforcemos denodadamente por algo si no existe ninguna certeza, si nada es seguro? Si cada segundo que pasa es un final en potencia, ¿por qué emprender nada?, ¿por qué empezar nada? Por supuesto que, en nuestro fuero interno, somos plenamente conscientes de que todo cambia, de que todo es incierto, que estamos solos, que morimos y tal, pero ¿quién quiere pararse a

pensar en esos asuntos cuando hay tantas cosas que ver en Netflix? Vivimos en una cultura a la que no le gusta profundizar emocionalmente, así que nos aseguramos de cerrar con llave el armario existencial y enterrar las llaves a cal y canto.

También hay quien puede pensar «Me llega y me sobra con todas las preocupaciones que ya tengo, así que no puedo pararme a reflexionar sobre temas como la muerte. Sencillamente, no tengo tiempo para eso». Tratamos de evitar cualquier asunto que nos resulte desagradable o doloroso, pero no nos damos cuenta de que así, cuando estas realidades finalmente toquen a nuestra puerta (y es totalmente seguro que en algún momento lo harán), nos derrotarán por completo y nos dejarán en un estado de total inutilidad.

Llevamos mucho tiempo estando siempre demasiado ocupados como para tomar conciencia de estas realidades perturbadoras. Todos andamos constantemente apurados y con listas interminables de «cosas importantes que hacer» (la mayoría de las cuales en realidad carecen de importancia). Gran parte de la agenda y los plazos con los que vivimos nos los autoimponemos nosotros mismos para que nuestro organismo siga bombeando adrenalina y darnos así un sentido de propósito y de importancia. Preferimos hacer lo que sea antes que detenernos a mirar en las profundidades de nuestro propio ser, por lo que cualquier distracción es más que bienvenida.

Antes de la pandemia no éramos demasiado conscientes de nada. Vivíamos pegados a nuestras pantallas digitales rectangulares, con la cabeza permanentemente absorbida en el ciberespacio. Creo que el culpable de esto fue Microsoft Office cuando, hace diez años, publicó este eslogan: «Ahora puedes llevarte la oficina

a cualquier sitio». Aquello marcó el punto final de la posibilidad de pasar tiempo alejados de las pantallas, de tener tiempo para nosotros mismos, tiempo para descubrir qué cosas nos hacen felices, para pararnos a pensar cómo nos gustaría que fuese nuestra vida, o simplemente para darle algún sentido a la misma. La maldición de Microsoft Office se convirtió en una realidad y ahora la oficina está en la cama, en el baño, de vacaciones, mientras andamos por la calle, mientras hacemos *footing*, cuando comemos, en el avión, en el tren, en el coche... ¡Está con nosotros incluso mientras vemos cómo nacen los bebés o en los funerales, mientras entierran a alguien!

A pesar de que contamos con todo un arsenal de dispositivos para ahorrar tiempo, seguimos viéndonos obligados a llevar una vida acelerada, siempre con prisas y corriendo de acá para allá, para estar al día con la enorme cantidad de información que recibimos. ¿Por qué no podemos dejar que sean los ordenadores quienes se ocupen de lo que se tengan que ocupar, de modo que nosotros podamos estar tranquilos y simplemente dedicarnos a pasar un buen rato (tal vez aprendiendo a jugar a la petanca, haciendo ganchillo o lo que sea que nos haga felices)? ¿Por qué no pueden ser ellos, y no nosotros, los que tengan que cumplir con esos plazos tan ajustados? Estoy segura de que algún informático podría escribir un programa para que fuesen los ordenadores los que se estresasen y «se quemasen» en nuestro lugar.

Ahora estamos a la entera disposición de nuestras máquinas. Nos pasamos el día esperando a que suene el «ping» que indica que hemos recibido un mensaje nuevo para poder devolverlo de inmediato. Es como un horrible partido de tenis que nunca termi-

na, un juego en el que morimos de puro agotamiento y nos dejamos la vida por ganar «puntos de amor». En realidad, no podemos culpar a nadie de esto. Todos somos coautores de nuestro propio declive. Nos quejamos de que no tenemos tiempo para nosotros mismos, pero luego preferimos vivir rodeados de armas de distracción masiva.

