

M^a ISABEL RODRÍGUEZ FERNÁNDEZ
Dirección

COLABORADORES

Fco. Javier SANCHO FERMÍN

Fco. José LÓPEZ SÁEZ

Francesc TORRALBA

Vicente MERLO

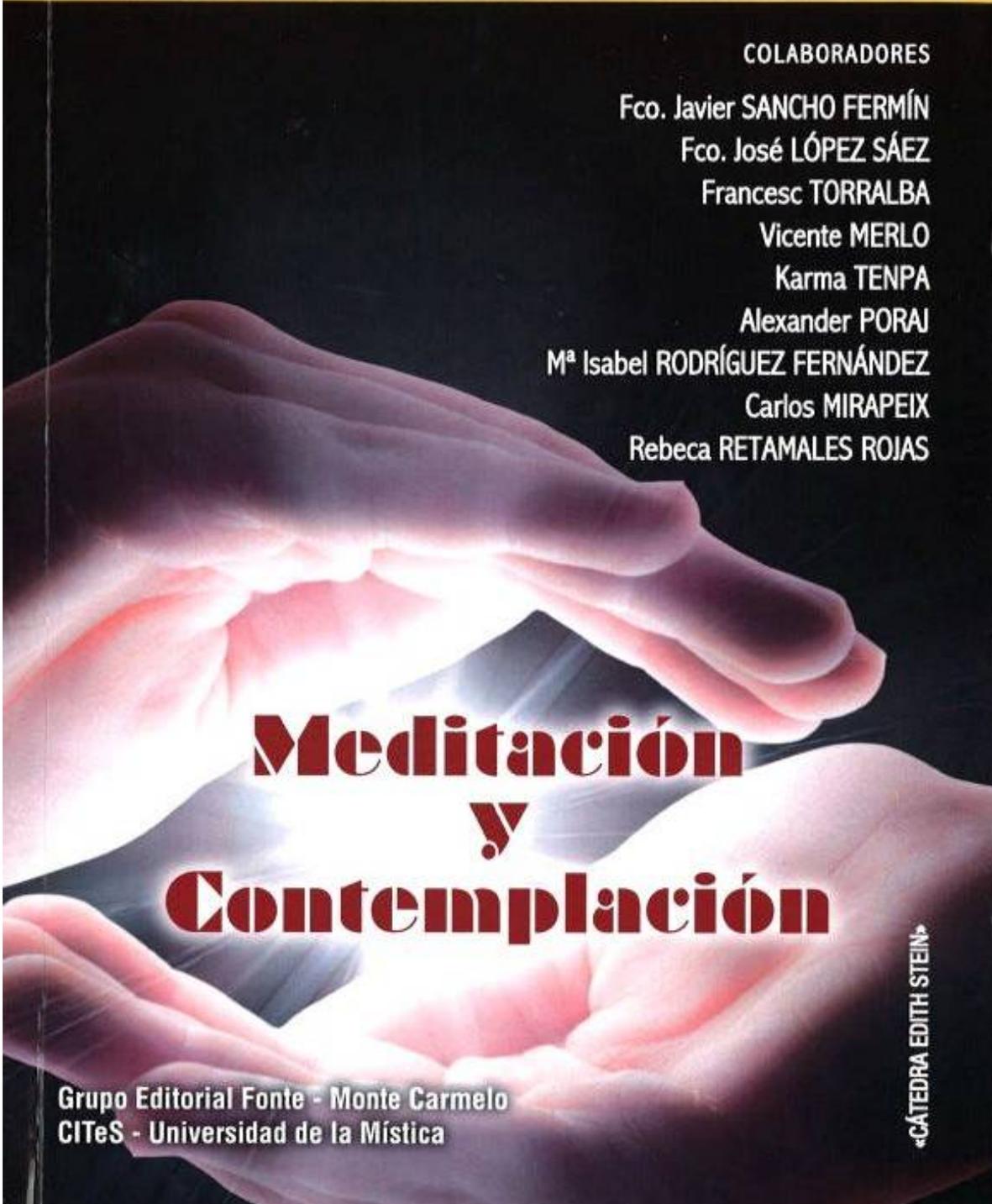
Karma TENPA

Alexander PORAJ

M^a Isabel RODRÍGUEZ FERNÁNDEZ

Carlos MIRAPEIX

Rebeca RETAMALES ROJAS

The background of the cover features a close-up of two hands, one above and one below, cupping a bright, glowing light source. The light creates a lens flare effect, radiating outwards. The hands are positioned as if holding something precious and delicate.

**Meditación
y
Contemplación**

Grupo Editorial Fonte - Monte Carmelo
CITeS - Universidad de la Mística

«CÁTEDRA EDITH STEIN»

Titulo.

USOS Y ABUSOS DE MINDFULNESS

Autor.

Carlos Mirapeix

Psiquiatra y Psicoterapeuta cognitivo analítico.

Director de la Fundacion para la Investigacion en Psicoterapia y Personalidad.

Santander

Presentación:

El presente capítulo está basado en la ponencia presentada en el VI Congreso de Antropología, Psicología y Espiritualidad celebrado en Septiembre de 2015 en la Universidad de la Mística en Avila y que versó este año sobre “Meditación y Contemplación”.

