

# *Psicología Hoy*

Nº14

## ESPECIAL **Mindfulness**



# Mindfulness: ¿sólo una terapia o una modalidad de conocer?

Por Ricardo Pulido\*

\*Psicólogo y Licenciado en Psicología, Pontificia Universidad Católica de Chile

Doctor en Psicología General y Clínica, Universidad de Bologna, Italia. Académico y Director Unidad Mindfulness de la Universidad Alberto Hurtado.

Hace sólo dos años la palabra mindfulness causaba extrañeza en Chile. Hoy, en cambio, está suficientemente socializada y hasta, corre el riesgo, como casi todo lo que se populariza, de perder su significado original.

El significado original del mindfulness se remonta a prácticas milenarias vinculadas con el despertar espiritual del ser humano. Buda, por ejemplo, insistía en que esta era una de las prácticas fundamentales para alcanzar el conocimiento capaz de liberar al ser humano de su sufrimiento existencial más profundo.

Al practicarla por primera vez, las personas se dan cuenta de cuán sencilla, y por lo mismo, cuán difícil es esta práctica que consiste básicamente en atender las experiencias tal como ocurren, manteniendo por un tiempo prolongado una escucha interesada en la que se suspenden (o se dejan ir) voluntariamente las narraciones, sentidos, asociaciones y explicaciones que normalmente acompañan toda experiencia. Nada fácil, pues nuestros sistemas cognitivo-afectivo tienden a significar y a darle un sentido a cada experiencia. ¿Es posible entonces, no significar? La práctica mindfulness no pretende esto, simplemente busca enlentecer el proceso y debilitar las significaciones automáticas de tal manera que cada experiencia se despliegue con mayor riqueza y novedad, incluso las dolorosas.

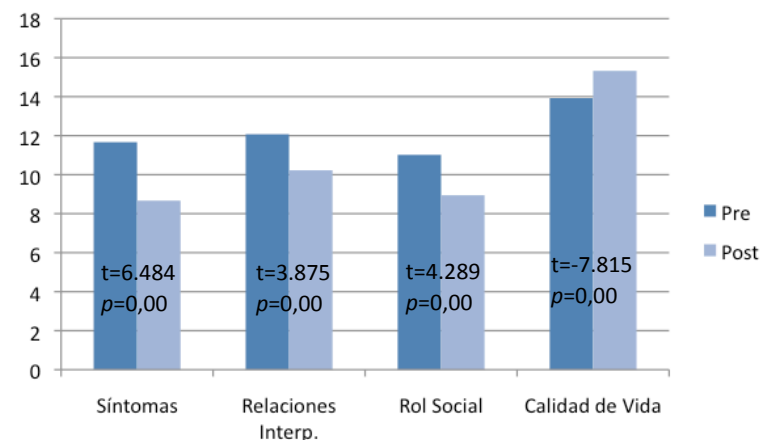
Es un proceso muy similar a la Fenomenología de Husserl: poner entre paréntesis todos los juicios para que emerja la cosa en sí. Sin embargo, una gran diferencia es que la tradición de práctica mindfulness ha desarrollado un conjunto de procedimientos concretos, una metodología práctica para facilitar esta disposición interna, que se fundan en ejercicios de unificación del cuerpo y la mente basadas,

preliminarmente, en una conciencia plena de la propia respiración. Otra gran diferencia es que la Fenomenología no nace ligada a una pregunta por el sufrimiento humano sino a una pregunta sobre la naturaleza y fundamentos del conocimiento. Precisamente en este punto me quiero detener: ¿hay alguna relación entre epistemología, la pregunta por la naturaleza del conocer, y la terapéutica, la pregunta por cómo aliviar el sufrimiento?

Mindfulness ha entrado con mucha fuerza en el mundo occidental gracias a sus poderosas y documentadas aplicaciones clínicas. Despejándolas de todos los elementos espirituales, religiosos y culturales, la aplicación “aséptica” de esta práctica ayuda significativamente a enfrentar el malestar físico y mental produciendo alivio, reducción del dolor, disminución de síntomas ansiosos y depresivos, y generando sensaciones de mayor bienestar y tranquilidad interna. La cantidad de estudios científicos y meta-analíticos que han demostrado la eficacia clínica del mindfulness (al menos de ciertos programas basados en esta práctica como la DBT, el MBSR y el MBCT), han crecido exponencialmente en los últimos 10 años, llegando incluso a demostrar fenómenos positivos de plasticidad cerebral asociados.

