

## **Dudas frecuentes sobre la práctica formal**

### **Tengo fuertes reacciones emocionales (o físicas). ¿Es normal?**

Existe la falsa creencia de que si estás practicando la meditación Mindfulness "de forma correcta", la experiencia será necesariamente tranquila y pacífica. Al principio, puede parecer que ocurre lo contrario; que todo es más caótico que de costumbre. Esto, en realidad, es señal de que estás empezando a prestar más atención a la experiencia interna, lo cual es fundamental en la meditación Mindfulness. Si te encuentras con emociones difíciles (o sensaciones físicas), intenta permitirles simplemente estar ahí, sin tratar de rechazarlas, y suavemente vuelve a la respiración o a la locución.

Con tiempo y práctica, tal y como dice Tara Brach en su FAQ para la Meditación, "llegarás a ver que las reacciones fuertes son como un fenómeno meteorológico que se desencadena, permanece un tiempo y, finalmente, se disipa. La presencia corporal cultiva una relación sabia y compasiva con las reacciones, en lugar de juzgar, rechazar o ahogarse en la experiencia". Consideraremos formas más directas de tratar con emociones difíciles o sensaciones físicas en la **Semana 5** pero, por ahora, comprueba si puedes dejar que estén presentes.

Si la reacción es tan fuerte que es aterradora, y estás tan temeroso y asustado que no puedes continuar con la práctica; que no te sientes lo suficientemente seguro como para permanecer en ella, quizás necesites cambiar la forma en que practicas. Puedes abrir los ojos, tomar varias respiraciones profundas, mirar alrededor de la habitación para orientarte, y sentir lo que necesites en ese momento para relajar/calmar la mente y el cuerpo antes de volver a la práctica. Si es necesario, puedes detener la práctica por completo, tomar una taza de té, dar un paseo, acariciar a tu gato o perro, o llamar a un amigo.

Si esto sigue sucediendo cada vez que intentas practicar, y no llega un momento en que sientas una "liberación" o disminución de la reacción emocional o física, sino que se acelera o es aterradora, puede que tengas que interrumpir esa práctica en concreto, o quizás incluso el curso. A veces sucede que estas prácticas conectan con problemas no resueltos importantes, o con traumas pasados. En ese caso, puede ser útil buscar la ayuda de un buen terapeuta o consejero antes de continuar con el curso. Para obtener más información y recursos, consulta "Si reaccionas fuertemente" al final del documento.

### **No paro de dar cabezadas o me quedo dormido...**

Es una reacción muy común al estar quieto y tranquilo, y le ocurre cada cierto tiempo a todos los meditadores. De forma resumida te diría que "no te preocupes", pero probablemente no sea una respuesta muy satisfactoria, así que...

Puede haber muchos factores involucrados aquí, y el más probable sea que, simplemente, necesitas dormir. Muchas personas viven en un entorno muy acelerado, tanto en el trabajo como en casa, y se encuentran en un estado continuo de privación de sueño. Otra posibilidad es que cuando pasamos del "modo acelerado" más frecuente a estar sentados o quietos, nuestro cuerpo "piensa" que es el momento de dormir, ya que no estamos acostumbrados estar tranquilos y alerta al mismo tiempo. Estar externamente tranquilos, mientras mantenemos la conciencia interior atenta, es una habilidad especial que desarrollamos a través de las prácticas de este curso.

Cualquiera que sea la causa, trata de afrontar con curiosidad la sensación de somnolencia en el cuerpo y la mente. ¿Exactamente cómo la sientes? ¿Dónde comienza la somnolencia? ¿Cómo notas sus primeros síntomas? Observa también si tienes algún prejuicio o reserva sobre el quedarte dormido ("No debo estar haciendo esto bien"). El Mindfulness no trata de cambiar tu experiencia, sino de que tomes conciencia plena de ella, incluso si de lo que estás siendo consciente es de tu somnolencia y/o valoraciones sobre ella.

Para ayudarte a no quedarte dormido con tanta facilidad, puedes probar a meditar con los ojos abiertos o parcialmente abiertos, con una mirada suave, manteniendo la atención en la experiencia interior. Si estás haciendo una meditación sentada, puedes tratar de sentarte derecho de modo que no estés apoyado contra el respaldo. De esa manera, si empiezas a dormirte, la parte superior del cuerpo que cae o se hunde te despertará para que puedas

continuar la meditación.

