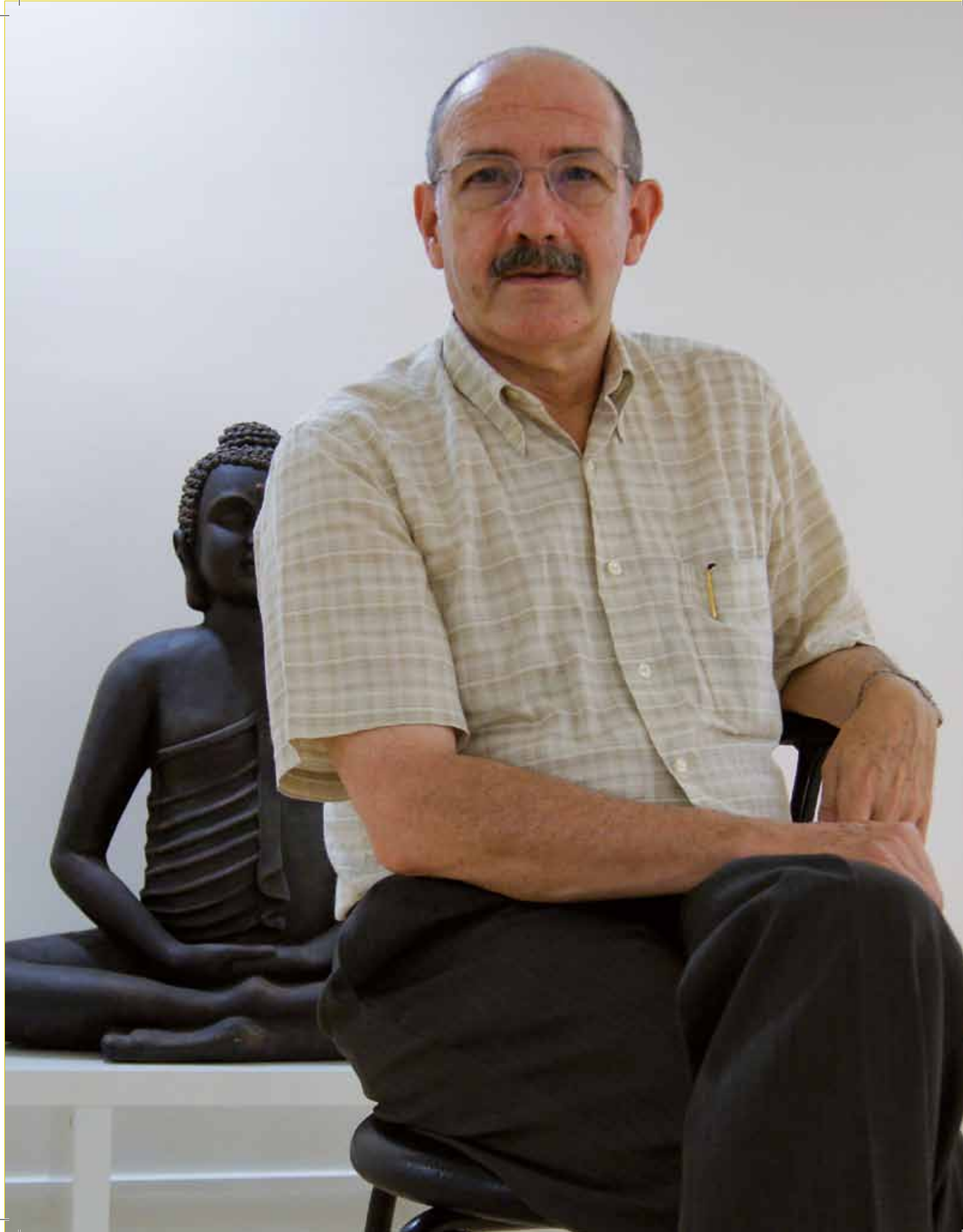




// TRANS //

// PERSONAL /







Guillermo Elvira Vallejo

MEDITACIÓN: VICENTE SIMÓN, CATEDRÁTICO EN PSICOBIOLOGÍA

//123//

TRANSPERSONAL

VICENTE SIMÓN NACIÓ EN VALENCIA EN 1946. ESTUDIÓ LA CARRERA DE MEDICINA EN ESTA CIUDAD Y OBTUVO EL DOCTORADO EN MEDICINA Y CIRUGÍA EN 1973. TRABAJÓ COMO ASISTENTE INVESTIGADOR, WISSENSCHAFTLICHER ASSISTENT, EN EL DEPARTAMENTO DE FISIOLÓGÍA DE LA UNIVERSIDAD DEL RUHR, ALEMANIA, EN DONDE COMENZÓ A INTERESARSE POR EL ESTUDIO DE LA CONDUCTA. DE VUELTA EN VALENCIA, SE ESPECIALIZÓ EN PSIQUIATRÍA E INICIÓ LA DOCENCIA DE LA PSICOLOGÍA FISIOLÓGICA EN LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE VALENCIA (QUE ADQUIRIÓ INDEPENDENCIA INSTITUCIONAL COMO FACULTAD EN 1983).