Uno de los ponentes nos dejó un regalo: la palabra mindfulness. Voy a recoger el regalo de Karma Tenpa y voy a hablar de usos y abusos del mindfulness, algo que actualmente está muy de moda. Tengo que decir que, no sin cierto reparo y con toda la humildad, los conferenciantes que me han precedido son grandes estudiosos que han presentado trabajos de un nivel elevadísimo y yo soy un simple psiquiatra que trabaja en las trincheras con los pacientes. Les vengo a hablar de mi trabajo clínico y de lo que hago y de lo que veo que hacen otros con el mindfulness. Algunas de esas prácticas me parecen muy útiles y algunas otras me escandalizan. Es desde esta experiencia personal, de la reflexión y del estudio, desde donde voy a intentar transmitirles mi punto de vista sobre esta temática.

Una reflexión contextual:

Voy a hacer un breve recorrido por los siguientes temas: una reflexión contextual, algunas nociones básicas sobre el mindfulness, usos y abusos del mismo y nuevos desarrollos en este área. Voy a empezar con una breve reflexión contextual. A ninguno de los presentes se nos escapa que estamos en una sociedad en crisis, no sólo económica, afecta también a los individuos, a todos nosotros. Estamos asistiendo a cambios drásticos en nuestra sociedad: la globalización, la caída de las ideologías a favor de un paradigma dominante: la producción y el consumo; la secularización; el interés por el otro ejemplificado y limitado a los reality shows; la era del vacío, la imagen y la superficialidad; las prisas y el stress nos invaden; se difuminan los valores clásicos y no se delinean con solidez otros nuevos. Estamos en un periodo de cambio, de liquidez (Bauman, 2005) y de confusión que está generando un auténtico caos desde el punto de vista de la estructura social, de los valores y está provocando cierto sentimiento de confusión en el individuo. Fue una satisfacción estar en este Congreso con Maribel Rodríguez (experta entre otras cosas en logoterapia y la cuestión del sentido vital). Casi podría decirles que en torno al 50 % de las personas que atiendo en mi práctica profesional no saben responder a esas tres preguntas típicas de la adolescencia: ¿Quién soy?, ¿De dónde vengo? ¿Y a dónde voy? Estamos ante una auténtica

sensación de confusión identitaria, de valores y de futuro; y si a todo esto le sumamos este yo hiperestimulado, sobrecargado por los teléfonos móviles, por facebook, por Twitter, por cantidad de bits de información, a nadie se le escapa que necesitamos algo que nos serene, algo que nos ayude a encontrar cierta paz interior y algo que nos ayude a calmar la mente y a encontrar un espacio para descansar. En este contexto, la llegada a tiempo del mindfulness es como un milagro (Nhat Hanh, 2000), que parece que llega en un momento absolutamente apropiado para que sea una semilla que florezca. Pero toda semilla que florece puede florecer recta, sana y aportando frutos que puedan ser utilizables o puede florecer haciéndose una planta deformada, arbórea, o no especialmente bien utilizada, con lo cual estamos ante algo que es una meditación alejada de sus objetivos iniciales y de la espiritualidad. Creo que podemos estar de acuerdo en que el Mindfulness es una meditación laica, adaptada al mundo occidental, es una práctica sencilla y a pesar de que la Dra. Maribel Rodríguez habló ayer de los efectos secundarios e indeseables de la meditación en la salud mental. Estas técnicas de mindfulness generalmente se utilizan en formatos breves, de ocho sesiones de entrenamiento de dos hora a la semana y en principio eso es bastante inocuo, no produce grandes efectos nocivos porque no hay grandes sentadas de meditación o retiros muy exigentes, en este sentido, estamos ante algo que es útil y no resulta extraño que sea exitoso y que se venda bien (Kabat-Zinn, 2009; Williams & Penman, 2000).

Descripción básica del Mindfulness

Hemos escuchado exposiciones muy brillantes acerca del hinduismo, del budismo, reflexiones filosóficas profundas y algo que considero importante dejar claro nada mas empezar es: ¿cuáles son los objetivos que diferencian al budismo, a la mística y al mindfulness? Están situados en lugares muy diferentes y es muy importante no equivocarse. En primer lugar quiero decirles que ni los místicos, ni los budistas tuvieron la intención de reducir el estrés, prevenir la recaída en depresiones, influir en la forma de alimentarse, abandonar el tabaco, prevenir la recaída en el consumo de drogas, mejorar el rendimiento académico de los estudiantes o aumentar la productividad de la empresas. Estos no son objetivos de la meditación budista ni de la contemplación Teresiana, ni del Hinduismo, que yo sepa. El mindfulness sí tiene estos objetivos, ¿pero donde podríamos situarle? Me he

permitido hacer algo que nos ayuda a situar al mindfulness con una representación muy sencilla.



