

## Prefacio de la edición en castellano

Andrés Martín Asuero

¡*Anicca, Anicca Anica!* [pronunciado «anicha»], suenan como palabras mágicas para quienes hemos hecho algún retiro de meditación Vipassana con S.N. Goenka. Nos recuerdan que la naturaleza de los fenómenos es impermanente, que todo cambia. Con la voz profunda de Goenka, estas palabras adquieren el poder de un mantra, animándonos a estar presentes en la experiencia, sin aferrarnos ni rechazarla, momento a momento. Es la esencia del mindfulness.

Para mí, estas palabras resuenan en uno de los mayores descubrimientos que he tenido con la práctica de mindfulness. Me sobrevino haciendo una meditación *adhitthana* o meditación de «firme determinación». Se trata de permanecer inmóvil, sentado en un cojín con las piernas cruzadas durante una hora, sin abrir los ojos, hasta que suena la campanilla. Aunque pueda parecer fácil, la hora se hace eterna. Pasados tres cuartos de hora, el dolor en las rodillas o en las piernas es el protagonista absoluto y su papel aumenta hasta hacer del tramo final una tortura. Además, la mente se vuelve en contra y uno se empieza a preocupar por si sus rodillas se irán inflamando de forma irreversible. Nunca había deseado tanto el final de una meditación como en mis primeras *adhitthanas*.

A pesar de que soy competitivo y me estimulan los desafíos, con

esta práctica me sentía impotente y frustrado, sobre todo al ver a los meditadores experimentados, que se levantaban tan tranquilos, cuando yo acababa con las rodillas entumecidas y doloridas durante un buen rato. Sin embargo, al quinto o sexto intento, se produjo el milagro y la experiencia se transformó de tal manera que la campanilla final me pilló por sorpresa. Pensé que se habían confundido y acortado la práctica, hasta que comprobé que mi reloj marcaba la hora completa. Además, me puse en pie sin ningún dolor, sin tan siquiera un entumecimiento. Noté entonces que una enorme sonrisa de satisfacción iluminaba mi cara y me sentí un iniciado, alguien a quien se le ha desvelado un secreto oculto sobre la naturaleza del dolor y su interacción con la mente. El precio pagado hasta entonces, en forma de penurias y sufrimientos en tantos intentos, me pareció barato, considerando las ventajas que le veía al descubrimiento.

A partir de entonces, he realizado ese ejercicio muchas veces y ya nunca más he sufrido (bueno, casi nunca, a veces la mente se me desboca y vuelven las penurias, como al principio, pero al conocer el mecanismo, ya no me agobio como antes).

Esta experiencia me impactó profundamente y despertó en mí el interés por compartirlo con otras personas. Pero... ¿cómo hacerlo? Para descubrirlo, yo había invertido 10 días de mis vacaciones en un curso de Vipassana en silencio, lo que para muchos puede resultar inconcebible, y no todos los que hacían este curso tenían esta poderosa experiencia. Además, yo no mantenía una vinculación profesional con el dolor o el sufrimiento humano, donde aplicar mi aprendizaje, ya que entonces me ocupaba de gestionar una multinacional. Así que cuando salí del retiro, aunque seguía meditando, mis preocupaciones habituales me reconquistaron.

Pero unos años después surgió la oportunidad. Mi carrera profesional se truncó y, mientras buscaba una nueva orientación, decidí tomarme un año sabático y explorar si podía reinventarme hacia una

profesión orientada a promover el bienestar de los demás. Como ocurre en muchos casos de cambio personal, una vez que se identifica lo que se quiere hacer, empiezan a llegar pistas para que eso sea posible. Así, unos meses después conocí el trabajo del doctor Jon Kabat-Zinn y su Clínica de Reducción del Estrés, del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, donde se enseñaba el programa MBSR, de reducción del estrés mediante mindfulness o conciencia plena. Eso era exactamente lo que yo estaba buscando, una metodología con evidencia científica para aliviar el dolor y el sufrimiento moderno llamado estrés. Fui a la Universidad de Massachusetts un par de años después de Vidyamala Burch, la autora de este libro, y al igual que ella, salí fascinado por el rigor y la elegancia del entrenamiento MBSR. Fue una de las mejores decisiones de mi vida gracias a la cual, desde hace 10 años, me dedico a divulgar mindfulness.

