

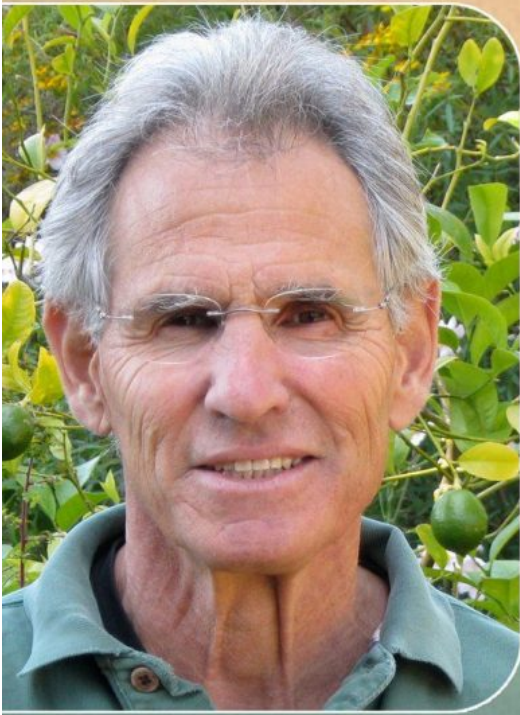


## Entrevista a Jon Kabat Zinn

**Jon Kabat Zinn “Las enfermedades más tóxicas vienen de no conocernos bien como especie”.**

**Por Paula Escobar Chavarría, desde New Haven.**

El norteamericano Jon Kabat-Zinn es una de las grandes figuras del mindfulness, práctica que viene de la tradición budista, y que enfatiza el estar realmente presente en cada momento de la vida como camino hacia el bienestar y una vida consciente y conectada. Científico y PhD en Biología Molecular, su vida dio un gran giro cuando comenzó a practicar meditación, a los 22 años y siendo estudiante de MIT, en Boston. Desde entonces, no sólo ha dedicado su vida a unir sus dos mundos -el de la ciencia con el de la meditación-, sino que además ha escrito seis libros, y fundó la Clínica para la Reducción del Estrés y el Centro para el Mindfulness en la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts.



# Stress Reduction

JON KABAT-ZINN

Su objetivo ha sido combatir el estrés, la ansiedad, el dolor, la enfermedad y el sufrimiento de nuestra era, a través de la práctica de la meditación cotidiana que propone el mindfulness. No se trata de pasar horas mirando el infinito, sino de ser consciente cada momento del día, en la vida cotidiana, de lo que se está haciendo en ese preciso instante, en vez de estar siempre pensando ansiosamente en lo que vendrá más adelante. Una disciplina que parece simple, pero que desafía las reglas de la cultura actual de la vertiginosidad, ubicuidad e hiperconexión. Kabat-Zinn también es miembro del directorio del Mind and Life Institute, un grupo que organiza diálogos entre el Dalai Lama y científicos occidentales.

-Usted escribió en uno de sus libros que un día su hija pequeña le reclamó que no la escuchaba, ¿cómo fue su viaje personal hacia el mindfulness?

-Bueno, los viajes son siempre personales. La vida se despliega en cualquier momento, y nos enfrenta a desafíos reales a todos. Y yo quería dar ejemplos en mi libro de lo fácil que es no

-¿Cómo un profesor y científico tan preocupado de estar consciente, como usted, también estaba metido en la cultura actual en que estamos todo el día corriendo?

-No creo que nadie esté libre de eso. Como te decía, mi propio viaje es muy inusual. Y partió con mi propia práctica personal de meditación, desde 1966, hace casi 50 años. Desde entonces, ha sido un extremadamente importante principio de organización de mi vida, un vector.

-¿Cómo descubrió la meditación?

-Me pasó en el MIT, donde conocía a un profesor de filosofía. Un maestro y amigo suyo fue a dar una charla, y yo fui. Tenía 22 años y la charla en sí misma me dejó alucinado. Desde ese momento en adelante, he estado muy interesado en juntar estos dos mundos. El mundo del interior con el mundo del exterior: la ciencia con la meditación.