Impulsé la creación de lo que sería el primer laboratorio de psicobiología de la Universidad de Valencia, cuando la facultad de psicología estaba todavía en sus comienzos. Debido a nuestra escasez de medios, comenzamos a trabajar con animales y fundamentalmente en el campo de la farmacología de la conducta.

Además de encargarse de la docencia de la Psicología Fisiológica, fundó el laboratorio de investigación en esta materia y ha sido Director del Departamento de Psicobiología hasta el año 2003.

Obtuvo el título de Prof. Agregado de Psicología Fisiológica por oposición en 1981 y, en 1983, el de Catedrático de Psicobiología. Durante muchos años ha realizado investigación básica en Farmacología de la conducta, publicando numerosos trabajos científicos en revistas internacionales.

Desde hace unos 15 años se dedica al estudio de la conciencia y a la práctica de la meditación, habiendo publicado varios trabajos sobre el tema y participando en cursos y retiros, tanto nacionales como internacionales. En 2007 publicó la revisión "Mindfulness y neurobiología", que recoge los avances más significativos en este campo interdisciplinario. Es miembro fundador y Presidente de la Asociación de Mindfulness y Salud (AMYS), una asociación sin ánimo de lucro dedicada a la promoción y formación de profesionales de la salud interesados en integrar la atención plena o 'mindfulness' en la práctica clínica. En la actualidad imparte cursos y dirige grupos de meditación, especialmente para profesionales de la salud mental.

Nos encontramos con Vicente Simón en la puerta de la Facultad de Psicología de Valencia. Desde el primer momento su mirada nos hace sentir bien. Pasamos al patio de la facultad para una breve sesión fotográfica que él con naturalidad convierte en un divertido juego. Nos encontramos ante un rara avis capaz de integrar sabiduría y humildad, con el sentido común de quien profundeza en el vasto océano de la vida y el conocimiento.

Con la mejor de nuestras sonrisas nos acercamos a Mentalia Puerto donde, después de breves presentaciones, nos encontramos disfrutando, gratuitamente sorprendidos, de una cálida conversación como de viejos amigos.

Vicente Simón y el 'Mindfulness'.

//Eres catedrático de Psicobiología desde 1983, momento en que se creó la Facultad de Psicología de Valencia, cuáles son tus recuerdos de esa época.

Impulsé la creación de lo que sería el primer laboratorio de psicobiología de la Universidad de Valencia, cuando la facultad de psicología estaba todavía en sus comienzos. Debido a nuestra escasez de medios, comenzamos a trabajar con animales y fundamentalmente en el campo de la farmacología de la conducta. Fue muy bonito e hicimos cosas muy interesantes. Entonces, la psicología venía de filosofía y letras y trabajar experimentalmente y con animales era una novedad. Así eran las cosas. Algunos médicos nos pasamos a psicología. Unos a lo que después sería el área de psicología de la personalidad y psicología clínica y otros a la investigación básica, en el área de psicobiología, donde yo estaba. Había que partir casi de cero, con sus inconvenientes y sus ventajas, pero fue una época muy interesante.

//Estas reconocido como uno de los especialistas en el campo de la conciencia, pero ¿qué es lo que entendemos por conciencia, de qué estamos hablando?

Estamos hablando del hecho de que somos capaces de darnos cuenta de lo que está sucediendo en el presente, lo que está pasando en este instante. Sin duda, la conciencia no apareció sobre la

faz de la tierra con el ser humano, ni mucho menos, sino que surgió a lo largo de la evolución, en el mundo animal. También es obvio que en cada especie la conciencia tiene características particulares y que nosotros no poseemos el mismo tipo de conciencia que otros animales. Nuestra conciencia es muy diferente, pues tenemos muy desarrollada la capacidad de ser autoconscientes.

//¿Que piensas respecto a esa discusión sobre al origen y la naturaleza de la conciencia? ¿Es una función cerebral? ¿O es el cerebro una consecuencia de la conciencia?

