

<nirakara>

# PROFUNDIZACIÓN

## Desarrollo sistemático de prácticas basadas en mindfulness

Programa anual de práctica y desarrollo gradual de mindfulness, distribuido en bloques temáticos trimestrales. Para personas que han hecho un programa de 8 semanas.

### **Jesús Garzón** *Médico*

*especialista en medicina familiar y comunitaria. Experto en Mindfulness (UCM). Profesor de MBSR (Universidad de Brown).*

### **Amparo Sanabria**

*Fisioterapeuta, UAH. Miembro del grupo de investigación de Mindfulness para Dolor de Espalda, BTI, UCM, Nirakara.*

### **Nataly Cárdenas** *Lic.*

*Psicología (UPCH). Insigth Meditation Center (USA). Mindfulness Informed Psychotherapy (IMP, USA)*

### **Lorena Cabeza** *Lic. en*

*Comunicación - Máster en Divulgación (UCM). Profesorado en Mindfulness - MBSR Fundamentals (UMass). Experto en Mindfulness (UCM).*

### **Resumen**

Después de completar un programa MBSR, muchas personas desean continuar desarrollando las prácticas y estudiando con más detenimiento la teoría que fundamenta Programas Basados en Mindfulness como, entre otros, MBSR, MBCT y CCT.

Los programas de profundización están diseñados para sostener un grupo de “largo recorrido” con una fórmula operativa que se concreta en un encuentro que se celebra una vez a la semana durante dos horas. Cada trimestre hay un tema central en el que se inspiran las prácticas y reflexiones en clase. Con la ayuda del grupo resulta más fácil ejercitar y cristalizar los cambios.

**Estructura didáctica.** Los contenidos que se indican sirven de guía para situar el punto focal -teórico y práctico- de cada trimestre. Al tener un punto de vista pedagógico centrado en el aprendizaje del participante y no en la enseñanza, el programa puede ser incrementado con propuestas que cubran las necesidades que emerjan a lo largo del programa / En **Madrid** / Para información de fechas, horarios y aspectos económicos visita la **Web de la Formación**.

## Índice

<b>1. Primer trimestre. Consciencia corporal</b>	<b>2</b>
<b>2. Segundo trimestre. Atención plena en lo cotidiano.</b>	
De la reactividad a la respuesta	<b>3</b>
<b>3. Tercer trimestre. Habitando la comunicación</b>	<b>5</b>
<b>4. Bibliografía</b>	<b>7</b>
4.1. Primer trimestre: CONSCIENCIA CORPORAL . . . . .	7
4.2. Segundo trimestre: ATENCION PLENA EN LO COTIDIANO. DE LA REAC- TIVIDAD A LA RESPUESTA. . . . .	7
4.3. Tercer trimestre: HABITANDO LA COMUNICACIÓN. . . . .	7

## 1. Primer trimestre. Consciencia corporal

*“Entonces sé fuerte y entra en tu cuerpo;*

*allí tienes un suelo firme que pisar.*

*¡Piensa en ello detenidamente!*

*¡No te vayas a ninguna otra parte!*

*Kabir dice: desecha todos los pensamientos de cosas imaginarias*

*y asíéntate firmemente en lo que eres”*

— Kabir

Ante la pregunta ¿qué es el cuerpo?, se suele responder en base a una representación anatómica, pero hay una *mirada* diferente en el que el cuerpo se siente y se vive. Es el escenario donde se encuentran materialmente la pasión y el desgarró, donde las memorias del pasado dejan su propia huella.

Como ha expresado Gustavo Diex, “el cuerpo se ha hecho cosa. Ha sido rectificado de tal forma que se ha convertido en un traje que parece rodear o transportar una vida interna inmaterial, separada y de alguna manera relacionada con él. Nos hemos dividido. ¿A qué se debe tal escisión? Quizá a que creemos vivir nuestros afectos y sentimientos en lugar ajeno al cuerpo: más interno, más elevado, pero nunca en la materia o mediante el cuerpo.”

Aunque las clases tienen teoría y modelos de trabajo, el estilo pedagógico desarrolla el aprendizaje experiencial: se fomenta la vivencia, la práctica y la actitud activa en el conocimiento. En el primer trimestre (febrero-abril) se tomará el cuerpo como el centro de estudio. Es una puerta de entrada al conocimiento intrapersonal, ya que los estados emocionales y cognitivos no ocurren en otro lugar. En el cuerpo se puede percibir el impacto real de una forma de vida, o de una circunstancia difícil, o de un patrón de comportamiento cristalizado.

El cuerpo manifiesta en forma de sensaciones propioceptivas o interoceptivas información muy detallada de su estado, pero lo habitual es que no se sepa interpretar. ¿Existe una *inteligencia interoceptiva*? Si así fuera, ¿de qué forma se relaciona con la regulación emocional o atencional, o con el bienestar psicológico? Lo cierto es que sólo se puede regular el sistema nervioso si se tiene en cuenta el cuerpo. Además, en el cultivo de la atención es normal utilizar el cuerpo como referencia.

