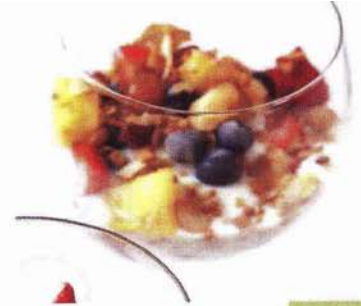


Medio	Revista Ya El Mercurio
Fecha	14-12-2010
Mención	Mención a Ricardo Pulido, psicólogo y académico de la UAH, que desde el 2011 integrará <i>Mindfulness</i> además del diplomado en Meditación y Psicoterapia.

Nuevas ideas anti estrés

Tres días en Canal Om —un centro de retiro de yoga y meditación en Los Vilos— para cambiar de hábitos radicalmente. Mindfulness, un novedoso programa de reducción de estrés, para privilegiar “el estar en el aquí y en el ahora”, sin pensar en el pasado o el futuro. Y ejercicios para relajar el cuerpo, según seis disciplinas distintas. Son las propuestas para equilibrar mente y espíritu antes de que termine el año.





El Mindfulness propone prestar atención al momento presente, privilegiar el "aquí y ahora".

El boom del Mindfulness en Chile

Como programa de reducción de estrés, como experiencia con pacientes psiquiátricos, como charla, coloquio o tesis de magíster y con varios protagonistas —profesionales jóvenes que meditan desde hace tiempo—, Mindfulness, o “atención plena”, ha empezado a cobrar notoriedad en contextos terapéuticos y académicos del país.

Por PAULA ANDRADE.*

Fernando de Torrijos lo recuerda claramente. Primero una llamada, después otra y así: por varios días los teléfonos de la clínica no dejaron de sonar, al punto que tuvieron que contratar cuatro nuevas secretarías para responder a las muchas personas que querían anotarse en los programas de reducción de estrés.

Era la primavera de 1992 en la ciudad de Worcester, Massachusetts, Estados Unidos. Un hombre, Ph.D en Biología y practicante de yoga y meditación, llamado Jon Kabat-Zinn acababa de dictar un Programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (MBSR, en inglés; REBAP, en español). Había sido uno igual a los que venía dirigiendo desde fines de 1979, un taller para aquellos pacientes hospitalarios que se “caían por las grietas del sistema”: pacientes crónicos, policonsul-

tantes, personas a las que ni la medicina de punta había podido ayudar.

Aquella experiencia de 1992 dejó huellas.

Sucedió que un periodista del canal público de televisión (PBS) grabó y presenció el taller, desarrollado a lo largo de ocho semanas con una reunión semanal. También siguió a algunos participantes hasta sus casas. Mostró después en la pantalla (del canal más visto de la ciudad) el cambio que esas personas habían experimentado. Y los teléfonos de la Clínica de Reducción de Estrés, por varios días, no dejaron de sonar.

Al año siguiente, Jon Kabat-Zinn publicó su segundo libro, “Donde quiera que vayas, ahí estás”, que en doce meses vendió un millón de ejemplares. Ya había escrito “Vivir con plenitud las crisis”. Entonces se consolidó la popularidad de

un programa para aprender técnicas que mejoran la calidad de vida a través del desarrollo de habilidades de Mindfulness o “atención plena”.

Aunque el concepto es de origen budista, Kabat-Zinn lo despojó de ritualidad y lo incorporó de forma secular a su programa para que cualquier persona, de cualquier credo, se entrene de forma sistemática en “prestar atención al momento presente, de forma intencional y desprovista de juicios”. Es decir, aprenda a privilegiar el “aquí y el ahora” por sobre las cavilaciones mentales acerca del pasado o el futuro y sus infinitas posibilidades.

En 1996, la clínica se transformó oficialmente en el Center for Mindfulness de la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts, y hoy figura como referente para muchas experiencias médicas y educativas en países desarrollados.



En 30 años, más de 18 mil personas han pasado por estos programas en el Center for Mindfulness. En Estados Unidos se imparten en más de 240 centros terapéuticos. En Reino Unido, un programa hermano del MBSR es recomendado por el National Health Service para personas con trastorno depresivo recurrente. En Australia, desde este año, Mindfulness forma parte de la malla curricular obligatoria de la carrera de medicina. En la literatura médica mundial, existen unos 500 estudios "indexados" (científicamente aprobados) al respecto.

¿Y en Chile? Acaba de llegar, y de modo exponencial.

UNA GENIALIDAD

Casi cien chilenos han participado en estos talleres basados en meditación Mindfulness desde noviembre del año pasado. Al igual que en Estados Unidos, aquí se ha aplicado tanto a "pacientes clínicos" (de modo complementario a su terapia) como a personas que simplemente buscan mejorar sus habilidades para combatir el estrés.