Vamos a representar de forma ortogonal la situación del Mindfulness, y lo haré en base a dos variables: religiosidad y espiritualidad. En cada una de las variables puede haber dos extremos, mucha o muy poca religiosidad y en el otro eje que tendríamos mucha o poca espiritualidad. Tenemos pues cuatro cuadrantes y en cada uno de ellos se combinan dos de las variables. Con religiosidad y espiritualidad estaríamos en el cuadrante de la mística; con religiosidad y poca espiritualidad podemos caer en el fanatismo (por ejemplo ISIS, sería un ejemplo que, lamentablemente, podríamos utilizar ahora). Con espiritualidad pero nula religiosidad, estaríamos en una espiritualidad laica (un terreno que abriría un debate interesante). Una espiritualidad sin Dios, una espiritualidad abrazada cada vez por más ciudadanos, entre los cuales yo me siento cercano; personas que sentimos la espiritualidad pero que vivimos dentro del laicismo. Y, finalmente, poca espiritualidad y poca religiosidad, estaríamos dentro del laicismo, del materialismo, de la ciencia atea,... etc. ¿Dónde situamos en todo esto al Mindfulness? ¿Dónde está?, en la representación ortogonal se ve donde lo sitúo. Ocupa un lugar intermedio entre el cuadrante 3 y 4 de los que he descrito. Es preferentemente una técnica inspirada en tradiciones budistas, contemplativas, (luego haré una mención específica a que también el Mindfulness está inspirado en la contemplación no solo en el budismo) y está también cercano a la espiritualidad, pero luego veremos en qué sentido, con qué condiciones y con qué limitaciones.

Ahora hay algunas aplicaciones del Mindfulness que son estrictamente laicas y han hecho de él un éxito que a nadie se le escapa. Vayan ustedes a la librería y busquen, o pueden hacer ustedes otra cosa que es buscar en Google o en Google Scholar y se encuentran ustedes con los siguientes resultados que resumo en las dos tablas que tienen a continuación:

Resultado de la búsqueda en Google del termino:
Mindfulness

Año	Google	Google Scholar
2010	785.000	8.860
2011	1.860.000	10.600
2012	2.800.000	13.100
2013	3.070.000	15.800
2014	5.180.000	18.100
2015	12.400.000	17.900

En 2010, 785.000 entradas en Google. Cuando preparé esto hace diez días, había en Google 12.000.000 en 2015, pero ahora por la mañana he repetido la búsqueda y en estos diez días han habido 400.000 entradas mas sobre Mindfulness en Google, con lo cual pueden hacerse una idea ante el fenómeno en el que nos encontramos. En Google Scholar, que es un buscador específico para cuestiones académicas y para publicaciones científicas, aún no estamos en esas cifras, todavía estamos en 17.900 hace diez días pero vean ustedes un dato muy relevante, el incremento brutal de publicaciones científicas en relación al Mindfulness,

Pero si realizamos la búsqueda específicamente en PUB-MED, base de datos de búsquedas de carácter científico, nos encontramos con:

Busqueda en Pubmed del termino Mindfulness en titulo y abstract

Año	PUBMED
2015	632
2014	626
2013	479
2012	386
2011	326
2010	229
2005	32
2000	6
1995	4
1990	1

Estableciendo como criterios de búsqueda Mindfulness en el título y en el resumen de artículos, en PUBMED, que es la base de datos médicas más importante del mundo nos encontramos con que este año hay 632 publicaciones científicas sobre el Mindfulness, pero fíjense ustedes en el año 2005 solo hubieron 32 y en el año 1990 solo hubo una, con lo cual estamos hablando de un incremento realmente importante en muy poco tiempo.

Características y Usos del Mindfulness

Entremos un poco más en materia, definiendo qué es esto del Mindfulness: es una habilidad que nos permite aprender a estar donde estás, prestar atención al momento presente de forma intencional, es una forma de relacionarte con las experiencias positivas y negativas, percibiéndolas tal cual son y sin juzgarlas. Ser “Mindful” implica darse cuenta del momento presente y de algo muy importante: retrasar la respuesta, es decir, en vez de reaccionar a los estímulos, hacer algo que lo he denominado con un acrónimo, PROA (para, respira, observa, y actúa), esto nos permite retrasar la reacción inmediata –a veces impulsiva- a una respuesta más serena. Pero qué es lo contrario del Mindfulness: el Mindlessness; el tener la cabeza a pájaros, tener una mente saltarina, estar de un sitio a otro no parar quieto, estar hablando de una cosa y de otra saltando de tema. Hay cuestiones culturales curiosas, es muy español esto de estar en el comedor hablando con el de enfrente, escuchando lo que dice el de al lado e inmediatamente intervenir en la conversación del otro de al lado, esto es una práctica habitual, eso no es una presencia “Mindful”, eso es tener la cabeza demasiado ocupada. El Mindfulness lo que viene es a

enseñar cosas sencillas y está inspirado en grandes tradiciones. El Mindfulness quiere tener una aplicación práctica, viable, útil, que sea eficaz para muchos ciudadanos y que sea sencilla. Si vemos con más detalle alguna definición clínica de Mindfulness dice: es la conciencia que emerge a partir de prestar atención de forma intencional, en el momento presente y de forma no juiciosa a la experiencia que se nos despliega momento a momento (Kabat-Zinn, 1990); “la observación no juiciosa de la corriente de estímulos internos y externos a medida que van apareciendo (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006). Le pido al lector que haga un ejercicio de 30 segundos. Simplemente le voy a pedir que no haga nada, nada más que lea y luego siga estas instrucciones: cierre los ojos y dese cuenta de cómo está su cuerpo, no lo cambie, quédese tal y como está, perciba qué parte es la que más apoya en el asiento, qué parte menos, qué posición tiene su cuerpo, sus brazos, sus piernas, dese cuenta de si hay alguna tensión, no haga nada por corregirla, simplemente obsérvela 30 segundos, nada más que esto. Este ejercicio es un ejercicio de Mindfulness. Este ejercicio tan simple, es un ejercicio que invita a estar presente aquí y ahora, dándome cuenta de cómo está mi cuerpo, cómo está sentado, si tengo tensión, sino.., podríamos hacer más ejercicios pero esto no es un taller pero sirva esto para explicarlo.

