



Shauna Shapiro

**BUENOS
DÍAS,
TE QUIERO**

Un programa de mindfulness
y autocuidado para ganar calma,
claridad y alegría

DIANA

SHAUNA SHAPIRO

BUENOS DÍAS, TE QUIERO

Un programa de mindfulness
y autocuidado para ganar calma,
claridad y alegría

Prólogo de Daniel J. Siegel
Traducción de Montserrat Asensio

Autoconocimiento

DIANA

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, los autores y la editora te recomiendan que consultes a un profesional.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Good Morning, I Love You*

Primera edición: noviembre de 2020

© 2020 What You Practice Grows Stronger, Inc.

© del prólogo, Daniel J. Siegel, 2020

© de la traducción, Montserrat Asensio, 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-18118-28-9

Depósito legal: B. 14.829-2020

Fotocomposición: Toni Clapés

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

SUMARIO

<i>Prólogo</i>	15
----------------------	----

PRIMERA PARTE

Si lo practicas, lo refuerzas

1. El susurro de un monje	21
En busca de la ciencia y de un nuevo modelo de mindfulness	29
EJERCICIO. Practica la intención.	34
Pepita de oro	34
2. El milagro de la neuroplasticidad	37
Nunca es demasiado tarde para transformar el cerebro	38
Desarrollo, conexión y poda: el cultivo de nuestra mente maravillosa	39
Las superautopistas del hábito frente a las carreteras comarcales de la compasión	42
Es la práctica, no la perfección	45
El principio del 5 %	48
Todos los momentos cuentan	49
Neuroplasticidad positiva	51
EJERCICIO. ¿Qué quieres reforzar?	51
EJERCICIO. Recordatorios amables.	52
Pepita de oro	52

3. Mindfulness: ver con claridad	53
Mindfulness	54
Entonces, ¿qué es el mindfulness en realidad?	55
La ciencia del mindfulness	58
Mitos sobre el mindfulness	60
De la reacción a la respuesta	64
Vivir todo el espectro.	67
EJERCICIO. Ver con claridad.	68
Pepita de oro	69
4. Los tres pilares del mindfulness: intención, atención y actitud	71
Intención: <i>por qué</i> prestamos atención	73
Atención: entrenar y estabilizar el foco en el presente . .	76
Actitud: <i>cómo</i> prestamos atención	80
La práctica formal: meditar con mindfulness.	85
Cómo empezar a meditar	86
EJERCICIO. Instrucciones para practicar la meditación con mindfulness.	87
Preguntas frecuentes acerca de la práctica formal de la meditación con mindfulness.	88
Pepita de oro	90

SEGUNDA PARTE

Cuando las cosas se ponen duras, los duros demuestran compasión

5. Compasión por uno mismo: tu aliado interior	93
Compasión por uno mismo: qué es, qué hace, por qué es radical	95
Los dos mecanismos de afrontamiento más habituales (e inefectivos).	96
Reaprender y reenseñar a querer.	104
EJERCICIO. Escríbete una carta de compasión.	105
Pepita de oro	105

6. Los cinco obstáculos en el camino hacia la compasión	
por uno mismo: cómo superarlos	107
Objeciones a la compasión por uno mismo	108
Los tres elementos de la compasión por uno mismo	111
El lazo rosa	112
Por qué hay veces en que nos sentimos peor antes de sentirnos mejor	114
EJERCICIO. La autocompasión en la práctica	115
Pepita de oro	116
7. Seis ejercicios para momentos difíciles	117
El poder de la aceptación: si nos resistimos, lo reforzamos	119
EJERCICIO. Aceptación	122
El poder de la regulación emocional	122
EJERCICIO. Regulación emocional	125
El poder del cambio de perspectiva	126
EJERCICIO. Cambiar de perspectiva	128
El poder de la compasión para aliviar el desgaste por empatía	129
EJERCICIO. Compasión	131
El poder de la responsabilidad radical	131
EJERCICIO. Responsabilidad radical	133
El poder del perdón	134
EJERCICIO. Meditación sobre el perdón	136
Pepita de oro	137

