



MINDFULNESS VILANOVA

Hablamos del Mindfulness



1. ¿Qué es el Mindfulness?

Mindfulness es la traducción del inglés Sati, en Pali, la lengua que hablaba Buda hace dos mil quinientos años, significa “prestar atención para ver las cosas como son” La práctica del Mindfulness nos hace darnos cuenta de hasta qué punto nuestras proyecciones mentales están alterando nuestra percepción de lo real.

Es la exploración de la mente para descubrir que es lo que la enferma y también qué es lo que la sana.

El Mindfulness es la capacidad de estar plenamente presente, momento a momento, en lo que está ocurriendo aquí y ahora. (Dr. M. Alonso Puig)” *Tómate un respiro! Mindfulness*”

CONCEPTUALIZACIÓN GLOBAL DEL MINDFULNESS

Según, Dimidjian Linehan (2003) identifica tres cualidades cuando se practica mindfulness:

- 1- La observación, el darse cuenta, traer la consciencia.
- 2- La descripción, el etiquetado, el reconocimiento.
- 3- La participación.

A todo ello habría que agregar algunas cualidades más con relación a lo anterior: aceptación, permitiendo, sin enjuiciar, en el presente, mente de principiante y eficacia.

Para Jon Kabat-Zinn (1990) **la actitud y compromiso son los fundamentos de la atención plena**. Los factores relacionados con la actitud son siete:

- | | |
|---------------------------|---------------|
| 1- No juzgar | 5- paciencia |
| 2- Mente del principiante | 6- Confianza |
| 3- No esforzarse | 7- aceptación |
| 4- Ceder | |



¿QUÉ NO ES EL MINDFULNESS?

Cualquier profano al ver una persona sentada meditando pensaría que está haciendo precisamente lo que **no hace un meditador**, que sería:

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| 1 - Tener la mente en blanco | 5 - Escapar del dolor |
| 2 - Búsqueda de placer. | 6 - Dejar de tener emociones |
| 3 - Apartarse de la vida. | 7 - Relajarse. |
| 4 - Darle vueltas a la cabeza. | 8 - Estar adormecido. |

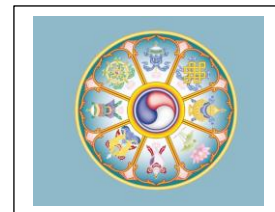
¿CUÁLES SON LAS RAICES DEL MINDFULNESS?

El MBSR (Mindfulness Based Stress reduction) entre otros programas de Mindfulness beben de la fuente del “Satipatthana”, que trata sobre los fundamentos de la atención plena del budismo.

¿QUÉ ES EL DHARMA?

Se podría traducir como: conducta correcta piadosa.

La base de esta serie de doctrinas sería eliminar el **sufrimiento** y seguir por la vía, camino o senda, donde el punto final es la perfección o despertar del hombre: el Nirvana.



El Dharma no pertenece necesariamente a ninguna religión, se puede seguir sin ser budista, hinduista etc. El Dharma son las palabras de Buda, (Siddhartha Gautama) recogidas por sus discípulos.

“La mente es inestable y ruda, vagueando por donde más desea. Por lo tanto, es bueno controlar la mente. Una mente disciplinada trae felicidad”. (Buda)

(J. Carlos Calazans) *Dhammapada, Las palabras del Buda. Edi, Esquilo*

La psicología y la psiquiatría modernas, han descubierto la eficacia terapéutica de las enseñanzas del Buda, como una filosofía práctica que da respuesta a los seres humanos. Es generadora de una convivencia armoniosa y de respeto para todo aquello que vive.

