

# Mindfulness: vivir el presente, fluir con la vida



Tenemos una mente de mono. Nos pasamos mucho tiempo dándole vueltas a las cosas que no soluciona nada, sino que nos hace caer en la ansiedad o la depresión. La terapia *mindfulness* consiste en cultivar nuestra atención solo en el momento presente, lo que permite liberarnos de la influencia perturbadora de nuestros pensamientos. Aprender a serenarse, a aceptar las situaciones sin resistencia y a estar presente con lucidez en las diversas actividades de la vida diaria facilita la armonía, el equilibrio mental y la plenitud vital.



Texto: Noelia Calvo  
Fotos: M.<sup>a</sup> Ángeles Tirado  
y Noelia Calvo

**C**reemos que somos lo que pensamos. De manera que nuestra felicidad depende, en buena medida, de nuestros pensamientos ante lo que

estamos viviendo, interpretaciones subjetivas que, en muchos casos, generan mucho sufrimiento, miedos, ansiedad... Generalmente, la mente vive en el pasado o en el futuro, pero muy pocas veces en el presente.

No nos enseñan a gestionar nuestras emociones y controlar nuestros pensa-

mientos, que tanta infelicidad provocan al ser humano. En los últimos años, se ha desarrollado la terapia *mindfulness*, cuyas raíces se encuentran en las técnicas orientales budistas y que consiste en cultivar nuestra atención solo en el momento presente, lo que permite liberarnos de la influencia perturbadora de nuestros contenidos mentales.

El *mindfulness* consiste en una meditación que se puede practicar en cualquier postura y en cualquier momento. Aprender a serenarse y a estar presente con lucidez en las diversas actividades de la vida diaria facilita la armonía, el equilibrio mental y la plenitud vital.

Esta técnica, avalada por estudios científicos, ya se emplea en Estados Unidos como práctica complementaria por profesionales médicos con excelentes resultados sobre el estrés y la ansiedad, así como algunas enfermedades mentales y patologías de gran sufrimiento crónico. Su práctica ayuda a desarrollar y utilizar mejor ciertas capacidades del cerebro humano. Asimismo, también puede ser muy eficaz en el manejo del estrés, perder peso o dejar de fumar.

Santiago Segovia, doctor en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid, catedrático de Psicobiología y coordinador de los cursos de *mindfulness* en el Centro Abierto (Fundación Tomillo), explica de una forma sencilla en qué consiste su práctica: “En lo visto, solo lo visto; en lo oído, solo lo oído; en lo gustado, solo lo gustado; en lo olido, solo lo olido; en lo sentido, solo lo sentido, y en lo conocido, solo lo conocido”, señala el experto.

“El equilibrio atencional es un factor relevante, pues nos permite vivir nuestros pensamientos, motivaciones y afectos conscientemente y autorregularlos, a fin de que nos ayuden a vivir en el bienestar psicológico. La felicidad a la que todos aspiramos. La terapia de *mindfulness* nos aporta serenidad, lucidez y ecuanimidad, y constituye un cami-

no así como un estilo de vida, para el desarrollo de nuestra felicidad”, explica el Dr. Santiago Segovia.

“Hay algo que creo muy importante aclarar –puntualiza el catedrático de Psicobiología–; el *mindfulness* no es una psicoterapia tal como se entiende en la psicología occidental. Es un método para el crecimiento personal del que, algunas de sus técnicas, se han llevado al ámbito de la psicoterapia con cierto éxito. De ahí que haya actualmente dos vertientes: la original (*mindfulness* como método de crecimiento personal) y la derivada (psicoterapias que incorporan técnicas de *mindfulness* en sus protocolos de tratamiento)”.

“El dominio principal de *mindfulness* es el ámbito del crecimiento personal, generando consciencia, equilibrio emocional y motivacional así como bienestar psicológico, pues uno se siente encajado en su propia vida”, señala el Dr. Santiago Segovia.