TERCERA PARTE

Cultivar lo bueno en nosotros y en nuestro mundo

8. Preparar la mente para la alegría: siete ejercicios	141
Felicidad esquiva: por qué no es fácil ser feliz	143
De estados a rasgos: transformar las experiencias positivas en fortalezas duraderas	145
EJERCICIO. Cultivar la actitud de gratitud	148
EJERCICIO. Cultivar la generosidad	150

EJERCICIO. Ver lo bueno en los demás.	152
EJERCICIO. Cultivar la <i>mudita</i>	153
EJERCICIO. La pregunta mágica matutina	155
EJERCICIO. Meditación de amor y amabilidad.	156
Pepita de oro	157
9. Magia cotidiana: mindfulness, de la sexualidad	
a la cocina	159
Mindfulness y sexualidad	161
Mindfulness y toma de decisiones	165
Mindfulness en el lugar de trabajo.	169
Mindfulness y crianza de los hijos	171
Mindfulness y alimentación	174
EJERCICIO. Comer con mindfulness	176
Ir más despacio	176
Pepita de oro.	178
10. Un mundo más conectado y con más compasión	179
La ilusión de la separación	181
Un mundo más conectado y con más compasión	183
EJERCICIO. Interdependencia.	185
Pepita de oro	186
11. «Buenos días, te quiero».	187
EJERCICIO COMPLETO. «Buenos días, te quiero»	196
Pepita de oro.	197
<i>Notas</i>	199
<i>Referencias bibliográficas</i>	215
<i>Agradecimientos</i>	235

CAPÍTULO 1

El susurro de un monje

Si lo practicas, lo refuerzas.

UN MONJE BRITÁNICO QUE CONOCÍ EN TAILANDIA

Nunca es demasiado tarde para reprogramar el cerebro y transformar la propia vida. Sé que tú puedes hacerlo, porque yo lo he hecho también. Los ejercicios que encontrarás en este libro te ofrecen un mapa para reforzar los circuitos cerebrales que median la serenidad, la satisfacción y la claridad. Lo mejor de todo es que puedes empezar donde quiera que estés ahora. Tal y como dijo Kabir, el poeta indio del siglo xv: «La entrada está donde estés tú».

Mi entrada llegó en mi momento más bajo: tenía diecisiete años, estaba tendida en una cama de hospital, con una vara metálica en la columna y viendo cómo la vida tal y como la conocía se desmoronaba ante mí.

Hasta ese momento había vivido lo que parecía un sueño en la bella Laguna Beach, California (EE. UU.). Me habían coronado princesa en la fiesta de graduación, había liderado a mi equipo de voleibol hasta la victoria en el campeonato estatal y me acababan de admitir en la Universidad de Duke, de cuyo equipo de voleibol, que competía a escala nacional, también iba a formar parte.

Un día, unos meses antes de la graduación, esperaba sentada en

la camilla de mi traumatólogo a que llevara a cabo la misma revisión rutinaria de siempre para controlar mi escoliosis. Aunque tenía la columna vertebral desviada desde que nací, hasta ese momento no había interferido con mi vida. El médico y yo habíamos forjado una buena relación y estaba deseando explicarle lo del campeonato de voleibol y que me habían admitido en Duke.

Salté de la camilla en cuanto se abrió la puerta, pero me detuve en seco cuando vi la expresión de su rostro.

«Shauna, las radiografías muestran que la escoliosis ha empeorado. Si no hacemos algo al respecto, las vértebras te perforarán los pulmones. Tenemos que operar.»

Sus palabras me dejaron pasmada y muda. Y entonces lo sentí: una oleada de terror.

Las semanas previas a la operación fueron una eternidad en el purgatorio. Me perseguía la imagen de la inmensa vara de metal que me iban a introducir en la columna. Mi mente estaba atrapada en un futuro de miedo y de desesperación.

Cuando me desperté de la operación, pasé del purgatorio al infierno: el dolor era insoportable y apenas me podía mover. Me di cuenta de que la vida tal y como la conocía había desaparecido..., junto con el futuro que había soñado.

