



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



EN CORTO

JOSÉ ALEXANDRE

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 autocompasión, 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.

Investigación clínica con una nueva terapia para el cáncer de próstata

ESTAMOS RECLUTANDO HOMBRES 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)

Salud y Vida

Levante

PARA ANUNCIARSE EN ESTA SECCIÓN

96 399 23 43

levante.publicidad@epi.es

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 / psicología integradora. Diploma de psicología y planificación familiar.
—Organizadores: Congreso Mundial de Sexología 1997
C/ Serpis, 8, 1.º, 2.º.
Tel.: 96 389 89 62

CENTRE VALENCIÀ D'ACUPUNTURA MEDICA

DR. RAMIRO CALVO ESPINOSA
Calle Palleteer, 59, bajo
Consulta previa petición de hora al teléfono
96 385 77 47