

GONZALO PEREYRA SAEZ

En busca de la
TRANQUILIDAD

Reflexiones y prácticas
basadas en Mindfulness



Ediciones Corona Borealis

En busca de la TRANQUILIDAD. Reflexiones y prácticas basadas en Mindfulness
- GONZALO PEREYRA SAEZ

GONZALO PEREYRA SAEZ

© 2021, Ediciones Corona Borealis

Avda. Gregorio Prieto, 19 A

29010 Málaga

Tlf. 0034-951336282

www.coronaborealis.es

Maquetación editorial: Georgia Delena

Diseño de cubierta: Tom C.

ISBN: 978-84-124241-0-2

Depósito Legal: MA 1196-2021

Primera edición: septiembre 2021

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de este libro, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

Printed in Spain - Impreso en España



DEDICATORIA

Dedicataria
Para Lilián B. O. de Saez

Índice

AGRADECIMIENTOS	9
PRÓLOGO	11
DESDE EL SILENCIO	13
INTRODUCCIÓN.....	15

PARTE I

LA TRANQUILIDAD TAMBIÉN ES UNA EMOCIÓN	21
MINDFULNESS PARA CULTIVAR LA TRANQUILIDAD	27
LA TRANQUILIDAD NO ES... IMPOSIBLE	33
A MÍ ME OCURRE QUE.....	37

PARTE II

LA CONCENTRACIÓN ES CLAVE	43
LA ANSIEDAD DEL “NO HACER”	47
MEDITAR ESCUCHANDO	51
LA CULPA DEL “NO HACER”	55
PARAR LA PELOTA	59
EL PRIMER RETIRO DE MEDITACIÓN	63
HÁBITOS MENTALES	67
CON MENTE DE NIÑO.....	71

PARTE III

HÁBITOS MENTALES II.....	77
SOY LA NATURALEZA	81
SOY LA NATURALEZA II	85
MEDITAR ESCUCHANDO II.....	89
EL “MATE MINDFULNESS” DEL DÍA.....	93

UN DÍA CON MINDFULNESS	97
------------------------------	----

PARTE IV

FANTASMAS DEL PASADO	103
MINDFULNESS DE LOS PENSAMIENTOS.....	107
FANTASMAS DEL FUTURO	111
MINDFULNESS DE LAS EMOCIONES.....	115
MINDFULNESS DE LOS PENSAMIENTOS II	119
DE LA GRATITUD A LA TRANQUILIDAD	123
DE LA GRATITUD A LA TRANQUILIDAD II.....	127
DE LA GRATITUD A LA TRANQUILIDAD III	131
LA VERDADERA TRANQUILIDAD	133

PARTE V

CULTIVANDO LA ECUANIMIDAD	139
SOLTAR: LA PRÁCTICA DEL NO APEGO	143
CULTIVANDO LA ECUANIMIDAD II	147
EL BAMBÚ.....	151
EL OCTAVO LAGO DEL CAMINO	155
LA CONFIANZA ES UNA PIEDRA ANGULAR	159
DE LA INTEGRIDAD PERSONAL A LA TRANQUILIDAD EMOCIONAL	163
CONSCIENTES DE LA IMPERMANENCIA	167
LA PLENITUD DE SENTIDO EXISTENCIAL	171
CONSCIENTES DE NUESTRA VULNERABILIDAD	175
LA FE TRANQUILIZADORA	179

PARTE VI

DAR ES DAR: SIN COMPASIÓN NO HAY TRANQUILIDAD	187
DESDE EL CORAZÓN	191
EL PODER DE LA AUTOCOMPASIÓN	193
EL PODER DE LA AUTOCOMPASIÓN II	197
LA SABIDURÍA DEL PERDÓN	201
EL PODER DE LA AUTOCOMPASIÓN III	205
EL PODER DE LA AUTOCOMPASIÓN IV.....	209
DAR ES DAR: SIN COMPASIÓN NO HAY TRANQUILIDAD II.....	211

AGRADECIMIENTOS

Quisiera agradecer especialmente a Benjamín Pereyra y a M. Florencia López.

También a Liliana Saez; Alfredo R., Alfredo S., Martín, Felipe, Augusto, Pilar, Candela y Bautista Pereyra; Luis, Emiliano y Luis Saez; Mario, Sebastián y Clarisa López; Silvia y Luis Donadio; Damián Ciorciari; Guillermo Nudel, Jorge Rovner, Marcelo R. Ceberio, Ronald D. Siegel, Vicente Simón y Marcelo Demarzo.