Aplicaciones clínicas del Mindfulness:

Las tres aplicaciones clínicas más importantes son: el MBSR (Paulson, Davidson, Jha, & Kabat-Zinn, 2013), la terapia dialéctico conductual, especialmente el módulo de Mindfulness en formato grupal (Linehan, 1996) y la terapia cognitiva basada en Mindfulness (Williams et al., 2014), que está dirigida a la prevención en la recaída de depresiones y es importante que ustedes sepan por ejemplo que esta técnica la TCBM exige como requisito que debe de ser aplicada cuando el paciente no está deprimido, porque es una técnica dirigida a prevenir la recaída en la depresión en la medida que en este programa se entrena al paciente a que aprenda a identificar su respiración, sus pensamientos, sus emociones a distanciarse de ellas y no dejarse arrastrar por pensamientos negativos. Algo en que coinciden todos los autores, es en lo siguiente: nadie puede entrenar en Mindfulness a un paciente si antes no se ha entrenado él en Mindfulness y si no ha experimentado en sí mismo los beneficios del Mindfulness. Si no eres un practicante que te has beneficiado de esta práctica terapéutica no vas a poder transmitirlo, esto no se estudia en los libros, o lo practicas, lo entiendes y

obtienes beneficio de ello y entonces podrás trasmitírselo a otra persona o sino serás un farsante vendiendo algo que te han dicho que es útil y que además da dinero, pero que ni tu usas y ni además has obtenido beneficio de ello. Todas estas intervenciones son modelos estructurados de 8 sesiones (semanales) de duración, con una organización de las sesiones y del material que hay que utilizar en ellas, con tareas para casa. El grupo de Marsha Linehan puede ser diferente y sería más complejo hablar de ello; están todos validados empíricamente, es decir hay investigaciones científicas que demuestran la eficacia de estos tratamientos en diferentes trastornos.

Pero quiero señalar algo muy importante que es lo que aproxima al Mindfulness a ese cuadrante espiritual, hay un componente que está presente específicamente tanto en el MBSR, como en la TCBM que es la compasión. Ésta, la compasión, acerca la práctica del Mindfulness al cuadrante espiritual, al contacto bondadoso con uno mismo y con el otro y al amor hacia el otro. No es suficiente con estar bien tú, sino también saber que debes de hacer algo para que esté bien el otro y por tratarte a ti con amabilidad, con cariño, con amor, siendo compasivo contigo mismo y con los demás. En ambos protocolos de tratamiento (MBSR y TCBM) hay sesiones específicas de meditación dirigidas a la compasión. De hecho hoy en día se han desarrollado modelos específicos de Mindfulness basados en la compasión (Germer & Neff, 2013; Gilbert, 2014; Neff & Germer, 2013).

Podemos dejar esto como un principio fundamental al practicar Mindfulness: sin compasión, el Mindfulness es una práctica incompleta, es solo una técnica de masaje emocional que se ha desconectado de todos los principios filosóficos budistas o contemplativos. Es necesario conservar este papel de la compasión y además empieza a haber investigaciones que demuestran que cuando además de hacer Mindfulness, se hace un Mindfulness compasivo la eficacia del tratamiento es mayor, con lo cual vivir con atención plena requiere de estos principios: no juzgar, paciencia, mente de principiante, confianza, no esforzarse (pasividad activa), dejar ir, la aceptación, la compasión.

Hay varios mecanismos psicoterapéuticos que contribuyen a explicar la efectividad del Mindfulness (Baer et al., 2006): Exposición, Atención sostenida, Cambio cognitivo, Autogestión, Relajación y Aceptación. Simplemente los menciono y los voy a pasar por alto. Quiero centrarme en este, que desde mi perspectiva y la de otros muchos, es un mecanismo nuclear: el descentramiento, la capacidad de observarse desde fuera, lo que clásicamente se ha llamado el Yo observador, el testigo en otras tradiciones o la meta conciencia y lo que yo

denomino el posicionamiento en la metamente (denominado también de otras formas: el testigo, el yo observador, descentramiento...). Este mecanismo es clave para la eficacia del Mindfulness, es la actividad metacognitiva más evolucionada (Jankowski & Holas, 2014).

La mercantilización del Mindfulness

Las consecuencias de algo como el Mindfulness, de eficacia científica demostrada, que promete ayudarte a salir de un mundo enfermo, enseñarte a centrarte en el aquí y en el ahora, promete serenidad, control de la atención, regulación emocional, aprender a vivir a y disfrutar el momento presente sin juzgar; sin duda resulta una oferta atractiva y no es extraño el éxito que está teniendo. Se derivan de esto varias cuestiones que iré abordando en las siguientes páginas: una de mercantilización, otras de mal uso y otras últimas de franco abuso en su uso.

