



EDITORIAL

Historia y actualidad: *mindfulness* y compasión en el Uruguay



Past and present: Mindfulness and Compassion in Uruguay

La cultura occidental parece precisar de un salvavidas que nos saque a flote de un mundo basado casi exclusivamente en lo material, con cambios cada vez más acelerados, donde los pilares sobre los cuales se cimenta la sociedad parecen reconvertirse más rápido de lo que las personas pueden asimilar. Los cambios se despliegan de manera exponencial, la dificultad de adaptarnos a los cambios y el estrés que ello conlleva parece dejarnos sin suelo donde pisar. Una vez alguien preguntó ¿por qué creen que triunfó Freud? La respuesta fue «porque el mundo de aquel entonces precisaba lo que Freud les estaba diciendo». Lipovetsky describe la actualidad como «la era del vacío» (Lipovetsky, 2003), un vacío que ha intentado colmarse con aspectos económicos y materiales. No hemos alcanzado la felicidad con ello: el ser humano, con la mayoría de sus necesidades básicas satisfechas, siente el vacío interno, su existencia empieza a perder sentido, los valores se han vuelto difusos.

El término *mindfulness*, definido por Thich Nhat Hanh como «mantener viva la consciencia en la realidad del presente» (Hanh, 2014), es una habilidad que todos llevamos dentro, nacemos con ella, constituye un rasgo en la personalidad que podemos cultivar o no. En el mundo oriental se han dedicado a desarrollar esta habilidad, mientras los occidentales nos hemos dedicado a otras cosas... hasta ahora. Y después de más de 2.600 años de su ejercitación en el mundo oriental, los occidentales hemos comenzado a practicar *mindfulness*, para llenar justamente aquel vacío. Hoy encontramos artículos sobre *mindfulness* por doquier. Justamente, el mundo posmoderno es lo que está precisando en este momento.

La atención plena, o vivir conscientemente, podría ser el comienzo de una nueva era: la era de la compasión hacia uno mismo y hacia los demás. Luego de intentar controlarlo todo, tratar de vernos «mejor» físicamente, ser más ricos, más inteligentes, adquirir más títulos, etc. Luego de tanto esfuerzo por llegar a ser como «deberíamos ser» nos damos cuenta de que simplemente ser *HUMANOS* ya es suficiente.

El declive de las religiones cristianas como fuerza dominante en la enseñanza de los valores da paso a su

transformación en la era posmoderna, y la compasión aparece de la mano del *mindfulness*, retomando los valores de siempre, los valores que toda religión ha promovido a su manera pero, en este caso, sin un ser superior, sin premios ni castigos, sin dogmas. Los valores los crea uno, teniendo en cuenta al otro. La paz interior y el bienestar que todos anhelamos va de la mano de ser coherentes con nuestros propios valores. Ser fieles a nosotros mismos, cuidarnos, respetarnos y ser nuestro mejor amigo, incluso cuando erramos. Y a partir de esto «amarás al prójimo como a ti mismo» (La Biblia, 2016), de lo contrario, este mandamiento perdería su sentido. La atención plena es el primer paso en este camino que empezamos a recorrer como humanidad.

En Uruguay, la llegada del *mindfulness*, es relativamente reciente. En el año 2009, 2 semillas sembraron el interés de profundizar en esta temática. Por un lado, en el marco del Posgrado de Psicología Cognitiva de la Universidad Católica del Uruguay se invitó a M.^a Noel Anchorena de Argentina, directora de la Sociedad Mindfulness y Salud, a realizar un seminario dirigido a los alumnos del posgrado y a la primera jornada de atención plena que se realizó en Uruguay. Por otro lado, un grupo de profesionales de la salud, dedicado al estudio de la integración en psicoterapia, se encontraba profundizando acerca de la terapia dialéctica del comportamiento de manera particular. A partir de ello, algunos de los miembros de dicho grupo, específicamente 3 psicólogas (Margarita Ungo, Beatriz Batlle e Ilse Lustenberger), se motivaron para profundizar más acerca del *mindfulness*. A fines del 2011 invitaron a Fernando A. de Torrijos a Uruguay para realizar el primer y único practicum que se ha desarrollado en nuestro país. Estas 2 semillas despertaron el interés de los profesionales de la salud, que crearon rápidamente una red de intercambios y profundización en la temática.