### Aceptación del paso del tiempo

La intervención con *mindfulness* va dirigida a tratar fundamentalmente los trastornos de ansiedad, obsesivos-compulsivos y depresivos, así como la distorsión de la imagen corporal, o el déficit en la toma de consciencia, aceptación, expresión y control de los aspectos fisiológicos, cognitivos y conductuales de una experiencia emocional.

Para el experto, Santiago Segovia, las áreas en las que *mindfulness* podría actuar de forma beneficiosa en la etapa de envejecimiento son la aceptación de los problemas de salud que van surgiendo como con-

secuencia de la edad y del hecho de que envejecer conlleva el tratamiento de dolores crónicos. Asimismo, esta técnica facilita empatía y amabilidad en las relaciones sociales, la aceptación de la muerte, así como potenciación del sistema inmune y enlentecimiento del proceso de envejecimiento.

“Las áreas psicopatológicas sobre las que la práctica de *mindfulness* incidiría beneficiosamente serían en los trastornos de ansiedad (sobre todo de manera preventiva), del estado de ánimo, sentido de la vida, dependencia y autonomía, autoestima, déficit de memoria (especialmente memoria a corto plazo, que es la que está inicialmente alterada en los pacientes de alzhéimer). También hay una base teórica para pensar que pudiera ser preventiva o coadyuvante en el tratamiento de enfermedades neurodegenerativas (por ejemplo: párkinson), principalmente al inicio de las mismas, aunque sobre esto no hay evidencia científica”, explica el Dr. Segovia.

En cuanto a ver los resultados de una terapia con *mindfulness*, señala que “cada caso es distinto y no es posible establecer un periodo de tiempo para cada tratamiento. Sin embargo, un paciente comprometido con su terapia podría empezar a sentir efectos claramente beneficiosos en diez sesiones”.

### Aceptar el dolor

Con *mindfulness* calmamos la mente que se encuentra habitualmente dispersa y en zozobra por preocupaciones, ansiedades y prisas. Y normalmente vive en el pasado y en el futuro, pero nunca en el presen-

te. “Aceptar significa simplemente reconocer que las cosas son tal como son en el momento presente. En la vida hay una parte del dolor que es inevitable. Todos hemos de experimentar enfermedades, separaciones, engaños y, sin duda alguna, la muerte. Pero si ofrecemos resistencia a la parte de dolor que nos ha tocado vivir, lo que hacemos es aumentar el sufrimiento”, aclara el Dr. Vicente Simón, psiquiatra y catedrático de Psicobiología de la Universidad de Valencia.



Dr. Vicente Simón

Para los expertos tenemos una mente de mono. Nos pasamos una gran cantidad de tiempo dándole vueltas a las cosas. Es lo que se llama caviación o rumiación, que no soluciona nada, sino que con facilidad nos hace caer en la ansiedad o en la depresión. “Hoy, sabemos que uno de los factores que mantiene las patologías depresivas es la rumiación y que, si conseguimos disminuir esta actividad mental, resulta más fácil que la persona salga de su depresión”, explica el Dr. Vicente Simón.

## Testimonios

**Víctor D.** lleva practicando *mindfulness* cerca de tres años. Contactó en un momento de su vida donde se dio cuenta de que “se dedicaba a sufrir en vez de a vivir la vida”.

- “El *mindfulness* ayuda a ver la vida tal como es, sin los enjuiciamientos ni distorsiones que habitualmente son lo que nos hace sufrir, y de esta manera mucho de lo que antes habíamos considerado como ‘problemas’ son ahora percibidos simplemente como eventos o sucesos...”.

**José**, un amigo, le descubrió el *mindfulness* y ya lleva tres años poniéndolo en práctica.

- “Quizá el cambio más importante es el de aprender a gestionar mejor tu diálogo interno. Ese comerse la cabeza o preocuparse sin motivo que es tan habitual en nuestro mundo actual. No es que dejen de importarte las cosas o que estés todo el día con la mente en blanco, pero sí que te encuentras más calmado y desarrollas más recursos para vivir mejor la vida”.

**Miguel** se acercó al *mindfulness* ya que su motivación principal era aliviar el sufrimiento presente en su vida cotidiana y la búsqueda de una felicidad perdurable.