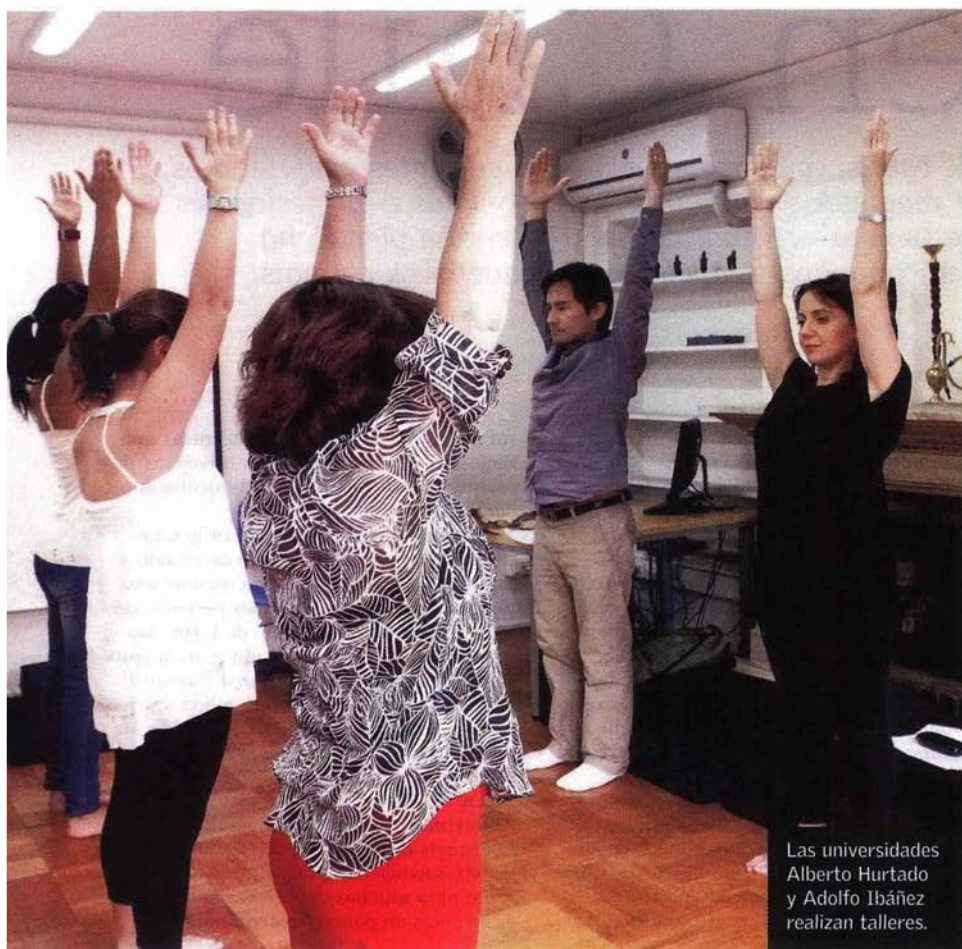
Los resultados, en algunos casos, conmueven.

La psiquiatra Isabel Barros (28, soltera y meditante desde la adolescencia), jefa del Programa de Depresión, Ansiedad y Conducta del Hospital Psiquiátrico, acaba de dirigir una experiencia piloto con seis pacientes adictos a las benzodiazepinas, la mayoría con cinco o más años de consumo.

Una sesión a la semana, ocho semanas en total y ya: la mayoría bajó sus dosis. Incluso más: uno de ellos, Carlos, de 54 años, soltero, con trastorno de ansiedad generalizado, varios años retraído en su casa, angustiado y consumiendo clonazepam, diazepam y lorazepam en las dosis máximas permitidas, al término del programa —sin abandonar su terapia psiquiátrica, por supuesto— fue capaz de dejar los ansiolíticos.

"El MBSR", explica Fernando de Torrijos, brazo derecho de Kabat-Zinn para la comunidad hispanoparlante, "incluye prácticas guiadas de meditación, estiramientos suaves, posturas de yoga, diálogos para mejorar la percepción de la vida diaria, exploraciones en grupo, tareas diarias para la casa y CD's".

—¿Cómo es posible que tan pocos elementos generen cambios profundos?



Las universidades Alberto Hurtado y Adolfo Ibáñez realizan talleres.



El psiquiatra español Fernando de Torrijos vino a Chile a enseñar la técnica.



"Ya no sufro, ahora disfruto más", le escribió una joven a Bárbara Porter luego del taller.



Ricardo Pulido viajó a California para aprender la técnica desde el origen.

—le preguntamos en su reciente paso por Chile.