Además, me gustaría agradecer a Ediciones Corona Borealis y a todos mis colegas de Plenamente – Centro de Psicoterapia y Mindfulness –.

Y en especial, quiero dar las gracias a todos mis pacientes de Psicoterapia y a mis alumnos de Mindfulness, quienes me regalan su confianza a diario.



PRÓLOGO

Mindfulness es una habilidad natural de nuestra mente (y de nuestro cuerpo) muy poco desarrollada, y a la vez, cada vez más fundamental. No es coincidencia que mindfulness esté “de moda” tanto en la calle como en la ciencia, pues vivimos en un mundo cada vez más acelerado e hiper-estimulado, consecuencia en parte del desarrollo tecnológico, que genera a menudo sensación de agobio, tristeza y desesperanza. Resulta ser entonces un tema de supervivencia, que podamos “conectarnos nuevamente con el ahora”: ya sea con nosotros mismos, con las Personas que nos rodean o con la naturaleza.

“En busca de la TRANQUILIDAD”, el segundo libro de Gonzalo Pereyra Saez, es mucho más que “Reflexiones y prácticas basadas en Mindfulness”, nos brinda un texto rico y sencillo (la simplicidad es una de las características más difíciles y complejas de obtener), que presenta aspectos claves de mindfulness, compasión, filosofía de vida saludable y sabiduría. Es un texto a la vez corto y completo, profundo y de fácil lectura, que agradará a los iniciantes en mindfulness como también a los expertos.

Recomiendo fuertemente que reserve un momento de su día para disfrutar de esta lectura, pero fundamentalmente que se disponga a practicar los ejercicios de mindfulness, compasión e insight propuestos

inteligentemente por el autor. Mi experiencia personal y mis investigaciones me permiten afirmar que los beneficios son concretos y pueden cambiar la vida.

Con un gran abrazo mindful y compasivo,
Prof. Dr. Marcelo Demarzo
Universidad Federal de Sao Paulo.
Fundador del Centro Mente Aberta
- Centro Brasileño de Mindfulness
y Promoción de la Salud.

DESDE EL SILENCIO

En un estado de suma tranquilidad,
Observo la fluidez del universo,
No quiero juzgar,
Prefiero ser lento.
Intento mirar,
Intento escuchar,
Intento sentir,
Respiro.
Cuando todos duermen,
La quietud se presenta,
Después de una tormenta,
El mar se relaja.
Respiro.
Un viaje de silencio,
Me conduce a mi interior,
Reconozco mi conciencia,
Y vuelvo a nacer.
Todo se transforma,
Todo perece,
A cada momento,
Vuelvo a nacer.
Respiro.

Y si me duele, lo asumo.
Y si me inquieta, lo asumo.
Aprendo,
Doy gracias,
Acaricio la paz,
Respiro.

Gonzalo Pereyra Saez



INTRODUCCIÓN

Desde el campo de las Neurociencias, algunos investigadores^{1*} sostienen que podríamos distinguir a nivel cerebral al menos tres sistemas de regulación emocional; **1) un sistema de amenaza y autoprotección**, cuya función principal es detectar los peligros y riesgos para seleccionar con inmediatez un modo de afrontamiento (lucha, huida, sumisión, u otras estrategias), y que estará asociado a emociones como el miedo, la ansiedad, el enojo o la angustia. **2) Un sistema de activación de búsqueda de recursos e incentivos**, asociado principalmente a sentimientos positivos que nos guían y motivan para ir tras aquello que consideramos necesario para prosperar y sobrevivir: “¡consigamos eso!” nos dice nuestro cerebro mediante olas de dopamina (un neuroquímico imprescindible en los procesos neuronales de motivación, logro y recompensa). **3) Un sistema de confortamiento, satisfacción y seguridad**, que es el que nos otorga el acceso a los estados de tranquilidad! Y por ende es esencial para nuestro equilibrio interno. Nos permite sentirnos conectados con nosotros mismos y con el mundo, relajados en nuestra atención, y sin necesidad de luchar o conseguir nada: “estamos bien así” o “las cosas van bien” nos dice nuestro cerebro, que no percibe peligros ni

¹ Depue y Morrone-Strupinsky, 2005; Le Doux, 1998; Panksepp, 1998.

metas. Este sistema se encuentra íntimamente relacionado al amor y la compasión, dado que la amabilidad y el cariño que recibamos de los demás o de nosotros mismos, será importante para sentirnos contenidos y desarrollar la calma.

