

“La felicidad depende de que la mente se encuentre estable”

JAVIER GARCÍA CAMPAYO PSIQUIATRA

El doctor Javier García Campayo, Catedrático de Psiquiatría y Director del master de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza presenta hoy en El Rincón de Mindfulness de Madrid (Dr. Gómez Ulla, 16) su libro “Parar para vivir mejor”, editado por HarperCollins. Hemos hablado con él.

¿Qué le ha llevado a escribir “Parar para vivir mejor”?

Llevo más de 30 años dedicado a ver pacientes en la consulta del Hospital Miguel Servet de Zaragoza y también, en la universidad, impartiendo formaciones para psicoterapeutas y población general interesada en su bienestar psicológico. Desde el inicio de mi carrera profesional me impresionó la gran cantidad de sufrimiento que existe en el mundo y el hecho de que gran parte de ese malestar es evitable, ya que podríamos disminuirlo cambiando nuestra forma de afrontarlo. Por esta razón quería hacer un libro que resumiese, de forma sencilla, algunas de las técnicas que utilizamos para sufrir menos y tener mayor felicidad y calidad de vida en un mundo tan complejo como el que vivimos. Ese deseo de compartir lo aprendido durante estos años fue lo que me impulsó a escribirlo.

¿Cómo afecta nuestra salud vivir tan rápido y tener tantos pensamientos?

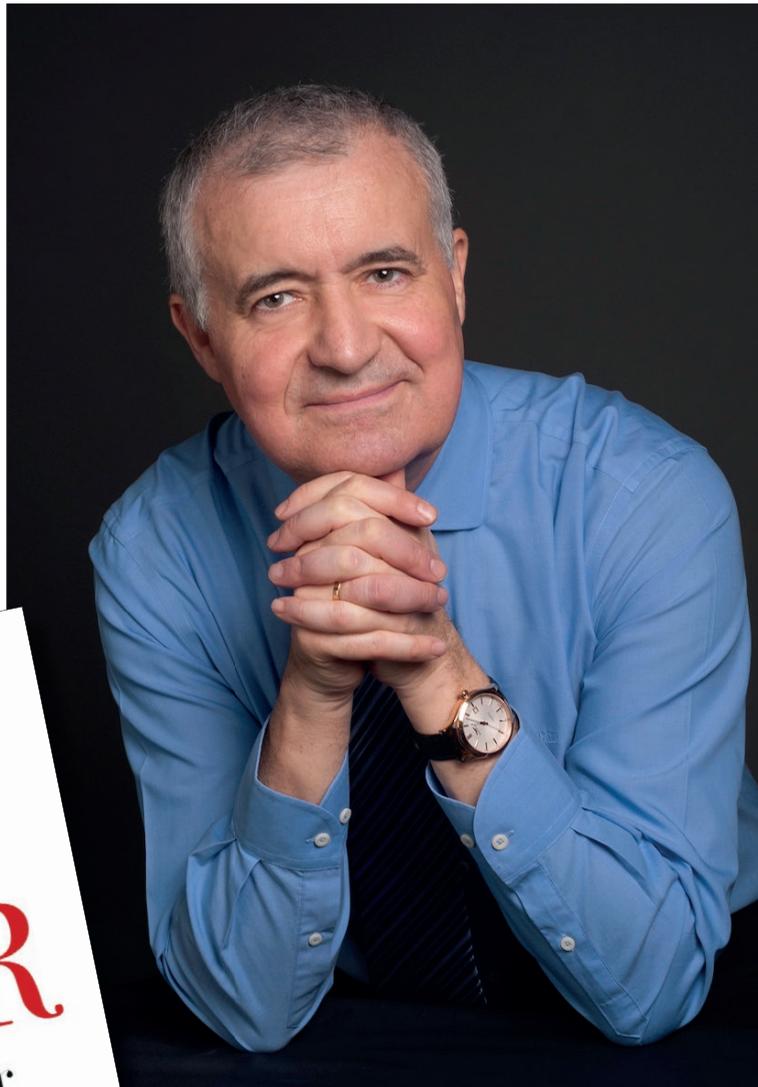
Vivir tan rápido produce estrés crónico. Esto genera cortisol aumentado en sangre de forma continua, lo que produce alteración de los mecanismos de neuroinflamación y esto va a lesionar el sistema cardiovascular, el páncreas o va a producir una mayor facilidad para experimentar cáncer. Es lo que en medicina se llama Teoría de la Neuroinflamación, que afirma que el estrés crónico está en la base de una gran cantidad de enfermedades.

