



Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

(Un Programa de Reducción de Estrés Basado en la Atención Plena)

Una visión general

por Roberta F. Lewis, M.S.W.

No pasa solo un día sin que muchos de nosotros nos asombremos de cómo llegamos a hacer juegos malabares con las partes más importantes de nuestra vida, y al mismo tiempo, honradamente mantener nuestras responsabilidades con la familia, amigos, trabajo, salud, situación financiera, etc., a la vez que intentamos liderar nuestra vida para que sea completa y satisfactoria. Pero en ocasiones, el equilibrio de nuestro mundo personal se desmorona fácilmente, como si estuviéramos en un barco que zozobra, necesitando luchar por enderezar el rumbo. ¿Cómo podríamos encontrar un camino de regreso?

Una posibilidad está en la práctica de la reducción del estrés mediante Mindfulness (MBSR). El entrenamiento intensivo en Mindfulness puede cultivar estados de relajación, mejorar síntomas físicos del dolor y enfermedades crónicas, abrir la mente a un mayor conocimiento y mejorar la salud física y el sentido de bienestar para obtener una vida más plena y satisfactoria. El curso fue creado hace veinte años por Jon Kabat-Zinn, Doctor en biología molecular y fundador de la Clínica de la Reducción del Estrés en la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts en Worcester. Esta forma de meditación se nutre principalmente de la tradición budista y fue concebida como un medio para cultivar un mayor conocimiento y sabiduría, ayudando a las personas a vivir cada momento de sus vidas lo más plenamente posible. Mientras que algunas formas de meditación se basan en focalizarse en un sonido o una frase con el fin de reducir las distracciones, el entrenamiento en Mindfulness se basa en lo contrario. En esta práctica no se ignoran los pensamientos de distracción, ni las sensaciones o el malestar físico, más bien consiste en focalizarse en ellos.

Una parte importante de la práctica de MBSR está en mirar, aceptar, e incluso dar la bienvenida a las tensiones, el estrés y el dolor, así como las emociones perturbadoras que surgen, como el miedo, la ira, la decepción, la sensación de inseguridad y la falta de reconocimiento. Esto se hace con el propósito de reconocer la realidad actual tal y como es – tanto si es agradable o desagradable - como el primer paso hacia la transformación de esa realidad y nuestra relación con ella.

MBSR también incluye la práctica de yoga. El yoga estimula la fuerza de los músculos y huesos, la flexibilidad y el equilibrio, así como la quietud interior. Puede ser tanto relajante como energizante. Aplicado junto con técnicas de Mindfulness, el yoga es una forma suave y al mismo tiempo potente de meditación orientada hacia el cuerpo. Con la práctica continuada, se puede empezar a habitar plenamente el cuerpo, prestar más atención a sus estados cambiantes y aprender a cultivar un sistema de alarma para detectar la presencia temprana de estrés, tensión o dolor. Con una actitud de Mindfulness dirigida a los estados del cuerpo y la mente, se tiene más información para poder trabajar con los acontecimientos potencialmente estresantes del día a día.

¿Pueden los pensamientos y la tensión del cuerpo provocar síntomas corporales? Existe una creciente evidencia que establece que al aplicar técnicas basadas en la mente y el cuerpo, éstos

pueden relajarse, adquiriendo nuevas perspectivas, y nuevas formas de hacer frente a la vida que pueden afectar a los síntomas – como por ejemplo la gastritis. El doctor Dean Ornish, autor del Programa de Reversión de Enfermedades del Corazón, proporciona la prueba científica que demuestra en su histórica investigación, por primera vez, que incluso las enfermedades cardíacas graves pueden ser revertidas mediante prácticas como la meditación, yoga, un cambio en la dieta y participando en grupos de ayuda .

La investigación sobre el impacto de Mindfulness en una variedad de síntomas que incluyen el trastorno de ansiedad, el dolor crónico y la psoriasis se ha llevado a cabo durante los últimos 20 años por el Dr. Kabat-Zinn. El Dr. Kabat-Zinn afirma que "los participantes sienten una fuerte reducción durante el curso de ocho semanas, tanto en el número de síntomas médicos que se informaron inicialmente, como en los problemas psicológicos, como la ansiedad, la depresión y la hostilidad. Estas mejoras se producen en la mayoría de los participantes en cada clase e independientemente del diagnóstico, lo que significa que el programa es importante para las personas con una amplia gama de trastornos médicos y diferentes situaciones de vida".