Y si en algún momento desconectamos, decimos que «estamos matando el tiempo». Entonces empezamos a agobiarnos y a sentirnos ansiosos porque nadie nos envía un mensaje, y aquí es cuando la búsqueda de distracciones coge impulso de verdad. Lo cierto es que nos aterra tener tiempo para nosotros mismos porque no sabemos qué hacer con él. Incluso cuando nos quejamos de que no tenemos suficiente tiempo, convertimos cada instante en una especie de salto de altura en el que tenemos que batir un récord para llegar al siguiente, y luego nos preguntamos en qué demonios hemos gastado el tiempo.

Del mismo modo, nos quejamos de que siempre estamos conectados, pero la realidad es que somos adictos a Internet porque sentimos que el tiempo normal pasa demasiado lento (¡y no quiera Dios que nos aburramos!). Nada nos gusta más que la descarga de adrenalina que se produce en nuestro organismo cuando hacemos un pedido y nos lo entregan más rápido que la velocidad de la luz. A mí hasta el mero hecho de ver en la pantalla el diminuto icono del Uber que viene a recogerme me produce un buen subidón.

Sin darnos cuenta, hemos vendido nuestra alma y nuestros datos al diablo, así, como si fuese una oferta de «llévese dos y pague solo uno». Google sabe más de mí de lo que yo misma sabré nunca.

¿Pero qué pasaría si nos detuviésemos un instante y fuésemos más conscientes de lo que significa estar vivo? ¿Tal vez podríamos dejar de estar siempre tan enfocados en buscar cosas en el *exterior* y empezar a buscarlas *dentro* de nosotros mismos? Hablo de conocernos, de saber quién somos —una información que sin duda no encontraremos en nuestra bandeja de entrada—. No estoy sugiriendo que nos deshagamos por completo de la tecnología. ¡¿Estamos locos o qué?! Obviamente, yo misma la estoy usando ahora mismo. Si no, ¿cómo podría escribir este libro? ¿Con una máquina de escribir? ¿Con una pluma? ¡Venga ya!

Somos adictos porque sentimos que el **tiempo normal** pasa demasiado lento.

Solo digo que tenemos que equilibrar la balanza, encontrar algo que estabilice nuestro turbulento y atribulado mundo interior, reducir la velocidad para, de ese modo, disponer del tiempo necesario para examinar lo que realmente importa, para adentrarnos en nosotros mismos (y no me refiero a través del correo de voz).

La verdad es que, cuando irrumpió la pandemia, a muchos nos

pilló, por así decirlo, dormidos al volante. En marzo de 2020, de un solo plumazo nos dimos de bruces con las seis grandes realidades. Sin previo aviso, nos vimos encerrados en nuestras propias casas sin más perspectiva que un futuro incierto y —horror de los horrores— sin distracciones. Todos nos vimos obligados a dejar a un lado de forma drástica y repentina nuestras ocupaciones, lo que significó que teníamos que estar solos con nuestros propios pensamientos. ¡Madre mía! ¡Súbitamente tuvimos que contemplarnos a nosotros mismos desnudos, sin máscara alguna tras la que poder escondernos, sin personalidad que defender, sin fiestas a las que acudir, sin tener la obligación de vestirnos (especialmente de cintura para abajo) o ponernos de tiros largos para lucir bien!

Yo tuve ocasión de vivir todo esto desde un asiento de primera fila. Todas las tardes, tenía la oportunidad de ver a gente sentada en su casa que se veía torpedeada sin descanso por un baño de realidad tras otro. Durante todo el día —y probablemente también durante la mayor parte de la noche—, estaban inmersos en una montaña rusa emocional, viéndose obligados a tener que enfrentarse simultáneamente a sus emociones difíciles, a la incertidumbre, la soledad, el cambio, la insatisfacción y la muerte.

Fui testigo de estas embestidas diarias porque había puesto en marcha una iniciativa que acabó recibiendo el nombre de «café *frazzled*».

Los cafés *frazzled*

Hace cuatro años tuve el impulso de crear algo parecido a Alcohólicos Anónimos, pero para cualquiera que estuviese hecho polvo, cualquier persona que estuviese sufriendo alguna forma de apatía, agotamiento o extenuación. Un lugar en el que poder reunirse en un entorno seguro con un pequeño grupo de gente, personas que siguieran queriéndonos y aceptándonos después de habernos quitado la máscara y habernos despojado de nuestra armadura. Quería crear un lugar donde la gente pudiera volverse real, donde cada uno pudiera mostrarse como verdaderamente es, donde poder dejarnos de gilipolleces y no tener que estar cacareando constantemente «bien», «bien», «bien» cuando alguien nos preguntase cómo estamos. Antes de eso, había asistido a varias reuniones de Alcohólicos Anónimos, pues, para entendernos, ahí todo el mundo estaba en la misma «onda alcohólica». Lamentablemente, el grupo en el que participaba no insistió demasiado en que volviese cuando les confesé que yo no era adicta a la bebida. Fueron amables y educados conmigo, pero para ellos era como un ejemplar de otra especie. ¿Desde cuándo hace falta pasar una audición para demostrar que estás jodido?

