

# Tendencias

Nuevas tendencias psicológicas

## Meditar contra el desasosiego

La psicología apuesta por ejercitar la atención y la aceptación del presente

ANA MACPHERSON  
Barcelona

Por si alguien tiene dudas, basta pasar un rato en un autobús e ir mirando. Hablar por teléfono, estudiar, conducir, conversar, besar, dormir. Todos esos verbos se suelen conjugar a la vez, al menos, de dos en dos, además de viajar. Es difícil encontrar a una persona que sólo viaje y mire.

La multitarea está presente en la visita al médico, que da la sensación de escuchar a medias porque a la vez mira la historia clínica, apunta los síntomas, calcula la medicación y parece de paso estar con la cabeza en los otros pacientes que le quedan; en el ir a recoger a los niños al colegio o hacer la compra y de paso ir contestando mensajes telefónicos y encajarlo todo en el plan de extraescolares; en dar respuesta a llamadas y al correo electrónico en un dos por uno mientras la cabeza va preparando el siguiente contacto. Realmente difícil hacer una sola cosa cada vez.

En medio de este desasosegante entorno, la psicología empieza a apostar por parar, atender y me-

### INSPIRACIÓN ORIENTAL

Los profesionales usan la meditación para aliviar dolores y manejar emociones

### VALIDEZ CIENTÍFICA

Este tipo de prácticas influye en la capacidad de controlar emociones

ditar. La meditación como herramienta terapéutica. La atención plena, enfocando con intensidad el momento. Ese modo de gestionar este malestar emocional y esta dispersión se llama *mindfulness* (atención plena) y bebe de la meditación oriental. “La meditación atenta es un método cognitivo, un entrenamiento mental experimental y no una práctica secreta”, aclara Isabel S. Larraburu, psicóloga, colaboradora habitual del *Magazine* y autora del libro *Atención plena* (editorial Temas de Hoy).

Esta línea de tratamiento psicológico, que se empieza a introducir en los años setenta pero que se desarrolla ya en este siglo, se utiliza especialmente en la reducción del estrés, en el trastorno límite de la personalidad, también para convivir con el dolor crónico

### Diccionario básico: conceptos y expertos

#### 'MINDFULNESS'

Se traduce por atención plena. Es el término que marca esta psicología de inspiración oriental pero insertada en las neurociencias, las que dan categoría de evidencia científica a este modo de tratar y aliviar el sufrimiento humano.

#### LA MEDITACIÓN

La meditación que se usa como herramienta psicológica pretende un apercebimiento lo más completo posible de lo que ocurre fuera y en la propia persona, para lograr una distancia que permita observar, saber.

#### EL PRESENTE

Ese conocimiento consciente de cada cosa, sensación o pensamiento que ocurre se aferra al momento presente, otra de las palabras clave de esta línea de la psicología en auge. El presente es lo que hay, lo que existe, porque ni el futuro ni el pasado están en realidad. Y estar en presente ayuda a limitar el impacto del dolor, de las emociones, del sufrimiento.

#### LA RESPIRACIÓN

Contemplarse y notarse mientras uno respira parece a veces angustioso, pero superado ese momento, consigue anclarse, como no lo hace ninguna otra cosa, a la realidad y al presente. Es uno de los ejercicios preferidos de los tratamientos de atención plena (*mindfulness*). Incluye observar cómo el estómago sube y baja al inhalar y exhalar. Si otra idea se cruza por la mente, se anota y se dejar para otro momento y se vuelve a la película de la propia respiración, notar sus cambios, cómo evoluciona...

#### DANIEL J. SIEGEL

Neurólogo de la Escuela de Medicina de Harvard y profesor clínico asociado de psiquiatría en la Escuela de Medicina de la Universidad California-Los Ángeles (UCLA). Investiga sobre la repercusión neurológica de ejercitar la meditación y muestra cómo se hacen visi-

bles cambios en el cerebro. Algunos de sus libros están traducidos al castellano bajo larguísima títulos, como *La mente en desarrollo: cómo interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser* (Ed. Declee de Brouwer) y *Ser padres conscientes: un mejor conocimiento y comprensión de nosotros mismos contribuye a un desarrollo integral y sano de nuestros hijos* (La Llave).



Siegel

#### MARSHA LINEHAN

Psicóloga norteamericana que emprendió en los años 80 el desarrollo de lo que llaman la

tercera generación de la psicología, la llamada dialéctica-conductual. Se dedicó especialmente al trastorno límite de la personalidad (un torbellino de emociones e impulsos en el que abundan las ideas suicidas) y a víctimas de estrés post-traumático.



