

SHAUNA L. SHAPIRO y LINDA E. CARLSON

ARTE Y CIENCIA DEL MINDFULNESS

**Integrar el mindfulness en la psicología
y en las profesiones de ayuda**

Prólogo de Jon Kabat-Zinn

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
DESCLÉE DE BROUWER**

Índice

Prólogo de <i>Jon Kabat-Zinn</i>	11
Prefacio	17
Agradecimientos	21

PARTE I

¿Qué es el *mindfulness* y cómo puede aplicarse al trabajo clínico?

1. ¿Qué es el <i>mindfulness</i> ?	27
2. El terapeuta consciente	45
3. La terapia basada en <i>mindfulness</i>	67
4. Psicoterapia con <i>mindfulness</i>	87

PARTE II**¿Ayuda? Y si es así, ¿cómo ayuda?**

5. Intervenciones con <i>mindfulness</i> para salud mental	113
6. Intervenciones con <i>mindfulness</i> para la salud física	131
7. ¿Cómo funciona el <i>mindfulness</i> ? Mecanismos de acción . . .	157

PARTE III**Ampliar el paradigma**

8. <i>Mindfulness</i> y cuidado personal para los facultativos	177
9. Análisis de la amplitud potencial de la naturaleza humana	193
10. El futuro	209
Anexo A: la observación del cuerpo.	225
Anexo B: meditación sentada.	229
Anexo C: meditación andando.	233
Anexo D: recursos adicionales.	235
Referencias bibliográficas	239
Índice onomástico	267
Acerca de las autoras	277

Prólogo

Debemos felicitar a Shauna Shapiro y a Linda Carlson por la clarísima y rica en matices exposición de este campo en rápida expansión y sus múltiples raíces, detalles, áreas prometedoras y posibles preocupaciones. Ambas autoras contribuyen de manera muy importante al desarrollo de un corpus de investigación en este área y a la práctica clínica de técnicas con *mindfulness* y otras aplicaciones emergentes de *mindfulness*. De hecho, hablan desde la experiencia y el compromiso continuados tanto del arte como de la ciencia del *mindfulness* y su análisis como marco para sanar. Además examinan su valor elaborando una comprensión más profunda de lo que significa ser humano y de los grados de libertad que tenemos a nuestra disposición en este momento.

En términos del arte del *mindfulness* me gustaría subrayar algunos puntos que merecen ser tenidos en cuenta cuando uno se introduce en este campo. En primer lugar cabe indicar que la enseñanza del *mindfulness*, en especial en un ambiente clínico, es realmente una forma artística. Entre otras cosas requiere que cada cliente, cada paciente o cada participante sea visto como un ser humano completo al que se le acuerda la dignidad y la soberanía intrínsecas

de los seres humanos –el equivalente de lo que los budistas llamarían “la naturaleza verdadera” de uno mismo o la “naturaleza de Buda”. Es algo que obviamente constituye la base del juramento central que adoptan los médicos, el Juramento Hipocrático. Es innegable que ese juramento y la idea en la que se basa tienen que considerarse continuamente y vivirse de todo corazón por parte de todos aquellos que esperen introducir correctamente el *mindfulness* en su trabajo con los demás. Vale la pena recordar aquí que nuestros pacientes y clientes saben mucho mejor que nosotros lo que les está ocurriendo aunque no siempre lo sepan con conciencia ni estén seguros de ello, ni incluso tengan constancia de sus recursos interiores. Es a ellos a quien se pide que sostengan cierto grado de responsabilidad con respecto a su propia salud y bienestar. Es a ellos a quien se pide, se reta y se anima, por muy duro que sea, a que cultiven la atención, la intención y la autocompansión cuando se dedican al trabajo interior de “no hacer” para ellos mismos, independientemente de la situación y del contexto de la intervención. Y serán ellos mismos la fuente de energía y de sanación en la práctica de cualquier intervención basada en *mindfulness*, incluso en el caso de la terapia con *mindfulness* o en una relación terapéutica en la que solamente el terapeuta se basará en el *mindfulness*. El genio innato de cada persona, su singularidad y su naturaleza como “ser milagroso” requiere un reconocimiento auténtico y aceptación en el marco de trabajo de la relación terapéutica. Nada que decir en ese sentido. Estamos tratando algo mucho más profundo que el habla: la conciencia no expresada de la plenitud de ser del otro. La mirada incondicional positiva de Carl Rogers encuadra muy bien lo necesario en tanto que maestros o terapeutas para proteger y profundizar el sostén y la honra intencionales que subyacen en el corazón de toda buena terapia –y de hecho en toda relacionalidad. Lo necesario es su promulgación, su materialización, más allá de todo artificio o artilugio. Eso significa que basarse en meros *modelos* resulta inapropiado en esas relaciones clínicas. El arte está en la *encarnación* de la presencia, del *mindfulness*, de la bondad y la compasión. Y como apuntan las autoras esas cualidades se desarrollan y se perfeccionan continuamente y se comprenden mediante la *práctica*. Y eso es en