Pero entendí su actitud, así que pensé en poner en marcha mi propio grupo para todos los que nos sentíamos reventados, cansados y consumidos y queríamos conocer a otras personas que se encontrasen en la misma situación. Mi intención no era que fuese un grupo para personas que padecían enfermedades mentales —pues en ese caso tendrían que ser terapeutas profesionales

quienes lo dirigiesen—. Simplemente deseaba establecer una comunidad en la que pudiéramos hablar, pero sin todas las presiones sociales habituales, sin tener que impresionar a nadie, sin necesidad de provocar ni probar nada; un espacio en el que poder hablar directamente desde el corazón sin temor a mostrarnos (aparentemente) débiles o parecerles aburridos a nuestros interlocutores.

Los cafés *frazzled* comenzaron su andadura en los establecimientos comerciales de la cadena Marks & Spencer. Nos apoyaron y pusieron sus cafeterías a nuestra disposición para que pudiésemos celebrar en ellas nuestros encuentros por todo el Reino Unido. Invitábamos a pequeños grupos de unas doce o quince personas (el número perfecto para una familia nómada). Estas personas se reunían regularmente cada dos semanas con un facilitador que estaba ahí para escucharlas, para que todo el mundo se sintiese cómodo y seguro, así como para comenzar y terminar los encuentros con unos minutos de mindfulness (una técnica que también se conoce como *atención plena* o *plena conciencia*) para ayudar a elevar la energía y levantar el ánimo en la sala.

Por cierto, no fui yo quien les puso ese nombre. En inglés, el término *frazzle* hace referencia a una función neurológica en la que el individuo está en «un estado de estrés constante que sobrecarga el sistema nervioso, inundándolo de cortisol y adrenalina. La atención de la persona que se halla en esta condición se centra en lo que le preocupa y no en el trabajo que tiene entre manos, lo que puede acabar derivando en síndrome de *burnout*».

En este sentido, este estado de agotamiento, nerviosismo y ansie-

dad es una patología contemporánea en la que no solo nos sentimos estresados, angustiados y temerosos, sino que además tenemos un disco rayado en la cabeza que nos acosa repitiendo constantemente: «No deberías estar estresado. Nadie más está tan ansioso. Soy un fracasado por sentirme así de atemorizado».

Así pues, lo que todos los participantes de estos encuentros que celebrábamos en las cafeterías de los centros M&S teníamos en común era que todos nos encontrábamos en el mismo estado y queríamos mejorar y ayudar a los demás.

Nos dedicábamos a servir rondas frías y calientes de confianza y simpatía, lo que permitía que todos los participantes hiciesen lo que mejor se nos da a los seres humanos: crear vínculos.

Y funcionó.

Estos cafés tenían lugar cada dos semanas, y algunas personas estuvieron acudiendo a su grupo durante cuatro años y siguen en contacto en la actualidad. Para ellos, su pequeño grupo de gente era un salvavidas que les permitía recuperar la cordura, porque en este extraño mundo nuestro la gente no quiere contarles a sus amigos y familiares cómo se sienten realmente. Prefieren no poner ese peso sobre sus hombros. Seguramente nuestros antepasados, que se sentaban en torno al fuego a debatir cualquier cuestión, pensarían que esta forma de actuar es una auténtica insensatez, y la idea de que las personas necesiten ir al psicólogo les parecería una locura aún mayor.

Los cafés *frazzled* durante el confinamiento

Cuando sobrevino la pandemia, los cafés *frazzled* pasaron a realizarse a través de Internet y yo empecé a coordinar reuniones nocturnas en Zoom para grupos de unas ochenta personas.