-¿Cuáles son, a su juicio, las peores enfermedades espirituales de nuestra época?

-Es una gran pregunta. Cuando uso la palabra enfermedad (disease en inglés), le pongo guión a la palabra dis-ease. Porque muchas de las enfermedades son metáforas para nuestro rechazo a ver las cosas de manera precisa. Creo que las enfermedades más tóxicas que sufrimos principalmente vienen de no conocernos bien como especie. Cuando la mente humana se conoce, se abre a la creatividad y la imaginación y tienes todos los trabajos maravillosos que están en el Louvre o en el Prado. O las sinfonías más grandes. Cuando la mente humana no se conoce a sí misma, ves la guerra, la destrucción y las cosas horribles que la mente puede causar. La misma mente humana que puede ser capaz de gran belleza, al mismo tiempo puede ser capaz de gran crueldad. Y creo que la razón detrás de eso, es ignorar aspectos fundamentales de nuestra naturaleza humana. Cuando los ignoras, quedas atrapado por ellos. Y los típicos son la codicia y el engaño, que son muy tóxicos. Y esas no sólo pueden ser las enfermedades de una persona individual, sino también de una sociedad o una nación.

-¿Puede el mindfulness actuar a nivel colectivo?

-Sí, creo que una de las premisas del mindfulness es que no sólo trabaja al nivel de la salud de la persona individual, sino también puede trabajar al nivel más amplio, de la salud pública, y sanar algunas de las perspectivas que hemos desarrollado a través del tiempo como cultura. Nosotros nos llamamos como especie el homo sapiens-sapiens, la especie que sabe que sabe. Pero no hemos evolucionado totalmente hacia eso aún. Y creo que eso es lo que el mindfulness nos ofrece como especie, una manera de vivir en que no causemos tanto daño a otros seres humanos, tantas guerras o genocidios, destrucción del ambiente, porque ahora sabemos más, y tenemos que aplicar ese conocimiento y esa conciencia de que no somos tan buenos como especie. Es por eso que el potencial de transformación y liberación de la práctica de la meditación es tan tan grande. La pregunta no es si los seres humanos podemos hacer esto, la pregunta es si podemos hacerlo suficientemente rápido para escapar de nuestra propia ignorancia y no causar daño.

-No sé. Me gustaría pensar que las mujeres, como dan a luz a los hijos, tienen una sensibilidad más profunda hacia las relaciones con los demás, y que en vez de tender hacia el conflicto, piensan que las cosas pueden resolverse a través de la conexión y el entendimiento profundo. Puede ser un cliché que las mujeres son más relacionales que los hombres, más sabias y menos violentas. Espero que sea verdad, pero no quiero hacer afirmaciones grandiosas sobre eso. Siento que siendo seres humanos todos tenemos elementos de codicia o engaño, que quizás se manifiesten de distinta manera. Y eso crea una gran toxicidad. Una cosa que ayuda mucho a cualquiera, hombre o mujer, es ser consciente, estar despierto y consciente de lo inconscientes que somos, como tendemos a ser violentos cuando no nos salimos con la nuestra. Esas cosas son posibles de ver a través de la práctica de la meditación.

-Las mujeres hoy tenemos más roles y derechos que antes. Más agobio, también. ¿Qué les diría a las mujeres que hacen multitasking todo el día?

