

SHAPIRO S. L., CARLSON L. E., *Arte y ciencia de mindfulness*, Bilbao: Desclée de Brouwer, 2014. 276 pp.

Una de las autoras, Shauna L. Shapiro, es Profesora de Psicología Clínica en la Universidad de Santa Clara, California. Estudió meditación en Tailandia y Nepal, y se formó en los programas estándar de *mindfulness* (MBSR y MBCT). Ha publicado más de 50 trabajos de investigación sobre la eficacia de *mindfulness* en diferentes poblaciones y ha recibido la beca del *American Council of Learned Societies* por su contribución al campo de la psicología por sus estudios de *mindfulness*. Actualmente dirige varios programas de formación internacional en el campo de *mindfulness* y la educación de los profesionales sanitarios. La otra autora Linda E. Carlson, es Profesora de Oncología Psicosocial en la Universidad de Calgary (Canadá). Se formó con el *Insight Meditation Society* en Birmania y Canadá y MBSR con Jon Kabat-Zinn. Su investigación se dedica a psiconeuroendocrinología en pacientes oncológicos y la autora ha publicado más de 90 artículos científicos sobre estos temas.

El origen del libro parte de la propia experiencia de las autoras sobre la situación de los profesionales sanitarios en muchas partes del mundo. El deseo genuino de ayuda, el sentimiento de conexión con los otros, que eran los motivos iniciales por los que muchos médicos, enfermeras y trabajadores de la salud habían elegido su profesión, con los años había quedado sepultado por el estrés, la sobrecarga de trabajo y el modelo de «medicina defensiva» imperante en Estados Unidos. Todo esto producía frustración y desgaste en los sanitarios a lo largo del tiempo, siendo el origen de las elevadas tasas de «quemado profesional» o *burnout* que arrastran estas profesiones.

La intención del libro es definir y describir cuál puede ser el papel de *mindfulness* en la formación de los profesionales sanitarios y en la mejora de la relación terapéutica y psicoterapéutica con los pacientes. También su utilidad en el cuidado de los pacientes y en el autocuidado de los profesionales, muy expuestos al malestar psicológico por su demandante trabajo. Durante años, las profesiones sanitarias han estado preocupadas por aspectos éticos, por el desarrollo de la empatía y el humanismo. Los caminos para desarrollar estas cualidades, hasta ahora, habían sido más bien intelectuales (lectura de obras clásicas, formación en bioética, comentario de los aspectos humanistas de los casos clínicos) o psicoterapéuticos (grupos Balint o grupos de terapia). *Mindfulness* se plantea como una alternativa práctica no teórica, vivencial no cognitiva y autoterapéutica no como una terapia impartida por profesionales de la psicología. Todo ello ha permitido que sea más accesible y mejor aceptada por los profesionales que las orientaciones anteriores, y por ello se ha extendido de forma exponencial en universidades e instituciones de enseñanza, sobre todo en países anglosajones.

Este libro, desarrollado por científicos y expertos en investigación, lo que pretende principalmente, es acercarnos todo este conocimiento, pero basados en los datos sólidos de evidencia de los que disponemos en este momento. Aunque *mindfulness* lleva ya más de treinta años en universidades y en la práctica clínica, y pese a que el número de artículos científicos que se publican sobre el tema se ha quintuplicado en los últimos años, todavía queda mucho por conocer e investigar respecto a su modo de acción, el perfil de personas que más se benefician de su práctica, la estructura y contenidos más eficaces en los programas de intervención o la eficacia sobre diferentes patologías o rasgos de personalidad. El libro pretende actualizar estos conocimientos y abrir líneas futuras de investigación.