Durante el confinamiento, todos nos vimos repentinamente asediados día y noche por las seis grandes realidades. Se unieron al grupo nuevas personas que, posiblemente por primera vez en su vida, empezaron a hablar de sus preocupaciones y sus miedos. Lo verdaderamente aterrador de la pandemia ha sido que en la guerra uno sabe por dónde le atacan y dónde están cayendo las bombas, pero en este caso se trataba de un enemigo invisible y hasta nuestros amigos se convirtieron en posibles francotiradores del virus. Cuando salía a la calle y veía a algún niño caminando hacia mí, pensaba «Cuidado, fuego enemigo» y buscaba algo con lo que protegerme a modo de trinchera.

Así es que todos recibimos la mayor llamada de atención que podíamos recibir: que nuestra vida no era un ensayo por el que estuviésemos transitando casual y distendidamente, con muchos momentos de asueto en los que poder hacer una pausa para el té y relajarnos, sino la actuación real, y ahora teníamos que tomar decisiones apresuradamente. Decisiones que nunca antes habíamos tenido que tomar, como «Si solo pudiéramos ver a tres personas, ¿quiénes serían?», «¿Con quién nos gustaría pasar el confinamiento?», «¿Con quién nos gustaría salir del mismo?», «¿A quién queremos de verdad, a quién nos gustaría telefo-

near?», «¿De qué personas preferiríamos no volver a saber nunca más?».

Incluso tuvimos que plantearnos si nos habíamos casado con la persona adecuada, si queríamos introducir algún cambio importante en nuestra vida o hacer las paces con alguien antes de que fuera demasiado tarde. Muchos nos dimos cuenta de que, si no hacíamos nada y nos limitábamos a quedarnos de brazos cruzados y dejarlo correr, estaríamos viviendo como esos caracoles que suben y bajan por el cristal del acuario, deambulando sin rumbo fijo y yendo parsimoniosamente a ningún sitio.

Mientras la gente pensaba en todas estas cuestiones importantes que nos cayeron del cielo como un auténtico bofetón en la cara, yo estaba aprendiendo mucho y aceleradamente sobre la raza humana y cómo reaccionamos al vernos en medio de un fuego cruzado. Al dirigir aquellas reuniones nocturnas, tuve el privilegio de ser confidente y amiga de una muestra muy variada y heterogénea de la población. Me sentía como si estuviese tomándole el pulso a la nación mientras nos caía encima con toda su fuerza la catástrofe total de esas realidades.

Durante el día, también contábamos con personas que ejercían como anfitriones en encuentros más pequeños. ¿Quién iba a pensar que al final sería la tecnología la que nos sacaría del apuro? Después de todas nuestras quejas, ahora se había convertido en nuestra mayor fuente de intimidad. Viéndonos unos a otros en la pantalla, no podíamos distraernos con la tecnología porque, sencillamente, ya estábamos plenamente inmersos en ella. Así que, cuando alguien hablaba, todos los ojos estaban puestos en esa persona, con total atención, plenamente presentes. Había personas de todas las eda-

des, etnias, géneros y nacionalidades, y cuando alguien hablaba podías ver todas esas cabezas de todas partes del mundo asintiendo como queriendo expresar «Sí, yo también me siento así».

En mi opinión, las emociones son igual de viscerales y contagiosas a través de Internet que cara a cara. El amor, el odio, el sexo, la envidia, el miedo y muchas otras cosas son igualmente transmisibles a través de una pantalla. De lo contrario, ¿por qué vemos películas? Y en todas estas reuniones, la compasión era contagiosa: todos acababan infectados hasta las trancas.

Tras dedicar unos minutos a la práctica del mindfulness, siempre comenzaba las sesiones pidiéndole a cada participante que nos diese el parte meteorológico de su mente. Todos sabían exactamente a qué me refería, así que la gente hablaba durante uno o dos minutos sin ningún tipo de censura, con total honestidad. Cada vez que alguien expresaba lo que sentía, se podía escuchar un suspiro de alivio comunitario, pues todos reconocíamos que sentíamos lo mismo.

Casi todas las noches, cansada y confusa, pensaba «¿Por qué estoy haciendo esto? Hay tantas otras cosas de las que debería ocuparme...». Y todas las noches, cuando terminaba el encuentro, sabía por qué: porque sentía de un modo muy intenso y profundo que estaba con mi gente. Curiosamente, sentía más cercanía con las personas que participaban en los cafés *frazzled* que con algunas personas que conozco desde hace veinte años o más.

En casi todas las sesiones, los asistentes me daban las gracias por haber puesto en marcha esta iniciativa que les proporcionaba un lugar en el que sentirse escuchados. Sin embargo, yo siempre les contestaba del mismo modo: les decía que, fuese lo que fuese