- “Para practicar bien *mindfulness* hay que ser disciplinado y constante. La mayor dificultad está en dejar que los beneficios y cambios emerjan por sí solos sin

autoimponerse objetivos o metas que puedan resultar frustrantes. Aceptar que la práctica está llena de altibajos...”.

**Víctor S.** lleva más de doce años practicando *mindfulness*, cuando el Dr. Santiago Segovia puso en marcha un taller de meditación en la Facultad de Psicología de la UNED, en el año 1999.

- “Se desarrolla una perspectiva más ecuánime sobre los asuntos, lo que permite vivirlos con más calma. Esto da como resultado decisiones más acertadas y una vida, en general, más sana y con menos problemas de estrés. Todo esto tanto en lo relativo a situaciones de trabajo y sociales, como en los asuntos más personales e íntimos”.

**Ana** decidió apuntarse a *mindfulness* porque pensaba que “algo” no le hacía sentirse feliz del todo, a pesar de tener una vida “aparentemente” plena.

- “Cuando te encuentras con algún obstáculo, antes de practicar *mindfulness*, era como ahogarse en un vaso de agua, le daba mil vueltas, me agobiaba... Ahora lo trato todo de manera diferente, lo estudio de forma calmada, lo resuelvo fácil. No es que la meditación sea un milagro, simplemente te enfrentas a las cosas de manera diferente, puedes darle mil vueltas y no resolver nada o puedes pararte y serenarte para encontrar la solución”.

La práctica de *mindfulness* es un ejercicio para desarrollar y utilizar mejor ciertas capacidades del cerebro humano que todos tenemos. Con esta técnica se producen cambios principalmente en la corteza prefrontal, que es aquella parte del cerebro que más nos diferencia del resto de las especies, incluso de los otros simios.

“Lo que todos los estudios científicos demuestran es que la práctica de *mindfulness* resulta beneficiosa, tanto sobre la mente como sobre el cuerpo y la conducta. Su práctica disminuye la ansiedad, la depresión, el enfado y las preocupaciones en general y aumenta la alegría, la inspiración, los sentimientos de gratitud, la satisfacción y la vitalidad. En el cerebro mejora la capacidad de atención, aumenta la capacidad de modular las emociones negativas y la de experimentar emociones positivas. Nos capacita para romper patrones de conducta dañinos para la salud, como el abuso de sustancias, sean el tabaco, el alcohol u otras drogas adictivas. Y mejora la calidad del sueño”, señala el Dr. Simón.

### **Un método eficaz en la práctica clínica**

La técnica de *mindfulness* se está incorporando, como componente principal o coadyuvante, a gran parte de los modelos de tratamiento psicológico.

La investigación de resultados ha puesto de manifiesto que la práctica de *mindfulness* no solo resulta eficaz, sino también eficiente en el alivio de problemas relacionados



Dr. Santiago Segovia

con el estrés, así como en otras condiciones clínicas, y contribuye, además, a mejorar la salud, el bienestar y el funcionamiento cognitivo.

La técnica de *mindfulness* se puede integrar en el tratamiento de los trastornos psicológicos más frecuentes en la práctica clínica, tales como la ansiedad, la depresión, el TOC (trastorno obsesivo-compulsivo), los trastornos de la conducta alimentaria, el dolor y el trauma, así como el trastorno límite de la personalidad.

“Para cada uno de estos trastornos se necesita una adaptación de los programas de tratamiento, de investigación, los consejos prácticos y las precauciones que hay que conocer a la hora de utilizar *mindfulness* en el manejo terapéutico de un trastorno específico”, especifica el Dr. Vicente Simón.

“Primero, hay que explicar cómo se utiliza *mindfulness* en la clínica. Lo que la gente piensa de entrada, erró-

neamente, es que es algo así como un tratamiento. De aquí que se pueda pensar que se “receta”. Más bien es una actitud del terapeuta y, más concretamente, un conjunto de técnicas que se incorporan a los tratamientos ya existentes, en mayor o menor grado”, puntualiza el Dr. Vicente Simón.

