

2016

MINFULNESS O
CONCIENCIA PLENA

Pedro Moreno

[LOS BENEFICIOS DE PRACTICAR LA CONCIENCIA PLENA O MINDFULNESS]

Este escrito describe brevemente como la meditación plena practicada en el budismo tibetano se abre caminos en la psicología científica y en la psicoterapia cognitiva

MINDFULNESS O CONCIENCIA PLENA

El mindfulness es un conjunto de prácticas, derivadas de la meditación budista, que permiten entrenar a la mente para permanecer serenos, conectados al aquí y ahora. Los estudios científicos han probado que, empleadas correctamente, las técnicas del mindfulness pueden ayudar a reducir considerablemente el sufrimiento emocional. También resultan muy útiles para reducir el estrés y aumentar las emociones positivas y el buen humor.

mindfulness y psicoterapia

En el año 2005 aparecía un monje tibetano —con su cabeza cubierta por 128 electrodos— en la portada de la revista National Geographic. Era una fotografía impactante, aunque un tanto enigmática. Probablemente fue la mejor representación gráfica de la pregunta: "¿Qué secretos guardan los cerebros de esas personas que han dedicado años y años a la práctica de la meditación budista?"

Como veremos a continuación, si bien el interés científico por este tipo de meditación se remonta varias décadas atrás, la relación entre el mindfulness —una versión occidental de la meditación budista— y la salud no se estudia de forma científica hasta finales del siglo XX. Por otro lado,

hay que esperar a principios de este siglo para que se profundice el interés en este nuevo campo de la neurociencia y así comencemos a comprender la base neurológica que explica los beneficios que conlleva la práctica del mindfulness.

Los estudios pioneros de la Universidad de Massachusets En la década de los ochenta hubo un equipo de occidentales que trató de adaptar el saber milenario de la meditación budista a los problemas relacionados con el estrés y la prevención de los problemas de salud. Este equipo fue liderado por el Dr. Jon Kabat-Zinn (de la Universidad de Massachusets) y divulgó su adaptación de la meditación budista con el nombre Mindfulness Based Stress Reduction. En 1993, tras más de una década de utilizar este programa en centros de salud, publican el primer estudio científico sobre los efectos de la práctica del mindfulness.

Desde entonces se han realizado muchas otras investigaciones científicas para indagar la utilidad del mindfulness en áreas tan diversas como los problemas de ansiedad, la depresión recurrente, los trastornos de la alimentación, el trastorno límite de la personalidad, las conductas adictivas, etc. Los resultados observados en los pacientes han sido favorables en la mayor parte de los estudios (y, en algunos casos, sorprendentes).

Sin embargo, en este periodo (desde 1993 hasta 2005, aproximadamente) y a pesar de los resultados positivos, la comunidad científica fue bastante escéptica. Tal vez el origen oriental de la meditación budista haya dificultado que el mindfulness se convirtiese en un objeto de estudio legítimo, por derecho propio. Como indica el Dr. Ronald Siegel, de la Universidad de Harvard, hasta finales del siglo XX este tipo de técnicas se practicaban en privado, o a lo sumo con tus pacientes de confianza. Pocos se atrevían a decir en público que utilizaban la meditación budista (o una adaptación de ésta) en sus consultas, por miedo a ser criticados (o señalados de "exóticos", como mínimo).

Buda entra en el laboratorio neurológico

mindfulness y neurociencia Tras un largo camino, que arranca a principios de los años 70, en la primera década del siglo XXI Richard Davidson y su equipo de la Universidad de Wisconsin estudian los efectos de la meditación en los monjes tibetanos. Este catedrático de psicología empleó técnicas de electroencefalografía y técnicas de neuroimagen (escáner cerebral), ya que estaba interesado en saber si ocurría algún tipo de transformación cerebral por la práctica de la meditación. Utilizaron para

sus estudios a más de veinte monjes tibetanos y a otros tantos sujetos normales para comparar.

Los resultados hallados, junto con los obtenidos por otros equipos de investigación, nos permiten afirmar que las técnicas de meditación budista estudiadas llegan a producir cambios beneficiosos y profundos en el cerebro. Otros estudios, por ejemplo el llevado a cabo por la Universidad de Harvard, el Hospital General de Massachussets y el Instituto Bender de Neuroimagen, han encontrado que con programas de entrenamiento en mindfulness y meditación adaptados, personas sin experiencia previa en meditación obtienen transformaciones beneficiosas en sus cerebros con sólo ocho semanas de práctica.

Pero, ¿qué es el mindfulness?

Mindfulness es una palabra inglesa que se lee, aproximadamente, como "maindfulnes". Su traducción, adaptada a este contexto, es "atención plena o consciente". Sin embargo, mindfulness ahora se utiliza en nuestro idioma para referirnos a todo un conjunto de técnicas y ejercicios mentales que permiten entrenar a la mente para fortalecer la actitud de estar presente en el aquí y ahora, de un modo consciente. Esto significa ser capaz de estar sereno en el aquí y ahora, sin dejarse arrastrar por recuerdos tortuosos ni por preocupaciones angustiosas. También significa

aprender a permanecer sereno y conectado con el ahora sin distracciones ni divagaciones que nos alejan de vivir el presente plenamente. Finalmente, otro tipo de fenómenos que nos ayuda a reducir el entrenamiento en mindfulness es la lucha que a veces se produce cuando queremos eliminar de nuestra mente pensamientos e imágenes mentales que nos perturban. Precisamente, esa lucha es la que potencia buena parte del sufrimiento emocional en muchos casos.

Quizás con una imagen quede más claro cuál es el efecto de aprender a practicar mindfulness. Como puedes ver en la imagen que sigue, el mundo no cambia por practicar mindfulness, pero sí cambia nuestra mente y nuestra capacidad para conectar con el momento presente. En lugar de distraernos del momento presente, para perdernos en nuestros pensamientos y preocupaciones, el entrenamiento en mindfulness nos ayuda a vivir realmente el aquí y ahora. ¿Cuántas veces nos angustiamos por problemas o por catástrofes que nunca llegan a ocurrir? Sin duda, ése es un sufrimiento evitable.