

“El Yo Observador”: Una Introducción a la Psicoterapia Meditativa

Carlos Conde Arranz

No existe traducción exacta del vocablo *mindfulness* o *awareness* al español aunque se acuerda adoptar el término conciencia plena como un concepto aproximado que podría definir su esencia. Derivado del término Pali “*Sati*”, específico de la meditación Vipassana o del Sánscrito “*Smṛti*”, haciendo referencia a las prácticas meditativas cuyo objetivo es la búsqueda de la calma, de la quietud, del sosiego, en la observación del aquí y el ahora, de la vivencia de las sensaciones propias, dejando a un lado el pasado que nos lastra y el futuro que nos angustia; partiendo de la idea de que a través de la observación se desarma todo automatismo cognitivo y emocional; concediendo una preponderancia a la activación del córtex prefrontal desnudo de contaminaciones emocionales propias de otro momento vital.

Uno de los referentes más claros del *mindfulness* se encuentra en la meditación budista zen, la Vipassana (“*ver las cosas tal como realmente son*”), meditación practicada por los Budistas Theravadin, una de las más antiguas y ortodoxas de las dieciocho escuelas surgidas tras la muerte de Buda. La Vipassana implica la auto-transformación mediante la auto-observación, concentrando la atención en la interconexión entre mente y cuerpo, “*experimentándola a través de la observación de las sensaciones físicas que forman la vida del cuerpo, y que continuamente se interconectan con la vida de la mente y la condicionan*” (Sri Satya Narayan Goenka, Mandalay, Birmania, 1924).

El *Mindfulness* (Kabat-Zinn, 1990; Thich Nhat Hanh, 1976) está referido a un momento temporal concreto, **el presente**. La atención, la conciencia y la reflexión no son de carácter valorativo, sino que se acepta la experiencia tal como se produce, con una observación abierta incluso de las sensaciones negativas, ausente de crítica, sin contenido emocional, sin buscar su modificación, favoreciendo la flexibilidad, la variabilidad del comportamiento y la capacidad adaptativa (experiencia y exposición). El individuo ha de atender y sentir las cosas tal y como suceden, no intentando controlarlas. El intento de control de cuanto nos sucede nos aboca a la ansiedad. En

cierto modo guarda relación con las técnicas de exposición en las que al sujeto se le conmina a permanecer, a sentir. Constituye una aceptación radical, no valorativa del momento actual de la experiencia, aceptando tanto lo positivo como lo negativo de la misma. No valorarla implica no rechazar nada de cuanto nos sucede, de cuanto sentimos, de cuanto pensamos, de cuanto experimentamos. No obstante, el *mindfulness* no es determinista, no implica no elegir. El sujeto puede decidir en qué centrar su atención pero desde la aceptación, sin intentar controlar la reacción, las emociones, dejando fluir. Germer (2004) considera como elementos clave del *mindfulness* los siguientes:

- **No es conceptual:** *implica prestar atención y conciencia sin centrarse en los procesos de pensamiento implicados.*
- **Centrado en el presente, aquí y ahora.**
- **No valorativo.** *Solo observa, no emite juicios respecto a lo observado.*
- **Intencional.** *No determinista.*
- **Observación participante.**
- **No verbal.** *No hay lenguaje; el lenguaje interpreta y distorsiona. Sólo hay emociones y sensaciones.*
- **Exploratorio.** *Experimentación sensorial y perceptual.*
- **Liberador.** *Al no tratar de ejercer control sobre las emociones, sensaciones y pensamientos, libera de la tensión que implica la “necesidad” de interpretarlos, juzgarlos y modificarlos.*”

Desde un punto de vista psicológico algunos autores lo han llegado a considerar como un rasgo medible más de la personalidad, aludiendo a que un sujeto puede “*tener más o menos mindfulness*”, en función de su capacidad para observar, explorar y meditar sobre su yo más profundo de manera sosegada y tranquila. Así mismo, como procedimiento psicoterapéutico, el *mindfulness* se encuentra dentro del ámbito de las llamadas nuevas

terapias conductuales o terapias de tercera generación, entendiéndose por éstas aquellas psicoterapias que incluyen entre sus componentes elementos de observación, aceptación, compromiso y cambio directo de las conductas desadaptativas, optando por la experimentación de las conductas que resultan funcionalmente distintas de aquellas que están generando problemas, frente a la tentación constante de controlarlas o evitarlas.