En EE.UU. lleva ya algunos años utilizándose en la práctica clínica. “Por ejemplo, el programa que diseñó el Dr. Kabat-Zinn (que es un pionero en este aspecto) se llama MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) y consta de una serie de sesiones repartidas a lo largo de ocho semanas, que incluyen yoga y meditación, con deberes para casa y con reuniones semanales. Esta aplicación se ha demostrado eficaz para combatir el estrés de cualquier tipo y, de hecho, se aplicó y se utiliza en pacientes muy variados: dolor crónico, cáncer, estrés puro y cualquier tipo de enfermedad en la que la medicina occidental no se muestra muy exitosa. Este tipo de tratamiento es el más inespecífico, podríamos decir”, explica el Dr. Vicente Simón.

A partir de esta experiencia, se han ido desarrollando programas más específicos para el tratamiento de patologías concretas: MBCT (terapia cognitiva) para evitar las recaídas en la depresión; terapia dialéctica comportamental, para el trastorno límite de personalidad; prevención de recaídas para el tratamiento de las drogodependencias; trastornos alimenticios, prevención del aumento de peso; tratamiento del trastorno obsesivo-compulsivo, etc.

# PRACTICAR *MINDFULNESS*

## ¿Qué es *mindfulness*?

- *Mindfulness* (MF) consiste en mantener la atención centrada en lo que sucede en el presente, con respeto, aceptación, ternura y sin juzgar.
- En la meditación *mindfulness* no hace falta adoptar una postura concreta y reservar un tiempo específico para practicar la meditación, sino que se puede practicar en cualquier postura y en cualquier momento.

## Calmar la mente para ver con claridad

- Con *mindfulness* calmamos la mente que se encuentra habitualmente dispersa y en zozobra por preocupaciones, ansiedades y prisas. Y solo cuando la mente está calmada (a través de la concentración) es cuando podemos ver cómo son las cosas en realidad, y es precisamente esta visión clara la que nos va a permitir comprender y transformar el sufrimiento.
- La práctica de *mindfulness* tiene sentido porque alivia, tanto la desorientación como el sufrimiento.
- De una forma sencilla y conocida desde tiempos inmemoriales: concentrando la atención en un solo punto u objeto. Con esto, la mente de mono se va apaciguando y cambiamos el modo de funcionamiento mental, centrándonos en lo que estamos experimentando en el momento presente. La mente pasa de ir saltando de una vivencia a otra (mente errante), a fijarse en lo que estamos viviendo en el momento presente (foco vivencial o experiencial).
- Cuando se practica la meditación de manera formal, lo más habitual es concentrarse en la respiración, ya que tiene muchas ventajas. Siempre está presente y ocupa una posición privilegiada entre el cuerpo y la mente, de manera que, atendiendo a la respiración, conseguimos calmar tanto el cuerpo como la mente. Por tanto, practicando la concentración, accedemos a la calma.

## Utilizar mejor el cerebro

- La práctica de *mindfulness* es un ejercicio para desarrollar y utilizar mejor

ciertas capacidades del cerebro humano que todos tenemos y que son, además, las que nos hacen más específicamente humanos.

- Con *mindfulness* se producen cambios principalmente en la corteza prefrontal, que es aquella parte del cerebro que más nos diferencia del resto de las especies, incluso de los otros simios.
- El cerebro humano ha triplicado prácticamente su volumen desde los primeros homínidos hasta nosotros, y ese enorme incremento se ha hecho, sobre todo, a costa de un aumento de la corteza prefrontal. Esa parte, precisamente, es la que más entrenamos cuando practicamos esta terapia.
- Con *mindfulness*, vamos sacando el potencial cerebral humano que tenemos, en gran medida, sin aprovechar.

