



## Vicente Simón

**Catedrático de Psicobiología de la UV e impulsor del «mindfulness».** Su nombre se asocia desde hace años a la corriente que hace furor en el mundo occidental y que consiste en cultivar la capacidad de atención, un movimiento bautizado como «mindfulness» y que en Oriente existe desde hace miles de años: Meditación. Simón imparte su 9.º curso en la VIU.

# «Es necesario enseñar la autocompasión, a quererse a sí mismo y a tratarse bien»

Simón es el principal impulsor del «mindfulness», que cultiva la capacidad de atención

**Pilar G. del Burgo**  
VALENCIA

FOTOS DE JOSÉ ALEXANDRE

■ Vicente Simón (Valencia, 1946) es psicobiólogo y psiquiatra, pero sobre todo es un gran estudioso de la conciencia y de los efectos en la mente de la meditación, una práctica milenaria en Oriente que en Occidente ha generado un gran movimiento internacional denominado *mindfulness*, que, como las grandes cosas que a veces suceden, sólo tiene un secreto: vivir con la conciencia despierta y atento a todo lo que ocurre en uno mismo. Este erudito es uno de los máximos impulsores en España y Europa de esta corriente que se caracteriza por vivir con «atención plena» y que cada día tiene más adeptos. Docientos hospitales del mundo aplican programas de meditación para mejorar el estado de sus pacientes y Simón inicia en Valencia su IX curso en la VIU.

■ **Enseña el camino a la felicidad a través del «mindfulness», ¿no es una teneridad con la que cae?**  
No depende del momento actual. Aunque mucha gente a veces me pregunta que ahora con la crisis y con los problemas que todo el mundo tiene... No, esto es un movimiento de más alcance, que tocaba que sucediera ahora, no es de la crisis.

■ **¿Cómo llega a la atención plena?**  
La atención plena es la asimilación de las tradiciones meditativas orientales por parte de Occidente. La incorporación de estas tradiciones y conocimientos está sucediendo ahora y sucede en el campo de la ciencia que está absorbiendo e integrando todos estos conocimientos. El resultado yo lo llamaría «mindfulness» en sentido amplio, aunque en sentido estricto es meditación.

■ **¿Permite encarar dificultades?**  
La cantidad de gente necesitada durante una crisis probablemente será mayor que fuera de la crisis, pero es un fenómeno que va más allá de lo que estamos viviendo.

■ **¿La atención plena o la meditación mejoran el enfoque mental?**  
Es una forma de producir cambios cerebrales en las zonas del cerebro más típicamente humanas y más avanzadas. El cerebro se ha triplicado en tamaño en los últimos tres millones de años y eso se ha hecho a expensas de la corteza prefrontal, que es la que más ha aumentado y la que nos permite funciones como el equilibrio emocional, la planificación de futuro, la percepción de uno mismo (el ego), la empatía, la colaboración, aspectos del afecto humano, la cooperación...

■ **¿Confiere más claridad?**  
Cuando desarrollamos esa parte del cerebro practicando «mindfulness» somos más capaces y vemos las cosas con mayor claridad. Es un camino para disminuir el sufrimiento y aumentar la felicidad, que es lo que ha hecho el budismo.

■ **¿Cómo entiende la felicidad?**  
Desde el punto de vista biológico estar en un estado en el que no haya alteraciones, que el sistema nervioso no esté en manos de emociones negativas como el odio, el exceso aún de tener cosas, la avaricia y el desamor. Lo opuesto es un estado en el que predomina la paz, la felicidad y el amor. Esto es el camino de «mindfulness», que es aprender en cada momento a elegir la actitud que nos lleva a esos estados buenos en lugar de a los malos.

■ **Pero la tendencia social parece que es ir a los negativos.**  
Hay unos estados que producen sufrimiento y otros que no. Lo que pasa es que lo que mucha gente se imagina como felicidad no lo es porque la felicidad es algo intrínsecamente interior y en Occidente casi todo el mundo la busca fuera, con lo cual el fracaso está casi asegurado porque ahí no se va a encontrar. Se encuentra en una actitud interna ante lo que a uno le sucede.