Linehan

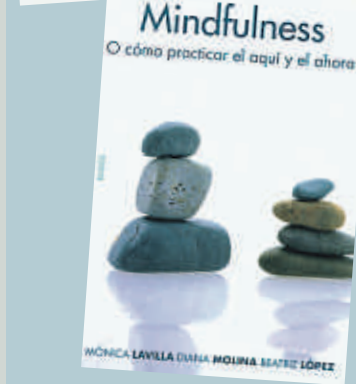
sólo se buscaba un cambio en las emociones y pensamientos de sus pacientes no avanzaba gran cosa e introdujo un primer paso, la aceptación de que la realidad era la que era (no confundir con resignación) y, a partir de esa conciencia de la realidad, buscar los cambios. Inspiradora de la mayoría de las técnicas que se usan para este tipo de trastornos es profesora y directora de investigación de terapias clínicas en la Universidad de Washington. Ha editado en castellano su *Manual de tratamiento de los trastornos de personalidad límite* de Paidós.

#### JON KABAT-ZINN

Médico clínico de la Universidad de Massachusetts que en los años setenta introdujo estas técnicas para tratar el dolor crónico y reducir el estrés. Es uno de los grandes divulgadores de estas aplicaciones. Sus obras más representativas son *La práctica de la atención plena*, editado por Kairós; *Mindfulness en la vida cotidiana*, de Paidós, o *Llamando a tu propia puerta. 108 enseñanzas sobre la atención plena*, también de Kairós.



Kabat-Zinn



**Psicólogas españolas.** Dos recientes libros sobre *mindfulness* son obra de psicólogas españolas: *Atención plena* de Isabel S. Larraburu y *Mindfulness o cómo practicar el aquí y el ahora* de Mónica Lavilla, Diana Molina y Beatriz López

co y para evitar las recaídas en la depresión y también en el liderazgo en la empresa. “Es un método cognitivo que tiene como finalidad su aplicación en todas las esferas de la actividad cotidiana”, describe Larraburu.

Las palabras clave de esta modalidad terapéutica son atención

y presente. No pasar de puntillas y más o menos enterarse de lo que ha pasado a dos pasos de uno, sino quitarse los auriculares cuando uno corre por la acera y percibir claramente la propia respiración, los coches que le rodean, el árbol junto al que se pasa, los otros viandantes. Se trata

de lograr una percepción intensa, atenta y presente. Y volver a ella cada vez que otro pensamiento se cruza.

En el mundo empresarial se lleva también el *mindfulness*. Psicólogos que asesoran en la dirección y gestión emplean cada vez más esta corriente. En su caso, la

atención plena se traduce en el fomento de la autogestión, la capacidad de escuchar, de aceptación de críticas, en no tener miedo a cómo uno es, en ser capaz de admitir errores, en saber ver en qué es bueno cada uno de los que le rodean, en saber pedir ayuda... “Los resultados de este liderazgo maduro se suelen notar en el clima de trabajo y la motivación y eso, influye en los resultados”, señala el profesor de Dirección de Recursos Humanos de Esade Cerverí Soler.

En el terreno de los problemas graves de salud, como en trastorno límite de personalidad (TLP),

### Y EN LA EMPRESA

El ‘mindfulness’ también se emplea en la formación de directivos

### LOS BENEFICIARIOS

El método se usa en trastornos de personalidad, dolor oncológico y estrés

se le considera uno de los tratamientos más eficaces porque da herramientas a personas hipersensibles a toda clase de estímulos y muy impulsivos para darse cuenta de lo que les pasa, aceptar que uno es así y no regodearse en su rabia, en su malestar, en su sensación de vacío. El entrenamiento proporciona a los pacientes conciencia de lo que ocurre y cierta distancia de observación. “Es muy distinto pensar que eres horrible y gorda que darte cuenta de que te viene ese pensamiento y que es sólo eso, un pensamiento”, explica la psicóloga Mónica Lavilla, experta en TLP. El aprendizaje de esa atención plena incluye observarse a sí mismo y al entorno tal cual, sin emitir juicios. Intenta proporcionar herramientas para entender lo que les pasa, aprender a no juzgar ni juzgarse (importante, porque muchos TLP sufren intenciones suicidas), pensar con calma para decidir qué hacer y domar así una impulsividad que trastoca profundamente sus vidas.

También se emplea ante el dolor crónico, cada vez más en los enfermos de cáncer. El entrenamiento en la atención ayuda a delimitar el dolor como tal sin que este lo ocupe todo. Tomar esa distancia sobre lo que a uno le pasa da también posibilidad de decidir qué puede hacer para modificar el momento, relajarse, dar una vuelta, distraerse...