De Torrijos, un madrileño de 63 años (casado, dos hijas, con más de 20 años de meditación y yoga), ofreció una conferencia, una charla y un curso intensivo de 30 horas. Aunque fue una iniciativa impulsada por un grupo de kinesiólogas, el evento tuvo carácter institucional e internacional: auspiciado por la Facultad de Medicina de la Universidad de las Américas, fue realizado en la Clínica Tabancura con participantes de Chile, Argentina y Uruguay.

Los cupos se llenaron en marzo, apenas se anunció su venida.

El hombre, afable y carismático, que en septiembre realizó talleres en España a médicos y psicólogos, responde:

—El concepto de "atención plena" es budista y tiene 2.500 años de antigüedad, pero Kabat-Zinn (¡ahí está su genialidad!) lo adaptó para que todo el mundo, sin importar religión, pueda beneficiarse de esta capacidad de estar más presente en la propia vida. La experiencia práctica de la "atención plena" es mucho más poderosa que hablar sobre la "atención plena".

LAS VOCES DEL CAMBIO

En Chile, hay psicólogos que desde hace 20 años aplican meditación con fines terapéuticos, como Verónica Guzmán. También hay intervenciones que incorporan Mindfulness dentro de otras técnicas y estrategias, como la "terapia conductual dialéctica", que terapeutas del Hospital El Salvador emplean con pacientes graves.

Sin embargo, recién en 2010 se ha consolidado el esfuerzo de un grupo de profesionales —jóvenes, meditantes y con postítulos, en su mayoría— de esparcir a los cuatro vientos las bondades de la "atención plena".

El psicólogo Gonzalo Brito dio el puntapié inicial en 2009 al llevar Mindfulness a Santa Bárbara, cerca de Los Ángeles, en la VIII Región, para un grupo de mujeres.

Siguieron los psicólogos Bárbara Porter (33 años, casada, un hijo en camino, meditante zen e instructora de yoga) y Claudio Araya (31 años, casado, meditante zen), quienes han dirigido ya cinco talleres en el Centro de Atención Psicológica (CEAP) de la Universidad Adolfo Ibáñez.

"Hola, tomé el curso principalmente por un asunto de manejo de los nervios. Debo darles las gracias, porque me ha ser-

vido mucho. Antes me ponía tan nerviosa (...) que incluso me ahogaba, no me podía concentrar, sufría; pero eso ha cambiado. Ahora ya no me ahogo, me siento más concentrada en lo que está pasando (...). Aún me queda mucho por mejorar, pero quería agradecerles por esta herramienta que me permite disfrutar mucho más (...)".

Así dice parte del email que Bárbara Porter y Claudio Araya recibieron de la paciente-participante más grave que han tenido: una chica de 24 años, con intensa ansiedad y "conductas de auto-daño" (se cortaba). Ambos terapeutas expusieron las conclusiones de su experiencia en el primer Coloquio de Aplicaciones Clínicas de la Meditación en Chile, que se realizó hace pocos días en el Aula Magna de la Universidad Alberto Hurtado (UAH).

Entre otros, el encuentro fue impulsado por el psicólogo y doctor en psicología por la Universidad de Boloña, Ricardo Pulido (35 años, instructor de meditación y yoga), quien es profesor de la Facultad de Psicología de la UAH, y uno de los tres chilenos que en febrero viajó a California, en Estados Unidos, para aprender directamente con Kabat-Zinn.

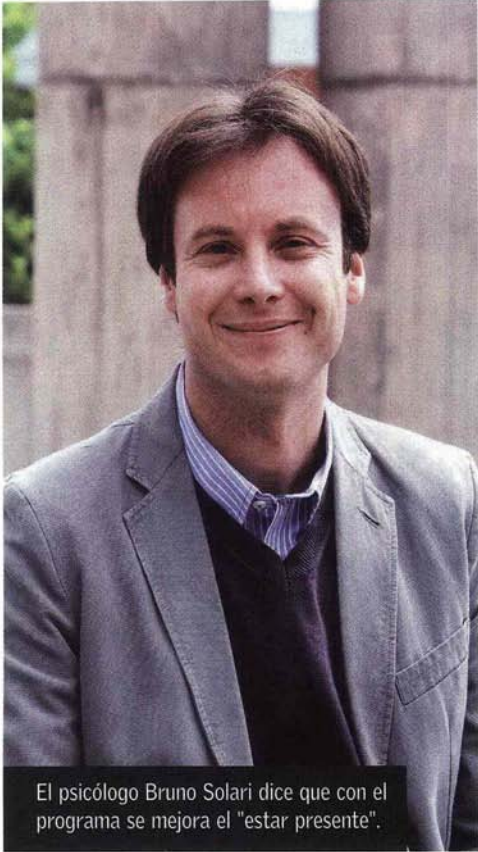
Además de Pulido, viajaron Bárbara Porter y el psiquiatra de la Universidad París 7, Sebastián Medeiros (32, y más de 12 años de experiencia como meditador). Los tres querían conocer la fuente misma de estas herramientas para aplicarlas en Chile.