En la Unidad Mindfulness de la Facultad de Psicología de la UAH - unidad que nace el 2010 al interior del Consultorio de Atención Psicológica y que incluye programas mindfulness para adultos, niños y adolescentes y programas de formación como el Diplomado de Meditación y Psicoterapia) también hemos podido comprobar la eficacia del programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). A la fecha más de 150 personas (entre ellos: pacientes psiquiátricos, con enfermedades crónicas, con cuadros de estrés o buscando desarrollo personal) han completado el programa de 8 semanas con resultados muy alentadores. El nivel de satisfacción general es alto y las comparaciones pre y post tratamiento de diferentes índices como calidad de vida, intensidad de síntomas psicológicos y psicósomáticos, dificultad en las relaciones interpersonales y el rol social, muestran una mejora estadísticamente significativa.

Gráfico: Comparación mediciones pre y post programa MBSR.



Nota: Síntomas, Relaciones interpersonales y Rol social medidos con el OQ-45 (valores mayores indican más y más intensos problemas asociados a cada área); Calidad de Vida medida con el WHOQOL de la OMS (valor mayor indica mayor calidad de vida)

¿Qué es lo terapéutico de esta práctica? Permite cambiar la relación con el mundo (el propio mundo circundante, las propias circunstancias) sin necesariamente cambiar el mundo. Esto significa que incluso, en condiciones adversas la persona puede encontrar recursos internos para sobrellevarlas sin agregar mayor sufrimiento al que ya padece. Esto efectivamente ocurre. Por eso mismo el programa es tan bien recibido por aquellas personas que están en situaciones críticas, crónicas y que han probado diferentes alternativas sin éxito y que normalmente apuntan a hacer algo, cambiar lo que ocurre. El foco en mindfulness es opuesto: dejar de hacer, aceptar lo que ocurre. Y esto, paradójicamente lleva espontáneamente a un cambio en cuanto libera nuevas perspectivas, nuevas modalidades de acción.

Volvamos a la pregunta “¿qué relación hay entre epistemología y terapéutica?”. La efectividad y eficacia terapéutica del mindfulness es directamente proporcional a nuestra alienación experiencial. Mindfulness no es en sí misma una herramienta clínica, pero sí lo es hoy, en el contexto de nuestra cultura del hacer, del intervenir, de la eficiencia, de la producción y del negocio en la que nuestras subjetividades, nos guste o no, se hayan envueltas. Una de las primeras sensaciones profundas que las personas encuentran tras las primeras prácticas, es el redescubrimiento de lo que significa descansar, reposar, física y mentalmente... estar sereno y revalorar el ocio (no tan solo su negación) como aquella experiencia donde la temporalidad se dilata permitiendo vincularse sin prisa y sin presiones internas con la propia y más rutinaria cotidianidad... ¡es algo tan básico! En este sentido, mindfulness es un gran antídoto.

Sin embargo, en la medida que esta práctica siga popularizándose exclusivamente como una herramienta clínica y no sea seriamente considerada como una praxis epistemológica (disciplinar e individualmente), tendrá poco y nada que decir sobre la etiología experiencial de los malestares de nuestra sociedad actual y lo que es más grave, puede tender a fortalecerlos. Los mayores riesgos de lo anterior son dos: construir en los seguidores una metafísica de la aceptación donde las preguntas fundamentales de nuestra propia existencia quedan reducidas a “eventos mentales que deben ser dejados a un lado” y convertirse, paradójicamente, en una práctica que termine normalizando nuestra alienada temporalidad social e interpersonal, en cuanto ofrece potentes herramientas para reducir sus efectos nocivos sin necesidad de cambiarla ni cuestionarla.

En este sentido, las grandes posibilidades de mindfulness aún no se han desplegado realmente. Un diálogo del todo fértil puede nacer entre dicha práctica y filosofía fenomenológica. El conocimiento, siguiendo la epistemología de Francisco Varela lejos de ser un evento abstracto, es un evento situado y corporalmente encarnado de tal modo que lo que somos capaces de conocer está vinculado con nuestro estado mental-corporal. Una práctica profunda en este sentido, no sólo trae paz, salud, bienestar (estos son sus efectos secundarios), sino que aporta una nueva modalidad de conocimiento (de sí y del mundo) que, habiendo sido perfeccionado durante milenios, complementa las aproximaciones científico-transitivas para adentrarse en el terreno de la experiencia humana y del sentido de su existencia. ●



# MINDFULNESS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Por *María Elena Pulido\** y *Catalina Sáez\*\**

\*Magíster en Psicología Clínica, Universidad Andrés Bello. Instructora Mindfulness Universidad Alberto Hurtado.