Ahora bien, con claridad podemos observar que la sociedad y cultura en la que nos hayamos inmersos promueven en su mayoría, y por varias razones, la activación de los sistemas de regulación 1 y 2, pero en menor medida se valora y educa con la finalidad de estimular los circuitos neuronales del sistema 3.

Gran parte de nuestra vida estamos pensando en planes, metas y objetivos; y en la misma medida nos la pasamos anticipando los riesgos que corremos de que las cosas no salgan en función de nuestro bienestar previsto. La naturaleza biológica y cerebral nos predispone a esto, es cierto, porque garantiza nuestra supervivencia, sin embargo los estímulos que recibimos desde la cultura se han centrado exclusivamente en los sistemas 1 y 2, y olvidándonos del sistema 3, nos encontramos vulnerables al desequilibrio emocional y a la pérdida de salud.

Es por ese motivo que el libro intenta realzar la tranquilidad como una emoción esencial a nuestra naturaleza humana que debe ser cultivada si deseamos vivir en armonía. Y para eso, se nos invita a reflexionar y hacernos preguntas sobre las prioridades de nuestro ritmo vital, e incluye además más de 35 prácticas basadas en Mindfulness que resultan indispensables para poner en funcionamiento nuestro cableado neuronal de la paz interna.

Contrarrestar la tendencia de la sociedad moderna es esencial para alcanzar un mejor inter juego e interacción saludable entre los tres sistemas de regulación, y Mindfulness puede ser muy importante para lograr ese cometido.

Por otro lado, este libro también se inspira en los encuentros de Mindfulness que realizamos con los alumnos de PlenaMente - Centro de Psicoterapia y Mindfulness -, quienes tras haber participado del Programa de Mindfulness y Regulación Emocional (desarrollado en mi primer

libro “*Mindfulness. Mente plena, corazón contento*”), sostienen sesiones grupales de práctica para no perder el hábito del entrenamiento. Y por esa razón, admito que me gusta pensar este libro como un complemento ideal del primero.

Es bastante común que busquemos afuera todo lo necesario para sentirnos tranquilos, sin embargo, cuando conseguimos aquello que creíamos esencial, la tranquilidad se nos esfuma velozmente. Este libro, por el contrario, nos invita a buscar la tranquilidad, pero primordialmente con la fe de que ella, ya se encuentra adentro nuestro. Por eso este es un libro que desea encontrarse en la mesa de luz de la mayor cantidad de personas posibles, para ser leído al menos un poquito todos los días. Este libro está pensado desde el corazón, porque desea profundamente que la vida del lector encuentre el camino para desarrollar la experiencia de una vida más tranquila.

Finalmente, sabemos que *Mindfulness* es la palabra inglesa que en *pali* (lengua en que se escribieron las enseñanzas budistas) se traduce como *sati*, que significa “conciencia, atención o recordar”, pero recordar alude al hecho de “*recordarnos estar en el presente*”. Pues bien, este libro también lo escribí para *recordarme* la importancia de *Mindfulness* en mi vida: la forma en que me ayuda a cultivar la compasión, volver al presente, lidiar con algunos problemas de salud y liberarme de mi propio *ego*.

Aún cuando el dolor amenaza con arrebatarnos todo, una hebra de tranquilidad puede rescatarnos del abismo y devolvernos a la vida.

¡DESEO QUE USTED TENGA UNA VIDA MÁS
TRANQUILA!

PARTE I

Nadie nace odiando a otra persona por el color de su piel, su origen o su religión. La gente debe aprender a odiar, y si puede aprender a odiar, se les puede enseñar a amar, porque el amor viene más naturalmente al corazón humano que su contrario.

Nelson Mandela,
Premio Nobel de la Paz 1993



LA TRANQUILIDAD TAMBIÉN ES UNA EMOCIÓN

La *tranquilidad*, que en este libro podemos considerarla sinónimo de “calma”, “satisfacción”, “paz”, y “serenidad”, es una emoción positiva cuya publicidad no es tan alta como la de la *felicidad*. Existe bastante literatura científica, y sobre todo de autoayuda, dedicada a buscar e incrementar la felicidad, y es por eso incluso que el nombre de este libro parodia al de la película de Will Smith “*En busca de la felicidad*”, que debo confesar me encanta y es una de mis preferidas. Sin embargo, hablar de estar quietos y tranquilos, a veces pareciera peligroso.

