

VIVIR CON PLENITUD LAS CRISIS

Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad

Lon Kabat-Zinn

Barcelona: Kairós, 2016 (edición revisada y actualizada; Orig. 2013)

El programa fundacional de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (REBAP o MBSR) utilizado en todo el mundo

Agustín Moñivas

(UCM)

En la moderna teoría de la mente, formulada a partir de las investigaciones llevadas a cabo en los campos de la psicología cognitiva y las ciencias cognitivas, uno de los procesos cognitivos de mayor importancia y complejidad es la 'atención'. La atención es la puerta de entrada a nuestra experiencia, tanto interna como externa, y una cualidad básica de nuestra 'consciencia'. El cómo operemos con ella -la manera en que esté presente en nuestras actividades- determina el grado y cualidad de nuestro ser y estar en el mundo, incluyendo las relaciones con nosotros mismos, así como con los demás, y la calidad de nuestras vidas. El papel de la 'atención' re-

Correspondencia: Dr. Agustín Moñivas. *Director de la Formación en Mindfulness. Centro Superior Estudios de Gestión (UCM).* E-mail: amonivas@ucm.es

sulta crucial para la autorregulación de los pensamientos, las emociones y la conducta.

La relación entre la capacidad de regular la atención y el bienestar personal queda profundamente ejemplificada en el constructo 'mindfulness' (Atención Plena, Atención Consciente o Conciencia Plena). El citado constructo dio lugar al programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness 'MBSR' (Universidad de Massachusetts 'UMASS', 1978), a la vez que se ha utilizado en diferentes contextos y puede denotar realidades distintas: una cualidad de la conciencia o atención, un modo o proceso mental, un rasgo psicológico, una técnica específica de meditación, un grupo de técnicas o un resultado de la práctica en sí. La APA, en 2012, reconoció Mindfulness dentro de las terapias de 3ª generación.

Jon Kabat-Zinn, creador del programa, actual Prof. Emérito de la Facultad de Medicina de la UMASS, en la introducción al libro, manifiesta que "La intención que me ha llevado a revisarlo, por primera vez en 25 años, ha sido la de actualizarlo.....Cuanto más me adentraba en el proceso de revisión del texto, más cuenta me daba de que su mensaje y contenido básico seguía esencialmente siendo el mismo y que lo único que tenía que hacer era ampliarlo y profundizarlo cuando fuese necesario. Y me alegra decir que no cedí a la tentación de conceder más importancia a la desbordante explosión de pruebas científicas recopiladas sobre los efectos de mindfulness y su eficacia -algunas enumeraremos más abajo- que a la aventura interior y el poder del programa MBSR. Finalmente, el libro siguió siendo lo que desde el comienzo del programa pretendía: una guía práctica y sensata para el cultivo del mindfulness y su visión profundamente optimista transformadora de la naturaleza humana"



(p.15). Esta segunda edición, pues, no se centra tanto en la comprensión de los mecanismos psicológicos y neuronales, como en la capacidad de acercarnos amablemente a nosotros mismos para servirnos de nuestra vida y de nuestras circunstancias vitales de modo que tengan en cuenta todas las posibilidades de cultivar una vida sana, plena y significativa.

El libro está dividido en cinco partes, con un total de treinta y seis capítulos. La parte I, 'La Práctica de la atención plena: el hecho de prestar atención' contiene diez capítulos en los que se da cuenta de la atención, los siete fundamentos o pilares de la práctica, de las diferentes prácticas y de llevar la AP a la vida cotidiana. La parte II, 'El paradigma: nueva forma de pensar en la salud y la enfermedad' tiene seis capítulos en los que se aborda el surgimiento del programa en el contexto científico de la década de los setenta. La parte III, en cuatro capítulos, trata 'El estrés' en su reacción automática y respuesta consciente al mismo. La parte IV, en doce capítulos, plantea temas como la escucha de nuestro cuerpo, el trabajar con los dolores físicos y emocionales, el trabajar con el miedo, el pánico y la ansiedad, el estrés generado por el tiempo, el sueño y en distintos roles y contextos. La parte V 'El camino del despertar', en cuatro capítulos, desarrolla el mantenimiento tanto de la práctica formal como de la práctica informal -en cualquier escenario de la vida cotidiana, tras haber terminado el programa MBSR. Tras el epílogo, un apéndice contiene las hojas de registro, lecturas recomendadas, los CD de la práctica y la información sobre materiales y programas en español. También, a lo largo del libro encontramos tablas, gráficas y hojas resumen sobre la secuencia de las distintas prácticas.

