

¿QUÉ ES EL PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN LA ATENCIÓN PLENA (REBAP)?

Por: <http://www.rebapveracruz.com>

El mejor texto que resume en qué consiste el Programa de Reducción de Estrés Basado en la Atención Plena (REBAP), es el que su creador [Jon Kabat-Zinn](#) presentó en la tercera reunión 'Mente Vida' en 1990 en Dharamsala India, y que ha sido expuesto en diferentes publicaciones y conferencias científicas, así como en entrevistas y comentarios que ha hecho en diversos medios de comunicación.

Se expone el contenido y la filosofía del programa en 10 breves capítulos cuyos títulos son los siguientes:

1. Los usos clínicos de la atención plena.
2. El programa de relajación y de reducción del estrés.
3. La actitud de la atención plena: la mente de principiante.
4. Técnicas de meditación.
5. Ansiedad física y mental.
6. La atención plena en situaciones difíciles.
7. Los efectos médicos de la meditación de Atención plena.
8. Generalización de los efectos para la meditación de atención plena.
9. La atención plena y el tratamiento de trastornos específicos.
10. Atención plena y la formación médica.

La clínica en donde se imparte el curso de REBAP está situada en el Centro Médico de la Universidad de Massachussetts (CMUM), un enorme hospital y facultad de medicina. El Centro tiene 400 camas para internos y cada día se visita a miles de pacientes externos. Es una facultad muy nueva, se fundó en 1970. El CMUM también es un centro hospitalario principal a donde se trasladan pacientes en helicóptero y cubre una zona muy amplia. El sufrimiento en este hospital tampoco reside solo en los pacientes: los empleados también padecen un gran estrés.

Una amplia descripción del programa y también una detallada presentación del enfoque de la meditación de atención plena tal y como ésta se practica en la clínica, se puede encontrar en los siguientes textos: "*Vivir con Plenitud las Crisis*" (1990), "*Wherever You Go. There You Are*" (1994) y "*Healing ThySelf*" (1999).

1. LOS USOS CLÍNICOS DE LA ATENCIÓN PLENA

En el curso se trata de llevar a un terreno más profundo algo que la perspectiva de la meditación budista puede aportar a occidente. Está dirigido a las

necesidades más profundas y serias de las personas que sufren en el mundo, pero que por diferentes razones no están interesadas en el budismo o en algún otro sistema de creencias. No están interesadas en la iluminación, pero sí en liberarse de su sufrimiento. Ante esto nos hemos preguntado ¿Existe alguna sabiduría propia del budismo que no pueda ser distorsionada o dañada al ponerla al alcance de los que sufren? ¿Podría ayudarles a ser seres humanos más íntegros, menos fragmentados y que potencien menos su sufrimiento?

Un Hospital es realmente un imán para el sufrimiento por lo tanto se pensó que era un lugar ideal para abrir una clínica para el entrenamiento de la atención plena. Este enfoque podría ofrecer a los pacientes algo que fuera un complemento para su tratamiento médico; algo que les posibilitara una curación más holística y que el tratamiento médico por si mismo no puede proporcionar.

El programa también puede ayudar a los pacientes a seguir su tratamiento médico pues es más difícil hacerlo cuando la mente está agitada.

La clínica ofrece la posibilidad de explorar a un nivel más profundo el modo en que los pacientes podrían ayudarse a si mismos.

Generalmente los pacientes llegan a la clínica después de andar buscando en diversos lugares y lo primero que se les pregunta es que si han considerado los recursos internos, quizá la sabiduría, que ya existen en su cuerpo y en su mente. Si pueden descubrir la forma de utilizar esa energía quizá puedan colaborar con los médicos y lograr mejores niveles de salud. Se les explica que el programa no trata de curar sino de sanar. Se trata de que los pacientes enfoquen lo bueno que hay en ellas y que dejen a los médicos que se encarguen de lo malo.

A continuación se les expone el concepto de estrés y algunas reflexiones sobre el mismo que les puedan ser útiles para entender la forma en que ellos lo están padeciendo.