Las nuevas tecnologías llegan al Mindfulness:

Dentro de la mercantilización a la que me refiero, hay una proliferación de aplicaciones móviles y online, cursos, cursillos y cursetes y gurús on-line. No voy a incluir esto, de momento, en los malos usos del Mindfulness que va mucho más allá de sus indicaciones de uso médico-psicológicas. Algunas de las cosas que voy a comentar son desarrollos tecnológicos relativamente recientes y bastante inocuos y me parece útil mencionarlas. Hay disponible en castellano una web con mucha información seria que recomiendo (<https://Mindfulnessenpalabras.wordpress.com/>) en ella hay disponible audios de meditación de descarga gratuita. Pero además hay aplicaciones como la página Whil (<https://www.whil.com>), que tiene distintos tipos de entrenamientos para mejorar tu equilibrio mental a través del Mindfulness o a través del yoga; se dispone en la web de una primera muestra que puede ser gratuita durante 7 días. Hay más aplicaciones online como la Headspace, pero no solo on-line, sino lo que es impresionante es si ustedes hacen una búsqueda de las Apps, para teléfonos móviles que hay disponibles en el mercado gratuitas algunas, por 1€, 2€, 3€ la más cara la de 9 € de Headspace. Todo esto nos descubre un amplio mercado cibernético ligado al Mindfulness, cuyo uso razonable parece exento de riesgos.



Esto no hace daño a nadie y escuchar una meditación por el teléfono móvil 10 minutos al día, no me parece una mala práctica y no estaría mal que se extendiera. Sin duda mejor sería hacerlo en un contexto más profesional y con un buen instructor, pero de lo malo malo, no tengo mucho que decir en contra de esto. Sin embargo, tengo alguna duda de los cursos online sobre compasión. Desde mi punto de vista, el entrenamiento en compasión tiene un grado de implicación humana, que hace muy aconsejable la presencia de un instructor adecuadamente formado para la adquisición de este conocimiento y desarrollo de esta actitud compasiva. Sin este contacto humano y dirección, encuentro difícil su aprendizaje.

Pero vamos a hablar de estos abusos que es parte de lo que yo tengo como foco de mi intervención, abusos tanto clínicos, como no clínicos y abusos comerciales.

Abusos del Mindfulness

Una técnica que está teniendo tanto éxito, corre el riesgo de ser mal utilizada y a mi juicio eso es lo que está sucediendo. Se están produciendo abusos en la utilización de una técnica aparentemente inocua con finalidades que escapan a las indicaciones clínicas con evidencia empírica, a la aplicación en contextos terapéuticos con una mínima justificación teórica y a aplicaciones en otros contextos no clínicos como por ejemplo: enseñanza, empresas, deporte, ejército, policía y con fines estrictamente comerciales. Sobre todo esto voy a reflexionar a continuación.

En la clínica:

Como comentaba, es tanto el éxito que está teniendo el Mindfulness que se está aplicando en algunos usos clínicos poco juiciosos. El Mindfulness no pretende curar en sí mismo ninguna enfermedad, lo que sí está demostrado que favorece es cómo el sujeto se enfrentará a distinto tipo de padecimientos clínicos. Ha habido intentos de aplicar el Mindfulness a trastornos en los que no se ha visto ninguna eficacia en el tratamiento a pesar de haber sido sometidos a la investigación empírica (Ernst & Posadzki, 2012; Huntley, White, & Ernst, 2002). Por lo tanto, deberemos de utilizar los recursos humanos para la aplicación del Mindfulness en aquellos trastornos en los que haya habido evidencia empírica de su eficacia, o bien, para aquellos otros en los que es utilización sea coherente desde un punto de vista de la aplicación clínica y los objetivos que se persiguen. Gracias al Mindfulness y a la meditación puede cambiar cómo la persona se enfrenta al dolor, pero me temo que no va a tener ningún efecto terapéutico sobre la patología de base, por ej: Mindfulness para la artritis reumatoide o para la artrosis. Hubo un intento en el año 2002 de enseñar Mindfulness a niños con asma, no se obtuvieron resultados positivos. Cabe pensar que se está empezando a ver en el contexto clínico un abuso de la utilización el Mindfulness para trastornos para los que no hay demostración de la eficacia de este tipo de intervención.

Pero hay alguna cosa más que me gustaría comentar con respecto al éxito que ha tenido el Mindfulness y a las consecuencias que puede derivarse de tanto éxito. Recientemente acaba de publicarse un dato preocupante: Rebeca Crane que es instructora de Mindfulness de la Universidad de Bangor y que ha entrado a 2500 instructores en los últimos cinco años, ha denunciado que está habiendo presiones en el Sistema Británico de Salud para que profesionales, enfermeras, consejeros, trabajadoras sociales, se formen en Mindfulness para que apliquen Mindfulness en grupo en el Sistema Público de Salud (Robert Booth, 2015). Debido al hecho de que se ha demostrado que es eficaz, es rentable, resuelve problemas a los pacientes, los gestores quieren una aplicación masiva del mismo a los usuarios. Lo que se están encontrando es que después de haber hecho una semana de entrenamiento, los gestores del sistema sanitario presionan a los profesionales para que practique Mindfulness por intereses de gestión sanitaria, este es un asunto para reflexionar, que luego comentare.

