



Mindfulness
¿QUÉ ES Y QUÉ NO ES?

Teresa Gottlieb



Mindfulness
¿QUÉ ES Y QUÉ NO ES?

Teresa Gottlieb



© Editorial Maitri

Teresa Gottlieb

Mindfulness ¿Qué es y qué no es?

Ilustración portada: Raquel Echenique

ISBN, versión impresa: 978-956-8105-23-5

ISBN, versión digital: 978-956-8105-24-2

1ª edición: junio de 2020

Diagramación digital: ebooks Patagonia

info@ebookspatagonia.com

www.ebookspatagonia.com

Mindfulness
¿QUÉ ES Y QUÉ NO ES?

Teresa Gottlieb
Ilustración portada: Raquel Echenique

Este libro es un texto con intención de reportaje en el que voy contando lo que he descubierto sobre *mindfulness* desde mi experiencia, en lecturas, conversaciones y en un escarbar y escarbar que duró más de un año. No es un nuevo resumen de la práctica y de sus efectos, sino el resultado de una búsqueda muy personal, a la que llegué tratando de entender este método que enseña simplemente a estar presente. Pero no solo por eso: también por el interés en el increíble contraste entre esa simplicidad y el fenómeno en que lo han convertido; en saber por qué es tan popular, cuál es su origen y cómo fue evolucionando.

Este libro, entonces, es un reflejo de mi mirada y lo que he tratado de hacer es compartir mis descubrimientos y dar algunas pistas a los que quieran empezar a practicar o seguir profundizando y curioseando.

La primera reacción que puede provocar *mindfulness*, que se ha transformado en un camino lleno de sorpresas, es de asombro por lo que viene pasando desde 1979 con un método que se empezó a aplicar en un medio exclusivamente médico y que se convirtió en tendencia, en corriente, en movimiento. Algunos de los ejemplos de su aplicación son los más conocidos, porque en cerca de 150 páginas sería imposible analizar todo lo que se está haciendo en cada una de las áreas a las que se ha adaptado, como parte de un árbol que sigue creciendo en muchas direcciones.

Este no es un estudio científico, no un manual sobre la atención plena. Y no incluye recetas.

Cuando alguien habla de *mindfulness* (en español, plena presencia, plena conciencia, atención plena), ¿de qué habla? ¿De una técnica de relajación, un método para relacionarse mejor con los demás, una fórmula para ser

feliz, una manera de evitar las emociones negativas, una práctica que lleva a vivir más plenamente el presente?

A fines del 2018, la palabra *mindfulness* aparecía en 192 millones de artículos en una primera búsqueda en la Web; la expresión “atención plena”, en 72,6 millones y “plena presencia”, en 46 millones. De ese total, más de cinco millones eran artículos científicos escritos en inglés. Y también había millones en español, en francés y otros idiomas. Pero esto no es sino uno de los reflejos de la importancia que ha ido adquiriendo este concepto y, por mucho que se investigue, siempre va a haber material que quede fuera.

Además de esas, hay muchas otras pruebas de su arrastre: cursos y talleres que se ofrecen desde China a Tahití, libros y videos por supuesto, todo tipo de objetos con el lema. La idea se maneja y mal maneja, se usa a diario, sabiendo o sin saber a qué se refiere en realidad. Una imagen en común: la de una persona sentada en posición del loto, con los ojos cerrados, feliz, en paz. ¿Cuánto de verdad hay en esa imagen? ¿Qué otros matices tiene?

“*Mindfulness* es la toma de conciencia derivada de prestar atención intencionalmente en el presente, sin juzgar”, dice Jon Kabat-Zinn, el creador del método. “Es concentrar la atención y la conciencia”, se explica en Wikipedia. “Es un estado mental producto de la concentración en el presente”, decreta el Oxford Dictionary. “*Mindfulness* podría definirse como conciencia, atención, concentración, presencia...”, se comenta en un blog. “La atención plena”, dice el monje vietnamita Thich Nhat Hanh, “[es lo que] nos impide hacernos daño y hacer sufrir a los demás”. ¿De qué hablamos cuando hablamos de *mindfulness*?

En su campo, y en todos los que se le van sumando, quizá no haya otro enfoque tan comentado como este, tan controvertido y con tantas interpretaciones.