Bueno, eso es una pescadilla que se muerde la cola. Existe el cerebro y la conciencia y, de momento, ignoramos si hay manifestaciones de la conciencia que no sean mediadas por un cerebro. El cerebro es necesario para que la conciencia se manifieste (al menos, en el estado actual de nuestros conocimientos). Pero también hay gente que cree que la conciencia es algo básico, como anterior a todo, que es la base de todo. O, dicho de otra forma, que todo es conciencia y, por lo tanto, todo lo que vemos es manifestación de la conciencia. Es curioso que esta forma de concebir la realidad (muy antigua, por cierto) no es tan incompatible como parece con los avances de la física, con la física cuántica, concretamente. Pero creo que el conocimiento humano ha llegado al punto en que se tropieza con sus propios límites y tiene dificultades insuperables para comprender la realidad. Lo cual, si bien se piensa, no resulta sorprendente, ya que el cerebro humano no evolucionó (que sepamos) para comprender la naturaleza de la realidad, sino para que el organismo que lo alberga pudiera sobrevivir en medio del mundo físico que le rodeaba. Lo que sucede es que el



producto de esa evolución tuvo tanto éxito, que ha producido un instrumento capaz de atisbar conocimientos más allá de lo que, por su propia naturaleza, le es dado conocer. En realidad, el ser humano se tropieza con el misterio y, personalmente, creo que esta situación, en lo fundamental, perdurará siempre. Hay que tener en cuenta que el cerebro —una parte del universo minúscula y con límites muy manifiestos— está tratando de comprender al todo, lo cual es, obviamente, imposible.

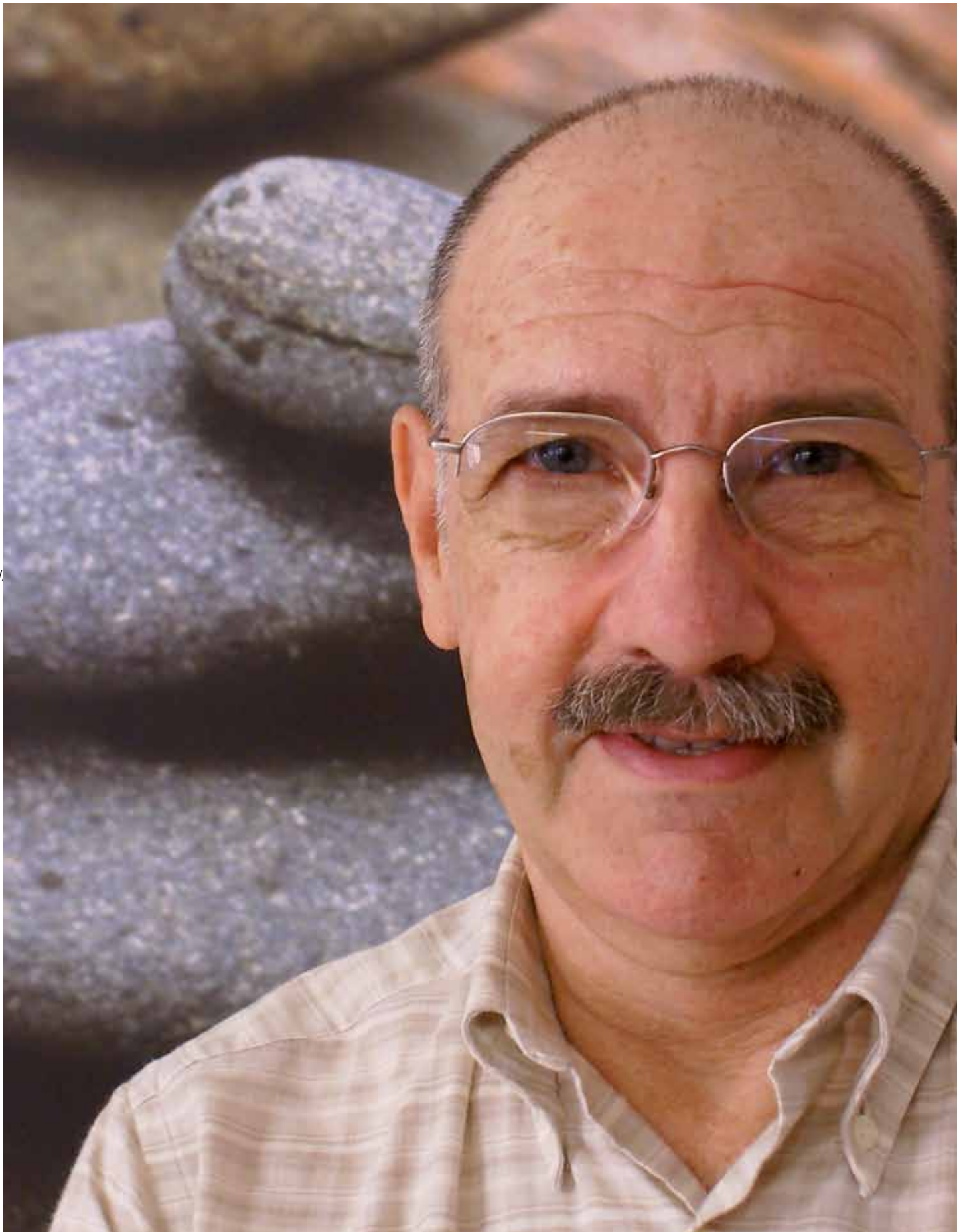
//Hay gente que piensa que estamos en un momento en que la conciencia de la humanidad está cambiando, sobre todos los llamados movimientos de la Nueva Era.