A lo largo de un año, el doctor Medeiros ha dirigido cinco Programas de Reducción de Estrés: dos a funcionarios del Hospital Sótero del Río, dos en Espacio Índigo a público abierto y otro a un grupo de psicoterapeutas de diversas orientaciones.

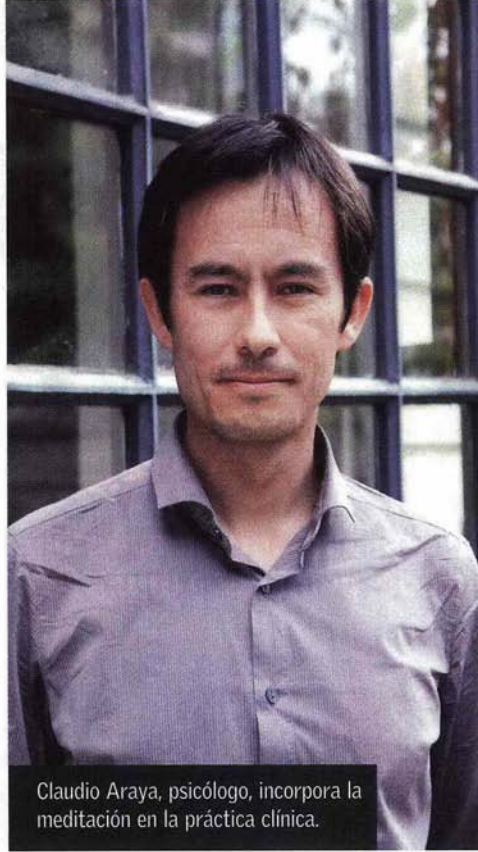
"El MBSR es una invitación a reamistarse con uno mismo, restaurando la integridad propia del ser humano, independientemente de la situación vital por la que esté pasando", resume el doctor Medeiros, quien ha continuado su entrenamiento en el Center for Mindfulness.

Este psiquiatra, junto a Ricardo Pulido, integrarán la Unidad de Mindfulness que la UAH inaugurará en marzo de 2011, y dictará clases en el también inaugural Diplomado de Meditación y Psicoterapia de la misma universidad.

Consolidando el vínculo entre ciencia y meditación, ambos profesionales presentaron la experiencia realizada en el Hospital Sótero del Río en el Congreso Anual de Psiquiatría 2010. Demostraron reducción de síntomas psicósomáticos y mejoría



El psicólogo Bruno Solari dice que con el programa se mejora el "estar presente".



Claudio Araya, psicólogo, incorpora la meditación en la práctica clínica.

sobre la calidad de vida en funcionarios de la salud pública.

Fuera de esta investigación, el psicólogo Bruno Solari (35, separado, una hija, 15 años meditando) hizo su tesis de magíster en el tema. El jueves 2 de diciembre, ante una comisión de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica, Solari demostró que "las personas con una práctica formal de meditación obtienen mejores niveles de Mindfulness, entendido como la capacidad de estar presente en la vida de manera no evaluativa". Se sacó un 6,9.

"Este ha sido el año del Mindfulness en Chile", resume el sicólogo Ricardo Pulido. "Ha cuajado en varias partes", sigue, "porque el ambiente está maduro y porque la enseñanza se transmite a través de lo que los japoneses llaman "ishin de shin"; es decir, de corazón a corazón". *ya*

(*) *Paula Andrade es periodista e instructora de Hatha Yoga.*



El psiquiatra Sebastián Madeiros medita hace más de diez años.

Mindfulness para todos

En marzo de 2011 comienzan varios MBSR abiertos a todo público. Es necesario concertar una entrevista previa:

>> Programa dirigido por el doctor Sebastián Madeiros. Contacto a través de <http://mindfulness-salud-chile.blogspot.com>

>> Programa dirigido por los psicólogos Bárbara Porter y Claudio Araya, en el Centro de Atención Psicológica (CEAP) de la Universidad Adolfo Ibáñez. Contacto: bporterj@gmail.com, claudio.araya@uai.cl

>> Programas para adultos y niños dictados por la Unidad de Mindfulness de la Facultad de Psicología de la Universidad Alberto Hurtado. Contacto: mindfulness@uahurtado.cl, tel. 889 7431.

>> Programa dirigido por la doctora Isabel Barros. (isabarros@gmail.com)

>> Libro "El mayor avance es detenerse. Mindfulness en lo cotidiano", de Claudio Araya. Mago Editores, 160 páginas. Julio de 2010. (claudio.araya@uai.cl)

>> <http://mindfulness-chile.blogspot.com> o en www.rebapinternacional.com