

DAVID ALVEAR MORÓN

Mindfulness en positivo

La ciencia de la atención plena
y la psicología positiva en el camino
del bienestar

Prólogo de
Ausiàs CEBOLLA

*instituto erich fromm
de psicología integradora
humanista*

Editorial
MILENIO

ÍNDICE

Agradecimientos	13
Prólogo	15
1. Introducción	17
2. Historia, definición y base teórica del mindfulness y de la psicología positiva.....	23
2.1. Desarrollo histórico del mindfulness y de la psicología positiva	23
2.2. Definición de mindfulness y de la psicología positiva	26
3. Modelos de la mente y prácticas asociadas en mindfulness.....	29
3.1. Mindfulness, un término paraguas integrador de diferentes cosmovisiones.....	29
3.2. Modelos de la mente en el movimiento mindfulness.....	30
3.3. Prácticas de mindfulness y efectos derivados. A tal práctica tales beneficios	36
4. Cómo desarrollar emociones positivas mediante mindfulness.....	41
4.1. Introducción.....	41
4.2. Las principales emociones positivas desarrolladas en la práctica de mindfulness. La alegría, la serenidad y el amor bondadoso..	42
4.3. Otras emociones positivas desarrolladas en la práctica mindfulness. La gratitud, el interés, la absorción, la esperanza y otras emociones positivas.....	45
4.4. Conclusiones y propuesta de práctica para implementar las emociones positivas mediante mindfulness.....	48
5. Cómo desarrollar la compasión y la autocompasión mediante mindfulness	53
5.1. Introducción.....	53
5.2. Desarrollo de la compasión en la práctica de mindfulness	55
5.3. Prácticas de compasión mediante mindfulness	58

6. Otras áreas de la psicología positiva y su relación con el mindfulness..	65
6.1. El logro y mindfulness.....	65
6.2. Relaciones positivas y mindfulness.....	70
6.3. Sentido en la vida y mindfulness	75
6.4. Flow y mindfulness	78
6.5. Saboreo y mindfulness.....	81
6.6. Fortalezas personales y mindfulness.....	84
6.7. Psicología positiva del tiempo y mindfulness	88
6.8. Cambios de estilo de vida terapéuticos y mindfulness.....	90
7. La ecuanimidad (<i>upekkha</i>) o balance afectivo como eje transversal de la práctica del mindfulness.....	95
7.1. La ecuanimidad en la tradición contemplativa budista.....	95
7.2. La ecuanimidad desde la psicología científica.....	97
7.3. Cómo implementar la ecuanimidad.....	99
8. Mindfulness en la psicoterapia y en la relación de ayuda.....	101
8.1. Base científica	101
8.2. Competencias y actitudes del profesional desde la psicoterapia basada en mindfulness.....	104
9. Consideraciones conclusivas.....	109
10. Bibliografía	111

PRÓLOGO

Tengo el honor de enseñar mindfulness en muchos y diferentes ámbitos, aunque de todos ellos me interesan especialmente los ámbitos en los que los participantes no tienen una expectativa clara ni una demanda de aprender, ya que es precisamente en esos espacios donde surgen las preguntas más interesantes. Una de las preguntas que me dejó durante bastante tiempo inquieto fue ¿Practicar mindfulness nos hará más felices?... Esta pregunta que invita a responder afirmativamente sin apenas reflexionar, también permite una serie de consideraciones muy interesantes sobre las posibles contradicciones con otros mensajes como el de aceptación o ecuanimidad. La relación entre mindfulness y felicidad se puede encontrar en las raíces de las tradiciones contemplativas, aunque sorprendentemente en el ámbito académico apenas se ha conceptualizado.

En el año 2013 la revista *Time* publicó una portada con el mensaje “La revolución mindful”, en la que plantea que frente a la necesidad de encontrar la paz en un mundo frenético, mindfulness ha surgido como una herramienta revolucionaria que va más allá de una simple técnica, promoviendo un nuevo estilo de vida. Esta revolución mindful ha permitido que la meditación y el mindfulness hayan llegado a unos niveles de divulgación inimaginables hace unos años. Esta “salida de los templos” para ir a los hogares ha permitido también una revisión sin complejos de mindfulness y un establecimiento de puentes con otras disciplinas académicas, como la psicología positiva. De este último punto va precisamente este libro, de unir puentes, establecer diálogos y unificar teorías.