Es cierto que a través del auge innegable de la práctica de la meditación hay un resurgir de la conciencia a nivel mundial. En el capítulo que escribí en el libro de Julio Sanjuán y Camilo José Cela Conde, “La Profecía de Darwin”, sobre los orígenes y evolución de la conciencia, decía una cosa que me parece obvia, pero de la que la gente no suele ser consciente.

Y es que la propia humanidad ha pasado, a lo largo de los miles de años de existencia de la especie, por diversos estadios de conciencia. Si hiciéramos un viaje hacia atrás en el tiempo, ponle unos 5.000 o si quieres, unos 20.000 años, incluso en el caso de conocer el lenguaje que hablaba la gente de esa época, tendríamos enormes dificultades para comprenderlos.

Nos parecería muy raro todo lo que hacían. No entenderíamos su manera de funcionar ni de afrontar la vida y es porque el estado de conciencia que entonces predominaba era muy diferente al que ahora tenemos. Han habido cambios de conciencia muy importantes a lo largo de la historia de la humanidad. También a un nivel mucho más reducido, de una generación a otra, te encuentras con dificultades para comprender a la generación que te precede ... y a la que te sigue. Pero imagínate estas dificultades multiplicadas por mil. Esta evolución de la conciencia continúa y es muy posible que estemos asistiendo ahora a uno de estos grandes cambios.

//125//



//Hoy se habla mucho de una nueva era, de que los cambios son obligados, necesarios...

Esto coincide con lo que dice Eckhart Tolle. Que estamos en los albores de un cambio de conciencia global. Hay gente que habla de un nuevo tiempo o de un mundo nuevo. El tipo de conciencia actual se conoce como 'conciencia egoica', ya que está basada en el ego como centro de identificación y es un tipo de conciencia que emergió unos mil o dos mil años antes de Jesucristo. Es posible que nos encontremos en el umbral de la aparición de un nuevo estado de conciencia colectivo, aunque desde luego, ignoramos cuánto tiempo puede tardar en completarse esa transformación. La meditación contribuye, sin duda, a que un cambio así se produzca. Acelera ese cambio. Y, a nivel individual, es una manera de aumentar la probabilidad de que tenga lugar la transformación.

//La meditación parece estar irrumpiendo con fuerza en occidente...

Si, la verdad es que tanto el estudio de la neurobiología cerebral como la aplicación clínica de la meditación o 'mindfulness', están ahora en un período de crecimiento explosivo. Hay un fuerte incremento del interés por estos temas, quizás porque la humanidad intuye, de alguna manera, que está en riesgo real de "autodestruirse" y busca la orientación de lo que se ha llamado la "sabiduría perenne".

//Es por eso por lo que hemos querido empezar por la conciencia otra vez. ¿Cómo empezó tu interés por la meditación?

Surgió de una forma muy lenta y progresiva, de cuyos detalles yo mismo no me acuerdo bien. Em-

pezó con el interés por leer sobre cosas relacionadas con la meditación, como la filosofía oriental y, en concreto, sobre el taoísmo. Me marcó especialmente el "Tao Te Ching". Luego tomé contacto con grupos que hacían meditación y la cosa fue in crescendo, de una forma muy suave, pero constante. En el fondo, lo que sucede es que hay una insatisfacción que es consustancial al ser humano, o al menos a muchos seres humanos. Y esa insatisfacción te impulsa a buscar algo. Fue una evolución que mucha gente hace. Hay gente que lo hace desde el sufrimiento extremo, hay gente que tiene que cambiar motivada por el sufrimiento y hay gente que no tiene tanto sufrimiento, pero se siente atraída por el cambio. En mí había sufrimiento, al menos esa insatisfacción que te hace buscar, hasta que en algún momento comienzas a vislumbrar el sentido de la búsqueda. Ha sido muy progresivo y me resulta difícil poner fechas al proceso. Contacté con un grupo zen, que dirige Ana María Schlüter, que es maestra zen y ha creado una escuela (Fundación Zendo Betania) con centro en Brihuega, Guadalajara. Yo empecé con ellos a aprender a meditar. Más tarde tomé contacto con un Lama tibetano (de la tradición Bon) que vive en USA, Tenzin Wangyal Rinpoche, fundador del Instituto Ligmincha y que imparte enseñanzas sobre todo en Estados Unidos, Méjico y Europa. Más recientemente, estoy en contacto con la corriente americana que promueve el diálogo de la ciencia con las tradiciones meditativas y que cultiva 'mindfulness' estudiando, al mismo tiempo, la mente desde una perspectiva científica.

