

Mindfulness

**Reseña del libro “Mindfulness en la vida cotidiana”.
Jon Kabat Zinn (2015). Editorial Paidós. Buenos
Aires, Argentina.**

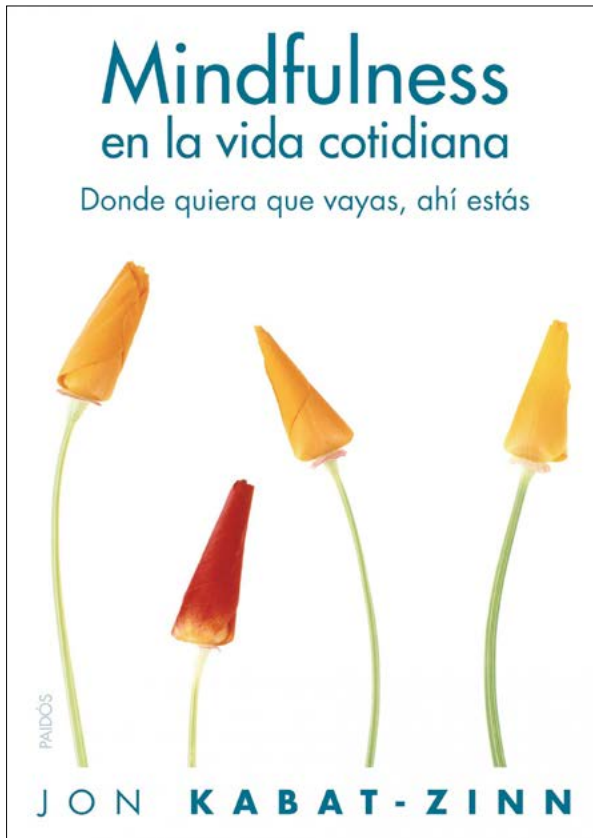
Nora Gisela Barqui. [1]

[1] Universidad de Buenos Aires. Terapeuta de Fundación Foro www.fundacionforo.com Contacto: norabarqui@yahoo.com.ar

La práctica del Mindfulness es utilizada en la actualidad principalmente como una forma efectiva de reducir el estrés y mejorar la autoconciencia. Su origen se remonta hace más de 2500 años en el budismo y en los últimos 30 años se ha integrado a otras disciplinas como la Psicología y Medicina de Occidente.

Ha demostrado su efectividad en ámbitos tan diversos como la prevención de recaídas depresivas, la disminución del estrés y aumento de la calidad de vida en pacientes con dolor crónico.

En "Mindfulness en la vida cotidiana", Jon Kabat Zinn realiza un recorrido por la esencia de la meditación basada en atención plena y sus aplicaciones.



La práctica del mindfulness o de la meditación con atención plena es utilizada en la actualidad principalmente como una forma efectiva de reducir el estrés y mejorar la autoconciencia. Su origen se remonta hace más de 2500 años en el budismo y se ha integrado en los últimos 30 años a otras disciplinas como la Psicología y Medicina de Occidente.

En los últimos tiempos, han crecido los centros que ofrecen programas para pacientes como así también la cantidad de terapeutas que ofrecen terapias integradas con mindfulness. Además, se ha comenzado a difundir en los medios de comunicación y han crecido la cantidad de notas periodísticas o referencias a la práctica.

A pesar de ello, no han faltado las críticas de los que cuestionan su falta de evidencia, su uso para todo tipo de problemáticas o los que la rechazan por su vínculo con el budismo.

Por estos motivos, es importante poder conocer y cuestionar de manera científica en que problemáticas, contextos y aplicaciones puede resultar de mayor utilidad.

Ha demostrado su efectividad en diversos ámbitos como la prevención de recaídas depresivas

(Segal, Teasdale y Williams, 2002); la disminución del estrés y aumento de la calidad de vida en pacientes con cáncer (Carlson, Speca, Patel y Goodey, 2003; Speca, Carlson, Goodey y Angen, 2000); el alivio del dolor crónico y la fibromialgia (Kabat-Zinn, 1982; Kabat-Zinn, Lipworth y Burney, 1985; Kabat-Zinn, Lipworth, Burney y Sellers, 1987; Kaplan, Goldenberg y Galvin, 1993; Goldenberg, Kaplan, Nadeau, Brodeur, Smith y Schmid, 1994), entre otros.

En la actualidad, el mindfulness se ha integrado en las llamadas "terapias de tercera generación" (Hayes, Luoma, Bond, Masuda y Lillis, 2006). Entre ellas: la terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT: Segal, Williams, Teasdale, 2002); la terapia de aceptación y compromiso (ACT: Hayes, Strosahl y Houts, 2005) y la terapia conductual dialéctica (DBT: Linehan, 1993),

Es un término inglés que no tiene traducción al castellano. Proviene de la palabra Sati que procede de una lengua llamada Pali. Esta última, era la versión popular hablada del sánscrito en la región donde vivió Buda y fue la misma que él utilizó en la transmisión de sus enseñanzas. Existen múltiples traducciones al español de esta palabra, por ejemplo: atención desnuda, toma de conciencia, presencia alerta, alerta

relajada, consciencia pura, visión clara, visión cabal, o simplemente, meditación. No obstante, la traducción más utilizada en castellano es "Atención Plena".