En la actualidad tendemos a suponer que debemos estar siempre felices, lo cual implica estar jocosos, alegres, sonrientes y sociables, pero no de la misma forma estar tranquilos, dado que se asocia a un estado del cuerpo en el que no se produce ni se hace nada. La falta de producción se equipara a inutilidad, y por ende a la exclusión social y del mercado. Además, dado que la alegría o la diversión se asocian al éxito, y vivimos en una cultura fundamentalmente exitista, cualquier tipo de emoción alternativa puede ser mal vista.

Es importante diferenciar la tranquilidad de la indiferencia o la apatía, en las cuales no habría lugar al sentir, es decir que estarían dadas

por la ausencia de emocionalidad. Por el contrario, cuando hablamos de tranquilidad, nos referimos a un estado de la mente y el cuerpo que incluye un marcado componente afectivo. Pese a ello, como estamos acostumbrados a las emociones intensas, la tranquilidad parece ser inadvertida.

Suele ser bastante habitual que al atravesar un momento de tranquilidad, no seamos conscientes de ello, pero muchas veces lo mismo ocurre cuando transitamos otras emociones.

Y el reconocimiento de nuestras emociones es un factor sumamente importante en el proceso de la regulación emocional, porque es lo que nos permite ponerle nombre a eso que sentimos, y de esa forma logramos el primer paso para generar control sobre nuestra dimensión afectiva.

Puede que cuando estemos tranquilos, por ejemplo, pensemos que nada importante nos está ocurriendo, como si necesitáramos de la intensidad emocional para sentirnos bien con nosotros mismos. Es probable que esto se deba a los condicionamientos sociales respecto a lo que debemos sentir, como si un mandato de la cultura dictaminara: *"debes estar feliz, y expresarlo con tus gestos y comportamientos"*. Y de esta manera puede resultar habitual que si no sonreímos tanto como lo socialmente estipulado, en seguida despertemos una alarma a nuestro alrededor que advertiremos cuando alguien nos pregunte: *"¿te ocurre algo malo?"*

Por su parte, Hollywood nos tiene bastante acostumbrados a experimentar emociones fuertes, y pareciera que de alguna manera nos volvemos dependiente de ellas. Vivimos con gran pasión una cultura del cine (hoy quizás a la vista en mayor medida por Netflix), que nos enseña a sentir determinadas emociones, desde el amor romántico de *"Diario de una pasión"* hasta el terror generado por películas como *"El conjuro"*. Reímos, lloramos, nos asustamos, y hasta nos enojamos mientras nos encontramos sentados ante un televisor, en el cine, con la tablet o incluso, mirando el teléfono celular.

Quizás sean varios los motivos por los cuales no conectamos adecuadamente con la tranquilidad, desde los psicológicos propios, hasta los socio-culturales, y esa la razón por la cual este libro nos invita a encontrarnos nuevamente con la tranquilidad, intentando que no sea entendida exclusivamente como una forma de “no hacer”, sino como una emoción que nos posibilita incrementar recursos personales y mejorar la salud.

PERO ENTONCES... ¿QUÉ ES LA TRANQUILIDAD?

En el año 2000, Bárbara Fredrickson, una psicóloga e investigadora de la Universidad de Michigan, obtuvo el *Premio Templeton de Psicología Positiva*, tras desarrollar su *teoría de las emociones positivas*, que fue muy aceptada por la comunidad científica norteamericana. Esta investigadora reconoció la existencia de cinco emociones positivas (interés, alegría, tranquilidad, gratitud y amor), y logró describir la función de cada una de ellas.

En primer lugar, su aporte más interesante consistió en reconocer que, a diferencia de las emociones negativas, las cuales estrechan nuestra atención y nos impulsan a tener comportamientos concretos (por ejemplo: el miedo a huir, el enojo a defendernos, la tristeza a reparar), las emociones positivas amplían el foco de nuestra atención y nos permiten incrementar nuestros recursos físicos, sociales e intelectuales.

