
Simón, Vicente (2011). Aprender a practicar Mindfulness. Sello Editorial, Barcelona (España). 220 páginas. ISBN: 9788415132042

Gonzalo Sebastián Peña-Muñante

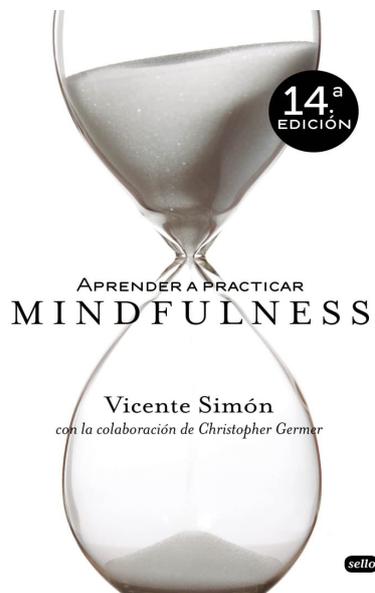
gpm359@inlumine.ual.es

<https://orcid.org/0000-0002-7990-4867>

Universidad de Almería, Departamento de Psicología, Almería
España

| Reseño de libro recibido en enero 2022 | Arbitrado en febrero 2022 | Aceptado en marzo 2022 | Publicado en junio 2022

<https://doi.org/10.59993/simbiosis.v2i3.16>



Nos encontramos ante un libro que está orientado a prevalecer en el tiempo por varios motivos. En primer lugar, a diferencia de otros enfoques clásicos y recientes en psicoterapia, *mindfulness* dispone de evidencia clínica y neurobiológica sólida que apoya su uso y eficacia. En segundo lugar, *mindfulness* no es una moda temporal, como se le intenta denominar a veces, sino una práctica basada en la investigación que puede incrementar el bienestar y la salud de manera constante y duradera.

En este libro, Vicente Simón nos introduce a la práctica de *mindfulness* exponiendo de manera sencilla un plan de actuación eficaz para el manejo de las emociones dolorosas que tiene importancia clínica para terapeutas, pacientes y población general. Así pues, se lleva a cabo una explicación breve pero exhaustiva de lo imprescindible para entender, iniciarse y embarcarse (si uno lo quiere) en la meditación. El libro cuenta con siete capítulos; cada capítulo finaliza con un ejercicio de meditación guiada. Pasamos a continuación a ofrecer una breve explicación de los mismos.

En el capítulo 1 (**qué entendemos por *mindfulness***) se examinan los conceptos básicos y los requisitos necesarios para la meditación (p.e., condiciones para practicar, momento del día y postura).

Mindfulness es el término anglosajón utilizado para traducir “atención plena” o “conciencia plena”. Sin embargo, en el libro el autor decide optar por la palabra Meditación y dejar *Mindfulness* para el contexto académico. Así, define la meditación como una práctica para desarrollar *mindfulness* que consiste en entrar de forma instantánea en un estado mental concreto y mantenerse en él durante un tiempo determinado. De este modo, al ser un proceso que

se prolonga en el tiempo, puede provocar cambios perdurables y sustanciales en los individuos.

En palabras de Vicente Simón, la meditación es un ejercicio mental que nos permite tranquilizar la mente con el objetivo de entender y observar la realidad con claridad. Hay que aplacar nuestra mente porque generalmente está inquieta, en un continuo diálogo interno, rumiando sobre las mismas ideas; esta mente es lo que él denomina “mente caviladora”. La mente caviladora actúa cuando no estamos en el aquí y ahora; es la mente que se centra en el pasado (rumiando y sumiéndonos en estados depresivos y obsesivos) y en el futuro (pronosticando realidades inexistentes que nos conducen a estados de ansiedad). “Calmar la mente” implica salir del estado de cavilación y centrarse en el momento presente. El capítulo 1 acaba con la meditación del sonido y del silencio.

En el capítulo 2 (**la instrucción fundamental**) se indica a la mente lo que tiene que hacer cuando nos ponemos a meditar, esto es, regular la atención para que permanezca en la experiencia inmediata. A este respecto, Vicente Simón nos dice: “aparezca lo que aparezca en la mente, simplemente obsérvalo”.

Asimismo, para dotar de sentido esta instrucción, el autor analiza los siguientes interrogantes: qué puede observarse, cuándo se produce la observación, qué sucede cuando la mente observa su propia actividad, a qué llamamos identificación y a qué desidentificación.

A la pregunta de *qué puede observarse*, sugiere que son ocho los posibles objetos de observación: los cinco sentidos, las señales corporales, la actividad mental (cogniciones y emociones), y la capacidad de adivinar lo que los demás están sintiendo o pensando (teoría de la mente). A la cuestión de cuándo se

produce la observación, señala que la observación que llevamos a cabo en la meditación es un proceso que acontece en el presente. Finalmente, al interrogante de *qué sucede cuando la mente observa su propia actividad*, indica que lo que ocurre es un desdoblamiento mental momentáneo en el que tenemos por un lado al observador (la conciencia) y, por otro, a lo observado (los contenidos de la conciencia).