//¿Cómo se traduce la palabra 'mindfulness'?

Al castellano, se traduce como 'conciencia plena' o 'atención plena'. (O, sencillamente, no se traduce). A su vez, 'mindfulness'

trata de traducir una palabra pali, 'sati', cuyo significado es muy difícil de expresar con palabras. Sati es ese momento de conciencia pura que se produce cuando nos damos cuenta de algo y que dura una fracción de segundo. También tiene que ver con la memoria en el sentido de 'acordarse' o 'estar acordándose', de estar consciente, de que se es consciente.

//Respecto al 'mindfulness', supongo que hay estudios sobre la relación entre el comportamiento del cerebro y la práctica de la meditación. ¿Qué pasa en el cerebro mientras estamos meditando?

Yo me interesé por este tema y hace un par de años escribí un artículo de revisión: 'Mindfulness y neurobiología', aunque luego me he dedicado principalmente a practicar, a enseñar a practicar y a escribir sobre estos temas. La vida te va llevando. En general, podemos decir que el número de publicaciones sobre la neurobiología de la meditación no para de crecer. En 2007 se publicó una investigación de Farb y colaboradores muy interesante. Cuando nuestra mente no tiene que responder a estímulos externos, tiende a implicarse en procesos narrativos en los que relaciona el pasado con el futuro y construye la entelequia del "self" personal. Esta actividad se produce en redes neuronales localizadas en las zonas mediales de la corteza prefrontal, que son zonas con una actividad muy intensa en los humanos modernos y que nos diferencian de otras especies. Toda esa actividad cerebral de naturaleza narrativa se encuentra, en principio, al servicio de la supervivencia. Tratamos de construir modelos de futuro basándonos en nuestras experiencias del pasado. De ese modo procuramos prever lo que va a suceder, a fin

de poder planificar mejor nuestra conducta e incrementar nuestras posibilidades de subsistir y de prosperar.

El problema es que, cuando esta función se activa en exceso, vivimos constantemente en el futuro, siendo así presas fáciles del temor o del deseo. Vivimos para lo que ha de pasar, que es algo incierto e ilusorio, y dejamos de vivir en la realidad de lo que pasa, en la vida real. Al final, el presente se convierte sólo en un medio para llegar al futuro y fácilmente lo vivimos como un obstáculo que nos separa de ese futuro en el que hemos cifrado nuestras ilusiones. Por medio de la atención plena o 'mindfulness', lo que hacemos es dirigir nuestra atención a lo que está sucediendo en el momento presente. Entonces decrece la actividad de las zonas mediales de la corteza prefrontal y se activan circuitos nerviosos situados más lateralmente en el cerebro. Son instantes en los que en vez de angustiarnos por lo incierto del futuro, o de rumiar sobre lo sucedido en el pasado, nuestra mente se centra en la realidad del momento, en la vida de verdad.

//¿Podríamos entonces decir que la práctica de 'mindfulness' (o la meditación) es un entrenamiento para que esto se convierta en un hábito o en un estado de conciencia más permanente?

Exacto. Al entrenarnos en 'mindfulness', o sea, al practicar la meditación, lo que hacemos fundamentalmente es abandonar la actividad de la mente errante, también llamada "mente de mono" (porque la mente salta de tema en tema, igual que un mono brinca de rama en rama). En 'mindfulness' centramos la atención en lo que está sucediendo en el presente. Podríamos decir que, en lugar de activar conti-

nuamente los circuitos de la supervivencia (cuya función se ha convertido paradójicamente en algo perjudicial, debido a su desahogada actividad), ponemos en marcha los circuitos del presente, que son los que pueden proporcionarnos la felicidad.