\*\*Psicóloga Universidad Alberto Hurtado. Instructora Mindfulness Universidad Alberto Hurtado

Competitividad, agresión, desconcentración, hiperactividad, necesidad de placer instantáneo, soledad e inconsciencia, son estados a los cuales los niños y adolescentes de hoy se ven enfrentados a diario. Estos síntomas los observamos en la consulta psicológica y también en los niños que tenemos más cerca, si miramos con sutileza e intentamos dar cuenta de lo que ellos están sintiendo.

Sabemos que en la sociedad occidental se ha trabajado muchas veces bajo las premisas de evadir todas aquellas manifestaciones emocionales que no parecen satisfactorias y tolerables, creando un excesivo control o evasión frente a las emociones, pensamientos y sensaciones, que provocan salidas descontroladas, patológicas o poco relacionadas con el verdadero sentir y pensar de la persona.

En los colegios tradicionales aún no existe un espacio o instancia en la que los niños y niñas aprendan acerca de sus emociones, respondan preguntas fundamentales de la vida, o simplemente el cuerpo no sea visto sólo como un receptáculo que debe ser extremadamente bello, indoloro y útil.

Generar espacios para aprender a pensar, para que se den cuenta que la atención y la concentración se desarrolla, y puede ser cada vez más profunda sin tener que buscarse a través de un locus de control fuera de la persona y exigir excesivamente que los niños atiendan, escuchen y respondan a todas las exigencias, puede evitar que se sientan constantemente frustrados y aparezcan juicios inalterables e ideas erradas de sí mismos.

La mente tiende constantemente a enjuiciar y a encapsular las experiencias: las recordamos y queremos repetir las u olvidarlas, las tildamos de buenas o malas y luego quedan aferradas en nuestra memoria según lo percibido. De esta forma, los niños comienzan a encapsular sus experiencias y nos encontramos con adolescentes completamente identificados con una imagen de sí mismos casi imposible de transformar.

Un ejemplo de lo anterior y de cómo los juicios van afectando la personalidad y la autoestima de los niños y adolescentes, se muestra en el inicio de los programas Mindfulness para niños y adolescentes que realiza la Unidad Mindfulness de la Universidad Alberto Hurtado. Los propios niños se presentan como hiperactivos, desconcentrados, desordenados e incluso malos, además, expresan que el silencio les aterra y molesta, que las emociones “negativas” no deberían existir porque desagradan a los demás y no les gusta sentir las y que el cuerpo sólo se siente cuando duele.

En este sentido, en los Programas Mindfulness los niños y adolescentes logran diferenciar el juicio de la observación abierta, aprendiendo a no hacer juicios de sí mismos, de los demás, ni de los sentimientos, pensamientos o sensaciones que van emergiendo, lo que les permite una postura más auténtica, más creativa y abierta hacia las experiencias que puedan desplegarse en el aquí y el ahora.

En nuestro país los diagnósticos de enfermedades psico-emocionales infanto-juveniles van en aumento, los trastornos ansiosos y depresiones infantiles han alcanzado niveles altísimos, y los tratamientos comunes se rigen mayormente desde la falta y no desde las propias herramientas del niño o adolescente. Promover activamente el desarrollo de la introspección y la comprensión de sí mismo y del funcionamiento del cuerpo, estimulan al niño y al adolescente

a abrirse a su vivencia y aprender de esta -sin atribuirle de manera preconcebida- emociones y cogniciones que usualmente poseen una valencia negativa y que determinan un “sufrimiento agregado” o secundario a las sensaciones que son evaluadas como negativas y que aumentan los sentimientos más depresivos y ansiosos.

Por lo general, los niños asocian el silencio y la quietud al castigo, a la exigencia que viene después de una reprimenda, o a emociones de tristeza y aburrimiento. En la práctica Mindfulness se les proporciona una experiencia diferente, en el que estar en contacto con ellos mismos es una instancia de apertura. El hacer silencio, la quietud, la meditación y el aprender a escucharse abren la posibilidad de conectarse con el espacio interior, emerja lo que emerja -incluso la tristeza- permitiendo que los niños y niñas se reconozcan en la experiencia vivida (emociones, pensamientos y sentimientos), escuchando las diferentes manifestaciones que pueden darse en cada momento, para tener y concebir una continuidad del sí mismo corporizado en la experiencia de Ser.

Cuando la aceptación y la atención plena se trabajan con los niños y adolescentes se crea un nuevo contexto cultural que hace de soporte emocional y crea una necesidad de salud y bienestar en todo el entorno que los rodea. Darle un espacio para la voz y para la conversación expande las posibilidades de diálogo hacia temas de índole espiritual, de salud, bienestar y educacional, produciendo un cambio de visión necesaria para la cultura de hoy.