En el año 2011, nació la Sociedad para la Exploración y Estudio de la Integración en Psicoterapia (SEEIP). La SEEIP constituye una red de profesionales de la salud mental, interesados en la exploración y estudio del campo de la integración en psicoterapia. La SEEIP se materializa en la formación de distintos grupos de estudio, 2 de los cuales

se centran en mindfulness y psicoterapia. Desde aquel año, se han reunido semanalmente profesionales de la salud para practicar, estudiar y compartir mindfulness. En estos grupos coincidieron la mayoría de los profesionales que facilitan, actualmente, programas de mindfulness en Uruguay, algunos de ellos: Silvana Abbate (miembro del equipo del Hospital Británico), Margarita Ungo (cofundadora del Proyecto Mindfulness), Carlos Cabrera (fundador de Herramientas para la Salud) y Gabriela Renau (cofundadora de Bien-Estar). Esto permitió compartir experiencias acerca de la implementación de los programas, así como coordinar y promover en nuestro país distintas actividades vinculadas a la práctica del mindfulness como una forma de vida.

A partir de este año comienzan a desarrollarse programas de 8 semanas basados en mindfulness, impartidos por distintos profesionales, entre ellos, los antes mencionados, que apuntan a promover el bienestar de los participantes.

Al finalizar el programa, los participantes se preguntan «¿y ahora qué?». Según nuestra experiencia, las 8 semanas son una introducción al cambio, son el pantallazo general que inicia el camino. El «ahora qué» nos ha llevado a profundizar y pensar alternativas. Luego de los programas se realizan encuentros de mantenimiento, con frecuencia semanal, encuentros que pretenden profundizar en la práctica y promover el hábito de la meditación formal e informal introduciendo nuevos aspectos. Como lo explican el Dr. Javier García Campayo, la Lic. Pilar Ínigo Gías, el Dr. Marcelo Demarzo y Mayte Navarro-Gil en su artículo «Grupos de mantenimiento en mindfulness: el modelo de la Universidad de Zaragoza» (García Campayo, Ínigo Gías, Demarzo y Navarro-Gil, 2015), estos grupos son de gran importancia para el mantenimiento de la práctica. A su vez, hemos buscado nuevas posibilidades, dado que cada encuentro de mantenimiento implica un costo para los interesados, apuntando a la autogestión de los grupos de práctica. A partir de setiembre del año 2015 se ha propuesto, para todos los que han transitado por un programa de 8 semanas, la posibilidad de participar en un grupo de encuentro con frecuencia mensual. Estos encuentros se llevan a cabo en una casa particular, donde se promueve que el anfitrión reciba con un té y cada participante lleve algo para compartir. Hemos involucrado a todos los interesados en la organización de los encuentros, de tal manera que la actividad se gestione de manera autónoma. En cada encuentro se propone un sitio que abrirá sus puertas al mes siguiente y un encargado de comunicar el lugar de la cita unos días antes. El objetivo de este modo de funcionamiento es que ellos creen su propio grupo de práctica, incluso podrían crearse varios grupos según las necesidades de los participantes. Actualmente se ha conformado un grupo estable, al cual se suman mes a mes más personas. La temática de cada encuentro se decide en el momento según el interés del grupo. Todos han expresado que la existencia de este espacio los ha llevado a retomar la práctica diaria. Además se ha generado a través de las redes sociales una forma de comunicación que promueve el intercambio entre los participantes. A través de este medio, por ejemplo, se comparten prácticas, videos y artículos.

Por otro lado, algunos de los programas basados en mindfulness introducen un encuentro centrado en la compasión. Quienes transitan por uno de estos programas solicitan continuar profundizando en esta temática. Notan que su práctica les genera un importante bienestar y les resulta sumamente

difícil cultivar la compasión y, sobre todo, la autocompasión. Los profesionales que nos dedicamos a promover esta forma de vida estamos al servicio de lo que las personas precisan para lograr un estado de mayor calma. En este sentido, Paula Brandino (cofundadora del Proyecto Mindfulness) acaba de culminar la formación en *mindful self-compassion* con el Dr. Christopher Germer. Ha desarrollado, durante el 2015, algunos talleres de media jornada y 2 ciclos de 4 encuentros basados en la compasión hacia uno mismo y hacia los demás. En setiembre de este año comienza el primer programa de *mindful self-compassion* del Uruguay.

Me gustaría señalar que el término compasión, tal como comenta Simón (2015), también en nuestro país tiene una connotación negativa, al confundirse con «lástima» como lo define la Real Academia Española. Por este motivo es común que utilicemos el término «amabilidad» en los talleres y programas dedicados a la compasión. Paulatinamente vamos incorporando el término compasión, definiéndolo como aparece en el *Diccionario de uso del español* de María Moliner «sentimiento de pena provocado por el padecimiento de otros, e impulso de aliviarlo, remediarlo o evitarlo».