A la pregunta de *a qué llamamos identificación*, afirma que la identificación implica no saber diferenciar entre conciencia y contenidos de la conciencia. Por ejemplo, cuando pienso que la tristeza que manifiesto en un determinado momento forma parte de mi identidad o cuando realizo una tarea en “piloto automático” sin prestarle atención. Por último, a la cuestión de *a qué llamamos desidentificación*, sostiene que la desidentificación supone darse cuenta de que la conciencia es algo distinto a sus contenidos (“aquello que observa no puede ser observado”), lo que desemboca en una ruptura entre ambos. El capítulo 2 culmina con la meditación del cuerpo.

El capítulo 3 (**la actitud apropiada**) se ocupa de la actitud para meditar, la cual consiste en orientarse hacia la propia experiencia en el momento presente con curiosidad, apertura y aceptación. Estas características pueden entenderse de dos formas: (1) como directrices para ejecutar la práctica, y (2) como palabras clave que facilitan entrar en contacto con un estado de conciencia o “presencia”. En relación con la aceptación, el autor la define como “la ausencia de resistencia al devenir de la vida” y señala que la resistencia se produce cuando nos negamos a aceptar nuestro mundo interno (pensamientos, emociones y sensaciones). El capítulo 3 termina con la meditación de la respiración.

El capítulo 4 (**las emociones**) revela el fundamento de las emociones y describe la manera en que funcionan. Junto con las sensaciones físicas y las cogniciones, las emociones surgen de forma natural en la meditación, lo que hace que constituyan un elemento clave para “apaciguar la mente y ver con claridad”. No obstante, no sólo es importante entender nuestras emociones, sino también distanciarnos de ellas (tanto de las positivas como de las negativas) y desapegarnos de las cosas, personas o situaciones a las que están vinculadas, con el objetivo de no sufrir y aprovechar su energía para poder seguir adelante.

Por otro lado, con la práctica de *mindfulness* estaremos construyendo los cimientos que nos ayudarán tanto a regular las emociones como a preservar el equilibrio emocional. En este sentido, Vicente Simón propone un esquema práctico para la modulación de las emociones que consta de siete pasos y que titula “los siete peldaños del equilibrio emocional”: (1) pararse, (2) respirar profundo para tranquilizarse, (3) ser consciente de la emoción, (4) aceptar la experiencia —permitiendo que la emoción surja—, (5) mimarnos, (6) soltar o dejar ir la emoción y (7) actuar o no, dependiendo de la situación. El capítulo 4 se cierra con la meditación de las emociones.

El capítulo 5 (**compasión y autocompasión**), escrito con Christopher Germer, despeja ideas equivocadas sobre el concepto de autocompasión y subraya la necesidad de adquirir habilidades de autocompasión para una adecuada regulación de las emociones. La compasión implica “conectar con el sufrimiento del otro” y tiene dos elementos centrales: (1) la sensibilidad hacia el sufrimiento ajeno y (2) el compromiso para tratar de aliviarlo y prevenirlo. La autocompasión es dirigir esa respuesta

hacia nosotros mismos, es decir, darnos el cariño y el cuidado que necesitamos cuando sufrimos y nos inundan las emociones difíciles. Precisamente, cuando practicamos autocompasión se activan tres componentes: bondad hacia uno mismo, humanidad compartida y *mindfulness*. Por otra parte, se plantean una serie de ejercicios para practicar la autocompasión, como por ejemplo el Ablanda, Tranquiliza y Permite (para gestionar las emociones desagradables) y la pausa de la autocompasión (para ayudar a nuestra mente a sentirse más segura y menos amenazada). El capítulo 5 culmina con la meditación de dar y recibir.

El capítulo 6 (**la presencia**) versa sobre un estado mental que se vive o experimenta en primera persona como fruto de la práctica. Estamos presentes en las cosas que ocurren cuando logramos acceder a los contenidos sin olvidar lo que llevamos a cabo desde la conciencia. Al estar en presencia, nos volvemos conscientes de la existencia del espacio, lo que posibilita que emerjan las formas. Sin embargo, la mayoría de las personas están en guerra con las formas y luchan contra ellas. El no poder hacer que las formas sean como ellas desean es lo que produce el sufrimiento y les impide acceder al espacio. Por tanto, el espacio aparece cuando uno abandona su afán de resistirse a las formas. El capítulo 6 termina con la meditación del espacio y de la luz.

El capítulo 7 (**recomendaciones finales**) se enfoca en otros aspectos relevantes para mejorar en la práctica, como los obstáculos con los que nos podemos enfrentar (somnolencia o impaciencia) y qué hacer para superarlos. Concluye con algunos comentarios sobre los beneficios de los retiros, los grupos de práctica y la integración de *mindfulness* en la vida diaria (a través de la meditación andando o

informal).

En resumen, este libro posee la capacidad de transformarse en un recurso esencial para cualquier persona que desee acercarse con apertura y curiosidad a la práctica de *mindfulness*, ya que en él hallará todo lo que requiere para comenzar.