-Es una pregunta gigante, y creo que en este momento ninguno de nosotros tiene una respuesta completa, pero creo que lo más importante es el equilibrio. Y acordarse de que no puedes hacer todo perfecto. No puedes ser la perfecta madre, mujer, líder de la empresa. Debe haber un balance, un equilibrio, que viene de parar en algún momento, y nutrir el dominio del ser y del estar conectada. No siempre pensar en llegar al siguiente nivel de logros, porque cuando haces eso, te pierdes el momento presente... ¿Cómo hacerlo? Depende de cómo organizas tu vida y fijas las prioridades, de tus motivaciones, y de cuánto apoyo tienes de tu pareja y de tu familia extendida. No necesitas tener un éxito tan dependiente de que todo sea perfecto, porque por definición vas a ser incapaz de hacerlo. Y quizás te verás a ti misma como un fracaso. Pienso también que el apoyo es muy importante, de tus amigos, colegas, de tu familia y pareja. Y es también importante pensar que habrá ciertas décadas más difíciles, cuando los niños son pequeños...

-¿Cómo fue su propio caso?

-En mi caso, yo trabajé menos cuando nacieron mis hijos, porque quería ser un padre presente. Trabajaba tres o cuatro días a la semana. Obviamente tuve el lujo de hacer eso, no porque tenía dinero, sino porque pensé que el tiempo era más importante que el dinero, y en esos años vivimos muy sencillamente. Y cuando crecieron, ya tuve más tiempo y pude trabajar más. Hay que encontrar un cierto tipo de equilibrio.

-¿Por qué cree que nuestro mundo ha evolucionado tanto en términos materiales y tan poco en términos espirituales, ya que sigue prevaleciendo la mentalidad de ganar, ser el mejor, ser "perfectos"?

-Bueno, me gusta decir que somos perfectos tal como somos, incluyendo todas nuestras imperfecciones. Ahí es donde hay que empezar. Si por el contrario, creas un ideal para ti de ser esto o lo otro, una gran madre o trabajadora, o meditadora, el mensaje básico que das es que no estás bien, pero que si haces tales o cuales cosas, estarás mejor. Pero cuando logras esas cosas, hay otras cosas que sientes que tienes que lograr para estar ok... Y tienes que seguir logrando y logrando cosas. Nunca es suficiente, es algo que nunca para. Y esto se ha

transformado en endémico de nuestra cultura, en que todo se supone que siempre debe crecer y mejorar. Pero cuál es el punto de vivir si nunca tienes un momento de parar y decir: OK, no importa lo que pase en el futuro, ¡pero para estar vivo debo disfrutar este momento! Debo estar en este momento incluso para expresar amor, resolver problemas, ir a buscar a los niños. Si tu mente está siempre distraída, tu nunca estas ahí, con tus hijos o contigo mismo. No importa los premios que tengas por tus logros, serás una persona muy infeliz si pierdes la esencia de tu vida. Entonces, para mí el término “espiritual”, que tiendo a no usar, es lo que significa realmente ser humano, lo que por cierto tiene un elemento de misterio. Y ser humano no es ser o tener cada vez más algo, sea dinero, fama, logros. Todos los que han caído en eso saben que, en un sentido, esa es la receta para la miseria y la alienación. Lo que yo creo que los seres humanos más quieren es conexión profunda entre sí. Una sensación de estar realmente juntos. Con otros y con uno mismo. Ser amigo de uno mismo, estar cómodo en tu propia piel. Pero si siempre quieres estar en otra parte, o tratas de estar en otra parte, eso no te pasará. Este momento es el que tienes.

“Se produce una situación muy paradójica en que creamos nuestra propia infelicidad, pero le echamos la culpa a otras cosas, a otras fuerzas en el mundo. Eso es lo opuesto a la sabiduría, es ignorar qué es lo más importante. No sólo necesitamos un balance entre los distintos aspectos de nuestra vida, sino que también necesitamos un balance entre hacer y ser. Normalmente todo es hacer, correr, y olvidamos el ser. Y nos alienamos de nosotros mismos, nos distanciamos y podemos estar muy infelices y muy estresados y no saber cómo lidiar con eso”.

-¿Es usted optimista sobre el futuro de la humanidad?