A través de los programas Mindfulness, los niños y adolescentes aprenden a sentirse, a escuchar, a verbalizar lo que les sucede con mayor claridad, porque logran “mirarse”. La concentración aumenta, ya que desde un entrenamiento del silencio y la quietud, algo en su cuerpo comienza a ceder para otorgar espacio a la atención del momento presente, debido a que no hay nada adentro de sí mismos que luche por ser dicho (agresión, la ansiedad, la pena). Ellos comienzan a observar lo que va produciendo y emerge la compasión, la autoaceptación y la autorregulación.

En este espacio protegido, donde no hay juicios, los niños y adolescentes se sienten seguros y no juzgados por los demás, poco a poco se aceptan a sí mismos, y pueden desplegar sus emociones, simbolizándolas y a la vez comunicándolas sin miedo, logrando detectarlas con mayor facilidad, así esto se puede ir desplegando con mayor fuerza en la vida cotidiana, porque hay un espacio interior y una vivencia encarnada que queda internamente en cada uno y una.

Integrar la mente y el corazón, no enjuiciar, escuchar el cuerpo, mirar las emociones y aprender a atender, son características que emergen desde una práctica entretenida que a través de actividades experienciales y dinámicas posibilitan un encuentro sincero de los niños con sus propias experiencias.

*“Me he dado cuenta de que tenemos algo como senti-pensamientos, sentimos y pensamos, pero todo eso va junto, no se puede separar y así puedo entender mejor lo que me está pasando, sin importar si es algo bueno o malo...”*

(Testimonio de una niña de 9 años) ●



# Mindfulness y Sufrimiento

Por Sebastián Medeiros\*

\*Médico de la P. Universidad Católica de Chile, formado como psiquiatra en la Universidad Paris VII y el Centro Hospitalario Sainte-Anne. Instructor Unidad Mindfulness Universidad Alberto Hurtado formado en el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts.

*“De acuerdo al budismo, es el miedo a experimentarnos directamente lo que genera el sufrimiento” Mark Epstein*

La psicología budista nace de la constatación que la encarnación humana incluye sufrimiento insatisfacción. Tanto el dolor físico como el malestar mental y emocional son inherentes por el simple hecho de tener un cuerpo y una mente. Esta psicología compara la experiencia dolorosa con la imagen de una primera flecha que nos llega a todos los seres humanos sólo por estar vivos.

Estamos sujetos a constantes cambios y modificaciones de los distintos aspectos de nuestra existencia personal e interpersonal. Por un lado, los cuerpos se enferman, van perdiendo cierta funcionalidad, envejecen y finalmente mueren. Por otro lado, en nuestra relación con las cosas y con los demás, no siempre obtenemos aquello que deseamos, nos separamos de lo que queremos, o estamos en contacto con lo que no nos gusta. Un amplio y variado espectro de emociones y estados mentales difíciles atraviesan y tiñen nuestro cotidiano. Miedo, tristeza, sentimiento de soledad, preocupaciones, tensiones corporales, vergüenza, rabia, sensación de vulnerabilidad, de abandono, de incertidumbre, etc. son sentimientos inherentes del existir y de estar en relación con el resto del mundo.

La práctica mindfulness, plantea una diferencia fundamental entre este tipo de dolor inevitable y lo que se denomina como sufrimiento “agregado”. Según la práctica, este último sería creado por nuestra mente y surgiría como consecuencia de resistir la experiencia del momento presente: como manifestación de no aceptar lo que realmente nos está ocurriendo, además de auto infligirse “segundas flechas” basadas, por lo general, en la autocritica y el enjuiciamiento. Es este sufrimiento “agregado” o “adventicio”, lo que mindfulness intenta explorar y aliviar.

Al comprender la naturaleza de la resistencia podemos comenzar a liberarnos de este tipo particular de sufrimiento. La causa radicaría en la no realización del carácter impermanente e insustancial de los fenómenos perceptibles (pensamientos, emociones, sensaciones) incluyendo, en particular, la experiencia del *self*. Nos identificaríamos con la idea un *self* sólido, permanente y separado del resto, al que protegemos rechazando todo aquello que lo amenaza, aferrándonos a todo aquello que lo adorna y enaltece. Así, frente a cualquier situación, externa o interna, que ponga en peligro nuestra integridad física y/o psicológica, se genera aversión como reacción instintiva y la consecuente generación de hábitos e intentos por no estar en contacto con la experiencia, evitando o batallando en su contra. La relación habitual que se establece frente a situaciones incómodas suele ser, por un lado, de negación o de fuga y búsqueda de placer inmediato en circunstancias externas que distraen o anestesian de la experiencia. O bien, frente a estados dolorosos se adopta una actitud de auto-mortificación psicológica (edificada sobre juicios hacia uno mismo, culpa, auto-recriminación) o de heteroculpabilidad (pro-