Como componentes esenciales de esta técnica pueden citarse los siguientes (Vallejo, M.A., 2006):

1. Centrarse en el momento presente, sintiendo las cosas tal como suceden si sucumbir a la necesidad de control que suele provocarnos ansiedad, adoptando una actitud de observador participante.

2. Apertura a la experiencia y los hechos, anteponiendo la experiencia de los aspectos emocionales y estimulares por encima de la interpretación y enjuiciamiento de ellos. El juicio y el lenguaje tienden a distorsionar la realidad, contaminando y modificando la experiencia vivida del yo presente.

3. Aceptación radical, no haciendo ninguna valoración ni juicio de lo que se está sintiendo y experimentando, ya sea positivo o negativo, bienestar o malestar, incorporando todo como parte de nuestras vivencias, no huyendo de nada.

4. Elección de las experiencias. El mindfulness no es determinista, como no lo son las técnicas meditativas. El sujeto decide, elige el objeto de su atención, ya sea una sensación o una emoción, observándola y permitiendo que fluya con naturalidad, sin necesidad de reducirla o controlarla.

5. Control. La aceptación incondicional, la posición de yo observador permite renunciar al control directo de las vivencias, de las sensaciones, no intentando nunca reducir la intensidad de una sensación o emoción, ni su valencia. Esto parece entrar en contradicción con algunas otras técnicas psicoterapéuticas en las que la reducción y control de la activación, de los impulsos, de las emociones, constituyen el eje central. En

Mindfulness sólo se observa, se acepta y se fluye.

Jon Kabat-Zinn diseña en 1994 un procedimiento que incluye elementos meditativos junto con técnicas de relajación y ejercicios que centran la atención en la generación de conciencia del propio cuerpo y de las propias sensaciones. El procedimiento denominado "**body scan**" constituye un repaso activo por todo el cuerpo, por su posición y por las sensaciones que lo recorren aquí y ahora.

En resumen, el mindfulness permite al individuo reparar en el presente, en su presente, como observador participante, como agente activo de su vida, a través del "sosiego ensimismado" (Schultz, 1959), no permitiendo que el ahora pase de largo ante sus ojos mientras su atención y su memoria se anclan en las frustraciones del pasado o en las angustias por el futuro y olvidando que la reflexión sobre "el hoy" generalmente constituye la reconstrucción del bienestar "del mañana".

Referencias bibliográficas

Baer, R. (Ed.) (2006). *Mindfulness-Based Treatment Approaches*. New York: Academic Press.

Bien, T. (2006). *Mindful Therapy: A Guide for Therapists and Helping Professionals*. Boston: Wisdom.

Buchheld, N., Grossman, P. y Walach, H. (2002) Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: the development of the Freiburg mindfulness Inventory (FMI).

Germer C K, Siegel R D y Fulton P R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: The Guilford Press.

Goldstein, J. (1998). *La Meditación Vipassana. La práctica de la libertad*. Ediciones Darma. Novelda (Alicante)

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. y Walach, H. (2004) Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.

Hayes, S.C. (2004) Acceptance and commitment therapy and the new behaviour therapies. En S.C. Hayes, V.M. Follette y M.M. Linehan (eds.): *Mindfulness and acceptance*. Nueva York: Guilford Press, págs., 1-29.

Kabat-Zinn, J. (1994) *Wherever you go there you are: mindfulness meditation in everyday life*. Nueva York Hyperion.

Kabat-Zinn, J (2002) *Guided mindfulness meditation: Body scan meditation*. (Compact disc recording). Stress Reduction CDs and Tapes. ISBN 1-59179-359-9.

Kabat-Zinn J. (2004). *Vivir con plenitud las crisis*. Kairós, Barcelona.

Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Kairós. Barcelona.

Vallejo Pareja, M.A., (2006). *Mindfulness*. Papeles del psicólogo. Julio, número 2 Vol-27.

Carlos Conde Arranz

Psicólogo Clínico
Especialista en Hipnosis
Col. M-15.456
(2011)