En la enseñanza:

La utilidad del Mindfulness en la enseñanza está comprobada, tanto para alumnos como para profesores. Aquí corresponde abordar algunos abusos en su uso. Recientemente he

trabajado formando a orientadores psico-educativos y ha sido una experiencia muy enriquecedora, y como consecuencia se ha sembrado una semilla que está floreciendo en nuestra Región, pero también he detectado algunos usos inadecuados de esa experiencia. Por ejemplo, el Mindfulness puede favorecer un clima en la clase más tranquilo, pero la finalidad no es que el profesor esté relajado y no tenga una clase conflictiva, ese no es el objetivo del uso del Mindfulness. El objetivo tampoco es apaciguar a niños conflictivos, es ayudarles a que regulen mejor sus emociones que resuelvan sus problemas pero no que se callen y no den la lata. Tampoco está justificado un uso exclusivamente instrumental para optimizar el rendimiento escolar o a veces el entusiasmo de profesionales que se entrenan en Mindfulness en el contexto educativo a las 2 semanas se han puesto a hacer Mindfulness con una clase de 20 chavales y luego sumarse a esta última moda que es lo de las escuelas “Mindful” que parece que está teniendo mucho éxito. El entusiasmo es un gran estímulo, pero tómalo un poco con calma, vamos a supervisar lo que haces, vamos a ver si estás cometiendo algún error o no.

En las empresas:

Una de las mayores críticas al uso del Mindfulness viene derivado de su utilización en el ámbito empresarial. Voy a detenerme aquí un poco y ser algo crítico, planteando lo siguiente. Ha habido una crítica porque el Mindfulness se ha dissociado de los fundamentos, éticos, y filosóficos de sus orígenes, tanto budistas como contemplativos. Hubo una publicación en un blog hace tres años que se titula: “Beyond McMindfulness” (Purser, 2013). Lo que venía a defender era: “no os dejéis engañar”, dirigiéndose a los trabajadores de las empresas, cuando os vengán a enseñar a hacer Mindfulness para que os serenéis y produzcáis más. Pero todavía se puede ser más crítico: “estamos ante técnicas espirituales de sumisión” (FERREIRA, 2015). Sus argumentos provienen de una perspectiva muy radical y plantea lo siguiente:

- Un individualismo por encima de cualquier sentido de transversalidad, de comunidad horizontal, como una falta de empatía social con los miembros más débiles de esta sociedad.
- La principal forma de apoyo de este individualismo es la propagación de técnicas de control de uno mismo como el Mindfulness.

Continúa diciendo:

- Esta complicidad entre técnicas del dominio de la mente, la neuropsicología y la cultura corporativa contribuyen a un debilitamiento de la posibilidad de cambio social.
- El discurso seudocientífico de la auto-ayuda se coloca al servicio de la intensificación del trabajo y la utilización de la mayoría.

Y termina diciendo;

- Esta estrategia en esencia es un Budismo a medias que resulta en un aburguesamiento mental de las clases pobres, una religión del optimismo para lograr una mente eficiente y productiva.

Algo parecido también lo sustenta un monje budista (Bhikkhu Bodhi) que dice: “La ausencia de crítica social aguda, puede provocar que las prácticas Budistas puedan ser fácilmente utilizadas para justificar y estabilizar el estatus quo, convirtiéndose en un refuerzo del capitalismo consumista”. Este tipo de críticas hay que escucharlas también porque estamos en un contexto social en lo que no solo debemos pensar en el Mindfulness como instrumento para serenarnos, sino también ser conscientes y solidarios con la crisis y el desastre que hay de puertas a fuera.

El Mindfulness como psicoestética:

Una utilización a mi juicio perversa que se está haciendo actualmente del Mindfulness es de características cosméticas, que me permito describir como intervenciones centradas en una psicoestética interna ficticia. Pero siendo este es uno de los argumentos nucleares de este capítulo voy a detenerme en el con un poco mas de detalle.

Revisando el término psicoestética, me encontré con que es un término acuñado por un psicólogo catalán en 1971 y que se llama Carles Muñoz Espinal quien lo definió como: “La ciencia que estudia los artificios que el hombre necesita para sobrevivir y afianzarse” así, con el fin de encontrar esta armonía que buscamos: vestido, maquillaje, peinado...etc., con la que nos sentimos mas seguros (Giménez Camins, 2009). Alguien que cuida de su imagen demuestra creer en sí mismo y este es el primer paso hacia el éxito personal (sic).

Se extrapolamos esta visión del culto reciente al “bienestar interior” que se está promoviendo derivado de la psicología positiva, vamos a encontrar ciertos paralelismos sobre una cosmética del cuerpo y otra emocional. Esta relación especular entre lo externo y lo interno, nos lleva a un culto a una estética superficial, a la belleza del metro-sexual en lo

físico y a una presunta armonía y bondad interna que no pasa de ser un barniz superfluo de un narcisismo vacío (KERNBERG, 2015).

En el caso de ese culto a la estética externa, hemos terminado por encontrarnos con un auténticas aberraciones en el campo de las intervenciones estéticas. Busque el lector en google imágenes de: “aberraciones de la cirugía estética“ y se encontrará una serie de ejemplos fotográficos estremecedores. Pero esto no es lo peor, me preocupa que estas mujeres u hombres decidan hacer esto con su cuerpo; pero tengo que decir que me preocupa aún mas quien se lo hizo, me preocupan ambas cosas.