El cuerpo está *presente* en lo que ocurre y esto difiere del estado por defecto en el que la realidad se agota en el círculo cerrado de la actividad mental. No siempre es fácil sentir el cuerpo. El abordaje requiere una estructura apropiada en la que actitud parece ser una de las claves: aceptación, tranquilidad y calma. Cualidades que requieren de un proceso de aprendizaje com-

plejo. La intención del equipo docente es crear el contexto seguro para desarrollar las prácticas con integridad. *Habitar* la corporalidad es el medio necesario para que el presente se dirija hacia un futuro más pleno.

### Temario

- **El cuerpo.** El cuerpo vivido es infinito, como el espacio de la mente. Desarrollaremos la posibilidad de que el cuerpo sea un vehículo para el conocimiento de uno mismo.
- **La postura.** Abordaremos diferentes posturas y nos relacionaremos con la incomodidad, con la curiosidad afectuosa y con una actitud de apertura y de experimentación plena.
- **Movimiento consciente.** El aprendizaje es vivencial, práctico y activo. Nuestra práctica se basará en acentuar la sensibilidad de la experiencia del movimiento, así como en explorar las condiciones que facilitan el flujo y la acción fundamentada en el no esfuerzo.
- **La respiración.** Aunque la atención a la respiración será un elemento transversal en todas las sesiones, indagaremos en aquellos aspectos que relacionan el modo de respirar con diversos estados mentales o emocionales.
- **Consciencia sensorial.** Comprobaremos en primera persona cómo basta con atender con apertura a las diferentes sensaciones para tranquilizar patrones de reactividad que surgen de forma automática.
- **Letargo y agitación.** Observaremos el abanico de sensaciones en el que se navega: la calma y la atención, la serenidad y la presencia, el no esfuerzo... rindiéndonos a lo que acontece, instante tras instante.

## 2. Segundo trimestre. Atención plena en lo cotidiano.

### De la reactividad a la respuesta

*“Cualquier cosa que amenace nuestro sentido del bienestar —que desafíe nuestro estatus social, ego, creencias y convicciones, deseo de control y de querer que todo sea como queremos— puede disparar la reacción de lucha/huida”.*

— Jon Kabat-Zinn

A medida que nos adentramos en la práctica de mindfulness, poco a poco vamos tomando consciencia del funcionamiento de la mente, de lo cotidiano de los automatismos y del alcance y profundidad de nuestros condicionamientos.

Entramos en contacto con el procesamiento emocional de la información, con el papel de la percepción y con la importancia de la interpretación, y nos vamos habilitando para explorar, de manera experiencial, cuál es el papel que desempeñan la voluntad y la intención.

Llevar atención a lo cotidiano puede ayudarnos a ver con mayor claridad estos procesos y su influencia en nuestros comportamientos y en nuestras vidas.

### **Temario**

A lo largo de este trimestre exploraremos, reflexionaremos e indagaremos sobre estas cuestiones:

- **La reactividad.** El procesamiento emocional de la información.
- Los estímulos **agradables, desagradables y neutros**, y su reactividad asociada.
- El papel de **la pausa, la consciencia, y la reflexión.**
- La potencialidad de la atención plena en **la toma de decisiones y el cambio de hábitos.**
- La reactividad ante **la incomodidad física y el dolor.**
- La reactividad ante **la dificultad emocional y el sufrimiento.**
- La reactividad en las **relaciones interpersonales.**
- La reactividad producida por los **diferentes roles.**
- La reactividad en el **ámbito laboral.**
- La reactividad en el surgimiento del **deseo.**
- La reactividad en relación a **lo neutro.**

*“Aunque el polvo de oro es precioso, cuando te entra en los ojos no te deja ver”*

*— Hsi Tang*

### 3. Tercer trimestre. Habitando la comunicación

*“Las cosas que más importan en nuestras vidas no son aquellas fantásticas ni grandiosas. Son aquellos momentos en que nos tocamos unos a otros”.*

— Jack Kornfield

El ser humano se conforma como una criatura en relación. Desde un punto de vista evolutivo, nos desarrollamos en un contexto de interrelación y colaboración. La inmunología e incluso el genotipo se construyen en respuesta a estímulos externos. Del mismo modo, nos *construyen* las relaciones, que giran en torno a personas que navegan en nuestra misma dirección o con rumbos diversos y que por tanto, pueden ser tanto motivo de plenitud como condición que antecede al sufrimiento.

Como seres humanos experimentamos, de manera natural, un anhelo profundo de vinculación, reconocimiento y aprecio. Una necesidad de establecer relaciones en las que la conexión y la autenticidad eliminen las barreras que separan el *yo* del *tú* para construir un *nosotros* acogedor, seguro y nutritivo, así como de conectar con el otro por lo que es –y no por un estado ideal que *debería ser*– y, con ello, involucrarnos en sus alegrías y empatizar con su dolor.