Durante los meses de rehabilitación tuve que acostumbrarme a vivir en un cuerpo desconocido y, lo que aún era peor, con una mente desconocida. La adolescente valiente y atlética había desaparecido, y una niña mansa y asustada ocupaba ahora su lugar.

Mi propia mente era lo que más me torturaba. Estaba tendida en la cama, cada vez más desesperanzada y aterrada: «¿El dolor será para siempre? Ya no podré volver a jugar a voleibol nunca más. No le gustaré a nadie en la universidad. ¿Quién se va a enamorar de mí? Este cuerpo roto y cubierto de cicatrices no puede atraer a nadie».

Intenté superarlo. Me obligué a pensar en positivo, pero me resultaba imposible aplastar el terrible dolor y el miedo que sentía en

mi interior. Intenté distraerme con las visitas de mis amigos y viendo películas, pero nada acallaba las preocupaciones que inundaban mi cabeza.

Entonces, la esperanza llegó del lugar más inesperado. Aunque mi padre y yo nos queríamos mucho, solíamos tener ideas muy distintas y discutíamos acerca de casi todo.

Nuestra relación cambió después de que me operaran. Jamás olvidaré el día en que entró en mi habitación, con los ojos inundados de amor paternal y de preocupación, y me dio un libro. Era un ejemplar de *Mindfulness en la vida cotidiana: donde quiera que vayas, ahí estás*, de Jon Kabat-Zinn, un pionero en el campo de la atención plena o mindfulness.

El primer párrafo me dejó sin aliento: «Sea lo que sea lo que te haya pasado, ya ha pasado. Lo que importa es: ¿qué vas a hacer al respecto?». ¹

Seguí leyendo, con frecuencia entre lágrimas, y el libro me reveló una posibilidad que se me había escapado durante meses: *podía ser feliz otra vez*. Mi fortaleza emocional, hecha pedazos por aquellas semanas de miedo y de dolor, se empezó a recomponer. Sentí un atisbo de esperanza: la esperanza de poder curarme.

Leí todos los libros, artículos y ensayos que pude encontrar acerca del mindfulness. Cuanto más leía y practicaba, más numerosos eran los pequeños cambios que empezaba a percibir. En lugar de regodearme en el pasado o de obsesionarme por el futuro, empecé a vislumbrar pequeños momentos de paz en el presente.

Esos pequeños momentos, los momentos intermedios, empezaron a ser cada vez más importantes: cuando mi madre abría la ventana y el aire con aroma a mar me envolvía, cuando el último rayo de sol se retiraba para dar paso a la noche... Incluso me parecía mágico oír a mi padre tocar la flauta travesera, algo que hacía tan solo unos meses me avergonzaba ante mis amigos.

El dolor del cuerpo también empezó a cambiar a medida que la mente se iba serenando. Mi relación con las sensaciones ahora era

distinta. Ya no era «mi dolor», sino «el dolor». Y, en los momentos en que no exacerbaba la situación con mis miedos, empecé a notar instantes de paz. El dolor seguía ahí, pero yo sufría menos.

Mejoraba de forma muy gradual y, en ocasiones, casi imperceptible, pero sentía cada pequeña mejoría con intensidad. Cada paso adelante me motivaba a seguir.

Mi madre aún se emociona al recordar el momento en que, cuatro meses después de la operación, supo que saldría adelante. Estaba en casa, aún en una cama de hospital, pero las cicatrices se estaban curando bien y por fin podía caminar sin ayuda.

Un día anuncié sin más que me iba a nadar a la playa. Me deshice del feo chándal gris que había sido mi uniforme durante meses y me puse mi bañador preferido, el azul. Mi madre observó cómo mi demacrado cuerpo avanzaba con cuidado sobre la arena en dirección al agua. Recuerda que contuvo el aliento cuando la espuma de las olas cubrió mis cicatrices, de un rojo encendido.