definitiva lo que nos convierte en alumnos humildes de nuestra propia experiencia si queremos asistir con resolución, apertura y sentido del humor, sobre todo cuando nos descubrimos observando la fuerza con la que podemos estar vinculados a los pronombres personales *yo, mí, me, conmigo* en determinados momentos.

El arte del *mindfulness* –especialmente en situaciones clínicas en las que el paciente o el participante no tiene ningún interés particular ni en la meditación ni en el Budismo pero está ahí porque está sufriendo– también requiere cierta sensibilidad para verbalizar las prácticas de meditación de manera adecuada y situarlas, por lo menos para uno mismo, en un contexto de darma universal creíble que cuente con el aval de la ciencia y de la medicina clínica. También requiere capacidad de generar pasión en los pacientes y en los participantes por sus propias posibilidades de aprendizaje, crecimiento, sanación y transformación, empezando por el punto en el que se encuentren. Relacionado con todo eso está la habilidad de alentar la motivación interior de los pacientes y participantes para que practiquen con sinceridad y coherencia y aporten más *mindfulness* a los desafíos que suponen las relaciones con los demás y con el mundo.

Todo ello por no hablar de la considerable maestría necesaria para integrar y enseñar correctamente los elementos esenciales del yoga consciente y del movimiento consciente en intervenciones con *mindfulness*; para hacer sitio con una aceptación pura para la expresión de emociones espontáneas y a menudo no deseadas; y para hacer un uso correcto de la escucha, las preguntas y el diálogo sensibles y respetuosos para explorar juntos aspectos de la experiencia interior de un paciente. También hace falta maestría para entender las distintas prácticas de meditación y comprender cómo interactúan con la realidad y con las historias interiores y las suposiciones tácitas que con frecuencia obstaculizan la introspección y el crecimiento.

Después encontramos el dominio de lo no verbal, de la lectura del lenguaje corporal, las relaciones espaciales, las expresiones faciales de emoción y demás percepciones fugaces, y el comentario interior personal en tanto que terapeuta o instructor, además del desafío que

supone todo lo anterior sin pasar por el romanticismo ni idealizar ni las prácticas en sí ni sus beneficios potenciales. Todas esas áreas, y muchas más, deberán desarrollarse y habrá que profundizar en ellas a través de oportunidades de práctica y planes de estudios profesionales y tendrán que estudiarse en estudios empíricos futuros a medida que perfeccionamos nuestra comprensión de los elementos esenciales que llevan a la enseñanza efectiva y a cultivar el *mindfulness* en marcos clínicos y terapéuticos. Incluiría el estudio sistemático de la relación íntima existente entre el *mindfulness* y el corazón, o dicho al revés, el rol perfecto de la compasión y la autocompasión al promover el bienestar y la integración en el marco del *mindfulness*. Aquí es donde arte y ciencia convergen en interfaces complejas aunque potencialmente fructíferas.

En cuanto a la ciencia del *mindfulness*, la cuestión quizás más importante en este momento es plantear las preguntas difíciles acerca de las intervenciones con *mindfulness* y analizar empíricamente cuáles son los elementos más importantes para obtener y optimizar resultados clínicamente significativos, tanto si cuentan con el aval de datos neurocientíficos como si se trata de medidas más orientadas a la práctica clínica dependiendo, por supuesto, de la población de interés o de diagnósticos o enfermedades concretos, y las preguntas que se estén abordando. Como indican las autoras entre las más interesantes está la cuestión de dilucidar cuáles son los mecanismos y las rutas biológicas concretos y mediante los cuales pueden lograrse los resultados clínicos observados y que permiten mejorar nuestra comprensión básica de la mente y de su relación con el cuerpo. Está claro que la utilización de intervenciones de control diseñadas de forma activa e imaginativa, equilibradas para todos los elementos de una intervención o un plan de estudios basados en *mindfulness* debería permitir que la nueva generación de estudios traslacionales aclare qué roles pueden o no desempeñar las prácticas específicas de *mindfulness* en resultados concretos para determinadas poblaciones –y elucidar el grado en el que un resultado positivo puede deberse a factores no específicos relacionados con la situación, la plausibilidad de la intervención, la atención, el entusiasmo del maestro o del tera-