Pero vamos de a poco...

CAPÍTULO I

LOS COMIENZOS

En septiembre de 1979, Jon Kabat-Zinn¹, doctor en biología molecular, creó el programa de reducción del estrés y relajación, que se convertiría en la Clínica de Reducción del Estrés de la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts. Ese programa de ocho semanas de duración —que incluía sesiones de meditación, escaneo del cuerpo y práctica de yoga— sería el comienzo de un capítulo sin ningún precedente en el manejo del dolor crónico. Al impulsor del método no le costó mucho convencer a sus colegas para que le refirieran pacientes, gracias a que ya trabajaba en el hospital y a que no ofrecía nada muy complejo: solo el interés por ayudar, un interés que compartía con los médicos. Pero además este programa tenía un elemento muy original, especialmente en ese medio: el hecho de basarse en una práctica budista.

En 1966, cuando estudiaba en el Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT), Kabat-Zinn asistió a una charla sobre meditación del maestro zen Philip Kapleau y fue tanto el entusiasmo que le provocó el encuentro que empezó inmediatamente a meditar todos los días. Mientras seguía profundizando esa práctica con el maestro coreano Seung Sahn, dando clases de yoga y tratando de encontrar una forma de combinar sus intereses con posibilidades de

ganarse la vida haciendo lo que más lo atraía, participó en la fundación del Centro Zen de Cambridge, del que fue director por una temporada. Como cuenta, fue en un retiro en la Insight Meditation Society y cuando ya trabajaba en un laboratorio de la Escuela de Medicina, donde tuvo una “revelación” que duró diez segundos (dice “revelación”, porque no se le ocurre cómo definirla de otra manera), en la que concibió un modelo que podría aplicarse en clínicas, hospitales y centros médicos y que le permitiría compartir lo aprendido con personas a las que nunca se les habría ocurrido tomar un curso de meditación: pacientes con problemas de estrés y dolor crónico a los que les podría servir de complemento a las terapias más comunes.

Por eso, hizo todo el esfuerzo posible por estructurar el programa y describirlo solo como una intervención de salud pública, para no correr el riesgo de que lo catalogaran como budista, *New Age*, misticismo oriental o simplemente excéntrico. A esas alturas no podía darse ese lujo y solo años después, cuando ya se sentía más seguro de la aceptación del método, le agregó el término *mindfulness* como sinónimo de una toma de conciencia que se extiende a un percibir con el cuerpo y desde el cuerpo. El acento siempre estuvo puesto en la experiencia del presente, en la aceptación de la realidad tal cual es y en el reconocimiento de una única guía: la de las propias vivencias; no en ponerse objetivos, por valiosos que sean.

Kabat-Zinn no inventó el concepto de atención plena y nunca pretendió apropiárselo ni convertirlo en una marca registrada de uso exclusivo. Su origen se encuentra en la palabra *sati* del idioma pali (*smṛti* en sánscrito), que según algunos entendidos significa “recordar” o “tener presente” y puede describirse como la constante observación de las experiencias sensoriales, como el producto de una mente atenta. Las opiniones de los especialistas dan para un largo

tratado y hasta hay algunos que consideran intraducible el término, pero la interpretación actual es muy directa, aunque se le agreguen o se le quiten algunos elementos y Kabat-Zinn haya usado definiciones con sutiles diferencias en distintas épocas. En sus libros y sus instrucciones, hace una importante distinción entre la práctica formal e informal. La primera se refiere a la meditación pura y simple, a la práctica de prestar atención a la respiración como un ancla que ayuda a no dejarse llevar por el impulso de ponerle un nombre a todo y por lo que, inevitablemente, se nos cruza por la mente. A medida que se avanza, la atención se va ampliando y pasa de la respiración a las sensaciones en distintas partes del cuerpo, a los sonidos y, por último, al proceso mental y las emociones. En cambio, la práctica informal consiste en prestar atención a los pensamientos, las sensaciones, los estados de ánimo, los motivos para hacer o no hacer algo; en estar despiertos y abiertos, del mejor modo posible y lo más frecuentemente que podamos, a cada instante de la vida. La lista de los objetos de atención es muy larga y en el programa de ocho semanas se refleja en las tareas correspondientes a cada etapa: estar conscientes de lo que comemos y cómo lo hacemos, a las experiencias agradables y desagradables, a las reacciones habituales. Como dice Kabat-Zinn, la octava semana es, en realidad, el resto de la vida; un trabajo que no termina mientras estemos vivos.

