



**PSICOLOGÍA Y PSICOBIOLOGÍA DEL
MINDFULNESS. PARTE I**

La Gestión del estrés

“ Los niveles de estrés de las personas hoy en día, comparados con los de hace 20 años, son simplemente increíbles. Además de las fuentes tradicionales de estrés (trabajo, relaciones, enfermedades, eventos del mundo...), con la era digital hemos introducido fuentes de estrés completamente nuevas en nuestra vida: el estrés del information processing y el de la velocidad a las que hace viajar las cosas. Hemos hecho cada vez más difusa la distinción entre la vida laboral y la doméstica, entre la semana laboral y el fin de semana, entre el día de trabajo y la noche. Se puede, por lo tanto, llegar al punto en el cual se está siempre con el teléfono, siempre leyendo y enviando emails, el punto en el que se está siempre reaccionando a algún estímulo y todo el tiempo está dedicado al hacer y no al ser. El punto en el que se está siempre corriendo y nos quedamos aislados, no solo respecto a los otros sino incluso respecto a nosotros mismos”. J- Kabat.Zinn (1989).

Este modo de afrontar las situaciones nos lleva al mindlessness, es decir, el reaccionar de modo inconsciente a los estímulos y a los eventos, como si estuviéramos guiados de un “piloto automático”. A este se contrapone el mindfulness, la capacidad de ser plenamente consciente en las situaciones que afrontamos: mientras que puede ser difícil actuar sobre las fuerzas externas que crean presión sobre nosotros, tenemos un amplio espacio de maniobra en el modo en que respondemos a estos estímulos. Pero, para hacer esto debemos estar en contacto con lo que sucede. El mindfulness se localiza en el momento presente, que se ha convertido casi en una dimensión desconocida de nuestra vida: estamos físicamente aquí, pero si verificamos lo que pasa en nuestra mente nos damos cuenta que muchas veces está en otra parte.

Si somos capaces de darnos cuenta que tenemos una emoción o un pensamiento depresivo o ansioso, será más fácil evitar entrar, de manera automática, en la modalidad de actuar cayendo así en círculos viciosos cada vez más estrechos y sofocantes. En este punto, plantearse una óptica de simple observación de lo que está sucediendo dentro y fuera de nosotros, puede permitirnos elegir que hacer; es la libertad de elección, el verdadero objetivo que se propone el training del mindfulness.

Ser capaces de tomar lo que definimos “espacio de respiración” significa utilizar el tiempo para ser plenamente conscientes de un pensamiento o sentimiento en particular, observando simplemente lo que sucede. A veces esto será suficiente para que estos pensamientos o emociones se disuelvan; otras veces se podrá decidir afrontarlos inmediatamente o más adelante a través de acciones específicas y adecuadas a la situación.

El presente

El eje de la enseñanza del mindfulness, es la atención en el momento presente, pero se trata de una atención especial, que se define clásicamente como atención sin juzgar el momento presente.

Estamos habituados a aplicar juicios y etiquetas a todas las cosas: esto es bonito, esto es feo, esto es justo, esto está equivocado, esto es bueno y esto es malo, esto se puede hacer y esto no.

La atención sin juzgar es, precisamente, una atención en la cual se renuncia deliberadamente a aplicar etiquetas y juicios al objeto de nuestra atención. El mindfulness nos ``entrena`` para aplicar una atención pura, directa, sin filtros a lo que es, en el momento en el cual es, exactamente como es percibido.

Pero, ¿por qué es tan importante la atención sin juzgar el momento presente? y ¿Por qué este tipo de entrenamiento tiene efectos tan beneficios sobre la salud?