## Tenemos una “mente de mono”

- La mente caviladora o mente de mono tiene su sentido evolutivo, ya que lo único que pretende, en el fondo, es la supervivencia. La mente caviladora es la forma de funcionamiento mental con la que exploramos las diversas posibilidades existentes en el futuro y las cotejamos con los datos de la experiencia pasada para tratar de solucionar problemas y evitar o sortear las dificultades que puedan presentársenos.
- En este sentido, la mente caviladora es muy necesaria, muy humana y cumple una función muy importante. Es una parte del sistema neural que responde a las amenazas del entorno. El problema es que, en el estado de conciencia habitual en este momento histórico de la humanidad, existe claramente un desequilibrio hacia ese tipo de funcionamiento mental, descuidando otros modos de utilizar la mente que nos pueden aportar tranquilidad, sosiego, seguridad y satisfacción.
- Ese otro sistema es el sistema del sosiego, que se contrapone al sistema de amenaza. La idea es alcanzar un equilibrio entre diversos sistemas neurales y, concretamente, desplazar-

nos más hacia el lado de la felicidad y de la satisfacción.

- Lo que ocurre en la práctica es que pasamos una gran cantidad de tiempo dando vueltas a las cosas. Es lo que se llama cavilación o rumiación, que no soluciona nada, sino que con facilidad nos hace caer en la ansiedad o en la depresión.
- Hoy sabemos que uno de los factores que mantiene las patologías depresivas es la rumiación y que, si conseguimos disminuir esta actividad mental, resulta más fácil que la persona salga de su depresión.

## ¿Cuáles son los beneficios?

- Lo que todos los estudios científicos demuestran es que la práctica de *mindfulness* resulta beneficiosa, tanto sobre la mente como sobre el cuerpo y sobre la conducta.
- Su práctica disminuye la ansiedad, disminuye la depresión, el enfado y las preocupaciones en general, y aumenta la alegría, la inspiración, los sentimientos de gratitud, la satisfacción y la vitalidad.
- En el cerebro mejora la capacidad de atención, aumenta la capacidad de modular las emociones negativas y la de experimentar emociones positivas. Aumenta la intuición y la empatía.
- En la conducta, nos permite aumentar la ecuanimidad y responder mejor a los estímulos, en lugar de reaccionar automáticamente ante ellos, es decir, nos proporciona una mayor flexibilidad en las respuestas.
- Nos capacita para romper patrones de conducta dañinos para la salud, como el abuso de sustancias, sean el tabaco, el alcohol u otras drogas adictivas. Y mejora la calidad del sueño.
- Asimismo, se está muy cerca de probar que aumenta la longevidad.

## La clave: la aceptación, el *fluir de la vida*

- La aceptación no quiere decir resignación.
- Aceptar significa simplemente reconocer que las cosas son tal como son en el momento presente. Lo que pasa es que en nuestro funcionamiento

habitual, cuando sucede algo que no concuerda con nuestras expectativas, solemos oponerle resistencia, negarlo o apartarlo de nosotros de cualquier manera. Y este tipo de reacción no soluciona el problema, sino que lo empeora y produce más sufrimiento.

- En la vida hay una parte del dolor que es inevitable. Todos hemos de experimentar enfermedades, separaciones, engaños y, sin duda alguna, la muerte. Pero si ofrecemos resistencia a la parte de dolor que nos ha tocado vivir, lo que hacemos es aumentar el sufrimiento.

- El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional. Solo aparece cuando oponemos resistencia al dolor. Además, la resistencia nos impide ver con claridad y ser creativos a la hora de encontrar una solución adecuada al problema que tenemos en cada momento.

### **No emitir juicios**

- Desde luego, el emitir juicios sobre las cosas es algo necesario para sobrevivir. El problema es cómo utilizamos esos juicios y cómo comprendemos lo que nos transmiten.

- No podemos evitar que nuestra cabeza emita juicios de manera casi automática. Fuimos educados así y, en su momento, esos juicios nos han ayudado a tomar decisiones (a veces ciertas, a veces equivocadas). Cuando los juicios empiezan a hacernos daño, es cuando seguimos ciegamente sus instrucciones.