'Vivir con plenitud las crisis' describe el programa de la Clínica de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) del Centro Médico de la UMASS. El autor advierte de que las recomendaciones que se hacen en la presente obra son de carácter genérico y no deben sustituir a los tratamientos médicos o psicoterapéuticos; las personas que sufran problemas de cualquier tipo deberán consultar con sus especialistas sobre si puede resultar adecuado seguir este programa para ellos y sobre las modificaciones que deben realizarse a fin de adecuarlo a sus casos y condiciones personales.

El objetivo de este libro, en palabras de su autor, apunta directamente a cobrar una mayor conciencia de lo que ocupa nuestra mente instante tras instante y del modo en que nuestra experiencia se ve transformada cuando lo hacemos así. Y, por encima de todo, tiene que ver con 'el cultivo de mindfulness a través de la práctica'. Ambos, libro y programa, fueron decisivos para poner en marcha un nuevo campo dentro de la medicina, el cuidado de la salud y la psicología y alentar, al mismo tiempo la investigación científica sobre la ciencia de mindfulness y sus efectos biológicos, psicológicos y sociales sobre la salud y el bienestar. Y, cada vez, es mayor, también, la influencia de mindfulness en ámbitos tan distintos como la educación, el derecho, la empresa, la tecnología, el liderazgo, el deporte, la economía, la política y el gobierno, un avance muy prometedor y beneficioso para todo el mundo (p. 19). De hecho está considerado como un programa de salud pública; sirva como ejemplo, el informe del gobierno inglés, Mindfulness Nation UK, 2015, con prólogo del mismo Kabat-Zinn, y que supone la aplicación de mindfulness a la educación, justicia, sanidad y trabajo (www.themindfulnessinitiative.org.uk).

Jon Kabat-Zinn plantea el MBSR como programa de desarrollo, descubrimiento, aprendizaje y sanación, basado en 37 años de experiencia clínica con más de 22.000 personas que lo han realizado en la Clínica de Reducción del Estrés de la UMASS. Actualmente hay cerca de 720 programas de Intervención Basados en Mindfulness 'MBI' y modelados a partir del MBSR, que pasaría por ser el primer MBI, funcionando en hospitales, centros médicos de USA y de otros muchos países (cabe resaltar el MBCT de la Universidad de Oxford). El MBSR ha contribuido muy positivamente a un nuevo y creciente movimiento dentro de la Medicina, la Psiquiatría y la Psicología al que solemos llamar medicina participativa

(Jon Kabat-Zinn, 2016, p. 35). El libro también recoge las pruebas científicas que subrayan la importancia de los programas MBSR, la regulación de los síntomas y el equilibrio emocional y sus efectos sobre el cerebro y el sistema inmunitario; el número de artículos sobre mindfulness y sus aplicaciones clínicas recopilados por la literatura científica superó en 2013 los 1500 -la edición que reseñamos se publicó en el original inglés en 2104-, por no decir nada del número cada vez mayor de libros publicados sobre el tema (p.19). Para otros libros básicos, a los que alude el propio autor, véase la bibliografía, más abajo. Las evidencias neurobiológicas de los beneficios del programa han dado lugar, en algunas de las principales universidades del mundo, a la creación de institutos de investigación y másteres en mindfulness.