2. EL PROGRAMA DE RELAJACIÓN Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

El programa está diseñado en forma de curso y se considera que la atención plena es la base que unifica las diferentes prácticas que se enseñan. Creemos que la práctica de la atención plena en la vida diaria es extraordinariamente importante para desarrollar y comprender la esencia de la enseñanza de la meditación.

El curso tiene como objetivo que el paciente aprenda a cuidarse mejor, a vivir con mas plenitud y como avanzar, si es posible, hacia una mayor salud y bienestar. No se trata de reemplazar el tratamiento médico sino de complementarlo.

La clínica se encuentra ubicada en el departamento de medicina y no en el de psiquiatría con el objeto de señalar la importancia de mantener una visión no

dualista de la mente y el cuerpo. También se trata de integrar las maravillas de la poderosa medicina científico-técnica y una medicina de la mente y el cuerpo con el poder de la mente y lo que una persona puede hacer por si misma si se le entrena a través de la práctica de la atención plena.

En la clínica se emplea un enfoque muy distinto al de los modelos médicos y psiquiátricos y también de la enseñanza budista.

El modelo para reducir el estrés es muy distinto respecto a las intervenciones generales frente a las específicas. No nos fijamos en los problemas individuales de los pacientes sino lo que tienen en común y que está bien. A todos se les enseña lo mismo: prestar atención.

Se hace una entrevista de evaluación individual antes y después del curso.

El curso dura ocho semanas con una sesión semanal de dos horas y media. Se les dejan tareas para realizar en sus casas, consistentes en practicar meditación durante 45 minutos diarios y tienen un día libre por buena conducta. Se les proporcionan cintas de casete para que guíen su práctica. También llevan una libreta en la que escriben pensamientos y sentimientos.

En la sexta semana del curso se tiene un retiro de meditación en silencio con duración de ocho horas.

3. LA ACTITUD DE LA ATENCIÓN PLENA: LA MENTE DEL PRINCIPIANTE.

En la práctica de la clínica son muy importantes ciertos principios como el no emitir juicios, la paciencia, la aceptación y la confianza. Es muy importante no establecer una actitud de lucha y esfuerzo. Estos principios no se enseñan del modo en que se hace en los sutras. Se trata de introducirlos en forma natural y coherente. Si sienten que no hacen algo bien y comienzan a juzgarse les recordamos que su trabajo consiste sólo en observar, en ver con claridad, no en emitir juicios. Se les recomienda ser pacientes y que durante las ocho semanas que dura el curso no intenten hacer que el problema desaparezca o disminuya. No se trata de hacer nada y que sencillamente hagan su trabajo en casa y que observen que pasa. Al final del programa se les pregunta si han sentido algún beneficio pero se les dice que no se trata de quitarles los síntomas como el dolor, la hipertensión etc. Que no haya actitud de lucha y esfuerzo. Se les dice que se les va enseñar a estar tan relajados, que estar algo tensos está bien.

También se trata de mostrarles que desarrollen una mente de principiante es decir que vean que cada momento es nuevo. El que se haya practicado meditación durante mucho tiempo no significa que se ha llegado a algún sitio. Es importante mantener un sentido de renovación. Si se tienen experiencias malas o buenas, se les recomienda no proyectarlas al futuro. La practica de estar en el momento presente no es fácil y menos para intelectuales que se ganan la vida pensando.

Otro aspecto importante es aprender a soltar a dejar ir, ver con claridad y no involucrarse. Soltar o dejar ir es permitir que las cosas sean, es cultivar el desapego.

Si se practican las anteriores calidades o actitudes, conducirán a cierta sabiduría, algo que es de suma importancia en cuanto a la visión que desarrollan de su padecimiento.

Hay otras cualidades que no se enseñan explícitamente pero están incluidas en la forma en que se enseña el curso, como la generosidad, la compasión y el gozo de la solidaridad. En lugar de hablar de estas cualidades dejamos que ellas vayan apareciendo durante el curso.