yección y juicios hacia los demás). Junto a esto, y de forma más sutil, suele establecerse un intento por compensar, por controlar, por demostrar y probar que se está bien. Se produce así, un auto-monitoreo constante por alcanzar un cierto estándar por cumplir, generándose un sentimiento de superioridad con el que nos identificamos y aferramos. Según los psicólogos con orientación budista, este esfuerzo de auto-mejoramiento estaría basado en la creencia errada de que algo está mal o dañado en uno mismo y que necesita ser reparado o cambiado. Estas estrategias no hacen otra cosa que estancarnos y hundirnos en el malestar, en el sentirnos separados, atrapados en el sufrimiento.

Mindfulness constituye el corazón de las prácticas meditativas proveniente de la psicología budista (2600 años), cuyo fin es el alivio del sufrimiento. Esto se lograría, en parte, a través de un entrenamiento sistemático en la observación directa de los fenómenos mentales, las emociones, las sensaciones corporales y de los patrones condicionados fuertemente arraigados. Esta actitud exploradora debiera ser esencialmente no enjuiciadora y gentil. Así, frente a la experiencia dolorosa, la práctica mindfulness invita a cultivar una manera distinta de relacionarse con ésta, basada en la visión clara de lo que está sucediendo, en la ecuanimidad y la autocompasión o trato amable hacia uno mismo. Se comienza por reconocer que está ocurriendo en el momento presente, sea lo que sea (miedo, rabia, dolor, incertidumbre, etc.), llamándolo por su nombre. Al tomar consciencia ya permite tener cierta perspectiva. Luego, en vez de rechazar o evitar lo difícil, se trabaja en ir progresivamente aceptando y permitiendo su despliegue natural. Aceptar no significa resignarse de forma pasiva a lo que nos sucede, victimizándonos, sino más bien, un abrirse con curiosidad y gentileza a la experiencia del momento presente, explorando su textura momento a momento. Al acoger de forma amable y al experimentar sin juicios y de forma descentrada aquello que normalmente es rechazado, se comienza a crear cierto espacio, que disminuye la reactividad habitual. Poco a poco, nos damos cuenta que las sensaciones corporales, los pensamientos y las emociones, por muy intensos que sean, son sólo una parte de la experiencia: fenómenos sin un carácter sólido o permanente, fenómenos que aparecen y pasan y, sobretodo, que no nos definen. Se va logrando un estado de no identificación con la experiencia dolorosa, un permanecer en la conciencia que da cuenta de lo que sucede y que no es perturbada.

Esta forma de aproximarse a la experiencia requiere de práctica y de gran coraje. No lleva implícitamente la intención de erradicar aquello que nos ocurre y no nos gusta. Es un trabajo íntimo, un proceso profundo de abrirse a la amplia dimensión de quienes somos y de amarse con nuestra naturaleza humana: su nobleza, su dignidad, su aspecto frágil y cambiante. ●

# PSICOLOGÍA

UNIVERSIDAD ALBERTO HURTADO

## EXIGENCIA.

SOMOS **1** DE LAS **3** UNIVERSIDADES PRIVADAS CON MÁS ALTO PROMEDIO PSU PARA PSICOLOGÍA\*

BUSCAMOS A LOS MEJORES

\*FUENTE: CONSEJO SUPERIOR DE EDUCACIÓN, 2010, RM



## EXPERIENCIA PRÁCTICA.

NUESTRA ESCUELA CUENTA CON

**SALA DE ESPEJOS**

Y UN CENTRO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA ABIERTO A LA COMUNIDAD

## ADMISIÓN.



LA UNIVERSIDAD ALBERTO HURTADO AHORA ES PARTE DEL

**SISTEMA ÚNICO DE ADMISIÓN**

DE LAS UNIVERSIDADES TRADICIONALES

## CALIDAD ACADÉMICA.

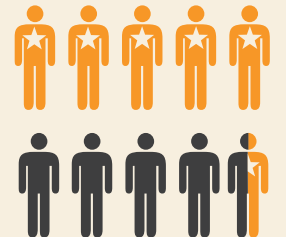
EL **85%** DE NUESTROS PROFESORES DE PLANTA TIENE ESTUDIOS DE POSTGRADO



EL **54%** TIENE UN DOCTORADO



Y CONTAMOS CON **1 PROFESOR** POR CADA **9 ALUMNOS**



TRABAJAMOS POR EL BIENESTAR DE LA SOCIEDAD →