En un terreno más leve, una de



**LA EVOLUCIÓN DE LA PSICOLOGÍA****La conductual**

En los años 60 empieza a diferenciarse la psicología basada en la **conducta** como conocimiento sujeto a **verificación científica** por oposición a la psicología más filosófica

**La cognitivo-conductista**

Esta modalidad identifica **los pensamientos y las emociones** como causa del malestar e intenta racionalizarlo para modificar los pensamientos. Es la corriente predominante en la universidad española

**La tercera generación**

Llamada de **dialéctica conductual** en la que se parte de la **aceptación del síntoma** (tristeza, celos) como parte de la realidad. Todos los sentimientos, aunque sean negativos, son aceptables



las mayores fuentes de sufrimiento psicológico actual es probablemente la falta de adaptación rápida a los cambios. Herederos de un modelo de sociedad con férreas estructuras (de pareja, de trabajo, de educación, de modelo social) lo más difícil es adaptarse a esos cambios a pesar de que la realidad en la que se está insertado es precisamente cambiante, y cada vez a mayor velocidad.

“La discrepancia entre lo que se cree que debería ser y lo que es suele ser el problema principal”, señala la psicóloga Isabel S. Larraburu. El tratamiento de ese sufrimiento pasa por ganar agilidad y flexibilidad frente a esos cambios y para eso también se usa la atención intensa. “Se tra-

**DEMASIADA VELOCIDAD**

**Una fuente de sufrimiento es la falta de adaptación rápida a los cambios**

**EL OBJETIVO**

**El reto es estar en el presente, percibirlo atentamente, notar todo lo que nos rodea**

ta de estar en el presente, percibirlo atentamente, notar cada cosa que nos rodea, identificar lo que nos pasa sin pretender reaccionar. Esa atención intensa permite mirar lo que pasa con cierto desdoblamiento, como desde fuera, proporciona buena información y nos hace más ágiles”. Sin dejarse llevar por cuentos de hadas o por ideas de lo que debería ser, sino observando y adaptándose a la realidad tal cual es.

“Hay días que se lleva bien que te miren como un ser raro”, explicaba recientemente en Barcelona el filósofo suizo Alexandre Jollien, que vive con una parálisis cerebral. “Y hay días que eso te hiere. Es algo a lo que te tienes que enfrentar cada día. Cuando aceptas que un día sí puedes afrontarlo y otros no resulta más fácil. Es la clave”.

 SIGA 'METAMORFOSIS. BLOG DE DESARROLLO PERSONAL' [www.lavanguardia.es/blogs](http://www.lavanguardia.es/blogs)

**EJERCICIOS COTIDIANOS PARA MEJORAR LA ATENCIÓN**

La atención plena es básicamente ejercicio. A través de él y con la constancia se consiguen modificaciones visibles en la actividad cerebral que desde fuera se perciben como un mayor conocimiento y capacidad de influir en las emociones y en el efecto que estas tienen sobre uno mismo. El campo para ejercitarse es infinito, pero la observación de la propia respiración es uno de los ejercicios básicos.

**1.** En una posición relajada, se trata de prestar atención a la respiración, sin pretender modificarla ni controlarla. El aire entra por la nariz, pasa por la garganta, llega al pecho o al estóma-

go y este sube y baja al ritmo de la entrada y salida del aire. Y también notar qué ocurre en el resto del cuerpo al respirar una y otra vez. La mente acaba yendo a otras cosas a los pocos segundos. Se las observa, pero sin colgarse de ellas. Hay que volver de nuevo al aire que entra y sale.

**2.** Atrapar instantes de la vida diaria para darse cuenta de lo que se está haciendo. Por ejemplo, camino del metro, fijarse en aquel árbol que siempre estuvo allí y en el que nunca se reparó.

**3.** Mientras se habla con alguien, dar-

se cuenta de lo que pasa por la cabeza y registrarlo.

**4.** Mientras se espera en algún sitio, repasar el estado del cuerpo, escanearlo: tengo la respiración rápida, estoy sudando, el corazón me late deprisa, los pies están tocando el cemento, o estoy sentado con las piernas abiertas, noto el contacto con la silla, tengo las manos pegajosas... Todo esto sin intentar cambiar nada, sólo registrándolo.

**5.** Cuando pasa por la cabeza un recuerdo, identificar el pensamiento; si este causa irritación, identificar la

emoción; y si provoca ganas de llamar a alguien, identificar la reacción.

**6.** Dedicar un momento cada día, o más, a darse cuenta de lo que está pasando dentro de uno mismo y su entorno. Darse cuenta implica observar sin reaccionar.

**7.** A medida que se practica, el proceso va siendo más rápido, más atento y más consciente del momento presente. Esa percepción permite procesar los eventos sin dejar detalle, como un auténtico CSI. La percepción se convierte poco a poco en más fina y eficiente.

ORIOI MALET