En términos de investigación, queda mucho por hacer. En este sentido podemos destacar el trabajo realizado en el Hospital Británico, en el cual los profesionales que promueven los programas deben presentar anualmente los resultados observados. El Dr. Roberto Superchi (cardiólogo) y su equipo, conformado por una nutricionista (Maren Torheim) y 2 psicólogas (Silvana Abbate y Anabel Viera), desarrollan programas de reducción de estrés basados en mindfulness desde el 2011. Este programa se ofrece a todos los afiliados del seguro médico (mayores de 18 años) de manera gratuita. Antes y después del programa se aplica a los participantes el SCL-90 y se observan cambios significativos en todos los puntos de importantes a muy importantes. A su vez, desde el año 2014, al terminar el programa, los participantes tienen la oportunidad de transitar un programa basado en la compasión de 4 semanas de duración. Este programa es una adaptación abreviada del programa de Kristin Neff y Christopher Germer. Al comienzo del programa de reducción de estrés de 8 semanas se aplica el cuestionario de autocompasión de Kristin Neff (EAC) y se aplica nuevamente al final del complemento de compasión. En el score global de compasión se aprecia un cambio de 3,03 a 3,65. Se observa también que los resultados son favorables en los 3 rubros que analiza la encuesta: mindfulness, vínculo con uno mismo y vínculo con los otros. Al culminar ambos programas consecutivos, los participantes tienen la posibilidad de concurrir a un espacio grupal de 40 semanas de duración en el que se profundiza la práctica de mindfulness y de compasión vinculada a hábitos saludables que promuevan el bienestar físico y emocional. En estos encuentros semanales de una hora y media de duración se trabaja el «qué y cómo ser compasivo» tanto con uno mismo como con los demás. Al comienzo y al finalizar este programa psicoeducativo se aplican a los participantes 6 cuestionarios (CD: conducta diagnóstica; Afi: actividad física; VS: vulnerabilidad somática; IMC: índice de masa corporal; FA: forma de alimentarse; RV: riesgo vascular). Se observa que el promedio de las variables que alcanzan el nivel satisfactorio al finalizar el proceso es de 4 de las 6 variables indagadas. Además, un año después de finalizado el curso se realiza un seguimiento aplicando nuevamente los cuestionarios y

se destaca que los cambios favorables se han mantenido e incluso profundizado. Vale destacar que los 3 programas consecutivos se ofrecen de manera gratuita a los afiliados al seguro médico, un gran ejemplo para las demás instituciones médicas con el fin de favorecer la salud y la prevención.

En lo referente al ámbito académico, en el año 2013 la SEEIP ofreció el primer curso de mindfulness con 7 módulos dirigido a profesionales de la salud, al cual asistieron 37 personas. El Lic. Carlos Cabrera ofreció programas exclusivamente para psicólogos y profesionales de la salud centrados en la práctica del terapeuta. Durante el 2015, en el marco del Posgrado de Psicología Cognitiva de la Universidad Católica del Uruguay, las psicólogas Mónica Pigatto (directora de Atha Coaching & Mindfulness) y Gabriela Renau dictaron un seminario de «Introducción al mindfulness», el cual consistió en 5 módulos. En el 2016 invitamos a Uruguay al Dr. Javier García Campayo a dictar un seminario sobre mindfulness al cual asistieron 80 personas, con algunos interesados que quedaron en lista de espera. Además facilitó un retiro de 3 días, en el cual, el 86% de los participantes eran profesionales de la salud. Esto demuestra que el interés en nuestro país ha aumentado de manera exponencial por parte de los profesionales de la salud, sin haber encontrado, por el momento, un espacio para la formación en mindfulness.

Si bien se trabaja de manera insistente para introducir el mindfulness en el país, todavía queda mucho por recorrer, especialmente en el ámbito educativo, empresarial y en el sistema sanitario. Confío en que cada vez habrá más profesionales formados en mindfulness para poder seguir ampliando la red y llevar esta práctica a todo el país.

Bibliografía

- García Campayo, J., Ínigo Gías, P., Demarzo, M. y Navarro-Gil, M. (2015). *Grupos de mantenimiento en mindfulness: el modelo de la Universidad de Zaragoza. Actas Españolas de Psiquiatría, Suplemento*.
- Hanh, T. N. (2014). *El milagro de mindfulness*. Edit. Oniro.
- La Biblia, Mateo 22:39.
- Lipovetsky, G. (2003). *La era del vacío*. Edit. Anagrama.
- Simón, V. (2015). *La compasión: el corazón del mindfulness*. Edit. Sello.

Gabriela Renau
Universidad Católica de Montevideo, Montevideo, Uruguay
Correo electrónico: info@bienestarmindfulness.com