-Sí, soy muy optimista, pero también realista. Soy optimista porque creo que los seres humanos realmente son capaces de lograr la transformación. En un sentido, de eso se trata nuestra especie. Incluso, nuestros cerebros, y lo sabemos por la neurociencia, son extremadamente plásticos. Mientras más desarrollamos aspectos de nuestra experiencia que tengan que ver con el amor, bondad, pasión, y sabiduría, más cambia el cerebro. Está comenzando a verse en estudios que las prácticas meditativas y otras variables -como lo que comes y la calidad de tus relaciones interpersonales, la relación que tienes con tus pensamientos, o qué tipo de pensamientos y emociones tienes, y cuánto ejercicio haces- no sólo cambian el cerebro, sino nuestra estructura. Toma una cierta cantidad de tiempo y motivación producir ese tipo de cambios, pero es impresionante cuánto la gente puede cambiar en un corto período.

-¿Cómo se maneja el equilibrio entre la aceptación de los defectos que tenemos y la motivación para cambiar lo que no nos gusta de nosotros mismos?

-Realmente, no acepto mucho esa diferenciación dualista. Cuando hablo de cambio, no hablo de tratar de cambiar, estoy hablando de cambiar SIN tratar de cambiar, a través de no tratar de cambiar. Con sólo estar en el momento presente y permitir que las cosas sean como son. El cambio pasa todo el tiempo, en todos nuestros niveles, sean físicos o psicológicos, entonces, no hay que forzarse a ser distinto o mejor. Tal como digo, somos perfectos tal como somos, no tenemos que cambiar. Lo que tenemos que hacer es darnos cuenta de lo que somos. Y eso es mucho más grande que lo que pensamos. La aceptación es una parte muy

importante de esto, y lo que la aceptación significa es reconocer cómo las cosas son realmente y no como uno ve que son. Y ese es un aspecto muy importante de la práctica de mindfulness, ver las cosas como son, y permitir que sean así, tal cual. Pero ese no es un proceso pasivo, no es como resignación pasiva. La aceptación es un proceso muy activo. Cuando ves las cosas como son, luego puedes actuar y tomar decisiones que pueden catalizar cambios. Pero no tratas de forzar nada.

-¿Pero cómo producir ese tipo de cambio sin tener que meditar o hacer yoga todos los días? ¿Qué valores son importantes de desarrollar?

-Primero que todo, la meditación no tiene por qué tomar tiempo. Es estar en el momento presente, no significa estar en el suelo por una hora, aun cuando eso puede ser muy valioso. La verdadera meditación es cómo estás en relación con tu vida en cada momento. El mindfulness es un camino para prestar atención al momento presente, sin juicios. Es pura conciencia. Y ya lo tenemos dentro de nosotros, sólo debes permitirle que ocurra. Sólo tenemos que darles conciencia a nuestros pensamientos y eso producirá un cambio en sí mismo. Porque así puedes ver que algunos pensamientos son hirientes o dañinos, tóxicos o inútiles. Entonces, si alguien está leyendo este artículo y dice: "esto suena muy bien, pero no tengo tiempo para meditar o hacer algo así", bueno, le diría que leer este artículo es una forma de meditación, porque es una forma de prestar atención. Puedes hacerlo cuando caminas por la calle o manejas tu auto, o cuando les dices buenos días a tus hijos, o preparas el desayuno, o estás en el trabajo... Es estar ahí, mirando, escuchando, saboreando, tocando. Y preguntándote, ¿estoy escuchando en este momento o no? Y si estás abierto a lo que hay en ese momento para ser visto, oído, tocado. De esa forma, puedes transformar tu vida sin tener que ser un meditador formal. Sólo tienes que comprometerte a darte cuenta de que el momento presente es el único que realmente tenemos.

-¿Y qué valores cree usted que hay que desarrollar?