Por ejemplo, la emoción del *interés* nos permite prestar atención y aprender, lo cual nos proveerá de conocimientos nuevos de los cuales podremos hacer uso en circunstancias futuras de amenaza u oportunidad. De esta forma, Fredrickson afirmaba que las emociones positivas tenían una función evolutiva muy importante, que era la de incrementar recursos personales y hacerlos perdurables, acrecentado de esta manera las reservas a las que podemos recurrir más adelante.

Por su parte la tranquilidad, que debe distinguirse del placer, el cual se asocia a la satisfacción de una necesidad corporal como comida, descanso o

sexo, **constituye una emoción positiva que surge en un contexto de seguridad y certeza, y nos incentiva a procesar las circunstancias ocurridas más recientes o a saborear la experiencia momento a momento. Esto nos permite a su vez experimentarnos a nosotros mismos, y a nosotros mismos en relación al resto del universo, integrando eventos recientes a nuestra autoimagen y a nuestra visión del mundo, creando un nuevo sentido de nosotros mismos y una nueva visión de lo que nos rodea.**

En esta línea entonces, decimos que nos permite ampliar la atención y flexibiliza nuestros esquemas de pensamiento, lo cual nos predispone a conectarnos con las posibilidades, y a largo plazo construir nuevos recursos personales y sociales. Veamos un ejemplo:

Ahora me encuentro en mi casa, percibo a mí alrededor y no encuentro motivos para preocuparme. La cena está en proceso, cocinándose en el horno. Me siento tranquilo en este preciso momento, y pienso acerca de lo bien que me sentí hoy dando clases de Mindfulness en la clínica. Me doy cuenta de que hace varios años que practico esta disciplina, y que he aprendido mucho, pero sobre todo, soy consciente de que elijo esta vida, y de que estoy ayudando a muchas personas a lidiar con sus mentes condicionadas y a trabajar con emociones difíciles. También siento que ellos me ayudan a mí. Me siento en paz con el universo, y tengo ganas de seguir aprendiendo, conociendo del mundo, leyendo libros y escuchando a las personas.

Otra función esencial de la tranquilidad es la de **contrarrestar el efecto de las emociones negativas, lo cual resulta esencial para cuidar nuestra salud.** Ya sabemos y tenemos bastante evidencia respecto al modo en que la ansiedad y el estrés crónicos generan un impacto adverso en nuestro organismo, tanto a nivel físico como psicológico. Sin embargo, también hay experimentos que demuestran, por ejemplo, que las secuelas cardiovasculares de las emociones negativas se pueden reducir con la activación de emociones positivas como la tranquilidad.

Además, cuando estamos tranquilos podemos ampliar la atención, y nos encontramos abiertos a las posibilidades, porque nuestro organismo (mente y cuerpo) se encuentra en un estado de receptividad, que hace posible atender a nuestro entorno, esencial para aprender cosas nuevas y evolucionar, o cultivar nuestros vínculos y relacionarnos mejor con los otros.

La tranquilidad es una emoción positiva que, además de contrarrestar el efecto de las emociones negativas y proteger nuestra salud, contribuye al desarrollo personal y la transformación.

Ahora que comprendemos un poco más sobre la importancia de buscar tranquilidad para nuestras vidas, quizás la pregunta más importante sea *¿cómo podemos cultivar la tranquilidad?* **Mindfulness** es la respuesta a esa pregunta. Continuemos con el siguiente apartado...

MINDFULNESS PARA CULTIVAR LA TRANQUILIDAD

En este momento me encuentro en mi consultorio, y desde la ventana puedo observar los árboles y sentir el sonido de los autos que pasan. Ahora escucho las voces de los pacientes y los terapeutas de los consultorios contiguos. Percibo las sensaciones de mi respiración. Soy consciente de la forma en que mi estómago se hincha al inhalar y se deshinch a al exhalar. Percibo una leve molestia en mi espalda, me acerco a ella con curiosidad, y vuelvo a concentrarme en la respiración. Pienso en que el siguiente texto puede ser de utilidad para reflejar en primera persona la experiencia de la contemplación mindfulness. Me doy cuenta de que estoy pensando y vuelvo a concentrarme en la respiración. Cuando escucho un sonido soy consciente de ello. También soy consciente del silencio.

Lo anterior es una clara descripción de lo que representa la atención plena, es decir, **ser conscientes de lo que emerge en el campo de nuestra conciencia, momento a momento**, sea un sonido, las sensaciones de la respiración, un pensamiento, una emoción, una molestia corporal, o el mismísimo silencio.