peuta, creencias tácitas, etcétera, en lugar de al cultivo del *mindfulness*. Se trata por supuesto de un reto amplio y problemático que sin duda merece toda nuestra atención. Otra vía fructífera es el análisis de las posibles sinergias entre la experiencia en primera persona de individuos contemplativos que practican mucho en las distintas tradiciones meditativas y el desarrollo o el perfeccionamiento de una nueva generación de intervenciones con *mindfulness* que necesitan permanecer reales, como siempre, para la naturaleza de la sabiduría no dual de tales prácticas y comprensiones, al tiempo que también deberán ser accesibles y de sentido común para los que, como la mayoría de nuestros pacientes y clientes, es posible que no tengan bagaje alguno o que incluso no manifiesten interés en la meditación pero que podrían beneficiarse enormemente si participaran. Las autoras han destacado con diligencia esas dificultades y otras, y también demuestran cómo tales sinergias podrían utilizarse para desarrollar varios modelos teóricos de la naturaleza del yo, además de percepción y aprendizaje, que pudieran ayudarnos a entender cómo el *mindfulness* podría catalizar sus efectos demostrados.

Estoy seguro de que este libro se convertirá en un importante e inspirador recurso para las personas que ya practican en este área y para las que se van acercando al *mindfulness* sin tener demasiada idea de lo que implica realmente o de dónde se arraiga. Sin lugar a dudas contribuirá de manera significativa al desarrollo de la materia y ayudará a muchos profesionales que desean integrar el *mindfulness* a su labor en psicología y psicoterapia para entender qué es y cómo podría utilizarse y seguir investigándose con las ventajas que eso podría implicar en varias situaciones psicoterapéuticas además de en hospitales, clínicas, escuelas y más allá.

Jon Kabat-Zinn
31 de diciembre de 2008
Universidad de Massachusetts
Facultad de Medicina
Worcester, Massachusetts

Prefacio

La intención es algo fundamental en cualquier proyecto, tarea o viaje y empezamos este libro con la profunda intención de que beneficie a los que lo lean y a aquellos que se dedican a ayudar. Nuestro objetivo es analizar el arte y la ciencia del *mindfulness* basándonos en las enseñanzas y en la sabiduría Orientales además de en la teoría y la ciencia psicológica occidental. Creemos que el *mindfulness* es fundamental para una terapia efectiva y para todas las profesiones de la salud. También creemos que el estudio empírico y sólido del *mindfulness* es necesario y valioso para avanzar en este campo. Esperamos que este libro resulte de interés para un público general de psicoterapeutas, facultativos, cuidadores, educadores, estudiantes e investigadores interesados en trenzar el *mindfulness* en el tejido de su trabajo.

El objetivo de este libro es desmitificar el *mindfulness* basándonos en los conceptos de esta práctica¹ budista de 2.600 años de antigüedad y analizando su potencial en el marco psicológico y biomédico

1. Aunque nos basamos y nos inspiramos en las enseñanzas y las prácticas budistas de *mindfulness* (sobre todo de la tradición teravadina), presentamos el *mindfulness* como un concepto universal e intentamos situarlo en un contexto médico y psicológico occidental.

occidental actual. Incorporar las percepciones perennes del *mindfulness* en la tradición occidental ofrece algo único y profundamente sanador al campo de la asistencia sanitaria. Existe una necesidad cada vez mayor de nuevas maneras de ver y de nuevas maneras de ser en las profesiones sanitarias y el *mindfulness* invita a adoptar esa visión nueva de uno mismo y de uno mismo en relación con los demás y con el mundo. Además nos ayuda a ampliar nuestra visión de nosotros mismos, de los demás, de la salud y la sanación, además de que nos invita a habitar nuestros propios cuerpos, corazones y mentes con mayor presencia, vitalidad y atención.