Justo después de que el agua me cubriera la cabeza y un instante antes de ascender para abrir los ojos, sentí que me recorría una chispa de vida. Tuve la sensación de que volvía a nacer y de que tenía la fuerza necesaria para volver a empezar. En ese momento, de algún modo, mi madre y yo supimos que saldría adelante.

Ese baño fue el comienzo de una metamorfosis. Aunque mis avances diarios seguían siendo casi imperceptibles, había recuperado la fe, la alegría y la esperanza. Sabía que, a pesar de todo lo que había pasado y de lo que pudiera pasar en el futuro, en mi interior albergaba algo indestructible. Mi viaje había comenzado.

Saltemos cuatro años hacia adelante: ahí estaba yo, a horcajadas sobre una motocicleta destartalada bajo un pegajoso sol tropical y aferrada a la cintura de mi amiga Robyn, mientras descendíamos por una sinuosa carretera de grava con visibilidad casi nula. Era nuestro tercer día en Tailandia y estábamos buscando un templo oculto bajo una cascada.

Había conocido a Robyn en Duke, donde ambas asistíamos a la

infame clase de Psicopatología del doctor Craighead, a las ocho de la mañana. Yo era una diligente alumna de primero y ella una «veterana» de segundo, pero éramos almas gemelas y forjamos lo que se convertiría en una amistad para toda la vida, repleta de conversaciones sobre psicología, chicos y el sentido de la vida.

Durante mi último año en Duke, Robyn me llamó desde Londres, donde estaba trabajando. Iba a viajar a Nepal y a Tailandia, y quería que la acompañara.

¿Acompañar a mi amiga en una aventura donde podría proseguir con mi estudio del mindfulness en un lugar donde se practicaba desde hacía siglos? Grité un entusiasta «¡sí!».

A pesar de que los ojos nos escocían por el sudor mientras descendíamos por la carretera a toda velocidad, Robyn consiguió ver la diminuta señal de madera que indicaba el sendero hacia el monasterio de la cascada.

Apartar a manotazos los bichos mientras avanzábamos por la frondosa selva ataviadas con pareos y chanclas no fue tarea fácil, pero al fin lo vimos: el sol iluminaba el agua iridiscente que caía en tromba por la cascada. Eso quería decir que el monasterio también estaba por allí.

Bajamos por unos resbaladizos escalones de piedra cubiertos de musgo. A los pies de las escaleras nos aguardaba un monje envuelto en una túnica naranja que, sin dar muestras de la menor sorpresa por nuestra presencia, nos dio la bienvenida y nos invitó a meditar con él. Entramos de puntillas en el humilde edificio de piedra y sentimos cómo nos envolvía el aroma a incienso. Formidables paredes cubiertas de enredaderas rodeaban un altar modesto con una estatuilla de Buda y una sola vela encendida rodeada de almohadones de meditación.

La mente se me desbocó. «¡Oh, Dios mío! Esto sí es de verdad. ¡Un monje de verdad, en un templo de verdad, con almohadones de meditación de verdad!».

Y entonces comenzó la sesión de meditación.

Aún hoy puedo sentir cómo se me expandieron el cuerpo y la respiración en cuanto cerré los ojos. El tiempo desapareció y sentí que una colcha de serenidad, claridad y calma me arropaba la mente. Y entonces sucedió algo asombroso. Por primera vez después de la operación, hacía casi cuatro años ya, me sentí absolutamente cómoda en mi cuerpo. No sentía dolor. No sentía miedo. Los límites del cuerpo se habían disuelto. Me sentí conectada con todo y con una sensación de paz absoluta.

La campana sonó, para señalar que la sesión había terminado. Miré a Robyn, que alzó la mano para mostrarme el reloj: «Ha pasado una hora», musitó. Me había parecido un instante.

Cuando salí del templo, aún envuelta en felicidad, el monje me miró a los ojos y susurró dos palabras sencillas, pero muy potentes: «Sigue practicando».

Una semana después, impulsada por la fuerza del susurro del monje, crucé las puertas de un monasterio tailandés para empezar lo que sería mi primer retiro de meditación. Los monjes apenas hablaban inglés y yo no hablaba nada tailandés, pero sabía que el mindfulness consiste en estar presente y, tras mi experiencia en el monasterio de la cascada, me sentía segura de mí misma y tenía ganas de empezar.