Algo de suma importancia y esencial es que el que enseña el curso debe tener un compromiso muy serio con algún tipo de práctica meditativa, haberla practicado durante años lo cual incluye haber pasado por periodos de retiro con práctica intensa. Sin embargo es importante señalar que hay personas que a pesar de tener una amplia experiencia en la práctica de la meditación, por múltiples razones, no son capaces de enseñar el curso.

También es importante señalar que la meditación no es una técnica es un estado de ser. No es algo que uno haga; es un no hacer.

4. TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

Se enseñan tres técnicas principalmente. Todas ellas emplean la respiración como objeto central.

A la clínica llegan personas con padecimientos graves, personas de edad avanzada o que van en sillas de ruedas, por lo que no se les pide que se sienten con las piernas cruzadas. Se acuestan en el piso sobre mantas o estereras. Se les pide que dirijan su atención al movimiento del vientre al respirar y después cuando están más tranquilos se comienza con un ejercicio que consiste en recorrer con atención todo su cuerpo. Se comienza por el pie izquierdo y se recorre todo el cuerpo en superficie y en profundidad. El ejercicio dura 45 minutos y en cada momento el paciente observa y deja ir, se trata de ver, sentir y abandonar una y otra vez. Esto se hace seis días a la semana durante dos semanas, cuarenta y cinco minutos cada día.

Todas las personas que asisten al curso padecen serios problemas médicos y presentan fuertes emociones respecto a las partes de su cuerpo que están enfermas. A medida que practican la exploración del cuerpo aprenden a aceptar la experiencia desnuda de cada parte incluyendo el área en donde se encuentra el problema. Aprenden a aceptarla en ese momento y abordarla cuando pasan a otra zona del cuerpo.

Después de la exploración del cuerpo la siguiente técnica que se introduce es la meditación sentada.

El tomar conciencia de la respiración es un acontecimiento muy importante para las personas. Descubren que no es muy fácil. Se dan cuenta de que la mente tiene vida propia que no se puede mantenerla centrada en la respiración sólo por que así lo desee. Una vez que empieza a sentirse cómoda observando la respiración momento a momento y sin emitir juicios se les pide que empiecen a expandir su campo de conciencia para incluir todo el cuerpo, pero esta vez no en partes sino sintiéndolo como una totalidad, sentir que está completo en si mismo de que en ese momento no necesita añadirle nada, aceptarlo tal cual es.

Después de lo anterior se hace un paréntesis y se exponen algunas reflexiones generales sobre las nociones de salud y enfermedad que predominan en occidente y que determinan muchas de las formas en que el paciente vive y se relaciona con su enfermedad. La conclusión de estas reflexiones es que para curarse no basta con ir a un sitio y reparar y remplazar las partes dañadas. Un ejemplo de esto son las enfermedades del corazón y la cirugía de bypass. En la actualidad ya existe evidencia de que la combinación de la meditación, el yoga, el ejercicio y la dieta vegetariana curan incluso enfermedades cardiacas graves. La capacidad de la mente para cambiar el estilo de vida es muy poderosa.

Después de enseñar la exploración del cuerpo e introducir la meditación sentada pedimos a los pacientes que amplíen el campo de su percepción y se concentren en otro objeto que no sea el cuerpo, por ejemplo los sonidos, los estados de ánimo o el flujo de los pensamientos. Al terminar la meditación sentada se les enseña lo que se llama conciencia sin elección. Esto es una meditación sin objeto, sólo conciencia pura.

Este tipo de meditación es muy difícil y sólo se la puede practicar brevemente y tiene como objetivo el que se den cuenta de que es posible pasar de objetos muy específicos a campos más amplios. Esto les permite ver con claridad o discernir entre los pensamientos y las sensaciones y sentir que no es lo mismo.

También se hace ejercicios de **hata yoga** con atención plena cuyo fin reforzar, equilibrar y desarrollar flexibilidad y armonía en todo el cuerpo.

5. ANSIEDAD FÍSICA Y MENTAL

Existe un cuestionario elaborado por Daniel Goleman sobre la ansiedad somática cognitiva. Este método detecta si una persona siente más ansiedad en la mente o en el cuerpo.