A pesar de que tanto mindfulness como psicología positiva comparten un objetivo común, el bienestar, apenas se han establecido puentes entre ambas áreas de conocimiento. Es por esta razón que este libro es único. El trabajo que ha realizado David Alvear en este libro implica un grado de conocimiento de ambas materias como pocas personas poseen, y además un grado de reflexión y de práctica muy elevado para aunar y

establecer puentes. Conozco a David Alvear como colega, colaborador y buen amigo desde hace años y sé de buena mano que este trabajo ejemplifica de manera única dos de sus mayores pasiones. Además, nace de una doble necesidad personal, por un lado integrarlas y generar un espacio común de trabajo, y por otro lado la necesidad de hacer llegar este regalo al mayor número de personas posibles.

Este maravilloso libro, que sin duda será una gran referencia, está a mitad de camino entre lo académico y lo experiencial, entre lo teórico y lo práctico, y logra con éxito el reto de establecer un diálogo entre las fuentes de la sabiduría universal y las más novedosas teorías científicas.

Su contenido será de gran ayuda para practicantes experimentados en mindfulness, y para iniciados, así como también para que personas interesadas en mejorar los aspectos positivos del ser humano lleguen a entender cómo mindfulness es una herramienta fundamental para sacar lo mejor de uno mismo.

Ausiàs CEBOLLA
Universitat Jaume I

INTRODUCCIÓN

Cuando fui a la escuela, me preguntaron qué quería ser cuando fuera mayor, escribí “feliz”. Me dijeron que yo no entendía la pregunta. Les dije que no entendían la vida.

John LENNON

Hay dos preguntas enlazadas que me tienen muy entretenido en la vida, tan entretenido que dedico multitud de horas laborales y de ocio a responderlas: *¿Cómo es posible llevar una vida sabia y con un nivel alto de bienestar personal y comunitario?, ¿Puede la práctica de la meditación mindfulness contribuir a ello?* A partir de aquí, el resto del libro quiere ser una aproximación, un acercamiento, una humilde aportación a clarificar los interrogantes en cuestión. Vamos con ello.

En investigación, cuando interrogamos a los padres y a las madres mediante preguntas abiertas del tipo “¿Qué quieres que tu hijo/a sea cuando sea mayor?” o “¿Cómo te gustaría que fuese tu hijo/a en un futuro?” las respuestas no suelen ser muy sorprendentes, la gran mayoría señala que les gustaría que fuese feliz, que viviese a gusto, sufriendo lo menos posible. En esta escena no hay ni trampa ni cartón; lo único que hay es un entrevistador, unos progenitores y una pregunta abierta a la que podrían responder como les diera la gana, y la mayoría de ellos eligen la felicidad como deseo de futuro para sus hijos. Tal y como señala Seligman (2011), otro debate sería conocer por qué el sistema educativo, y en general el ámbito laboral, vive de espaldas a este deseo genuino del ser humano de ser feliz y sufrir lo menos posible.

Por otro lado, no cabe duda que el sufrimiento existe por doquier. Tal y como señaló el Budha hace más de 2.500 años con su primera noble verdad, allá donde vayamos hay sufrimiento e insatisfacción. Evidentemente, los grados de sufrimiento y la forma que toma la insatisfacción son diferentes según la realidad personal o contextual a la que te acerques.

Encontramos violencias estructurales que generan sufrimiento de manera automática y constante, sin necesidad de violencia directa, como el racismo, la discriminación sexista, la pobreza y otras desigualdades sociales. También está el sufrimiento que se da en la propia mente individual derivado de las pérdidas, separaciones, desilusiones, enfermedades, accidentes, muertes de seres queridos, etc. No obstante, en última instancia, tal y como se desvelará en este libro, toda insatisfacción toma forma en la mente individual.

En este escrito no seré iluso, sé perfectamente que el sufrimiento es parte de la vida del *Homo sapiens*; la insatisfacción (*dukkha*, en lengua pali) existe. Se parte de la “mente trágica” que propone Gilbert (2010): nuestros días son limitados y estamos atrapados en cientos de enfermedades y riesgos que nos hacen vulnerables. A la vez, no estoy de acuerdo con la crítica que se le ha realizado a la psicología positiva de haber querido escindir y dissociarse del sufrimiento humano, catalogándola como la “tiranía de la actitud positiva” (Pérez-Álvarez, 2012). No en vano, gran parte de los autores científicos cercanos a la psicología positiva han investigado en psicopatología y han estado en contacto con el sufrimiento humano durante décadas, véase el caso de Seligman (1991), que llegó a proponer teorías revolucionarias en el ámbito de la depresión basadas en la indefensión aprendida.