Yo, además de practicar en casa por mi cuenta, dirijo un grupo de meditación que se formó inicialmente en la Facultad, aunque ahora nos reunimos en otro lugar. Nos encontramos una vez a la semana. La mayoría de los componentes del grupo son psicólogos y médicos, no todos, pero sí la mayor parte. Ese grupo constituye un buen ejemplo de lo que en el budismo se llama una sangha, que es una comunidad de discípulos o monjes que practican juntos la meditación. El grupo es muy importante y todos tenemos la experiencia de que, en grupo, se potencia extraordinariamente la intensidad de la meditación. Además, en el grupo nos tenemos unos a otros. Somos lo que se llama 'amigos espirituales', kalyana mita. Yo recomiendo que se formen grupos de meditación, siempre que alguien tenga la suficiente formación para dirigirlos. En nuestro caso, el grupo ha resultado muy fructífero y de él ya comienzan a surgir otros grupos, pues algunos de nosotros forman a su vez otros grupos. Me parece que es la forma más idónea para que esa transformación de la conciencia vaya extendiéndose de manera fluida y natural.

//¿Crees que sería bueno para nosotros?

En cuanto a vosotros, pienso que os interesa principalmente la aplicación a vuestro trabajo terapéutico. Lo que ha sucedido históricamente en Estados Unidos, es que ha habido una generación que comenzó a practicar la meditación por una parte y,

por otra, se formaron como terapeutas. Con el tiempo empezó a resultarles obvio que ambas cosas tenían mucho que ver y entonces comenzaron a unirlas y están aplicando elementos de la meditación, de 'mindfulness', a las terapias.

Ahora bien, no se puede decir que 'mindfulness' sea una técnica. Es más bien una forma de vida (un paso en dirección al cambio de estado de conciencia), que inspira actuaciones terapéuticas que a un observador externo le pueden parecer técnicas, pero no es una técnica en sí. Lo digo porque hay mucha gente que trata esto como si fuera una técnica, o que espera que sea una técnica más. No es eso, esto va por debajo de todas las técnicas, da igual, lo puedes hacer si eres psicoanalista o si eres cognitivo-conductual. Es lo que se ha llamado un 'constructo transteórico'. En este momento histórico se está produciendo una asimilación recíproca entre 'mindfulness' y las técnicas terapéuticas y este proceso requiere un tiempo para desarrollarse.

Además de la práctica de la meditación, se necesita tener bagaje y formación terapéuticas. De esta manera es posible darle una profundidad enorme a su aplicación en terapia, porque la práctica de 'mindfulness' hace que el terapeuta encuentre el sentido de su propia actuación como terapeuta, que sea consciente de por qué está haciendo lo que hace, de por qué ha elegido esa profesión. Y así puede evitar el riesgo de quemarse como terapeuta, que es, como todo el mundo sabe, muy alto.

//Nuestra experiencia, sobre todo con el Yoga, es que hay resultados positivos, aunque no los hemos medido, pero la percepción del día a día nos hace ver que tiene efectos sobre todo en

un mayor bienestar, reduciendo el estrés y la ansiedad. Pero cuando cuentas estas cosas a la gente, especialmente a profesionales, aunque les resulte interesante, les parece que son cuestiones abstractas, la gente que te escucha piensa que está bien, pero que es algo que no se puede medir, no se puede evaluar.

Jon Kabat Zinn (en el Hospital General de Massachusetts) fue quien utilizó una combinación de yoga y meditación para aliviar el sufrimiento de pacientes crónicamente estresados, por múltiples razones, médicas y psicológicas. (Esto es lo que originó históricamente la aplicación de 'mindfulness' a la práctica clínica). Hoy día sí que se pueden medir los resultados, aunque estamos todavía en el momento inicial de todo esto. Con la depresión, por ejemplo, se ha demostrado que la integración de la práctica de la meditación en el tratamiento (al igual que con las adicciones), sirve para prevenir la aparición de recaídas. Y esto puede medirse. Pero la realización de estudios controlados requiere, desde luego, una enorme cantidad de trabajo que los centros asistenciales puros no pueden habitualmente llevar a cabo.

//¿Y con enfermos mentales, qué?

En España, la aplicación de 'mindfulness' al tratamiento de los enfermos mentales se encuentra todavía en sus comienzos, pero ya se empieza a detectar mucho interés entre los profesionales de la salud mental. Hace poco, por ejemplo, estuve impartiendo un curso en Oviedo para enseñar 'mindfulness' a profesionales que tratan a adolescentes con trastornos graves de conducta y que, además de problemas escolares, tienen diagnósticos psiquiátricos. También empiezan a pedir cursos los que trabajan con

drogadicciones. Estamos en ello. Pero yo con quien más contacto tengo es con psicólogos clínicos que tratan a pacientes en sus consultas o en centros de salud. Lo que yo hago, de momento, es enseñarles meditación, pero la segunda parte será el entrenamiento en cómo tratar a los pacientes desde la experiencia de la quietud.