- Hay que comprender que la realidad, aunque se nos presenta como dual (lo bueno y lo malo, lo alto y lo bajo, lo feo y lo bello), solo es una, una unidad y todo en ella es interdependiente.

- Cuando juzgamos la realidad, estamos siendo víctimas de un espejismo en virtud del cual la hemos fragmentado y la hemos dividido de manera artificial (conceptualmente).

- A medida que nuestro estado de conciencia madura, vamos viendo la realidad tal como es. En ese sentido, aprender a no implicarnos en los juicios que hacemos es la senda que nos conduce a una comprensión más pro-

funda y ecuánime de la realidad y a no entrar con ella en luchas inútiles.

### **Transformar las emociones negativas**

- Las emociones difíciles (mal llamadas negativas, ya que todas las emociones buscan el bien del sujeto que las experimenta) se vuelven muchas veces contra nosotros en las condiciones de vida actuales. *Mindfulness* nos enseña a transformarlas y convertirlas en energía positiva.

Por una parte, al incrementar la conciencia de la emoción, esta se modula y se va haciendo más controlable y menos dolorosa, lo que nos permite integrar la información que la emoción contiene en nuestro proceso de toma de decisiones, contribuyendo a que actuemos, en definitiva, con mayor sabiduría.

- Y la otra vía es la de la autocompasión, ya que la autocompasión es como el bálsamo que nos cura las heridas emocionales que ya se han producido.

### **Utilizar el aprendizaje del pasado sin rencor ni culpa**

- Recordar el pasado no es en sí mismo perjudicial. El problema es ciertos usos que hacemos de los recuerdos. La memoria es una maravillosa capacidad del cerebro de los organismos superiores y, especialmente, del cerebro humano. La memoria nos sirve, sobre todo, para aprender de las experiencias pasadas y no caer en los mismos errores en el futuro. Nos sirve para sobrevivir. Pero se vuelve en contra nuestra cuando las huellas dejadas por ciertas experiencias más o menos dolorosas interfieren en nuestra vida real (del presente).

- Otra utilización no sabia de la memoria es cuando nos sirve para guardar resentimiento y albergar odio hacia otras personas. El odio es una de las maneras más efectivas que tenemos de hacernos daño a nosotros mismos y se basa en guardar la rabia y el rencor en la memoria, sin curarlas por medio del perdón a quienes nos hicieron daño.

- Otro ejemplo de memoria perjudicial es la culpa. También aquí se trata de perdonar, pero, en este caso, a quien hay que perdonar es a uno mismo. En general, hay que reconocer el hecho de que el pasado ya no existe y que, por tanto, no hay que preocuparse mucho por él. Lo que sí que hay que hacer es aprender de lo que sucedió para planificar correctamente las acciones que tenemos que llevar a cabo.

### **No conceder demasiada importancia a un futuro “incierto”**

- Solemos concederle demasiada importancia al futuro. La principal razón es que confiamos que nos traiga la felicidad, cosa, claro, que resulta imposible, ya que nunca podremos vivir en el futuro. Siempre se vive en el presente y solo en él podemos ser felices.

- Pero el resultado de este espejismo, de esta ilusión o engaño, es que dejamos de disfrutar del presente fantaseando sobre un futuro que desconocemos y que es totalmente incierto. Como dice una de las canciones de John Lennon: “La vida es lo que te pasa mientras estás ocupado en hacer otros planes”. Pensando en lo que ha de venir, descuidamos disfrutar de lo único que es real, que es el presente.

### **Familiarizarnos con la compasión**

- La autocompasión no significa lástima, sino amor a una persona que sufre y deseo que quede libre de sufrimiento.

- Por eso, en nuestra sociedad, es muy necesaria la autocompasión, es decir, el practicar la bondad y el amor con uno mismo, el tratarse bien y con cariño. Y todos los estudios científicos sobre la práctica de la autocompasión demuestran que es extremadamente útil para disminuir la ansiedad y la depresión, para mejorar el afrontamiento de las emociones, para reparar estados emocionales negativos, para mejorar las relaciones interpersonales y para aumentar la satisfacción vital.