Sin embargo, el hecho de que exista el sufrimiento no excluye ni desvaloriza el potencial humanizador, funcional y adaptativo, intrínseco en el ser humano, que deriva en que nos tratemos bien a nosotros mismos y entre nosotros (entre otras conductas), y que puede desembocar en que uno tenga la sensación de que la vida merece la pena ser vivida.

¿Qué une al mindfulness y a la psicología positiva?

A lo largo del libro se analizarán las posibilidades que ofrece la integración de dos áreas de investigación científica emergentes: el mindfulness y la psicología positiva. Son dos corrientes con una base científica sólida, aunque relativamente jóvenes, sobre todo si tenemos en cuenta que la mayoría de las investigaciones se han publicado en el siglo XXI. En el ámbito del mindfulness, por ejemplo, solo a lo largo del año 2013 se publicaron 549 artículos basados en investigaciones científicas (Black, 2014). Tal y como se desarrollará en otros capítulos, el asunto de la juventud es una cuestión polémica, dado que estas dos áreas de estudios hunden sus raíces epistemológicas en la Filosofía Griega (la psicología positiva) y en la Tradición Contemplativa Budista (el mindfulness).

El enlace entre la psicología positiva y el mindfulness puede potenciar el bienestar en la ciudadanía que tome en serio las propuestas aplicadas que ambas corrientes postulan. De hecho, ya hay varios gobiernos, como el británico, que están empezando a tomar medidas al respecto desde una perspectiva política del fomento del bienestar, formando a los profesionales sanitarios y a los profesionales de la educación en prácticas basadas en mindfulness (Berry, 2014).

En lo concerniente a la relación entre estas dos disciplinas, en general, desde la psicología positiva mindfulness se entiende como una práctica saludable más, que puede resultar útil a la hora de crecer como persona (Hefferon y Boniwell, 2011). Hay varios autores destacados de la psicología positiva que proponen la práctica meditativa de la atención plena como una herramienta útil para el aumento del bienestar. Las obras de Seligman (2002), Lyubomirsky (2008), Haidt (2006), Grenville-Cleave (2012) y Akhtar (2012) son muestra de ello. Mientras, hay otros autores identificados con la psicología positiva que apenas le ofrecen espacio o interés a la práctica de mindfulness, como son el caso de Carr (2004) o Peterson (2006).

Por otro lado, desde la cosmovisión que pueden poseer los profesionales formados en mindfulness, su práctica puede llegar a ser en muchos casos un estilo de vida que se integra tanto en el ámbito personal como en el profesional y familiar. Incluso hay autores que defienden que la motivación ideal para practicar mindfulness debe ser el deseo de crecer personalmente, y que no ha de haber exclusivamente una razón utilitarista (por ejemplo, mindfulness como herramienta profesional) como elemento motivador (Simón, 2012). De hecho, una condición *sine qua non* para los instructores de las diferentes intervenciones basadas en mindfulness sigue siendo la práctica diaria tanto a nivel formal como informal (Crane y Elías, 2006).

La mera práctica de mindfulness de una manera continuada, puede generar el desarrollo de varios rasgos o estados mentales asociados con la psicología positiva (Niemec, Rashid y Spinella, 2012), en gran parte debido al carácter transversal e integrador de la práctica de la atención plena. Muchos de estos rasgos o estados mentales positivos tienen cabida en la teoría del bienestar de Seligman (2011) que se expondrá en el capítulo 1.

Por ende, la práctica de mindfulness puede ayudar no solo a las personas que padezcan alguna psicopatología (Kuyken y otros, 2010), sino también a las personas que aun sin padecer problemas de salud mental están languideciendo en su vida (Malinowsky, 2013). Les ofrece

la oportunidad de florecer, autorrealizarse y crecer como personas y como comunidad.

Entre otros objetivos, a lo largo del libro nos centraremos en referir las aportaciones directas e indirectas que pueden derivar a la psicología positiva la práctica del *mindfulness*, tanto a un nivel formal, informal como en formato de retiro o de práctica intensiva.

¿Qué diferencia el *mindfulness* y la psicología positiva y cómo integrarlo?

Es evidente que son dos maneras distintas de acercarse al bienestar o la felicidad; la psicología positiva desde la búsqueda del cambio funcional, lo que Williams (2010) denomina como “modo hacer” de la mente, y el *mindfulness* desde el aumento de la capacidad contemplativa del ser humano, o lo que se denomina como “modo ser” de la mente.

Naturalmente, estas dos corrientes también poseen diferencias epistemológicas profundas, especialmente relativas a la manera de acercarse y de entender el *self* (el yo).