Por tres razones fundamentales:

- En primer lugar, sabemos que muy frecuentemente estamos perdidos y bloqueados por el pasado o bien, atropellados y asustados anticipadamente por situaciones ``catastróficas`` del futuro. Saber volver al momento presente es, por lo tanto, un modo muy simple, directo y eficaz para salir del tormento del pasado y del futuro.
- En segundo lugar, la práctica del mindfulness nos enseña a reconocer la propia experiencia mental en cuanto los pensamientos, las emociones y las sensaciones físicas. Este aspecto, es particularmente importante, para tratar las depresiones, la ansiedad, y otras manifestaciones psicopatológicas. Quien sufre de un problema psicológico, invariablemente, tiene a confundir la propia experiencia interior con la propia realidad. Por ejemplo, si tengo el pensamiento de ser incapaz, puedo convencerme de que ``soy incapaz``. Si pienso que soy malo, puede convencerme de que soy malo. Como se ve, en estos ejemplos intercambio un pensamiento mío conmigo mismo. En realidad, los pensamientos son pensamientos y mi realidad es mucho más grande que mis pensamientos
- En tercer lugar, estar anclado en el momento presente nos permite abrirnos a nuestra experiencia y, por lo tanto, también a la experiencia del funcionamiento de nuestra mente, y de su modo de interpretar, predecir, conceptualizar, juzgar, de su modo de ligarnos a las cosas o de intentar huir y, por lo tanto, incluso con su modo de crear sufrimiento, con su curiosidad y conscientemente. Esto implica un conocimiento más intenso y profundo de nosotros mismos.

La práctica constante del mindfulness permite conocer con precisión el origen mental de nuestro sufrimiento, reconocer la actividad mental en cuanto tal, aprender a no dar tanto crédito a sus conclusiones e incrementar la libertad de acción y de elección.

Las habilidades fundamentales del mindfulness

Hemos visto como el elemento central del mindfulness es la atención sin juzgar el presente. Momento tras momento. Y hemos aprendido que podemos focalizar o extender el campo de la atención poniendo en el centro de la escena cualquier objeto de nuestra experiencia presente. Hemos aprendido también que por más que queramos tener la atención fija sobre cualquier cosa, ésta, en cambio, tiende a divagar y a ser capturada por pensamientos, consideraciones, valoraciones, juicios, razonamientos, recuerdos, anticipaciones del futuro, impulsos, emociones o sensaciones de cualquier género.

Estas "divagaciones" lejos de ser negativas, o patológicas, son la norma. Lo que hace la diferencia es el modo de entenderlas, el posicionamiento que se asume respecto a estas. Por ejemplo, cuando durante el ejercicio de respiración la mente divaga y nos presenta un pensamiento, la cosa más sabia de hacer es simplemente notarlo. Notar la desviación de la mente hacia este pensamiento. Se trata de una anotación inmediata, intuitiva, no de un análisis o de un razonamiento o de una investigación de causas o explicaciones. Se trata de observar simplemente que la mente no se centra en la respiración, sino sobre un pensamiento.

Lo que cuenta es la consciencia de donde está la mente y la propia libertad de elección, la libertad de no seguir estos pensamientos, de no tejer un diálogo con estos sino a cogerlos así como son, en el momento en el que son. A veces puede suceder, como decíamos, que los pensamientos sean muy intensos, muy intrusivos, y así tienden a capturar la atención. Puede suceder que nos perdamos en los pensamientos, en estos casos, se pueden hacer dos cosas:

Es importante distinguir entre atención consciente de nuestros pensamientos y perderse en los pensamientos. Nos perdemos en los pensamientos cuando no vemos más que los pensamientos, vemos el mundo a través de los pensamientos. En el lenguaje del mindfulness, este comportamiento se llama "seguir" o "perdersé" en los pensamientos. Cuando nos perdemos en los pensamientos, perdemos la consciencia del momento presente. Ya no somos conscientes de los pensamientos, sino que nos perdemos en los pensamientos. Uno de los propósitos más importante y útiles del mindfulness es el darse cuenta de estar perdido de los pensamientos, de volver al momento presente, desembarazarse

de los pensamientos, y observarlos por lo que son: pensamientos y emociones. Por lo tanto, lo que cuenta es la presencia o la ausencia de pensamientos, sino nuestros posicionamientos respecto de ellos. Es difícil explicar este concepto con las palabras, tanto como es fácil entenderlo con la práctica. En la meditación sobre el pensamiento pondremos al centro de la atención propia, los pensamientos con un posicionamiento de no juzgar.

Este entrenamiento nos será útil cuando tengamos que actuar con los pensamientos muy intensos, intrusivos, percibidos como negativos, indeseados o intolerables. Podremos aprender a no seguirlos, pero también a no intentar desecharlos, suprimirlos, controlarlos, ajustarlos, modificarlos, sino a dejarlos simplemente transcurrir.