La primera mañana, nos reunimos en una gran sala de meditación que daba a un bello estanque repleto de flores de loto. No podía imaginar un lugar mejor para empezar mi primer retiro.

Las instrucciones iniciales, pronunciadas en un inglés rudimentario, fueron sencillas y directas: debía centrarme en cómo el aire entraba y salía por la nariz al respirar. Empecé. Una respiración. Dos. La mente se fue por las ramas. La traje de vuelta. Una respiración. ¡Maldición! Me había despistado de nuevo.

Hasta ese momento, la gran mayoría de mi estudio sobre mindfulness había sido teórico y la práctica estaba siendo muy distinta a lo que había imaginado. Había esperado que la meditación se pareciera a la experiencia serena y sanadora que había vivido en el tem-

plo de la cascada. Y, sin embargo, ahí estaba, con problemas para mantener la mente en el presente. El pasado la arrastraba: «Si hubiera hecho eso... Si no hubiera hecho aquello otro...». O saltaba hacia el futuro: «¿Y si...? ¿Cómo me las apañaré para...? ¿Qué haré si...?».

Cuanto más intentaba obligar a la mente a que permaneciera quieta, más saltaba la atención de una cosa a la siguiente. Por fin entendí qué quería decir eso de la *mente de mono*, acerca de la que tanto había leído en los textos sobre mindfulness y que describe cómo la mente salta de pensamiento en pensamiento, como un mono que brinca de rama en rama. Mi esperanza de vivir el retiro de meditación «perfecto» había llegado a su fin.

Dada la barrera del idioma y como, además, se trataba de un retiro de silencio, no pude hablar con los monjes acerca de mis dificultades. Me las tuve que apañar sola y sentí que me hundía en un abismo de autocrítica: «¿Se puede saber qué te pasa? Esto se te da fatal. No pintas nada aquí. ¿Y tú te las das de espiritual? Pues menudo chasco».

Aún peor: empecé a juzgar a todos los que me rodeaban: «¿Por qué se limitan a estar sentados ahí? ¿No se supone que tendrían que hacer algo?».

Por suerte, al día siguiente llegó desde Londres un monje que hablaba inglés y me pude reunir con él. Cuando le expliqué lo mucho que me estaba esforzando y lo fatal que se me estaba dando el mindfulness, respondió con una carcajada franca: «Pero es que no estás practicando mindfulness... Estás practicando la crítica, la impaciencia y la frustración».

A continuación, pronunció cinco palabras que se me quedaron grabadas para siempre: «Si lo practicas, lo refuerzas».

Ese monje entendía verdades sobre el cerebro que los neurocientíficos justo estaban empezando a descubrir en aquella época: lo que practicamos momento a momento altera físicamente el cerebro. *Si lo practicas, lo refuerzas.*

Entonces, me explicó que si practicamos mindfulness desde la crítica, reforzamos la crítica. Si la practicamos desde la frustración, reforzamos la frustración. Me enseñó que el mindfulness consiste en mucho más que en prestar atención. Consiste en *cómo* prestamos atención.

El mindfulness consiste en mucho más que en prestar atención.
Consiste en **cómo** prestamos atención.

La verdadera atención plena exige una actitud de amabilidad y de curiosidad. Ese monje sabio me explicó que practicar el mindfulness es como sentir el abrazo afectuoso de un buen amigo: acepta toda nuestra experiencia. Incluso nuestras partes más desordenadas e imperfectas.

Lo que en ese momento solo pude vislumbrar, pero que luego se convirtió en el objeto de mi investigación y de mi trabajo, es que el «ingrediente secreto» del mindfulness es el cultivo de una actitud de amabilidad y de compasión.

Quiero ser clara: ser amable o compasivo no significa no asumir responsabilidades o pasar de puntillas sobre cuestiones complicadas. Muy al contrario, es una manera de hacernos verdaderamente responsables de todas nuestras emociones, pensamientos y acciones. Aprendemos a entender y a sanar en lugar de culpar y avergonzarnos.