ORÍGENES DEL MINDFULNESS

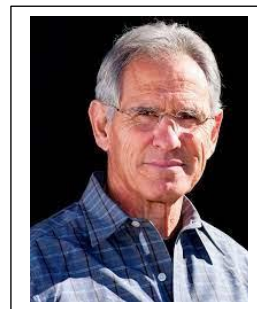
Comenzó en los EEUU en la década de los setenta. En aquellos años no existía la medicina “mente-cuerpo” o al menos no se habían puesto a estudiar ya que los griegos hacen más de dos mil años ya hablaban de “mente sana cuerpo sano”. Uno de los pioneros fue el doctor Herbert Benson. A finales de 1960 se interesaba por los efectos del estrés en la hipertensión arterial. Benson recibió en su laboratorio del departamento de fisiología de la Universidad de Harvard un grupo de practicantes de meditación trascendental. Estos meditadores se ofrecieron como cobayas de laboratorio ya que sospechaban que podían regular su presión arterial a través de la meditación.

Benson Observó en los meditadores que la respuesta de relajación inducía una disminución del metabolismo, del ritmo cardíaco, respiratorio y de la presión arterial. A diferencia de la reacción del estrés que se desencadenaba automáticamente sin decisión voluntaria. Para encender la respuesta de relajación necesitamos motivación, voluntad y acción. Benson describió un ejercicio muy sencillo que permite poner en marcha este mecanismo. Años más tarde el equipo de Benson de la Universidad de Harvard dio lugar a algunos descubrimientos pioneros sobre otros efectos neurofisiológicos de este tipo de prácticas.

(Perla Kaliman, La ciencia de la meditación) Perla kaliman

¿QUIÉN ES EL PADRE DEL MINDFULNESS ACTUAL?

Jon Kabat-Zinn (Nueva York, 5 junio 1944) Estudió en el Harverford College desde 1964 a 1971. Obtuvo el doctorado en el Massachusetts Institute of Technology (MIT), bajo la dirección del premio Nobel de Medicina, Salvador Luria.



En 1966 tuvo el primer contacto con el Dharma, (Enseñanzas de Buda). Trabajó dos años en el departamento de biología de la Universidad de Brandeis enseñando genética molecular y ciencias.

Su primer contacto con el budismo fue Philip Kapleau, un misionero Zen.

Posteriormente se formó con el maestro Zen Thich Nhat Sahn y con el maestro Zen Seung Sahn.

En 1979 funda la clínica de reducción de estrés en la escuela de medicina de la Universidad de Massachusetts, donde desarrolla el programa “Reducción del estrés basado en la atención plena” (MBRS). Eliminó el contexto budista de las prácticas de la atención plena y situó el (MBSR) en un contexto científico. Actualmente, es catedrático emérito de la Universidad de Massachusetts entre otros muchos cargos.

2. Otras corrientes relacionadas

- Hace 2500 años En diversas partes del planeta, casi simultáneamente y “milagrosamente” aparecieron corrientes de la misma naturaleza mística. En China emergió la figura de **Lao Tse**. A diferencia de Buda, Lao Tse sí dejó testimonio escrito, una joya del arte de vivir: Tao Te Ching.

*Conocer a otros es inteligencia;
conocerse a sí mismo es verdadera sabiduría.
Ser maestro de otros es fuerza;
ser maestro de sí mismo es poder (...)*

- El **Yoga**, aporta las pruebas más antiguas de una cultura meditativa (3000 a.C) Se han encontrado miles de sellos grabados en tablas de arcilla y figuras de personas realizando posturas yóguicas y de meditación.
Jon Kabat-Zinn hace hincapié en que el Hatha yoga realizado con atención, constituye la tercera técnica más importante de meditación que se emplea en el MBSR, junto con la exploración corporal y la meditación sentada (...)
- El Zen se originó en china alrededor del siglo V d.C como Chan. En japonés, Chan se llama Zen.
Cuenta la leyenda que estando Buda dando un discurso, se detuvo y cogió una flor, la sostuvo sutilmente y se mantuvo en silencio...
Los alumnos esperaron, pero ese día no hubo más mensaje más que una flor entre las manos del maestro. Los discípulos no comprendían, pero uno de ellos esbozó una sonrisa; cruzando su mirada en silencio con la del maestro. Ese día nació el **Zen**. “En el Zen, la atención plena nos permite operar con mayor habilidad desde el punto de vista más amplio de la metac conciencia”.