El MBSR se basa en un entrenamiento riguroso y sistemático en mindfulness, una forma de meditación originalmente desarrollada en las tradiciones budistas orientales que consiste en ser consciente sin juzgar. La meditación puede ser entendida como el perfeccionamiento de nuestras capacidades innatas, sobretudo la capacidad de concentrar la atención y la capacidad de investigar, explorar y contemplar la naturaleza de la experiencia; ambas son, respectivamente, el objetivo y la naturaleza de la meditación. El cultivo de mindfulness pasa por prestar atención deliberada a cosas en las que, habitualmente, ni siquiera pensamos. Se trata de un enfoque estructurado para desarrollar, en nuestra vida, nuevas formas de control y sabiduría basadas en la capacidad de prestar atención y en la conciencia, intuición y compasión naturalmente derivadas de prestar un determinado tipo de atención (Kabat-Zinn, 2016, p. 36).

En el MBSR con la palabra práctica, señala Kabat-Zinn, no nos referimos a ejercitar o perfeccionar una habilidad para poderla emplear en otro momento. La práctica, en el contexto de la meditación, consiste en 'permanecer deliberadamente en el presente' (p. 68). "Saber lo que estamos haciendo mientras lo estamos haciendo es la esencia de la práctica de mindfulness" (p. 67). Este es un conocimiento no conceptual o, mejor dicho, un conocimiento más que conceptual, la conciencia misma. Una capacidad que tenemos todos. El programa está más allá de las creencias, en el sentido que no entra en ellas, sean estas conceptuales o de tipo ideológico.

Mindfulness no consiste en forzar nuestra mente a no divagar, porque de ese modo, solo acabaríamos con un gran dolor de cabeza. Mindfulness, muy al contrario, tiene que ver con darnos cuenta de que nuestra mente está distraída -'mente de mono' o errática, que responde en 'piloto automático' y que a menudo está en 'multitarea'- y dirigir, luego, nuestra atención a lo que, en ese preciso instante, en el 'aquí y ahora', del despliegue de nuestra vida, resulta más sobresaliente y es más importante. El cultivo de mindfulness requiere prestar atención, habitar el momento presente y hacer buen uso en el proceso, de lo que percibimos, sentimos, sabemos y aprendemos, teniendo como recurso la concentración en la respiración. La definición operacional de mindfulness que da Kabat-Zinn es 'la conciencia que surge al prestar una atención deliberada, en el momento presente y sin juzgar' (p.23). Dicha definición lleva implícita la distinción entre ser consciente y pensar; ser consciente es una forma complementaria de inteligencia, una forma de conocimiento tan extraordinaria y poderosa, al menos, como el pensamiento. Y, lo que es más, podemos ser conscientes de nuestros pensamientos, lo que nos da una perspectiva completamente nueva sobre ellos y su contenido. Y, el mismo modo que podemos perfeccionar y desarrollar nuestro pensamiento, también podemos hacer lo mismo con nuestro acceso a la conciencia.

Mindfulness es una habilidad que, como cualquier otra, se desarrolla con la práctica. El escenario o campo de operaciones de estas prácticas es el propio cuerpo. Las prácticas, ejercicios o meditaciones principales que se proponen para desarrollar dicha habilidad, son: la exploración corporal, meditación sentada con atención a la respiración y estiramientos de cadena musculares, tanto tumbados como de pies.

El programa tiene tres características que lo definen: a) es orgánico y

dinámico, al llevarse a cabo en el cuerpo; b) psicoeducativo, de carácter grupal; y, c) tiene una estructura que se desarrolla en 9 sesiones, durante 8 semanas, y una sesión informativa, con un total de treinta horas -cada sesión de una media de dos horas y media, se compone de un tema teórico, prácticas y diálogos, tanto en pequeño grupo como de todo el grupo, conllevando una práctica diaria en casa de cuarenta y cinco minutos.