En resumen, en ese momento entendí que *cómo* prestamos atención (es decir, nuestra **actitud**) es tan importante como la **atención** en sí misma.

Sin embargo, aún me quedaba un tercer elemento del mindfulness que entender. Hacia el final de la semana, el monje señaló que siempre estamos practicando algo, en cada momento. No solo cuando meditamos, sino en todos y cada uno de los momentos. Esto significa que estamos reforzando algo todo el tiempo.

Por lo tanto, la pregunta más importante pasa a ser la siguiente: ¿qué quieres reforzar? Esa es tu **intención**: qué es lo más importante para ti, tus valores personales, tus objetivos y tus aspiraciones.

Siempre estamos practicando algo, en cada momento. No solo cuando meditamos, sino en todos y cada uno de los momentos. Esto significa que estamos reforzando algo en todos y cada uno de los momentos. Por lo tanto, la pregunta más importante pasa a ser la siguiente: ¿qué quieres reforzar?

Poco a poco y con la ayuda del monje, mi práctica se fue transformando. Empecé a observar mi voz crítica en lugar de crearme sin más lo que me decía. Y dejé de intentar controlar mis experiencias, para, en su lugar, observarlas desde la curiosidad, el interés y la amabilidad. Empecé a relajarme un poco más durante la experiencia, en lugar de intentar «hacerlo bien». Me di cuenta de que la práctica del mindfulness era precisamente eso: lo importante era **la práctica, no la perfección**.

Cuando me despedí del monasterio y emprendí el viaje de vuelta a casa, me sentí profundamente feliz. No con una felicidad efímera basada en acontecimientos externos, sino con una profunda sensación de satisfacción que emanaba de los cambios en mi paisaje interno. Hasta más adelante no supe que los investigadores estaban demostrando en el laboratorio lo que yo había descubierto en el monasterio: los cambios **externos** no proporcionan felicidad a largo plazo; los cambios **internos**, sí.

EN BUSCA DE LA CIENCIA Y DE UN NUEVO MODELO DE MINDFULNESS

Volví a Estados Unidos decidida a entender lo que había experimentado y a compartirlo con otros. Dedicué los seis años que siguieron a mi graduación en Duke a estudiar la ciencia que subyace

en el mindfulness y me centré en la importancia de añadir la *intención* y la *actitud* a la práctica.

A lo largo de veinte años de práctica clínica y de estudio científico, he sido testigo de los efectos positivos de la práctica del mindfulness y de la compasión en miles de personas, desde agresivos consejeros delegados a alumnos universitarios estresados; desde madres recientes sobrepasadas a mujeres con cáncer de mama; desde niños pequeños con ansiedad a veteranos militares con trastorno de estrés postraumático o pacientes en cuidados paliativos.

Aunque el campo no deja de crecer gracias a las nuevas investigaciones y hallazgos, hay dos conclusiones clave a las que llegamos una y otra vez:

1. **Practicar mindfulness funciona.** Es beneficioso. Refuerza el sistema inmunitario, reduce el estrés, mejora el sueño y ofrece innumerables beneficios, tanto a las personas que lo practican como a sus familias, sus lugares de trabajo y sus comunidades.
2. **Es esencial practicarlo con la actitud y la intención adecuadas.** La amabilidad y la curiosidad son los bloques de construcción básicos con los que construir un cambio significativo y duradero.

La segunda conclusión se pasa por alto con mucha frecuencia y, sin embargo, es esencial a la hora de liberar todo el potencial de la práctica de mindfulness. En mi trabajo he tratado con personas de todos los ámbitos y círculos sociales, y he descubierto una constante sorprendente: independientemente de nuestras circunstancias económicas, educativas, sociales o personales, todos nos enfrentamos a la autocrítica y a los juicios a los que nos sometemos a nosotros mismos, es decir, a la sensación subyacente de «no ser lo bastante buenos».