Después de mi paso por la Universidad de Massachusetts, mis circunstancias personales y profesionales me orientaron hacia el manejo del estrés y la reducción del malestar psicológico, aunque ocasionalmente tengo relación con personas con dolor físico y he participado en algunos estudios científicos en este campo.

Esta es mi conexión con Vidyamala Burch, el dolor y la práctica de mindfulness, en su versión moderna, ya que la versión tradicional forma parte de técnicas contemplativas monásticas, y eso es otra historia.

Pero vayamos ahora a este libro, que para muchas personas puede ser el mejor regalo que se hagan. Es un libro que condensa la experiencia de Vidyamala Burch en el campo del dolor, que es una experiencia sensorialmente rica y variada. *Vivir bien con el dolor y la enfermedad* está escrito por una persona que convive con el dolor y que atesora una experiencia personal y una dimensión docente extraordinarias.

Es un libro con rigor científico pero accesible al público en general, con numerosas herramientas y prácticas para abordar el dolor la humanidad y la reverencia a la vida. Personalmente me ha conmovido el coraje con el que la autora se enfrenta a su condición y cómo muestra su grandeza, independientemente de su condición física. Es un ejemplo de cómo incluso en situaciones de dolor intenso y de grave enfermedad, los seres humanos podemos seguir formando parte del milagro de la vida. Un ejemplo inspirador de cómo, en la medida en que se experimenta esta comunión con la vida, surge una armonía y sentimiento de integridad que tiene un profundo impacto sanador en la persona.

Este libro puede parecer minoritario, ya que la mayoría de nosotros no tenemos que convivir con la enfermedad y el dolor, ahora. Pero no olvidemos que, tarde o temprano, casi todos deberemos afrontar dolores agudos o enfermedades, algunos quizá solo pasajeros, pero lo más probable es que muchos sean crónicos. Al igual que una conocida mía que seleccionaba a sus médicos cuando aún estaba sana, ya que consideraba que al enfermar no tendría tiempo ni condición para poder a elegir al mejor profesional, creo que todas las personas deberíamos aprender algunas técnicas que nos preparen a convivir con estas características de la vida humana.

Nuestra reacción al dolor oscila entre el distraernos de él y el luchar contra él. Ninguna de estas estrategias funciona a partir de cierta intensidad de dolor, que es cuando quedamos al amparo de la farmacología, que también tiene sus inconvenientes y limitaciones, no nos olvidemos.

Mindfulness es un poderoso recurso disponible en todo momento, como sustituto o como complemento a las medicinas. Sin embargo, como dijo Einstein acerca de la meditación, este recurso es sencillo, pero no es fácil de aplicar, ya que requiere una aproximación al dolor radicalmente distinta a la que utilizamos a diario. Como

bien explica Vidyamala Burch, el abordaje del dolor con mindfulness requiere bastante dedicación, además de la capacidad de cultivar dos actitudes clave: una es de aceptación, y la otra es de amabilidad.

Cuando duele una parte del cuerpo, por lo general intentamos apartar la atención del dolor, que experimentamos como algo desagradable y que queremos rechazar. Sin embargo, con mindfulness lo que hacemos es precisamente lo contrario ya que llevamos la atención al dolor como algo que forma parte de la experiencia de ese momento y que debemos aceptar. Así, pasamos de una orientación desintegradora, el dolor como algo ajeno a mí, a una orientación integradora, el dolor es parte de mí. Este enfoque, que resulta más natural y ajustado a la experiencia, requiere de un gran coraje y de un buen método, como presenta este libro. Solo así se consigue transformar una serie de procesos cerebrales que, por sí solos, aumentarían la sensación de dolor, como reacción mental a la sensación física desagradable.