¿Cual seria el uso equivalente que se puede hacer de la psicoestética aplicada al servicio de una belleza interior carente de profundidad y de la mínima reflexión ética vinculada a los principios básicos de cualquier moralidad que inspira la meditación y-o la contemplación en sus raíces tanto budistas como cristianas? El Mindfulness hoy en día, en algunos contextos, está empezando a utilizarse como una intervención psicoestética, hemos llegado a la cosmética emocional, a la psicoestética de una apariencia ficticia, al todo vale por estar bien por dentro y por fuera. Se actualiza el concepto de la pseudonormalidad Frommiana, una sociedad de individuos adaptados y felices, todos guapos y serenos y sobre todo acrílicos con un contexto perverso. Pero no acaba aquí, me permito describir una nueva patología el sujeto que padece **“narcisimo egoísta Mindful”** que consiste individuos sonrientes que se comunican con frases hechas sin una identidad sólida, centrados en su bienestar, insolidarios y olvidando el amor por el otro. Y se olvidan de algo que dijo un filósofo querido por todos Ortega y Gasset “ Yo, soy yo y mis circunstancias y si no las salvo a ellas, no me salvo a mí”.

Estamos en una cultura de un egoísmo brutal y hemos llegado al extremo de que ya no solo hay que estar guapo por fuera, hay que estar guapo por dentro. Muchos de los cursos, cursillos y cursetes que se hacen de Mindfulness tienen esta finalidad, que el sujeto se adapte a una imagen que la sociedad le vende, tiene que ser positivo, feliz, sonriente, alegre y para eso le vamos a dar a usted un masaje espiritual que se llama Mindfulness. A mi juicio, ésta es una de las grandes perversiones en el uso del Mindfulness, ya no es un medio para un auténtico cambio de forma de vida, es simplemente un instrumento de psicoestética emocional vacía de todo contenido ético y moral en una sociedad hueca y vacía de valores.

Utilizaciones lamentables del Mindfulness:

No voy a profundizar, solo lo mencionaré, que en Japon, el desarrollo del Budismo Zen estuvo ligado desde sus inicios a el entrenamiento de guerreros. En fin, me permito comentar alguna barbaridad conocida en el uso del Mindfulness, el entrenamiento que Andreas Breivick (el asesino noruego) realizó para controlar las emociones en el momento del asesinato de 60 personas en la isla de Utøya.

Los militares actualmente se entrenan en Mindfulness porque se mata mejor, estando sereno se dispara mejor, especialmente con los drones (aparatos teledirigidos que requieren de gran concentración).

Permítanme una broma, pero no sé si ustedes saben que Novak Djokovich (nº 1 del mundo en Tenis) es un practicante de Mindfulness y hace un uso perverso del Mindfulness para ganar a Rafael Nadal. Cuando la finalidad del entrenamiento en Mindfulness, dirigido a la obtención de serenidad, ecuanimidad y compasión, es sustituida por convertirse en un medio que permite mejorar la ejecución de una habilidad, con fines competitivos y de triunfo sobre otro, lo denomino un uso perverso.

En una de las ponencias, Maribel Rodríguez habló del bypass espiritual, que consiste en el uso de la meditación y/o el Mindfulness para relajarse, respirar y olvidarse de conflictos intrapsíquicos serios que habría que trabajar.

Si buscan Ud en Google “cursos de Mindfulness”, hace dos horas encuentre 409.000 entradas. Lo he buscado en castellano en todo el mundo, acote la búsqueda a cursos de Mindfulness en el año 2015 en España ¿Cuántos dirían ustedes? 21.700. Este es un tema muy preocupante porque yo no sé si hay tanto instructores de Mindfulness en este País como para dar 21.700 cursos de Mindfulness.

Nuevos desarrollos

Hay algunas nuevas aplicaciones, nuevos modelos de clasificación, guías de prácticas recomendables, el Mindfulness metacognitivo interpersonal, el proyecto de Minding the baby o Mindful parenting, la presencia terapéutica y el Mindfulness en el entrenamiento de terapeutas.

Las nuevas clasificaciones sintetizan muy bien las meditaciones de: atención focalizada, meditaciones constructivas o meditaciones desconstructivas (Davidson & Kaszniak, 2015). Asimismo reflexiona el autor mencionado sobre recomendaciones para la buena práctica y aquí solo quiero señalar la recomendación número tres: afrontar el asunto espinoso de la

cuestión del entrenamiento clínico. Retomo la búsqueda de la que hablaba antes: ¿quiénes son los que dan los 21.700 curso de Mindfulness? ¿Donde se han entrenado? ¿Con que criterios? ¿Qué fiabilidad tienen? Un asunto de calado aún por desarrollar en nuestro País.

Recientemente he publicado un artículo sobre la conciencia reflexiva del Self relacional (Mirapeix, 2016) y abordo en él una temática que llamamos el Mindfulness metacognitivo interpersonal. Hay una definición muy útil de Dikon Bevington, que es un experto en el tratamiento de adolescentes en Inglaterra que dice: “Mentalizar es hacer Mindfulness de la mente, es ver tu mente desde fuera y la mente del otro desde dentro”. Una de las críticas que se puede hacer al Mindfulness y algunas escuelas de meditación es “el olvido” (aunque Karma Tenpa lo ha aclarado bien hoy en un pregunta que le han hecho) de que somos seres relacionales y que el Mindfulness no vale para nada si además de conseguir la paz interior, no somos capaces de conseguir la paz y una relación sana con los otros. En términos generales este es un componente interpersonal del Mindfulness que está bastante olvidado.