Aún peor, cuando vemos nuestras carencias o nos equivocamos

mos, tendemos a machacarnos, convencidos de que eso nos ayudará a mejorar. Sin embargo, la autoflagelación es absolutamente contraproducente. Además de que hace que nos sintamos muy mal, la investigación ha demostrado que la vergüenza no nos ayuda a aprender conductas nuevas ni a cambiar. La vergüenza no puede funcionar, porque bloquea los centros del cerebro responsables del aprendizaje y del crecimiento.

La vergüenza no puede funcionar, porque bloquea los centros del cerebro responsables del aprendizaje y del crecimiento.

Por el contrario, la amabilidad y la curiosidad liberan una cascada de sustancias químicas que activan los centros de aprendizaje del cerebro, y esto nos proporciona los recursos que necesitamos para una transformación duradera.

El año 2000, el profesor Gary Schwartz, que dirigió mi tesis doctoral, y yo publicamos un nuevo paradigma sobre el mindfulness.² Fue el primer modelo con base científica que incluía explícitamente la intención, la atención y la actitud, los elementos clave del mindfulness que había descubierto en Tailandia.

1. La **intención** orienta la brújula del corazón y refleja nuestras esperanzas y valores más profundos.
2. La **atención** entrena y estabiliza la mente en el momento presente.
3. La **actitud** alude a cómo prestamos atención; es una actitud de amabilidad y de curiosidad.

Las palabras del monje resonaban en mi interior mientras seguía investigando sobre el mindfulness: «Si lo practicas, lo refuerzas». Tal y como exploraremos en el capítulo siguiente, la neurociencia está poniéndose al día de la sabiduría antigua. Los descubrimientos

sobre la capacidad del cerebro para cambiar y crecer durante toda la vida han revelado que, efectivamente, podemos reforzar y reprogramar el cerebro mediante la práctica.

Podemos incluso reprogramar al cerebro para que sea más feliz.

Hasta hace poco, los psicólogos y los investigadores creían que nuestros niveles de felicidad no variaban demasiado durante el curso de la vida y que siempre regresaban a una línea base, nos pasara lo que nos pasara. Por ejemplo, los investigadores descubrieron que las personas que ganan la lotería experimentan inicialmente un ascenso drástico de felicidad, pero que al cabo de un año han regresado a su línea base. Lo que aún es más sorprendente: las personas que quedan parapléjicas como consecuencia de un accidente grave experimentan un desplome inicial de la felicidad, pero al cabo de aproximadamente un año también han regresado a sus niveles de base.³

Esta *teoría del nivel fijo de felicidad* sugería que nuestra línea base de felicidad está determinada sobre todo genéticamente y por rasgos de personalidad desarrollados muy al principio de la vida, y que este nivel base no se puede cambiar.

Sin embargo, nuestro cerebro es mucho más plástico de lo que pensábamos. Aunque no todos nacemos igualmente felices, todos podemos ser más felices de lo que somos. Hallazgos revolucionarios de la neurociencia han demostrado que podemos cambiar nuestra línea base de felicidad. Sin embargo, no se consigue modificando nuestra vida externa, sino transformando nuestro paisaje interior.

Aunque aún no entendía la ciencia que lo explicaba, lo había experimentado en el monasterio en Tailandia. Mis experiencias recientes de felicidad y de paz se debían a cambios internos en mi manera de percibir, experimentar y relacionarme con la vida, no a ningún cambio externo que hubiera ocurrido.

Conclusión: los **cambios externos** (como ganar la lotería) no transformarán nuestra línea base de felicidad, pero los **cambios in-**

ternos sí que pueden hacerlo. «La felicidad se puede entrenar, porque podemos modificar la estructura del cerebro», afirma el neurocientífico Richard Davidson.⁴

Entrenar el cerebro para la felicidad

El objetivo de este libro es guiarte para que entenes a tu cerebro para ser feliz.

En los capítulos que siguen, entreteteremos la sabiduría antigua y la investigación científica con ejercicios muy potentes que te ayudarán a tener una vida feliz y significativa. Aprenderás a usar el mindfulness y la compasión no solo para hallar la paz interior en momentos difíciles, sino para añadir más profundidad y alegría a la vida cotidiana.