También señala: "Además de tener un menor número de síntomas, las personas experimentan mejoras en la forma en cómo se ven a sí mismas y al mundo. Se sienten más seguros de sí mismas, enérgicas y motivadas para cuidarse mejor y con más confianza en su capacidad para responder de manera efectiva ante circunstancias estresantes. También perciben un mayor sentido de control sobre sus vidas, una mayor disposición para afrontar los acontecimientos estresantes como retos en lugar de amenazas, y un mayor sentido de significado en la vida".

Un participante frustrado llegó a la clínica con esta pregunta: "¿Puede saber un pez que está en el agua? No creo que sea posible, ya que si pones al pez fuera del agua morirá". Se veía inmerso en un estado confuso, incapaz de ganar perspectiva sobre sí mismo o su mundo. ¿Existía la posibilidad de que pudiera ver con más claridad, tanto a sí mismo como a sus patrones de pensamiento?

En la práctica de Mindfulness, podemos cultivar el sentido de nosotros mismo como una conciencia presente que observa los pensamientos que llegan a la mente y verlos como algo que debe ser detectado, tal vez respondido, pero sin ser identificado como "yo". A medida que empezamos a calmar la mente, la forma de ver nuestros pensamientos en relación a nosotros mismos, puede cultivarse cada vez de una manera más profunda, lo que puede llevar a una mayor claridad acerca de lo que realmente somos. Cuando nos damos cuenta de que no somos nuestros pensamientos, podemos explorarlos más profundamente y empezar a conseguir una mayor quietud que nos aportará más información sobre quién realmente somos. Del mismo modo que el océano tiene olas en su superficie y debajo las profundidades silenciosas, nosotros también podemos conocer los patrones de pensamientos de la superficie, así como las profundidades tranquilas de nuestro interior. De esta manera, en respuesta a la pregunta del paciente, el pez tiene la posibilidad de conocer algo sobre el agua que le envuelve.

La formación en Mindfulness, ya aplicada en el entorno médico, se ha ampliado en su alcance para incluir a reclusos en el sistema penitenciario, residentes de centros urbanos, remeros olímpicos, jueces, el equipo de baloncesto de los Chicago Bulls, ejecutivos de empresas, así como a escuelas primarias de niños. En la actualidad, se ofrecen más de 240 programas de MBSR en EEUU*. Los instructores varían con respecto a sus conocimientos previos. La mayoría de los profesionales provienen de la enseñanza y la experiencia clínica en el campo de la salud, o tienen una vasta experiencia en la práctica de yoga y la meditación.

Si nos sentimos presionados por un dolor grave y estrés, o simplemente por una leve sensación de que las cosas no son como nos gustaría que fueran, la meditación basada en Mindfulness es una herramienta que nos permite ver nuestro mundo como observadores, mirando el paisaje de nuestra propia vida en particular y el mundo que nos rodea desde un nuevo punto de vista más ventajoso. Podemos empezar a reconocer las formas que contribuyen a nuestro propio

descontento y podemos decidir cambiarlo. La meditación basada en Mindfulness ofrece esta maravillosa oportunidad.

* *con cada año se vuelven también más y más populares en España y los países hispanohablantes. (nota del traductor)*

Roberta Lewis es profesora de Yoga certificada desde 1978, entrenada en el Yoga Integral, con varios años de estudio en el Iyengar Yoga, y la formación en el yoga suave orientada al paciente como se ofrece en el Programa de Reducción de Estrés (de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts) fundado por Jon Kabat-Zinn. Ha sido una meditadora en las tradiciones de Yoga y Vipassana desde 1976. Está entrenada en MBSR y formaba parte del personal clínico de la Reducción de Estrés en la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts ya en 1996. En el momento que el presente artículo fue escrito, enseñaba yoga y MBSR en Listening: The Barre Integrated Health Center in Barre, MA..

© Spirit of Change Magazine
source: <http://www.ofspirit.com/robertalewis1.htm>