Yo me he dedicado, sobre todo, a esa primera parte. Quizá me gusta más y además, por razones de edad, es lo que me ha tocado hacer a mí. Los terapeutas que aprenden a meditar no pueden evitar experimentar un cambio en su forma de ver al paciente. Y no es que tengan que enseñar al paciente a meditar, o que necesiten emplear técnicas relacionadas con 'mindfulness', sino que, simplemente, se establece una relación terapéutica distinta.

En una escuela de psicoterapia cerca de Munich, dedicada a la formación de psicoterapeutas, hicieron un estudio muy interesante. Dividieron a los terapeutas en dos grupos. Uno de ellos practicó la meditación, dirigidos por un maestro zen, y el otro llevó a cabo otras actividades de control. Tras un periodo de tiempo, se estudió la evolución de los pacientes de ambos grupos. Comprobaron que los pacientes tratados por el grupo que hacia meditación iban mejor que los otros. Es un trabajo muy bonito porque muestra cómo la meditación tiene un efecto sobre la actividad terapéutica que no es mediado por un cambio consciente en la forma de terapia utilizada. No tenían que aplicar ninguna técnica concreta, sino que el hecho mismo de hacer meditación provocaba un cambio en su relación con el paciente. Por eso creo que practicar sería muy bueno para vosotros, los profesionales que tratáis a los enfer-

mos mentales; hacer algún tipo de formación en 'mindfulness' y luego dejar que los efectos se manifiesten en vuestra relación terapéutica. Sería bueno que los profesionales lo hicieran, siempre que tuvieran ganas, por supuesto.

//Pero hay gente que dice que es peligroso aplicar la meditación directamente con los pacientes psicóticos.

Bueno, ahora estamos en otro momento, estamos en un punto en que si que se empieza a saber cómo hay que aplicar esto en pacientes concretos, incluso en los psicóticos. Antes todo el mundo se asustaba, les daba miedo, la mayoría pensaba que era algo que no se podía hacer con psicóticos, especialmente con esquizofrénicos. Hoy, sin embargo ya hay gente que lo está haciendo, por ejemplo, Antonio Pinto en L'Aquila, en Italia. Es una de las cosas que están en pleno desarrollo, pero ¡ojo!, sabiendo lo que se hace. Es necesario que se lleve a cabo por gente especializada, que sepa muy bien lo que está haciendo. Como antes decía, hay que tener la práctica de 'mindfulness' y el entrenamiento profesional, ambas cosas.

//Si a nosotros nos va a servir, también al paciente, son iguales que nosotros.

La meditación es un excelente antídoto para la fatiga de la compasión. Cuando ejerces la terapia con la única finalidad de obtener resultados positivos, sucede que los resultados no sabes cuándo vienen, si es que llegan a producirse en algún momento. Entonces te cansas y en esto consiste la esencia del 'burn out', de la fatiga de la compasión. En cambio, cuando lo haces por compasión, por amor, entonces no te cansas, porque el amor mismo

//129//

En 'mindfulness' es básico estar libre de expectativas. No hay que apegarse al fruto de los actos; actúas, pero no dependes de los resultados, no condicionas tu felicidad a la aparición de los resultados que deseas. No digo con esto que no pretendas tener éxito. ¡Por supuesto que tratas de obtener éxitos terapéuticos! Pero si no los obtienes en seguida, no te quemas por ello. Es por eso que la meditación es el mejor antídoto para combatir la fatiga de la compasión.

es la fuente de satisfacción. La diferencia está entre hacerlo por obtener unos resultados prácticos y el hacerlo simplemente por amor.

En 'mindfulness' es básico estar libre de expectativas. No hay que apegarse al fruto de los actos; actúas, pero no dependes de los resultados, no condicionas tu felicidad a la aparición de los resultados que deseas. No digo con esto que no pretendas tener éxito. ¡Por supuesto que tratas de obtener éxitos terapéuticos! Pero si no los obtienes en seguida, no te quemas por ello. Es por eso que la meditación es el mejor antídoto para combatir la fatiga de la compasión.

//Durante nuestros primeros años cuando nos reuníamos todo el personal, empezábamos la reunión aplicando la técnica del silencio, nos concentrábamos unos minutos en nuestra respiración o hacíamos una brevísima meditación en la luz. Llego un momento en que se dejó de hacer, parecía que no tocaba, que estabas manipulando a las personas, o que no es lo que se espera de un profesional. Lo hemos dejado de hacer sistemáticamente en las reuniones de personal, lo que quizás es un error. Sin embargo, en las actividades de teatro lo utilizamos con los propios pacientes y les gusta, les ayuda.