Hay un ejercicio del manejo de la atención interpersonal que no voy a entrar a detallarlo, pero en el que se propone al sujeto observarse a sí mismo desde dentro, observarte desde fuera y observarse a sí mismo desde los ojos del otro. Es una triple posición que enriquece la autoobservación y que está sustentada en áreas cerebrales diferenciadas (Blaser, Zlabinger, & Hinterberger, 2013).

Por último, terminar diciendo que hay proyectos muy prometedores utilizando el Mindfulness y la mentalización entrenando a madres y padres para que aprendan a identificar bien sus emociones, las emociones del bebe y generar así un buen proceso de maternaje y de paternaje. Tengo que decir que los hombres estamos especialmente necesitados de estos cursos.

También quiero mencionar la importancia de lo que denominamos la presencia terapéutica, el entrenamiento en Mindfulness para terapeutas. En nuestros programas de entrenamiento en la Fundación, todos los terapeutas que se entrenan con nosotros deben de entrenarse en Mindfulness y deben comprometerse en un viaje interior de auto exploración.

Me gustaría terminar diciendo dos cosas. Una, no vayamos a ser tan críticos con el Mindfulness porque es un bebé bonito y no vayamos a ser críticos haciendo los que dijo Elisha Golstein para criticar a la crítica del McMindfulness, dijo: “no tires al bebe con el agua

del baño”, es decir, lo que tenga de bueno el Mindfulness utilízalo y rechaza aquellos usos anómalos.

Hacer Mindfulness, prestar atención, respirar, estarse quieto y procurar no juzgar es lo mas parecido a una pastilla natural sin efectos secundarios y que puede ser usada por cualquiera, sin duda es algo que resulta fácil vender, cuando encima viene acompañado de estudios científicos que lo avalan y está sustentado en una práctica milenaria como el budismo. Un uso desconectado de la compasión, la humildad y el amor por desear lo mejor para uno mismo, al otro y a la sociedad, sería desperdiciar una síntesis laica de saberes profundos que pueden ser muy beneficiosos para los habitantes de este planeta.

Reference List

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Bauman, Z. (2005). *Liquid life*. Cambridge, UK, Polity Press.
- Blaser, K., Zlabinger, M., & Hinterberger, T. (2013). [Interpersonal attention management inventory: a new instrument to capture different self-and external perception skills]. *Forschende Komplementarmedizin (2006)*, 21, 34-41.
- Davidson, R. J. & Kaszniak, A. W. (2015). Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation. *American Psychologist*, 70, 581.
- Ernst, E. & Posadzki, P. (2012). Alternative therapies for asthma: are patients at risk? *Clin.Med.(Lond)*, 12, 427-429.
- FERREIRA, S. (2015). Globalizados y expuestos: ¿Qué comunidades y qué conocimiento(s)? *Utopía y Praxis Latinoamericana*, vol.20, núm.69, abril-junio, 2015, pp.131-135 [On-line].
- Germer, C. K. & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *J Clin.Psychol*, 69, 856-867.

- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *Br.J Clin.Psychol*, 53, 6-41.
- Giménez Camins, M. d. C. (2009). El concepte de psicoestètica a l'obra de Carles M. Espinalt. <http://www.tesisenxarxa.net/handle/10803/9270> [On-line].
- Huntley, A., White, A. R., & Ernst, E. (2002). Relaxation therapies for asthma: a systematic review. *Thorax*, 57, 127-131.
- Jankowski, T. & Holas, P. (2014). Metacognitive model of mindfulness. *Conscious.Cogn*, 28, 64-80.
- Kabat- Zinn, J. (1990). *Full carastrophe living: using the wisom of your body and mind to face stress, pain and illness*. Bantam Doubleday Dell.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás*. Barcelona: Paidós.
- KERNBERG, O. (2015). MENTALIZACIÓN, MINDFULNESS, INSIGHT, EMPATÍA E INTERPRETACIÓN. http://revistamentalizacion.com/ultimonumero/mentalizacion_mindfulness_insight_empatia_e_interpretacion.pdf [On-line].
- Linehan, M. (1996). *DBT skills training manual*. (Second edition ed.).
- Mirapeix, C. (2016). Conciencia reflexiva del self relacional: Mindfulness, mentalización e integración en psicoterapia. <http://revistanorte.es/index.php/revista/article/view/838> [On-line].
- Neff, K. D. & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *J Clin.Psychol*, 69, 28-44.
- Nhat Hanh, T. (2000). *El milagro del mindfulness*. Oniro.

Paulson, S., Davidson, R., Jha, A., & Kabat-Zinn, J. (2013). Becoming conscious: the science of mindfulness. *Ann.N.Y Acad.Sci.*, 1303, 87-104.

Purser, R. (2013). Beyond McMindfulness. Huffpost Religion [On-line]. Available:

http://www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcmindfulness_b_3519289.html

Robert Booth (2015). Mindfulness therapy comes at a high price for some, say experts. The Guardian

[On-line]. Available: <http://www.theguardian.com/society/2014/aug/25/mental-health-meditation>

Williams, J. M., Crane, C., Barnhofer, T., Brennan, K., Duggan, D. S., Fennell, M. J. et al. (2014).

Mindfulness-based cognitive therapy for preventing relapse in recurrent depression: a randomized dismantling trial. *J Consult Clin.Psychol*, 82, 275-286.

Williams, M. & Penman, D. (2000). *Mindfulness: Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético.*