

CÓMO COMENZÓ MINDFULNESS

(DE: *El pequeño libro del Mindfulness*. Dra Patricia Collard)

Hace más de 30 años, un biólogo molecular tuvo una idea inspiradora mientras meditaba: acercar la meditación al secular mundo hospitalario. Así, en 1979 Jon Kabat-Zinn abandonó su carrera como científico y creó una clínica para la reducción del estrés en el Hospital Universitario de Massachusetts. Había estudiado zen coreano y yoga, y a día de hoy sigue meditando con asiduidad.

A principios de la década de los 90, un programa de televisión de cuarenta minutos hizo llegar el mindfulness –que nace de las enseñanzas contemplativas– a un público más amplio, y a partir de aquella emisión miles de personas quisieron aprender “eso del mindfulness”. Fue por aquel entonces que Jon escribió *Vivir con plenitud la crisis, (...)*

Una década después, algunos psicoterapeutas de Canadá y el Reino Unido comenzaron a entender que las prácticas de mindfulness pueden ser útiles también para reducir y mejorar los trastornos psicológicos.

*“No hay nada
bueno ni malo; es
el pensamiento
humano el que lo
hace aparecer
así”*

Hamlet, Acto II

La publicación *Terapia cognitiva basada en el mindfulness para tratar la depresión [MBCT]* (2002) fue la primera en vincular la sabiduría antigua a la terapia cognitiva para ayudar a los pacientes a no recaer en episodios depresivos.

Hoy, la MBCT y la MBSR (Reducción del estrés basada en el mindfulness) se usan para tratar multitud de enfermedades, incluidas la ansiedad, el estrés, el agotamiento, el trauma, el dolor crónico, algunas formas de cáncer, la psoriasis, los trastornos alimenticios, la adicción y el trastorno obsesivo compulsivo.