- En la Filosofía en la época griega y romana, uno de los valiosos legados que los sabios de la antigua Grecia nos dejaron son Los preceptos de Delfos (templo del Dios Apolo del siglo VIII a C) En una de las piedras talladas del templo de Delfos reza: “CONÓCETE A TI MISMO”.
 Pitágoras de Samos (aprox. 500 a .C) En la tradición griega, la práctica de la meditación llega hasta Pitágoras que recibió influencia Órfica. Esta religión se centraba en liberar la mente de impurezas y en despertar sus recursos profundos.

3. Modo hacer y modo ser.

Desde Aristóteles, y posteriormente la psicología positiva, se considera que hay dos tipos de felicidad muy diferentes. Las analizamos en la siguiente tabla.

FELICIDAD HEDÓNICA (modo hacer)	FELICIDAD EUDAIMÓNICA (modo ser)
Producida por un Objetivo Externo (por ejemplo, el dinero o lo que se puede comprar con él, fama, poder)	Producida por un Objeto Interno (por ejemplo, el sentido de la vida, algo superior a nosotros mismos)
De corta duración (ligada a la posesión del objeto)	De duración vitalicia (el objeto nunca se agota)
Implica búsqueda externa continua. Existe riesgo de adicción	La búsqueda es interna. Existe nulo riesgo de adicción

4. Procesos neurobiológicos implicados en el Mindfulness.

Una de las razones por las que el uso de la atención plena está teniendo éxito en clínica es porque contribuye al restablecimiento del equilibrio emocional (como sucede en la ansiedad o en el trastorno límite de personalidad), y porque favorece los estados de ánimo positivos y las actitudes de aproximación frente a las de evitación, razón por la que se ha utilizado en el tratamiento de los cuadros depresivos (Segal, Williams, Teasdal, 2002; Simón, 2002). Existe al menos un trabajo que ha estudiado los efectos directos de mindfulness sobre la actividad cerebral en relación con el estado de ánimo y con lo que se ha llamado la disposición afectiva. Richard Davidson y colaboradores (2003) estudiaron la actividad cerebral.

Podríamos decir que, tras el periodo de mindfulness de 8 semanas, los meditadores experimentaban una desviación de su actividad cerebral hacia la izquierda.

Hay relación muy consistente entre los estados emocionales positivos y un predominio de la activación cerebral anterior izquierda, y los estados afectivos negativos y el predominio de la activación cerebral anterior derecha. Una mayor activación del lado izquierdo se asocia, no sólo a un estado de ánimo más positivo, sino también a una reactividad aumentada a los estímulos emocionales positivos, a una mayor habilidad para afrontar estados de ánimo negativos y para suprimir voluntariamente el afecto negativo.

Es interesante señalar que uno de los mecanismos por los que el estrés ejerce sus efectos negativos para la salud, es a través del aumento del cortisol y de sus consiguientes efectos inmunosupresores. En parte de los efectos beneficiosos de mindfulness sobre la inmunidad se debe a la atenuación de la secreción de cortisol en respuesta al estrés (Michaels, 1979).



¿Qué es la epigenética?

Es un conjunto de mecanismos que tienen la capacidad de encender o apagar diferentes genes de forma dinámica, heredable y potencialmente reversible, a través de nuevas capas de información sin alterar las secuencias del ADN heredadas de nuestros padres. Los descubrimientos científicos demuestran que el estrés psicológico deja señales moleculares con consecuencias a nuestra salud. En algunos casos, las marcas epigénéticas pueden transmitirse a sucesivas generaciones.

El estrés es lo que le sucede a un organismo cuando se siente amenazado y lucha por recuperar el equilibrio.

El estrés y las experiencias adversas depositan nuevas capas de información alrededor del ADN dando lugar a cambios estables en la actividad de los genes e influyendo en la estructura y las funciones del cerebro en adultos y niños.