Si estás haciendo un escaneo corporal, y tener los ojos abiertos no te ayuda o te distrae, otra opción es crear lo que yo llamo "alarma de sueño con el antebrazo". Para ello, al tumbarte bocarriba en el suelo, levanta tu antebrazo izquierdo o derecho formando un ángulo de 90 grados con el codo, de modo que el antebrazo quede vertical y en el aire, mientras que el codo y el brazo permanecen apoyados sobre el suelo o la esterilla. Con un poco de práctica, encontrarás el punto de equilibrio dónde mantener la posición con una atención suave, manteniendo tu mano y antebrazo en equilibrio sobre el codo. Haciéndolo de esta manera, cuando la mano caiga sabrás que te has dormido. Si nada de esto te funciona, puedes intentar meditar en una posición sentada, en un sillón reclinable o en una silla.

Si aun así nada de lo mencionado aquí te sirve, es posible que te sea más necesario dormir que meditar. Intenta disfrutar del descanso que tu cuerpo tan claramente necesita.

### ***No me duermo completamente, pero empiezo a hacerlo, perdiéndome partes enteras de la meditación...***

Puede parecer que hay más "vagar" en pensamientos, sentimientos e imágenes que "meditar", especialmente al principio. Pero, en MBSR, consideramos que todo lo que llega a la conciencia forma parte de la meditación. Incluso cuando perdemos el foco en el objeto de meditación, ya sea la respiración en la meditación sentada, o las sensaciones físicas cuando un escaneo corporal o durante la práctica de yoga.

Cuando detectes que te has distraído, simplemente vuelve a traer tu atención al punto en el que estabas antes de la distracción, de forma suave pero firme. Cada vez que lo hagas estarás, de hecho, "despertando" en tu experiencia del momento presente, y eso es motivo de celebración. Dan Harris, el presentador de ABC News que tuvo un ataque de pánico en directo en 2004, y autor de **10% Happier**, dice que cada vez que eres consciente de tu mente errante, rompes el viejo hábito de estar perdido en el pasado o en el futuro, dejando pasar lo que está justo delante tuyo.

### ***¡No PUEDO evitar que mi mente divague!***

A parte de que es imposible evitar las distracciones, debes saber que la meditación incluye esos momentos en que nuestra atención se desvía del objeto de conciencia. Cada uno de nosotros, sin excepción, tenemos mentes que se distraen, al menos hasta cierto punto. Por ello, un punto fundamental de la práctica es aprender, mediante la experiencia, que esto es normal. Con el tiempo habrá menos distracciones, y cuando sucedan no te resultarán tan perturbadoras.

Aunque parezca contradictorio, cuanto más práctica tengas manejando este tipo de situaciones más fuerte será tu concentración y tu sensación de paz. Hay quien dice que "los pensamientos errantes son las pesas para tonificar los músculos de la mente". Una parte clave de este curso es aprender a tener una actitud más amable con nuestro propio proceso de pensamiento y, a su vez, una actitud más gentil y sencilla con nosotros mismos.

Te puede ayudar darte cuenta de que la única manera de saber que tu mente está distraída (con pensamientos, fantasías, preocupaciones...) es cuando has vuelto a la conciencia del momento presente. Por ello, intenta cambiar tu punto de vista teniendo en mente que, ***cada vez que notes que te has distraído, será justo cuando seas consciente del momento presente, y eso es motivo de celebración***, no de frustración. Si tu mente se distrae 100 veces, significa que volvió a concentrarse al menos 99 veces, y cada una de esas veces es un despertar – ¡99 despertares en una sola meditación! ¿¿Cómo podría ser eso algo malo?!? No es un truco para que te sientas mejor ante una "meditación descafeinada"; todo lo contrario, se trata realmente el núcleo de la meditación.

Si entrenas a una mascota para que te traiga un palo, y se pasea por todo el patio antes de traértelo, no le pegarás cuando lo haga, sino que le recompensarás por hacerlo. Cada vez que te das cuenta de las distracciones de tu mente, estás trayendo de vuelta el palo.