La segunda actitud clave es la amabilidad, que implica cuidarse y llevar cariño a la zona que duele. Esta actitud es radicalmente distinta de las que imperan en nuestra cultura de resistir el dolor, abandonarse o luchar contra él, abordajes todos ellos que conllevan emociones de miedo, tristeza o rabia que generan cortisol (la hormona del estrés) y aumentan la tensión muscular, amplificando la sensación de dolor. Con la amabilidad, actuamos a modo de bálsamo en la zona dolorida, cuidándonos a un nivel muy profundo de la mente.

Esta combinación de aceptación, primero, y amabilidad, después, frente al dolor solo se consigue con disciplina y práctica. Es necesario familiarizarse con ejercicios sencillos pero potentes, que repetidos con constancia vayan facilitando estados mentales de mayor apertura e integración, transformando gradualmente la experiencia.

Para entrenarse siempre es mejor hacerlo en grupo, por ello Vidyamala Burch fundó su programa Breathworks (en España: [www.res-](http://www.res-)

piravida.net) especializado en aplicar mindfulness a personas con dolores crónicos y enfermedades. Si usted no puede o no le interesa participar en un programa presencial, con este libro podrá hacer su propio entrenamiento. Pero recuerde que esta aproximación al dolor es un entrenamiento sistemático de la mente y precisa de constancia y rigor para obtener resultados. No es una solución rápida y milagrosa.

Finalmente, quiero tratar otro beneficio que me ha aportado la lectura de este libro. Como aquí tan bien se explica, la experiencia del dolor físico suele estar asociada a emociones y sentimientos que producen pensamientos de tipo catastrofista, preocupaciones o sentimientos de culpa, combinando todo ello para crear una experiencia extraordinariamente penosa. Además, el dolor crónico afecta de forma negativa tanto a los hábitos de vida como a la capacidad de relacionarse con otras personas, lo que genera aún más sufrimiento. Así, es habitual que alguien con dolor crónico tenga una sensación de soledad e incompreensión.

Este proceso es semejante al dolor psicológico, que sufrimos todos los seres humanos de forma más o menos cotidiana y en mayor o menor medida. La combinación de emociones intensas con pensamientos de tipo obsesivo hacia los problemas genera molestias en el cuerpo conformando ese cuadro que llamamos estrés.

Creo que la explicación que presenta este libro para entender el dolor físico es ilustrativa y útil para otros procesos de malestar, como los de tipo psicológico que suelen estar asociados también con dolor físico. En ambos casos, la clave para reducirlo está en la comprensión íntima de los mecanismos mente-cuerpo que trascienden la voluntad humana, pero que son accesibles de forma indirecta mediante prácticas contemplativas. Estas prácticas, como mindfulness, nos permiten recuperar la salud en la mente para luego difundir esta salud a nivel mas integral, aunque tengamos que convivir con el dolor o la enfermedad y las limitaciones que ello supone.

Una persona sana es una persona completa, aunque tenga limitaciones físicas. Puede ser eficaz en sus tareas, puede relacionarse desde su salud con los demás y, sobre todo, puede ser feliz, como nos demuestran los últimos estudios científicos. Esta sería para mí la intención fundamental con la que abordar este libro: explorar la posibilidad que cada persona tiene de recuperar la dignidad, la armonía y su humanidad, aunque tenga que convivir con determinadas limitaciones físicas. Al final, creo que eso es lo que de verdad importa en la vida, independientemente de que se conviva con el dolor.

ANDRÉS MARTÍN ASUERO,  
autor de *Con rumbo propio, disfruta la vida sin estrés*  
y fundador del Instituto EsMindfulness SL  
([www.esmindfulness.com](http://www.esmindfulness.com))