Este libro te proporcionará las claves para aprender y crecer de modos que, quizá, ni te habías atrevido a esperar. En mi caso, estos ejercicios dieron lugar a una manera nueva de entender la vida. Llegué a comprender que mi escoliosis y mi intervención quirúrgica, que pensaba que habían destrozado mis sueños, en realidad me habían llevado a una felicidad más duradera que todo lo que había experimentado hasta entonces.

En cada capítulo encontrarás ejercicios que te ayudarán en todas las facetas de tu vida: la familia, las relaciones personales, el trabajo, la salud y la búsqueda de la felicidad.

En el ámbito personal, los ejercicios te servirán para esculpir vías neuronales de claridad y de amabilidad. En el ámbito colectivo, para vivir en un mundo más conectado y compasivo.

Quizá, lo mejor de todo es que no tienes que esperar para empezar. Tal y como me recordó Jon Kabat-Zinn en mi peor momento, todos podemos empezar a practicar **aquí y ahora**.

EJERCICIO

Practica la intención

Es esencial que empieces el libro entendiendo y profundizando en por qué lo lees. *¿Qué esperas conseguir?* Aquí es donde entra en juego el poder de la intención. Nuestra intención prepara el terreno para lo que es posible y nos ayuda a mantener la conexión con nuestro mapa personal de lo que más valoramos en la vida.

¿Qué esperas conseguir? En un nivel más profundo ya conoces la respuesta a esta pregunta. El ejercicio que encontrarás a continuación te ofrece un espacio para que este conocimiento pueda ascender a la superficie y acompañarte durante la lectura de los capítulos siguientes y en la aplicación de los ejercicios en tu vida cotidiana.

Siéntate en silencio y deja que la atención se centre en el ritmo natural de la respiración, que sube y baja en el cuerpo. Siéntete conectado y presente. Busca una intención que te acompañe en este camino.

Pregúntate: ¿qué es lo que me motiva de verdad en este momento? ¿Qué es lo más importante para mí? ¿En qué dirección quiero orientar la brújula de mi corazón?

Por ejemplo: «Deseo encontrar más felicidad», «Deseo ser una madre más compasiva y sabia», o «Quiero sentirme en paz conmigo mismo».

Consejo: no lo conviertas en una actividad mental en la que te esfuerzas por encontrar la intención «correcta» o más «perfecta». Limitate a escuchar y a sentir, y ábrete a lo que surja. Mantente curioso y amable.

Cuando estés listo, abre los ojos y pon tu intención por escrito. Si no te ha venido ninguna intención clara, escribe la intención de seguir escuchándote con amabilidad y curiosidad. Te sugiero que empieces un diario (en papel o electrónico) para la exploración interior y para los ejercicios de los próximos capítulos.

PEPITA DE ORO. En lugar de terminar cada capítulo con un resumen árido y semejante a los de los libros de texto, lo haremos con una «pepita de oro»: la enseñanza clave que debes extraer. Según el psicólogo Daniel Kahneman, premio Nobel de Economía, la «regla del

pico final» nos enseña que recordamos el pico final de una experiencia. Por eso, te sugiero que reflexiones sobre los «picos» de cada capítulo, elijas el más memorable para ti y lo escribas al «final» de cada capítulo, para que te ayude a reforzar las ideas clave y a codificarlas en tu memoria a largo plazo.

Por lo tanto, detente un momento y reflexiona sobre las enseñanzas clave de este capítulo. Estas son algunas posibles pepitas de oro:

- Si lo practicas, lo refuerzas.
- Lo importante es la práctica, no la perfección.
- La amabilidad es importante.
- La felicidad depende de factores internos, no externos.

Cuando hayas reflexionado sobre las ideas más importantes del capítulo, elige la pepita de oro con la que más conectes y escríbela en tu diario. Al final del libro, habrás reunido once pepitas de oro que podrás incorporar a tu vida.