Dentro de las tónicas que aplicamos en el curso la meditación es la más cognitiva de estas técnicas, pues se trata de observar la mente sin hacer nada con el cuerpo. La exploración del cuerpo es la más somática de todas, por que se mueve el cuerpo.

Según el grado de ansiedad cognitiva o somática que el paciente experimenta determinará cual de las técnicas le agrada o desagrada más.

Independientemente de estas preferencias les pedimos a los pacientes que practiquen todas las técnicas porque, de cada una ellas pueden aprender algo.

También se enseñan algunas prácticas informales de atención plena las cuales en realidad son estados de ser. Con esto se trata de que el paciente desarrolle conciencia de vivir el presente de tal manera que este cubra todos los aspectos de la vida.

En esta fase introducimos una meditación sobre el comer tal y como esta se practica en la tradición theravada. Se les da a los pacientes tres pasitas para que ejercite con atención todos los sentidos; tacto, visión, olor audición y gusto.

También se les enseña la meditación de pie la cual se puede usar en diferentes situaciones de la vida cotidiana. La meditación del habla correcta que incluye el tono de voz, los gestos etc.

En la tercera semana del programa le pedimos a la gente que comience a recordar o registrar los hechos agradables del día. Se les deja como tarea, lo cual les permite darse cuenta que generalmente privilegian los desagradables.

6. LA ATENCIÓN PLENA EN SITUACIONES DIFÍCILES

La semana siguiente del curso se centra en los acontecimientos desagradables y que causan estrés.

Se trata de que los pacientes perciban los factores de estrés- las cosas de la vida que los provocan – poniendo atención al cuerpo, los pensamientos, los sentimientos y las acciones. Se les pide que sólo sean concientes de ellos; no se ha de hacer nada más.

A medida que las personas desarrollan una mayor tranquilidad y estabilidad en la práctica de la meditación formal nos informan que comienzan a sentirse espontáneamente más tranquilos en situaciones que antes les perturbaban. Esto significa que en lugar de reaccionar, están desarrollando respuestas más atentas. El mantener la actitud de darse cuenta les protege de la reacción de estrés.

En realidad lo que en parte se les está enseñando a las personas es que cambien su forma de ver las cosas. Para desarrollar esto se proporciona al paciente un rompecabezas para que lo resuelvan en su casa. Los pacientes tienen diferentes actitudes al intentar resolverlo. Esto los hace conciente de una serie de aspectos que ponen en juego al abordar un problema.

A veces después de haber luchado para resolverlo, la solución surge de la conciencia penetrante y de contemplarlo con un nuevo enfoque.

7. LOS EFECTOS MÉDICOS DE LA MEDITACIÓN DE ATENCIÓN PLENA.

En un estudio hecho durante un periodo de dos años y de casi 1200 personas que fueron remitidas a la clínica por sus médicos se encontró lo siguiente:

De los 1,155 pacientes que se remitieron a la clínica se hicieron entrevistas iniciales al 75%. El resto por alguna razón no quiso venir. De las personas que se entrevistaron el 90% se apuntó al programa. De los que se apuntaron el 92% comenzó el curso. Entre los que empezaron el 86% lo completó.

De las personas que nos fueron remitidas con distintos síntomas y problemas médicos, estos se reducen en un 25%.

Si contemplamos los síntomas psicológicos como la ira, la ansiedad, la depresión y la somatización, o el imaginar que están peor de lo que realmente están se observó una reducción de 32%.

En estos casos las personas habían padecido su problema unos ocho años como promedio y no habían tenido mucho éxito en controlarlo.

También se quería saber si había cambios a un nivel más profundo pues se sabe que cualquier cosa puede reducir los síntomas por un periodo corto de trabajo. Queríamos saber si el programa estaba produciendo algo a un nivel más profundo por lo que se utilizaron medidas para registrar los factores de la personalidad que se suponen aumentan nuestra resistencia al estrés. Estos son visiones que permiten a las personas sobrellevar una condición dolorosa, el ejemplo lo constituyen personas que han estado en situaciones de mucho sufrimiento y que solo dejan muy poca huella psicológica. La compasión es uno de esos factores. Otro es el tener un sentido de coherencia, lo que significa que en algún nivel se posee un profundo entendimiento de lo que está sucediendo, por muy horrible que sea. Esto determina que se encuentre un significado a la experiencia que se está teniendo. Esto se encuentra relacionado con estructuras muy profundas de la personalidad que se suponen no cambian, desde luego no van a hacerlo en ocho semanas.