Daremos cuenta de cinco investigaciones (pp. 29-33) de las muchas que se dan en el libro, y que aportan datos sobre la bondad del programa:

Utilizando RMNF (imagen por resonancia magnética funcional) investigadores del Hospital General de Massachusetts y de la Universidad de Harvard han demostrado, que el programa MBSR de 8 semanas va acompañado de un engrosamiento de varias regiones del cerebro asociadas al aprendizaje y a la memoria, regulación de la emoción, asunción de identidad, asunción de perspectivas y que la magnitud de engrosamiento de la amígdala era proporcional al grado de mejora en una escala de estrés percibido. Estos hallazgos preliminares ponen de manifiesto que ciertas regiones del cerebro responden al entrenamiento en mindfulness reorganizando su estructura, un ejemplo del fenómeno conocido como 'neuroplasticidad'.

Empleando la misma técnica RMNF, Investigadores de la Universidad de Toronto descubrieron que las personas que habían hecho el MBSR presentaban una mayor actividad neuronal en una red cerebral asociada a la experiencia encarnada en el momento presente y una reducción de otra red conocida como red narrativa 'red por defecto'; red implicada en la mente de mono o errante.

Investigadores de la Universidad de Wisconsin han demostrado que el entrenamiento en la atención plena que conlleva el MBSR de un grupo de voluntarios sanos reducía el estrés psicológico (provocado por el hecho de tener que dar una charla ante un grupo de desconocidos emocionalmente neutros) sobre un proceso inflamatorio que provocaba ampollas en la piel.

Este mismo equipo de la Universidad de Wisconsin -que trató de identificar los efectos del MBSR administrado, durante el horario de trabajo, en el entorno laboral en trabajadores sanos aunque estresados- evidenció un cambio en la actividad eléctrica de ciertas regiones cerebrales implicadas en la expresión de las emociones (corteza prefrontal).

Y otro estudio realizado en UCLA y la Universidad de Carnegie Mellow demostró que la participación en el programa MBSR reducía considerablemente: la sensación de soledad, un factor importante de riesgo para la salud, especialmente en los ancianos; una disminución de la expresión de genes relacionados con la inflamación (medido por el número de células inmunitarias presentes en una determinada cantidad de sangre); y una clara reducción de un indicador de inflamación conocido como proteína C reactiva. Descubrimientos, estos, importantes, dado que cada vez hay más pruebas sobre el papel que la inflamación desempeña en el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la enfermedad de Alzheimer.

Finalmente, cabe agradecer a la editorial Kairós el esfuerzo llevado a cabo desde 2004 - con la primera traducción del libro al castellano y que ha tenido catorce ediciones-

hasta la salida de esta nueva edición revisada y actualizada de 2016, así como haber sido el sponsor de la presencia de Jon Kabat-Zinn en distintos lugares de España, en la primavera de 2015, para la presentación del libro y distintos actos académicos en universidades españolas.

BIBLIOGRAFÍA

- Kabat-Zinn, Jon. *Vivir con plenitud las crisis*. Barcelona: Editorial Kairós, 2016.
- Kabat-Zinn, Jon. *Mindfulness para principiantes*. Barcelona: Editorial Kairós, 2013.
- Kabat-Zinn, Jon. y Richard Davidson, eds., *El poder curativo de la meditación*. Barcelona: Editorial Kairós, 2013.
- Kabat-Zinn, Jon. *Mindfulness en la vida cotidiana: dónde quieras que vayas, ahí estás*. Barcelona: Editorial Paidós Ibérica, 2009.
- Kabat-Zinn, Jon. *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Editorial Kairós, 2007.
- Kabat-Zinn, Jon and Chapman-Waldrop, A, Compliance with an outpatient stress reduction program: rates and predictors of completion. *Journal of Behavioral Medicine*, 1988, 11: 333-352.
- Santorelli, Saki. *Heal Thy Self: Lessons on Mindfulness in Medicine*. New York: Bell Tower, 1998 (en prensa, edición castellana de Kairós).
- Segal, Zindel V., Mark Williams y John Teasdale, *Terapia cognitiva basada en el mindfulness para la depresión*. Barcelona: Editorial Kairós, 2015



III Congreso Nacional
de Psicología
3 al 7 Julio 2017 • Oviedo • España
Psicología para una sociedad avanzada. Logros y retos
www.oviedo2017.es