La psicología positiva, desde un abordaje occidental, entiende el *self* mediante un modelo de llenado basado en una orientación hacia una vida con sentido, sustentada en valores humanizadores (Bienestar Eudaimónico). Todo este proceso se encuentra arraigado en conceptos lingüísticos que lo mantienen y lo fortalecen, por lo que la manera de entender y de acercarse al tiempo es lineal y unidireccional, del pasado al futuro, pasando por el presente.

El *mindfulness*, desde un abordaje oriental, entiende el *self* mediante un modelo de vaciado basado en una orientación hacia la vida que busca lo simple, para llegar a conectar con las cosas “tal y como son”, con el menor condicionamiento social y cultural posible. En la Tradición Contemplativa Budista se habla de experimentar la realidad sin condicionamientos mentales. En este caso, la experimentación del presente toma una importancia radical, conllevando a que la manera de acercarse al tiempo tome la forma de un presente expandido, más cercano al concepto de tiempo cíclico que al de tiempo lineal.

Con todo, la tesis de este libro es la siguiente: la psicología positiva y el *mindfulness* no solo no son excluyentes, sino que una síntesis apropiada de ambas fortalece el bienestar y reduce el sufrimiento en los seres humanos. En esta línea de pensamiento, el bienestar desde *mindfulness* se puede relacionar con la segunda generación de la psicología positiva, más identificada con la Eudaimonia o la felicidad derivada de búsquedas

vitales intrínsecamente valiosas, mientras que la primera generación se relaciona más con el estudio del hedonismo (Walsh, 2013). Mientras se vayan aclarando estas cuestiones en los siguientes años, lo único que parece claro es que sigue siendo necesario el continuo diálogo entre ambas disciplinas con el objetivo de reducir el sufrimiento y aumentar el bienestar en los seres vivos de este planeta.

El autor del libro, sigue una línea de pensamiento en la que se defiende que la práctica de mindfulness no funciona a medio plazo si no humaniza al meditador, no funciona si se separa, e incluso se reniega, de los aspectos éticos que han sustentado durante milenios la meditación de la atención plena (Grossman, 2010). Si los aspectos éticos budistas, intrínsecos en la práctica de mindfulness, no se tienen en cuenta, se corre el riesgo de convertirlo en una herramienta más al servicio del capitalismo desaforado, del lucro y del negocio, pudiendo llegar a lo que algunos autores han denominado como McMindfulness (Purser y Loy, 2013), y en su extremo, pudiéndose utilizar como una herramienta para generar sufrimiento en otros seres humanos, como fue el caso de A. B. Breivic, el ciudadano noruego que mató a setenta y siete personas en Oslo y alrededores en el año 2011, que se hizo valer de la práctica meditativa de manera disfuncional y reconoció a los psiquiatras que lo evaluaron que había practicado la meditación para “anular las emociones” (sic) como el miedo o la desesperanza mientras cometía los atentados.

Distribución de los capítulos del libro

Este libro está diseñado para poder tener varias utilidades, puede llegar a ser tanto un manual para profesionales, como una lectura enriquecedora y transformadora para cualquier lector, o ambas, según la motivación con la que se lea. Todo lo explicado a nivel teórico, en la medida en que sea posible, irá acompañado de sugerencias para la práctica mindfulness desde una vertiente positiva.

En lo referente a la distribución, en el segundo capítulo se realizará un acercamiento introductorio breve a las definiciones de los términos y a la evolución histórica relativa a ambos movimientos (la psicología positiva y el mindfulness). Más adelante, en el tercer capítulo, se presentarán los mecanismos implícitos y los modelos de la mente en la práctica de mindfulness junto a las prácticas meditativas asociadas a los mismos.

En el cuarto capítulo se expondrá la relación entre varias emociones positivas y el mindfulness acompañada de sugerencias para la práctica, mientras que el quinto capítulo se dedicará a analizar la compasión y

la autocompasión desde vertientes tradicionales y científicas, proponiéndose también sugerencias para la práctica. El sexto capítulo es el más extenso, en él se realizará un acercamiento a diferentes áreas de estudio de la psicología positiva y se observará cómo se pueden integrar en la práctica del mindfulness.

La ecuanimidad es clave en el cultivo de la atención plena, por ello se le dedica exclusivamente el séptimo capítulo. El octavo se destina a las relaciones humanas y la influencia que puede tener el mindfulness, centrándose especialmente en las profesiones basadas en la relación de ayuda, sobre todo en la psicoterapia. Se finaliza el libro con unas consideraciones conclusivas que dejarán las puertas abiertas a más estudios rigurosos de estas dos ciencias tan apasionantes.

Que usted lo disfrute, estimado/a lector/a, y que pueda ser feliz.