### ***No puedo mantener la posición deseada de forma cómoda.***

La posición exacta no es realmente crítica. Es importante que encuentres una postura en la que puedas estar alerta y cómodo a la vez, cosa que puede suponer algunos cambios a lo que estás acostumbrado. No se espera que estés absolutamente inmóvil durante las

prácticas. Si necesitas mover la posición, no es un problema. En Mindfulness, se considera buena práctica primero notar el impulso a moverse antes de cambiar la postura, luego esperar un momento, y finalmente moverse si es necesario. Esto hace que sea un movimiento consciente, en lugar de inconsciente.

**Para la meditación “sentada”:** Si estás sentado en el suelo, te puede ayudar elevar tus caderas mediante cojines o un banco de meditación, de forma que estén más altas que tus rodillas. Si estás en una silla, normalmente recomendamos que no apoyes tu espalda en el respaldo. Sentarse erguido ayuda a permanecer despierto y consciente, y tiene la ventaja adicional que si te adormeces, empezarás a caerte hacia un lado u otro y te despertarás. Si no te es posible hacerlo de forma cómoda, puedes apoyar tu espalda. En el caso que no haya ninguna posición sentada que te vaya bien, puedes hacer la meditación “sentada” en un sillón reclinable, o apoyar la espalda en el suelo o en la cama.

**Para el escaneo corporal:** Si estar tumbado sobre tu espalda te causa dolor, puedes intentar elevar tus rodillas, o puedes probar a sentarte en una silla o sillón reclinable.

### **¿Cómo prestar atención a la respiración sin tratar de controlarla?**

Se trata de un ejercicio común, especialmente para quienes hemos aprendido técnicas de control de la respiración (respiración “profunda”, pranayama, respiración desde el diafragma y no desde el pecho, etc.). En este tipo de meditación no tratamos de cambiar nuestra respiración, sino simplemente buscamos tener una conciencia no crítica y amable sobre ella. Puede ocurrir, de forma natural, que nuestra respiración se ralentice o se vuelva más profunda o más abdominal, pero no será porque estemos forzándola a ser así. Se puede decir que en este tipo de meditación se observa la respiración tal y como se observa las olas en la playa, dejando que sean tal y como son, notándolas llegar, extenderse sobre la arena y retroceder. No intentamos cambiarlas, solo apreciarlas tal y como son.

Esto puede suponer un desafío, y requiere práctica. La respiración es una función corporal que puede ser totalmente automática (como es normalmente) o controlada. Estamos aprendiendo a prestar una atención muy cercana a algo que **puede** ser controlado, sin llegar a hacerlo. Este aprendizaje puede extrapolarse a otras áreas de nuestra vida donde, normalmente, tratamos de controlar algo, si bien lo mejor puede que sea dejarlo estar, de forma que llevemos toda la atención a lo que está sucediendo.

Dicho esto, si tomas consciencia de que estás controlando tu respiración, intenta dejar **que así sea**; es decir, no luches para evitar el control. Haz que la práctica consista en notar cómo tiene lugar este control. ¿Estás intentando que la respiración sea sincrona? ¿Estás tratando que sea profunda? ¿Le intentas imprimir un cierto ritmo? No trates de detener el control, sea como sea que éste se manifieste. Sólo obsérvalo y se consciente de donde aparece. Esta es tu experiencia del momento presente, y es una forma de meditación tan válida como prestar atención cuidadosa sin ejercer ningún control.

Si interiorizas esta idea y no te culpabilizas por controlar las cosas, quizás percibas que una o dos respiraciones, o incluso una fracción de respiración, suceden por sí mismas, sin un elemento de control significativo. Si no intentas “controlar el control”, éste acabará desapareciendo.

### **Tengo problemas para usar la respiración como foco en la meditación. ¿Hay alguna alternativa?**

Utilizamos la respiración como un ancla para la meditación, porque sucede ininterrumpidamente y tiende a llevarnos a la conciencia del momento presente. Además, es un proceso que puede suceder de forma automática o controlada, por lo que al prestar atención a la respiración de forma no intrusiva desarrollas la capacidad de estar con algo que **podrías** tratar de controlar, si bien te mantienes en estrecho contacto con ese fenómeno sin controlarlo, dejándolo ser tal y como es. Esta habilidad es útil en muchas áreas de nuestra vida, especialmente en aquellos momentos en que el control no es realmente posible o deseable (por ejemplo, algunas situaciones con la crianza de los hijos, el trabajo, las relaciones...).