Esto a nivel físico, porque desde la perspectiva psicológica, vivir tan rápido y constantemente pensando es origen de estrés, que con el tiempo tiende a producir ansiedad y que, tras algunos meses, puede transformarse en depresión. En suma, la prisa y el continuo rumiar son factores de riesgo para muchas enfermedades físicas y psicológicas.



Entonces ¿qué va a encontrar el lector en las páginas del libro?

Lo que va a encontrar son diferentes técnicas psicológicas que le permitirán vivir mejor, con menos estrés, mayor felicidad y disfrutando de la vida en conexión con las personas queridas. Estas técnicas incluyen, entre otras, el entrena-



miento de la atención o mindfulness; la autocompasión, que consiste en convertirnos en nuestros mejores amigos; herramientas de psicología positiva como el agradecimiento, para disfrutar de los buenos momentos de la vida; habilidades

de resolución de problemas, para gestionar mejor las situaciones difíciles del día a día o la aceptación, para transformar nuestra mente cuando no podamos cambiar la realidad. Pero, en mi opinión, uno de los temas más importantes es conectar con el sentido de la vida, con nuestro propósito. Eso es una fuente de energía y de bienestar inmenso.

¿Conoce el público cómo puede

ayudarle el mindfulness en su vida diaria?

Aunque se está usando mindfulness en muchos ámbitos de la vida, como en la salud, la educación o el mundo del trabajo, aún existen muchas personas que no conocen los beneficios que puede producirnos. El entrenamiento de la atención tendría dos beneficios evidentes: por un lado, aumenta la eficacia en cualquier actividad que realicemos, ya sea trabajo o estudio. Y, en segundo lugar, aumenta el bienestar psicológico y, secundariamente, físico. La felicidad depende de que la mente se encuentre estable, no de objetos externos como habitualmente se cree. Los estudios científicos demuestran que la gente feliz está la mayor parte del tiempo con la mente centrada en lo que está haciendo; por el contrario, la gente que se siente desgraciada está la mayor parte del tiempo con la mente en algo distinto a lo que

está haciendo, generalmente en el pasado o en el futuro.

Imagínese que estamos paseando por el parque o sentados en casa tranquilamente, en ese momento no existe sufrimiento. Pero si nuestra mente nos lleva al pasado, a alguna situación de la que nos sentimos culpables o pensando en alguien que hemos perdido y nos ponemos tristes, todo ese sufrimiento se podría evitar con mindfulness, no dejando que la mente divague. Lo mismo ocurre en el futuro: la mente nos lleva a temas que nos preocupan, que nos dan miedo o que nos producen ansiedad. De nuevo, mindfulness podría evitarlo.

¿Cómo explicaría esta disciplina a quien no la conozca y cómo se puede aprender?

Mindfulness es el entrenamiento de la atención, aprender a que la mente esté atenta a lo que nosotros queremos. Los estudios demuestran que casi la mitad del tiempo nuestra mente está dispersa, atenta a otras cosas que no son las que nos interesan. Poner atención a nuestro cuerpo, a la respiración o a los sonidos son algunos de los ejercicios utilizados. Mindfulness se aprende en formaciones breves, de unas dos horas semanales durante ocho semanas. Eso permite tener las bases para practicar uno mismo el resto de su vida.

¿Cuánto tiempo es necesario dedicar al día para que sea efectivo y notar los efectos?

Basta con dedicar a la práctica de mindfulness diez minutos al día, por la mañana o por la tarde, cinco días por semana. Siguiendo esta disciplina, en solo tres meses, los cambios son espectaculares. Se empieza a notar menor número de pensamientos cada día, lo que produce mayor paz mental, bienestar y eficacia a la hora de realizar cualquier tarea. Los cambios cerebrales son tan intensos que pueden observarse mediante una resonancia magnética. Por supuesto, cuando más tiempo al día y más meses llevemos de práctica, los beneficios aumentan, y también el disfrute que se produce con la meditación.