-Para mí, uno de los valores más importantes es hacer el menor daño posible. Si no puedes hacer el bien, al menos haz el menor daño posible. Y para eso, debes estar consciente de cuánto daño realmente puedes estar haciendo; por ejemplo, por lo sarcástico del tono de voz o la conducta que sea, estar consciente de eso. No es algo pasivo, es una práctica muy activa, de ver lo fácil que es causar daño. La otra sería la bondad. Y es algo que puedes cultivar, porque es un valor tanto como una destreza. También la compasión y la autocompasión. Son cosas que no toman tiempo, sino awareness (conciencia) y recordar que debes estar consciente. Y aquí hay otro valor: reconocer y aceptar la naturaleza verdadera de cada uno. En vez de que te gusten algunas personas, y te desagraden otras, y quedar atrapado en el gusto y el desagrado, estar consciente de eso y darse cuenta de que todos son seres humanos y quieren ser felices, y mientras más te identifiques con eso, mejor ser humano puedes ser. Y son destrezas que se pueden cultivar y que crean más conexión. Esto puede sonar muy romántico, pero no lo es. Es muy, muy práctico y se puede aplicar en todos los aspectos. Necesitamos mindfulness en negocios, educación, salud. Un alumno mío que es congresista escribió un libro que se llama Mindfulness en Política, por ejemplo. Veo el mindfulness como un camino común que nos hace humanos. Si no recuperamos estos aspectos de nuestra humanidad, crearemos tiempos muy difíciles para los que aún no han nacido en este planeta.

"Hay que sólo estar en el momento presente y permitir que las cosas sean como son".

---

# HARVARD

## MAGAZINE

Your *independe*

CURRENT IS

---

NEWS **RESEARCH** STUDENTS ALUMNI ARTS SPORTS HARVARDIANA OPINIC

Plus > November-December 2013 Back Issues Harvard Finances Undergraduate Fellows

---

DISPATCHES

## A Classroom in the Now

---



Photograph by Rose Lincoln/Harvard Public Affairs and Communications

Jon Kabat-Zinn

### **[Entrevista del Dr. Buttar sobre el Coronavirus](#)**

Entrevista del Dr. Buttar sobre el Coronavirus que borraron de Youtube Las contradicciones sobre la pandemia Sugerencias sobre el tema ...

[Leer Más](#)

### **[Louise Hay - Como crear salud perdurable para tu cuerpo](#)**

Como crear salud perdurable para tu cuerpo Puedo hacerlo - Parte 2 Louise Hay Cuando cometo una equivocación, me doy ...

[Leer Más](#)

### **[Plantas sanadoras, protectoras y mágicas](#)**

Plantas sanadoras Plantas mágicas que deberias tener en tu casa o empresa Las 18 Plantas Sanadoras y Protectoras que Nunca ...

[Leer Más](#)



### **Elevando nuestra vibración a través de la compasión y el amor incondicional**

Elevando nuestra vibración a través de la compasión y el amor incondicional A muchos de nosotros nos resulta claro que ...

[Leer Más](#)

### **LOS PENSAMIENTOS CURAN MAS QUE LOS MEDICAMENTOS**

medicina, la que tenga en cuenta la energía por su capacidad para curar. Usted asegura que la medicina convencional va ...

[Leer Más](#)

### **Beneficios físicos y mentales del yoga**

Beneficios físicos y mentales del yoga Salud holística El yoga, con sus diversas prácticas físicas, espirituales y meditativas, tiene grandes ...

[Leer Más](#)

### [Como fortalecer tu mente y convertirte en resiliente.](#)

Como fortalecer tu mente y convertirte en resiliente. Como convertirte en alguien saludable psicológicamente. La expresión "todo está en la ...

[Leer Más](#)

### [Entrevista a Jon Kabat Zinn](#)

Entrevista a Jon Kabat Zinn Jon Kabat Zinn "Las enfermedades más tóxicas vienen de no conocernos bien como especie". Por ...

[Leer Más](#)

### [Mindfulness con el Maestro Jon Kabat-Zinn](#)

Mindfulness con el Maestro Jon Kabat-Zinn Pack de Libros de Mindfulness del Maestro Jon Kabat-Zinn Jon Kabat-Zinn (n. 5 de ...

[Leer Más](#)

•