Dicho esto, hay momentos en los que el uso de la respiración es problemático, ya sea porque parece imposible estar con ella sin tratar de controlarla (ver el **FAQ más arriba**), o porque no resulte un lugar tranquilo para estar. Esto podría suceder cuando se tienen

problemas respiratorios crónicos (por ejemplo, asma, enfermedad pulmonar obstructiva, etc.). Hay toda una serie de alternativas a la respiración, incluyendo las sensaciones en tus manos u otra parte de tu cuerpo, los sonidos, el uso de un simple mantra como "paz", o la visualización de una imagen interna de algo o alguien inspirador, de nuestra obra de arte favorita, o de una mascota.

Si el problema es que no puedes notar la respiración, coloca la mano sobre tu vientre para entrar en contacto con ella, o ponla delante de tus fosas nasales, donde sentirás el aire mientras entra y sale. También puedes utilizar cualquiera de las alternativas mencionadas que no dependen de la respiración.

A fin de cuentas, lo importante es tener un lugar donde volver cuando tu atención se desvíe, idealmente algún lugar neutral o agradable. Si no lo has leído recientemente, el excelente [artículo sobre la práctica sentada](#) de Jon Kabat-Zinn podría serte útil.

### ***En el escaneo corporal, me cuesta mucho percibir las sensaciones en partes de mi cuerpo...***

La mayoría de nosotros no estamos acostumbrados a prestar mucha atención a las sensaciones corporales. Por ello, al seguir la meditación guiada es posible que no sientas nada en particular en algunas o muchas partes del cuerpo. En ese caso simplemente estate atento a la respiración o al cuerpo para que, si algo se presenta, sea más capaz de percibirlo. Esto también es Mindfulness, incluso si no estás notando ninguna sensación en particular.

Con tiempo y práctica, notarás sensaciones que no percibías anteriormente. Te puede ayudar familiarizarte con la clase de cosas de las que puedes ser consciente (ver la lista del final de la [descripción de Jon Kabat-Zinn del escaneo corporal](#)). Observa que la lista, además de las sensaciones corporales, incluye emociones y pensamientos. Por ejemplo, puedes notar que eres impaciente contigo mismo, o desear sentir algo pero no sentir nada. Esto también es Mindfulness.

Como ocurre en todas las prácticas de Mindfulness, intenta ser curioso y amable con tu experiencia, aunque pienses que las cosas no son como esperas o quieres que sean.

## ***Dudas frecuentes sobre la práctica informal***

### ***¿"Aceptar las cosas tal y como son" no me hará ser pasivo o ineficaz?***

Este tipo de "aceptación" no significa que seas pasivo, ni tampoco que no te protejas o que cedas ante un abuso. Simplemente significa que reconoces plenamente el **momento actual** (sentimientos, pensamientos, sensaciones y percepciones). Si puedes hacer esto, reaccionarás de forma más efectiva la **próxima vez** (si es necesario), cosa que no sucede al negar tu experiencia interna o situación externa.

Incluso en situaciones con un alto requerimiento energético, como en deportes o en situaciones límite que requieren decisiones rápidas, serás más eficaz si hay un pleno reconocimiento y conciencia de tu situación actual. Se trata de un punto sutil, que cobrará más importancia en la **Semana 5**, cuando hablemos sobre cómo tratar con emociones o sensaciones difíciles...

Además, como no estás luchando contra tu propia experiencia interna o externa, tus acciones serán más apropiadas a la situación actual; más tranquilas y eficaces. El artículo [Los cinco mitos de la auto-compasión](#) aborda un tema similar en la sección titulada "La auto-compasión me hará complaciente".

### ***¿Qué pasa si no tengo nada que escribir en el registro informal al final del día?***

Si no recuerdas nada de lo sucedido en relación con la tarea indícalo así mismo en el registro. Sin embargo, en la mayoría de los casos probablemente haya sucedido algo relacionado con la práctica informal a lo largo del día, aunque quizás no fuiste plenamente consciente de ello en el momento.