El libro se divide en tres grandes apartados bien definidos. El primero se titula «¿Qué es el *mindfulness* y cómo puede aplicarse al trabajo clínico?» En el primer capítulo describe *mindfulness* con la finalidad de acercar al lector desconocedor del tema su significado concreto. Se desmitifica la práctica de meditación, se eliminan ideas erróneas (tan frecuentes en las sociedades occidentales sobre este tema) y se insiste en la eliminación de cualquier reminiscencia religiosa en el *mindfulness* actual, y su potente base científica. En esta sección se habla de que el *mindfulness* aplicado a la formación y a la intervención en profesiones de ayuda, puede estructurarse de tres formas básicas:

1. *Como una técnica para formar a los terapeutas para que sean más efectivos*, lo que ellos llaman el «terapeuta consciente». Consistiría en incluir *mindfulness* en la formación de los profesionales sanitarios, generalmente en asignaturas como «Comunicación con el paciente» o «Habilidades de comunicación», que ya están presentes en algunas de nuestras universidades. Esto produciría un cambio en los conocimientos, actitudes y conductas de los profesionales hacia los pacientes que haría que, como ya hay estudios que lo demuestran, sus intervenciones fuesen más eficaces y aceptadas con mayor adherencia por los pacientes, así como aumentaría la satisfacción de los clientes. Los estudios demuestran que en la eficacia de las intervenciones psicológicas, los factores inespecíficos y los factores del terapeuta representan un porcentaje muy superior a las características específicas de la propia terapia. Estas serían las variables sobre las que actuaría una formación en *mindfulness* para los profesionales sanitarios.

2. *Como terapia basada en mindfulness*. Definen así el uso de psicoterapia, sin incorporar prácticas formales de *mindfulness*, pero incluyendo algunas de sus enseñanzas básicas. En este capítulo se incluyen varios casos clínicos y situaciones breves en la consulta que permiten ilustrar este enfoque.

3. *Psicoterapia con mindfulness*. En este caso sí se incluirían prácticas formales de *mindfulness*. Tras describir la intensa actividad investigadora y práctica en meditación informal que suelen hacer estos pacientes se entra

a describir los principales factores terapéuticos en humanos. Se definen las principales terapias relacionadas con *mindfulness*: MBSR (reducción del estrés basado en *mindfulness*), MBCT (terapia cognitiva basada en *mindfulness*) o terapias que de gran forma se han extendido en el sistema como la ACT (Terapia de aceptación y compromiso).

El segundo apartado se dirige a contestar cómo puede ayudar *mindfulness* en los diferentes aspectos de la vida o del trabajo. Para ello resume, por apartados temáticos, todos los artículos que existían en ese momento relacionados con cualquier aspecto del *mindfulness*. También se analizan los procesos etiológicos de *mindfulness*, siendo el aumento de la conciencia corporal uno de los más importantes.

La tercera y última parte titulada «Ampliar el paradigma» analiza la factibilidad de un nuevo modelo de asistencia sanitaria que permita incluir el bienestar del terapeuta como una de las claves del sistema. Este modelo produciría importantes beneficios a los pacientes atendidos por él y a las sociedades en las que se instaurase.

El libro acaba con un capítulo que describe las posibles líneas de futuro en investigación sobre *mindfulness*. Así, es necesario conceptualizar mejor el *mindfulness* y comprobar que la definición coincida con la de los maestros de la meditación. También hay que perfilar mucho mejor los mecanismos de acción de *mindfulness*. Por último se debe analizar la eficacia de *mindfulness* a nivel límbico o en otras áreas cerebrales. En suma, *mindfulness* constituye una auténtica revolución social en este momento, sobre todo en países anglosajones.

JAVIER GARCÍA CAMPAYO

CASTRO, A., SJ, *El Seminario de Canarias y los jesuitas (1852-1868)*, Bilbao: Mensajero, 2014, 511 pp.

Obra póstuma de un autor prolífico. El Padre Agustín Castro Merello falleció el 26 de octubre de 2013. Dos años antes de su muerte, entregó a un grupo de amigos un manuscrito que once años después edita Mensajero y que con mucho gusto presentamos en estas páginas.

Digamos de entrada que Castro Merello no fue historiador, aunque a él se le deben la primera historia del Colegio de San Ignacio de Las Palmas de Gran Canarias (1992) así como una serie de escritos literarios y espirituales, en los que la historia está muy presente.

La obra que ahora presentamos nos permite conocer por dentro y también por fuera no solo la vida interna de un seminario decimonónico