La historia, tal como él la cuenta, es que en el otoño de 1979 se reunió con los directores de tres consultorios del centro médico donde trabajaba, que reaccionaron muy positivamente a su proyecto de ofrecer el programa como parte de los servicios ambulatorios y comenzaron a referirle pacientes que no estaban respondiendo bien al tratamiento y que probablemente no tenían mayores posibilidades de mejorarse si seguían en lo mismo. En un

comienzo, trabajaba en salas prestadas, pero eso no impidió que se corriera la voz y el programa se llenara de pacientes. Entrar en una de esas salas era viajar a otro planeta, a otra dimensión de la realidad sin alejarse de su contexto médico y, de partida, se les aclaraba a los participantes que se enfrentaban a un cambio drástico en su estilo de vida, a un enorme desafío. Kabat-Zinn define esa modalidad como “medicina participativa”, en la que el paciente no es un mero receptor pasivo y colabora en su propia sanación reconociendo que el cuerpo y la mente están estrechamente unidos. La actitud ante las dolencias se conecta entonces con el respeto por las propias limitaciones, con la ampliación del horizonte, con una mirada más abierta y personal.

Concretamente, el programa consiste en una instrucción guiada de meditación, ejercicios de desarrollo de la percepción, escaneo del cuerpo y práctica de yoga “con atención plena”. Durante las ocho semanas que dura el curso, y además de las sesiones grupales, los participantes dedican por lo menos 45 minutos al día a aplicar lo aprendido, combinando los distintos aspectos del programa en varias proporciones, pero sin haber oído hablar de iluminación ni de espiritualidad, porque lo que se pretende es simplemente ayudarles a darse cuenta que son más que el dolor o la ansiedad que sienten, más que el cáncer o cualquier otra enfermedad que tengan, desde la concentración en el presente. A partir de ahí, se los invita aplicar la toma de conciencia a todos los aspectos de la vida, lo que en la mayoría de los casos permite entender que las sensaciones, incluso las más desagradables, van y vienen, son impermanentes como se dice en el budismo.

Más que nada, el éxito del programa se debe a los estudios científicos que empezaron a multiplicarse y que hoy suman muchos miles. Sin esa validación, al que el

creador del método atribuye gran parte de los avances que se han dado, es probable que hubiera quedado como un intento más lleno de buenas intenciones. El mismo Kabat-Zinn ha publicado muchos artículos, algunos de ellos escritos a dos o más manos, sobre la relación entre la mente y el cuerpo y, específicamente, sobre el aporte de *mindfulness* al tratamiento de múltiples problemas de salud.

Desde el comienzo del programa, se ha comprobado científicamente que la meditación y un estricto aprendizaje de la técnica tiene múltiples efectos positivos, entre otros relacionados con el control de la presión arterial, el refuerzo del sistema inmunológico, la psoriasis, el cáncer de próstata y de mama, los trasplantes de médula, las adicciones y distintas formas de ansiedad como el estrés postraumático. Según las investigaciones realizadas en los primeros años en el Centro de Medicina de la Universidad de Massachusetts, un 75 % de los pacientes atendidos registraron un alivio “moderado a significativo” de sus dolencias. Y cuatro años después de tomar el curso, más del 90 % seguía meditando. Todo esto en respuesta al trabajo con los recursos internos que pueden sacarse a la superficie como un agua subterránea; con la capacidad de aprender, de crecer, de mirar el mundo con otros ojos.

En 1991 Kabat-Zinn publicó su primer libro: *Vivir con plenitud las crisis*² (*Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*). El título en inglés, que podría traducirse literalmente como “Vivir toda la catástrofe”, está inspirado en una frase de Zorba, el protagonista de la novela de Nikos Kazantzakis *Zorba el griego*, en la que habla de la “total catástrofe” de la vida (“¡Mujer, casa, hijos, todo...!”). No se trata de una queja sino de una alusión a la complejidad de la vida y de lo inevitables que son todos sus