A través de las prácticas de meditación nos iremos familiarizando con una atención más estable y una mayor apertura a todo cuanto acontece en la propia vivencia. Desde esa disposición se hará posible una observación detallada del marco relacional, donde afloran antiguos patrones de comunicación basados en el miedo, la rivalidad y el hambre emocional, que dan lugar a formas más o menos sutiles de agresividad, experiencia de separación y sufrimiento.

Martin Buber señala que hay dos modalidades de comunicación: por un lado un diálogo –al que denominaba “yo/tu” – en el que existe una actitud abierta basada en la conexión que se produce cuando desmantelamos nuestras barreras defensivas y que genera una sensación de respeto hacia la vida; por otro, un tipo de comunicación –que Buber calificaba como “yo-ello” – en la que deshumanizamos las relaciones y cosificamos o intentamos manipular al otro mediante una actitud inflexible y utilitaria.

El entrenamiento en la práctica de la atención plena abre la puerta a una mayor toma de consciencia acerca de cuál es el espacio del que parte el impulso de la comunicación –esa urdimbre de pensamientos, emociones y sensaciones que configura el yo, entendido como contexto en el que tienen lugar eventos mentales y físicos de carácter transitorio– y cómo este influye en el desarrollo de la interacción.

Por ejemplo, en muchas ocasiones hemos podido darnos cuenta de cómo, al actuar de manera defensiva, se produce una distorsión de nuestra visión de otras personas alejada de lo que podría ser una perspectiva más ecuánime y cercana a la realidad. Por otro lado, al ser capaces de abrir nuestra mirada y ver a la otra persona sin expectativas ni ideas preconcebidas, la visión del otro, de la propia interacción y de nosotros mismos se transforma.

Durante este trimestre entraremos en contacto con los diferentes elementos que intervienen en la comunicación interpersonal. Ahondaremos, a través de la práctica del diálogo consciente, en la observación de los patrones y la experiencia viva del acto comunicativo, lo que redundará en un mayor conocimiento de la red de fenómenos que lo conforman y otorgará, por tanto, un rango más amplio de posibilidades de actuación.

### Temario

- **La comunicación primera:** el diálogo con uno mismo.
- **La meditación,** una experiencia de escucha compasiva.
- **El miedo y la agresividad** como respuesta.
- **La relación con el otro.** Expectativas, juicios y anhelos como fuentes de conflicto.
- **Reactividad y patrones de relación.** Memorias e historia personal.
- **La confianza** en la relación.
- **El valor del silencio en la comunicación.** La presencia que va más allá de las palabras.
- **El diálogo consciente.** Una práctica de meditación basada en una comprensión relacional de la experiencia humana.

*“El regalo más preciado que podemos ofrecer a otros es nuestra presencia. Cuando la atención plena abraza a aquellos que amamos, se despliegan como flores”.*

— *Thich Nhat Han*

## 4. Bibliografía

### 4.1. Primer trimestre: CONSCIENCIA CORPORAL

- Anitua Eduardo. Aprendiendo a respirar mejor.
- Brooks, Charles V.W. Consciencia Sensorial
- Feldenkrais, Moshe. El poder del yo: La transformación personal a través de la espontaneidad.
- Hanna, Thomas. Somatics: Reawakening The Mind's Control Of Movement, Flexibility, And Health
- Kaminoff, Leslie. Y Matthews, Amy. Anatomía del yoga. Guía Ilustrada de las posturas, los movimientos y las técnicas respiratorias.
- Krishnamurt, Jiddu. La libertad primera y última.

### 4.2. Segundo trimestre: ATENCION PLENA EN LO COTIDIANO. DE LA REACTIVIDAD A LA RESPUESTA.

- Kabat Zinn, Jon. Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad.
- “La mente ansiosa: De los cigarrillos a los teléfonos móviles. Y hasta el amor. Por qué nos hacemos adictos y cómo podemos terminar con los malos hábitos”. Judson Brewer. Paidós.
- Kornfield, Jack. La sabiduría del corazón. Una guía a las enseñanzas universales de la psicología budista

### 4.3. Tercer trimestre: HABITANDO LA COMUNICACIÓN.

- Chapman, Susan Gillis. Las cinco claves de la comunicación mindful. Utilizar la escucha profunda y el habla consciente para fortalecer las relaciones, sanar los conflictos y alcanzar nuestros objetivos.
- Kramer, Gregory. El diálogo en plena conciencia. El sendero interpersonal hacia la liberación.
- Rogers, Carl R. El proceso de convertirse en persona.
- Rossemberg, Marshall B. Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida.
- Thich Nhat Han. El arte de comunicar.