Una de las definiciones más leídas y utilizadas para definir esta práctica fue elaborada por Jon Kabat Zinn. En el libro: "Vivir con plenitud las crisis" (2004) lo define como "Es el proceso de observar expresamente cuerpo y mente, de permitir que nuestras experiencias se vayan desplegando de momento en momento y de aceptarlas como son. No implica rechazar las ideas ni intentar fijarlas ni suprimirlas ni controlar nada en absoluto que no sea el enfoque y la dirección de la atención. [...] La atención plena no implica intentar ir a ningún sitio ni sentir algo especial, sino que entraña el que nos permitamos a nosotros mismos estar donde ya estamos familiarizados más con nuestras propias experiencias presentes un momento tras otro".

Kabat Zinn es profesor emérito de medicina y realizó su doctorado en Biología Molecular en el Massachusetts Institute of Technology (MIT). Además, es el fundador de la Clínica de Reducción de Estrés en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts y el que desarrolló el Programa de reducción del estrés basado en Mindfulness (MBSR). Es autor de diversos

libros y publicaciones científicas sobre la aplicación de la meditación con atención plena. Entre ellas se encuentran: "Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad" (2007), "La práctica de la atención plena" (2007), entre otros.

En 1994 publica por primera vez el libro "Mindfulness en la vida cotidiana" donde realiza un recorrido que abarca la esencia de la meditación basada en atención plena y sus aplicaciones en la vida diaria.

El texto mencionado se encuentra dividido en tres partes. Cada uno de los capítulos de las mismas, se encuentra relacionado entre sí y se acompañan con propuestas para trabajar diversos aspectos de la práctica formal e informal en la propia vida.

La primera parte se titula: "El esplendor del momento presente". En ella se exploran las razones que pueden llevar a querer adentrarse en la práctica. En primer lugar, se realiza una descripción sobre la meditación con atención plena, su significado y como ha surgido el desarrollo de la misma como práctica. Por otra parte, la necesidad de poder dar cuenta de esta como un trabajo consciente que requiere disciplina y esfuerzo diario para poder incorporarlo a la vida cotidiana.

Además, sobre la importancia de poder dedicar un tiempo a detener toda actividad externa y cultivar la quietud de forma deliberada, sin otro propósito que el de estar presentes a cada instante. Como así también, cuales son las actitudes y/o cualidades mentales que favorecen la práctica y cuáles son las confusiones frecuentes en lo que respecta a los objetivos que se esperan de la misma.

En la segunda parte llamada "La esencia de la práctica" se realiza un detalle de los aspectos básicos de la práctica formal. Para ello, se describe en primer lugar la meditación sentada haciendo énfasis en algunas características de la misma. Se detalla: la postura, la actitud de presencia con el cuerpo, como algunos cambios corporales pueden afectar como nos sentimos, el tiempo sugerido para meditar y como finalizar las sesiones. Luego, hace un recorrido por los distintos tipos de meditación: ¿Cuál es mi camino?, la meditación de la montaña, la meditación del lago, la meditación de la bondad amorosa, la meditación andando, la meditación de pie y la meditación tumbada.

En la tercera parte "El espíritu de la atención plena", el autor describe algunas aplicaciones posibles de la atención plena. Además, presenta otras

perspectivas sobre la práctica. El recorrido comienza por una reflexión sobre cómo, a partir de la modernidad han cambiado los hábitos de los seres humanos. Refiere que durante millones de años, los seres humanos nos sentábamos en torno al fuego y que quizás ese fue el origen de la meditación formal y en perspectiva como ciertos hábitos de la modernidad nos distraen de la quietud y paz interior. Luego, el autor hace un recorrido sobre cómo podemos los seres humanos generalizar a nuestras actividades de la vida cotidiana la actitud de estar "presentes". Para ello, comparte algunas anécdotas de su vida y cómo la atención plena ha impactado en sus actividades cotidianas. Casi al final plantea como la incorporación de la práctica a la crianza de los hijos puede optimizar el rol parental y concluye con una reflexión sobre los obstáculos que pueden impedir la meditación con atención plena

El libro es un buen recurso para las personas que quieren generalizar la práctica de la atención plena a la vida cotidiana. Para este público, la lectura introductoria de algún otro material del autor podrá favorecer una mayor profundización en el área. Además, por su estructura y fácil lectura, el mismo será muy útil

para las personas reacias a adaptarse a los programas de meditación estructurados.

Para los profesionales, este material será de gran valor para la praxis. Permite cultivar diversas cualidades terapéuticas personales e incrementar el bienestar general. Además, las propuestas resultan de utilidad para compartir con los pacientes.

Para finalizar, es importante destacar que la integración de Mindfulness en la psicoterapia debe surgir a partir de una práctica continua y sostenida del terapeuta. Este libro puede favorecer el interés de los profesionales que no estén familiarizados con el tema y deseen comenzar algún programa de meditación con atención plena.

Referencias

- Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-142.
- Brown, K. W. y Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Hayes, S.C., Luoma, J.B., Bond, F.W., Masuda, A. y Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, process and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.
- Kabat Zinn, J. (2004). *Vivir con Plenitud las Crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós
- Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairós
- Teasdale, J., Segal, Z., Williams, J. M., Ridgeway, V., Soulsby, J., y Lau, M. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by Mindfulness based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615-623.
- Siegel, D (2012). *Mindfulness y Psicoterapia*. Buenos Aires: Paidós.