Para muchas personas, al principio es difícil entender la diferencia entre "dejar irse un pensamiento", "controlarlo" o "expulsarlos". Por ahora nos basta saber que precisamente el intento de controlar los pensamientos o de expulsarlos, inevitablemente los entretiene. Los pensamientos, cuando son simplemente acogidos por lo que son, es decir, pensamientos, tienden naturalmente a disolverse. Es su naturaleza. Los pensamientos se manifiestan, se despliegan, se disuelven. Somos nosotros, frecuentemente, los que los mantenemos porque permanecemos enganchados en una lucha desigual contra ellos o en un tentativo inútil de explicarlos definitivamente, modificarlos y controlarlos.

La aceptación del compromiso

La " **acceptance and commitment therapy** " (ACT), en español podría traducirse como: "Terapia de aceptación y compromiso"

La ACT es un tipo de intervención psicológica orientada a la aceptación psicológica y a los valores personales (Hayes, Strosahl y Wilson, 2015; Wilson y Luciano, 2002) que se ha desarrollado coherentemente con un marco teórico y filosófico que está a la base de esta intervención, fundamentada en investigación básica y aplicada. Es la más conocida dentro de las denominadas Terapias Contextuales o Terapias de Tercera Generación, siendo, de todas ellas, la que goza de mayor evidencia empírica.

Si la primera fase de la psicoterapia estuvo caracterizada por el comportamentismo y la segunda por el cognitivismo, la tercera fase es un movimiento que se construye sobre las intervenciones que incluye, de modo diferente, la utilización de la aceptación incondicional, de la meditación, de las

relaciones, de los diversos valores y de la espiritualidad, en su función de diversos objetivos terapéuticos.

Más que focalizarse en la reducción de los síntomas, la finalidad prioritaria de la ACT consiste en ayudar a las personas a aceptar sus propios pensamientos y emociones y vivir de modo coherente con los propios valores. Así, por ejemplo, los síntomas de ansiedad no son considerados como elementos problemáticos. Se cree, de hecho, que la fuente principal del sufrimiento es el intento sin fin de controlar y gestionar los síntomas.

La ACT se propone como una terapia capaz de afrontar un amplio espectro de disturbios psicopatológicos y muchas formas de malestar psicológico, privilegiando el tratamiento de las molestias de la ansiedad.

En estos planteamientos, la ansiedad no es considerada como algo negativo, ni algo que deba ser reducido o eliminado. Al contrario, la ansiedad se ve como parte integrante del amplio abanico de la experiencia humana. Así, para poder alcanzar una calidad de vida satisfactoria, las personas que experimentan estados de ansiedad no debería intentar eliminar de ellos mismos los estados ansiosos. Al contrario, deberán tomar la elección de actuar de un modo que sean coherentes con los propios valores, en vez de utilizar la ansiedad como una excusa para no participar plenamente en la vida.

Los autores más importantes reconocen que este acercamiento terapéutico puede parecer contradictorio. En ambientes que se focalizan en la gestión de la salud de las personas, los sanitarios están más interesados en la reducción de los síntomas que en la promoción de la satisfacción de la vida. En esta perspectiva, la ACT viene hasta ahora indicada más como una visión del mundo, que como una serie de técnicas terapéuticas. Se puede reconocer la filosofía subyacente a la ACT, y en general a las prácticas ligadas a la meditación, una modalidad de considerar el dolor y el malestar opuesta a la visión tradicional occidental, ligada al control y a la reducción de los síntomas.

Proponiendo una visión nueva al malestar psicológico, Hofman y Asmundson, creen que la ACT es un tratamiento para los disturbios emotivos tan diferente respecto a los modelos tradicionales de terapia cognitiva-comportamental. (CBT)

En lo que se refiere a la regulación de las emociones, éstas últimas pueden ser reguladas tanto manipulando la valoración de los estímulos internos o externos que anticipan las emociones (regulación de las emociones focalizada en los antecedentes) o manipulando las repuestas emotivas (regulación de las emociones focalizada en la respuesta).