■ **¿Cómo se cultiva esa corteza prefrontal donde anida la buena actitud ante uno mismo?**  
Doy unos cursos de auto-compasión para enseñar a la gente a quererse, una parte muy importante de «mindfulness» es la actitud amable con uno mismo, el tratarse bien.

■ **¿Es complicado?**  
Tenemos patologías como la ansiedad o el trastorno límite de personalidad donde se hacen lesiones...



**EN CORTO**

### BENEFICIOS

■ **¿Qué se logra con la meditación?**

R: Educar la atención para que la mente sea capaz de centrarse en un punto y aprender a concentrar la mente en una cosa en el momento presente y sin juzgar. Es situarnos en el ahora, en el presente.

### TÉCNICA

■ **¿Cómo se logra?**

R: El ejercicio más práctico y fácil es centrarse en la respiración y seguir su movimiento segundo a segundo. Estar atento a medio movimiento es muy fácil; a uno, un poco más difícil; a diez, más; a cien, todavía más, pero la idea es poder desarrollarlo para estar presente de forma espontánea.



Simón ha escrito dos libros sobre «mindfulness». JOSÉ ALEXANDRE

Casi toda la patología psicológica está basada en tratarse mal a sí mismo y la frase de amar o tratar a los demás como a uno mismo ya no sirve porque no nos tratamos bien, por eso es necesario enseñar la auto-compasión, porque nuestra sociedad nos ha llevado a tratarnos mal.

■ **Con la crisis, empeora el trato.**  
La exigencia de bienes externos es algo que uno regula. Una vía de tratarse mal es cuando las exigencias que uno se pone son superiores a sus posibilidades y en la crisis estamos asistiendo a eso.

■ **Volvamos al aumento de la corteza prefrontal.**  
La técnica que lo favorece es la meditación. ¿En qué consiste? Fundamentalmente en cultivar la capacidad de atención, que es lo que hace «mindfulness». Cuando meditamos

centramos la atención en un punto porque la mente está generalmente muy desorganizada.

■ **Y dispersa.**  
En las tradiciones orientales se llama «mente de mono» porque salta de rama en rama. Si queremos traerla a nuestra cultura es lo que Santa Teresa llamaba «la loca de la casa». Esa mente no está preparada para sacar partido del cerebro, pero tiene sus profundas razones de por qué es así. Son razones para sobre-vivir. Imaginemos que con esos saltos estamos solucionando nuestros problemas porque estamos pensando en lo que puede ser, pero en la práctica no es así porque sirve para solucionar ciertos problemas prácticos pero no los profundos. Esta mente no sirve demasiado, más bien nos atoronda y nos hace infelices.

**CENTRE VALENCIÀ D'ACUPUNTURA MEDICA**  
DR. RAMIRO CALVO ESPINOSA  
Calle Palleter, 59, bajo  
Consulta previa petición de hora al teléfono  
96 385 77 47

**INSTITUTO ESPILL**  
Fundado en 1983  
Doctores en Psicología y Medicina  
— Clínica: Terapia sexual, Trastornos alimentarios, Fricción escolar, depresión, Miedo y fobias, estrés.  
— Docencia: Máster universitario en psicología / psicoterapia integradora. Diploma de sociología y planificación familiar.  
— Organizadores: Congreso Mundial de Sociología 1997  
C/ Serpis, 8, 1.º, 2.º.  
Tel.: 96 389 89 62

**Salud y Vida**  
**Levante**  
PARA ANUNCIARSE EN ESTA SECCIÓN  
96 399 23 43  
levante.publicidad@epi.es

**Investigación clínica con una nueva terapia para el cáncer de próstata**

**ESTAMOS RECLUTANDO HOMBRERES DIAGNOSTICADOS DE CÁNCER DE PRÓSTATA DE BAJO RIESGO QUE NO HAYAN SIDO TRATADOS PREVIAMENTE**

Deben tener un nivel de PSA <10ng/mL y un informe disponible de una biopsia de próstata hecha hace menos de 12 meses

Si usted cumple estos criterios y desea más información, por favor contacte al  
00 800 52 26 52 26  
(llamada gratuita)