Por ejemplo, la práctica informal de la Semana 3 consiste en recordar una experiencia desagradable (ver el **registro de la práctica informal de la Semana 3**). Si al final del día no recuerdas una experiencia desagradable, o un poco molesta, intentar recordar alguna experiencia del día que te permita responder las preguntas del registro (aunque no sea desagradable). Si no recuerdas lo que estabas notando durante la experiencia (sensaciones corporales, estados de ánimo, sentimientos, pensamientos...), puedes escribir sobre lo que estás notando ahora (molestia por no recordar nada, cansancio del día, etc.), sin preocuparte demasiado sobre qué escribir en cada apartado. Lo importante es traer la conciencia a tu experiencia, ya sea pasada o presente.

## Si reaccionas fuertemente...

Las prácticas de Mindfulness a veces pueden provocar reacciones emocionales y físicas muy fuertes. La mayoría de ocasiones la práctica ofrece una manera de "estar con ellas" el tiempo suficiente para poder resolverlas y/o "atravesarlas", pero a veces son demasiado fuertes como para ser tratadas eficazmente con prácticas MBSR únicamente. En estos casos, a menudo (pero no siempre) se trata de traumas no resueltos u otras experiencias extremadamente difíciles del pasado que están emergiendo. Es importante poder evaluar si estas circunstancias se pueden tratar en el contexto del curso MBSR, o si bien es mejor buscar la ayuda de un consejero experto o terapeuta.

*Si la reacción es tan fuerte que es aterradora, y estás tan temeroso y asustado que no puedes continuar con la práctica; que no te sientes lo suficientemente seguro como para permanecer en ella, quizás necesites cambiar la forma en que practicas. Puedes abrir los ojos, tomar varias respiraciones profundas, mirar alrededor de la habitación para orientarte, y sentir lo que necesites en ese momento para relajar/calmar la mente y el cuerpo antes de volver a la práctica. Si es necesario, puedes detener la práctica por completo, tomar una taza de té, dar un paseo, acariciar a tu gato o perro, o llamar a un amigo.*

*Si esto sigue sucediendo cada vez que intentas practicar, y no llega un momento en que sientas una "liberación" o disminución de la reacción emocional o física, sino que se acelera o es aterradora, puede que tengas que interrumpir esa práctica en concreto, o quizás incluso el curso. A veces sucede que estas prácticas conectan con problemas no resueltos importantes, o con traumas pasados.*

Hay varias maneras en las que el trauma no resuelto podría manifestarse durante una práctica de Mindfulness, incluyendo estremecimientos, temblores, náuseas, adormecimiento repentino, sensación de disociación, imágenes espontáneas o recuerdos del pasado, sentimientos de pánico, de temor, de ansiedad... Si es posible, no luches contra estas manifestaciones, sino deja que se expresen y vuelve, suavemente, a la respiración o a la locución de audio. Otra opción es hacer una pausa en la práctica.

Si, después de un tiempo, las cosas se calman y, aunque te sientas un poco "agotado", tu sentimiento general es de liberación y alivio, es una buena señal; indica que el trauma no resuelto comienza, poco a poco, a "cicatrizarse". Te puede suceder en varias ocasiones, pero si las cosas están realmente "cicatrizándose", las reacciones serán cada vez menos severas. De hecho, estarás disolviendo poco a poco los efectos que el trauma o la dificultad del pasado ha tenido en tu cuerpo y mente, a través de la práctica del Mindfulness.

En cambio, si tienes este tipo de reacción intensa casi cada vez que practicas, y no sientes una sensación de liberación o alivio después, o no parece que la reacción sea gradualmente menos severa, puedes sustituir la práctica por un ejercicio como **Yoga 1** o **Yoga 2**, que no suelen generar tanta reacción.

*Como con todo en este curso, es importante que experimentes contigo mismo con qué cosas te sientes bien, y que no vayas más allá de tus propios límites en áreas donde te sientas inseguro o notes peligro. Esta comprobación es, en sí misma, una práctica de Mindfulness.*