También se ha observado un aumento en la medida de la resistencia al estrés que comprende tres aspectos: el sentido de control, el compromiso con la intensidad de la experiencia de la vida diaria, y la capacidad para afrontar la vida como un reto. Los resultados de estas pruebas muestran que existe una mejoría importante en la estructura profunda de la mente. Habría que hacer estudios más complejos. No obstante hay indicios de que en estos pacientes se está produciendo un cambio fundamental, no solo al nivel del síntoma y de los problemas psicológicos, sino al nivel más profundo de la visión del mundo.

También se observa una mejoría en lo que se llama el móvil de la unidad, el cual implica un sentido de pertenencia o de estar conectado. El móvil de la

unidad y otras medidas psicológicas sutiles como la confianza asociativa se ha asociado con cambios favorables en el sistema inmunológico.

8. GENERALIZACIÓN DE LOS EFECTOS PARA LA MEDITACIÓN DE LA ATENCIÓN PLENA.

Siempre que se realiza el programa se obtienen los mismos resultados: una gran reducción en el número de síntomas médicos y psicológicos, como la ansiedad, la ira, la hostilidad y la somatización. En los estudios de seguimiento se ha mostrado que esta mejoría se mantiene después de cuatro años.

Hay una gran diferencia en la respuesta a problemas de dolor crónico entre hombres y mujeres. Es posible que las mujeres tengan más motivación que los hombres para mejorar. Pero esto no es igual para otros problemas físicos como las cardiopatías. Casi el 80% de las personas experimentan una cierta reducción de los síntomas físicos y psicológicos. El 15% al 20% no responden favorablemente a la práctica de la meditación.

9. LA ATENCIÓN PLENA Y EL TRATAMIENTO DE TRASTORNOS ESPECÍFICOS.

Se hizo un estudio en colaboración con el departamento de psiquiatría de pacientes con crisis severas de ansiedad. Los índices de ansiedad descendieron cuando iniciaron el programa. Se les hizo un seguimiento de tres meses y la mejoría se mantuvo, sin la ayuda de fármacos.

Con el paso de los años, muchos médicos se han interesado en la meditación y hemos trabajado con muchos especialistas en especial se han hechos dos estudios uno con neumólogos en pacientes con la enfermedad de patrón obstructivo crónico o EPOC y otro con dermatólogos sobre psoriasis.

Las personas que vienen a la clínica tienden a seguir practicando durante mucho tiempo y a veces siguen haciéndolo aunque no mejoren. En esto casos nos han dicho que lo siguen haciendo por que le ayuda a vivir con el dolor.

Cuando las personas llegan al programa les decimos que dejen sus esperanzas en la puerta, que sólo se concentren profundamente en la toma de conciencia del momento presente y en su interior. Aunque vemos grandes progresos, con más frecuencia lo más importante que estas personas obtienen del programa no es lo que habían venido a buscar. Encuentran algo más profundo.

10. LA ATENCIÓN PLENA Y LA FORMACIÓN MÉDICA

Los estudios de medicina no son muy buenos para enseñar a desarrollar la compasión, la empatía, la humildad y la ecuanimidad. Los médicos tienen que convivir con personas que padecen horribles sufrimientos y sin embargo no

existe ninguna formación para afrontar esto. Hemos empezado a enseñar atención plena a estudiantes de medicina y a médicos que lo deseen. Esto se hace a través de un programa para reducir el estrés de ocho semanas, igual que el de los pacientes pero no es tan intenso dado que no tienen mucho tiempo. El curso se basa en el amor, en preocuparse de este principio vital de la vida y en el darse cuenta. Estamos tratando de introducir la meditación y todo el concepto de conexión entre el cuerpo y la mente en la formación del médico.