Hay mucha gente que lo hace, que comienza reuniones o clases con unos minutos de meditación. Yo conozco bastantes compañeras y compañeros que lo aplican, sobre todo en las clases, tanto en la universidad como en colegios, y dicen que les va muy bien. Se trata simplemente de guardar unos minutos de silencio y fijarse en la respiración. Eso puede facilitar mucho las cosas, en la

clase o en la reunión. Tengo una compañera, Mayte Miró, que ha comenzado a trabajar con jefes de servicio de psiquiatría (enseñándoles 'mindfulness'), con la idea de mejorar las relaciones interpersonales dentro de los equipos de salud mental. Esta también es una forma de practicar 'mindfulness' que, al final, acaba redundando en beneficio de los pacientes.

//En general a la gente, cuando le hablamos de que algo está comprobado porque tiene una incidencia sobre el cerebro, es cuando parece que toma interés o se lo empieza a tomar en serio.

Hay un interesante trabajo de Sara Lazar y colaboradores, de Harvard, que, utilizando técnicas de resonancia magnética, demuestra que la práctica de la meditación incrementa el grosor de ciertas zonas cerebrales relacionadas con la atención, el procesamiento sensorial y la interocepción. El mismo trabajo nos presenta indicios de que la meditación es capaz de contrarrestar el adelgazamiento que con la edad sufren determinadas zonas cerebrales. Es decir, que la meditación nos protege de algunas consecuencias del envejecimiento cerebral. Estos resultados son muy impactantes, porque demuestran que la práctica de la meditación produce cambios estructurales en el cerebro.

Las investigaciones de Richard Davidson, de la Universidad de Wisconsin-Madison, han demostrado que meditar facilita la aparición de estados de ánimo positivos, pues incrementa la actividad del hemisferio cerebral izquierdo. Como ya dije, en la depresión, sabemos que la meditación puede disminuir la frecuencia de las recaídas en nuevos episodios depresivos. Parece



La actividad turbulenta de nuestras mentes hiperactivas no nos deja distinguir con claridad entre lo que es importante y lo que es accesorio en la vida. En general, andamos persiguiendo objetivos que lo que hacen es producirnos todavía más infelicidad e insatisfacción de la que ya teníamos.

//131//

ser que esto ocurre porque al meditar pasamos menos tiempo dedicados a pensamientos negativos o cavilando sobre nuestras preocupaciones.

Los ejercicios de 'mindfulness' aumentan también la capacidad de empatía y de comunicación. Por eso facilitan las relaciones interpersonales. Además incrementa la auto-comprensión, haciendo posible que interpretemos mejor el sentido de la propia vida. En fin, que todos estos factores contribuyen a disminuir el estrés y a sentirnos más dueños de las situaciones que vivimos, y en general de nuestras vidas.

Es verdad que a la gente les impresionan mucho los resultados tangibles, materiales, por ejemplo, cuando decimos que hay cambios morfológicos en el cerebro tras la práctica de la

meditación. Pero ese efecto de convencimiento es debido precisamente al materialismo predominante en nuestra cultura actual. Nos hemos criado en un mundo tan materialista que si no vemos cambios en la materia, no nos creemos las cosas. Pero lo paradójico es que la práctica de la meditación te aparta del materialismo.

La actividad turbulenta de nuestras mentes hiperactivas no nos deja distinguir con claridad entre lo que es importante y lo que es accesorio en la vida. En general, andamos persiguiendo objetivos que lo que hacen es producirnos todavía más infelicidad e insatisfacción de la que ya teníamos.

Lo que yo os quiero transmitir es mi entusiasmo por la práctica de 'mindfulness' y por las enormes posibilidades que ofrece

para vivir la vida de una forma diferente a como habitualmente lo hacemos. La meditación nos descubre un mundo nuevo, que es el mismo mundo en el que ya vivimos, pero visto desde una perspectiva distinta. Al cambiar la visión, cambia la realidad. Se trata de acceder a un estado de conciencia diferente, como decía al principio.

Lo que importa realmente es la práctica, luego viene la teoría sobre la práctica... Para todos los que os dedicáis al tratamiento de enfermos mentales, la meditación os vendría muy bien. Además, yo creo que en un futuro no muy lejano, 'mindfulness' va a tener mucha influencia en todas las áreas de la vida en general. Es uno de los productos positivos de la globalización que está uniendo a Oriente y Occidente en una nueva síntesis.