En nuestro trabajo con terapeutas en formación y a través de las experiencias dirigiendo talleres de formación continuada para miles de profesionales sanitarios hemos visto el ansia por volver a conectar con la llamada más profunda que en un principio había atraído a esos estudiantes y profesionales hacia el campo de la sanación. Y a menudo las personas que lo practican expresan sentimientos de frustración, desilusión y desgaste. De hecho indican que las intenciones que en un principio les habían llevado a la profesión de sanación están enterradas bajo un estrés, una presión y una sensación de estar abrumados. Son personas que buscan refugio, honestidad y autenticidad, además de una nueva manera de relacionarse con el caos y de sufrir con todo ello. Buscan la totalidad del ser y de la presencia, elementos con los que podrán organizarse ellos mismos y con los que podrán organizar la sanación de los demás; y el *mindfulness* ofrece ese camino.

Nuestra intención es definir claramente el *mindfulness* y su papel en la psicoterapia y la asistencia sanitaria analizándolo como una intervención clínica empíricamente avalada en una amplia gama de poblaciones; una forma de potenciar el cuidado personal de los trabajadores de ayuda y un catalizador para ir más allá del enfoque de la profesión en la patología a fin de incluir el crecimiento y el desarrollo positivos.

Este libro se divide en tres partes. La Parte I, “¿Qué es el *mindfulness* y cómo puede aplicarse al trabajo clínico?” consta de cuatro capítulos. El Capítulo 1 define el *mindfulness* en un intento por eluci-

dar su naturaleza poliédrica como práctica de meditación y como manera fundamental de percibir y de ser. Los Capítulos 2, 3 y 4 analizan aplicaciones del *mindfulness* en psicoterapia desde la perspectiva del terapeuta consciente (capítulo 2), la terapia basada en *mindfulness* (capítulo 3) y la terapia con *mindfulness* (capítulo 4).

La Parte II “¿Ayuda? Y si es así ¿cómo ayuda?” se centra en un resumen de la investigación realizada sobre intervenciones con *mindfulness* para poblaciones psicológicas (capítulo 5) y médicas (capítulo 6). En esa misma sección también hablamos de los posibles mecanismos de acción para los efectos saludables y transformacionales del *mindfulness* (capítulo 7). La Parte III “Ampliar el paradigma” propone nuevas maneras de entender la asistencia sanitaria y la salud mental, ampliando el campo para incluir el bienestar del terapeuta como parte esencial del sistema (capítulo 8), además de ampliar nuestras definiciones de salud y de potencial humano (capítulo 9). Por último el capítulo 10 propone pautas para futuras investigaciones y aplicaciones del *mindfulness*.

Dado que el campo del *mindfulness* todavía es joven hemos intentando proporcionar unos cimientos básicos que pueden ampliarse continuamente con publicaciones actuales que destaquen los estudios, las teorías y las aplicaciones clínicas más recientes. Nuestra intención es simplemente proponer a los profesionales de ayuda unas bases para poder explorar el potencial de la integración del *mindfulness* en su trabajo y en sus vidas. Aunque el libro que tiene ahora en sus manos es un texto académico se presenta como parte de un diálogo mucho más amplio en psicología y trabajo de ayuda, como vehículo para analizar y ampliar nuestras visiones de la salud y la sanación. Le invitamos a leerlo como una especie de contemplación consciente y esperamos que le motive a descubrir nuevas maneras de estar con usted mismo y con las personas en cuyas vidas influye. A lo largo del libro incluimos recordatorios conscientes con el fin de infundir la lectura con un elemento práctico de *mindfulness*. Invitamos desde aquí al lector a dedicarle tiempo a esos ejercicios y a permitirles crear un espacio de conciencia que a su vez permita una comprensión más profunda y completa de la lectura.

Lo más importante es que proponemos este libro como un viaje hacia la riqueza y la belleza del *mindfulness* y le invitamos a descubrir por usted mismo lo que es cierto. En palabras de Buda:

No creas en algo simplemente porque lo has escuchado.

No creas en algo simplemente porque es hablado y rumoreado por muchos.

No creas en algo simplemente porque se encuentra escrito en tus libros religiosos.

No creas en algo simplemente por la autoridad de tus maestros y ancianos.

No creas en las tradiciones solamente porque han sido transmitidas por generaciones.

Más bien, después de la observación y el análisis, cuando te encuentres con algo que está de acuerdo con la razón y conduce al bien y al beneficio de todos y cada uno, entonces acéptalo y vive conforme a ello.

(Kalama Sutta)