

Mindfulness y Tango Argentino como estrategias de intervención transdiagnóstica

Guido Korman, Hans Gunia

¿Qué sería de un libro germano-argentino sobre terapia conductual sin la inclusión del tango argentino? Dado que el tango argentino contiene muchos elementos de mindfulness, en este capítulo queremos presentar con más detalle las dos estrategias de intervención transdiagnóstica de mindfulness y tango en la terapia conductual y su interacción mutua.

Pero veamos primero la atención plena.

En las últimas tres décadas, la práctica de mindfulness ha desencadenado una revolución en el campo de la psicoterapia, dejando un impacto significativo en varias áreas (Korman & Garay, 2012). Esto ha llevado a una reevaluación del papel de la psicoterapia como modelo de cambio, cuestionando las nociones tradicionales de terapia cognitiva y conductual en el contexto de modelos basados en la evidencia (Segal et al., 2002). Además, se ha incluido la noción de aceptación como estrategia clave para la promoción de la salud mental. En la actualidad, hemos observado cómo la psicoterapia basada en la evidencia ha comenzado a integrar tanto las estrategias de aceptación como las de cambio en diversos tratamientos, siguiendo las aportaciones de destacados investigadores (Hayes & Hofmann, 2018; Lieb et al., 2004; Segal et al., 2002).

Paralelamente a este impacto en el campo de la psicoterapia, los programas basados en mindfulness (ABP) han experimentado un auge en diversos ámbitos como la sanidad general, la educación, la justicia penal y el lugar de trabajo, así como en la población general (Korman y Garay, 2012; Korman y Saizar, 2017). Para el desarrollo sostenible de este ámbito, es necesario formular una definición de lo que es y lo que no es un PAA (Crane et al., 2017).

Estos programas basados en la atención plena promueven experiencias caracterizadas por la atención plena en el momento presente, la descentralización del ego y un enfoque centrado en el crecimiento personal. Catalizan el desarrollo de valiosas cualidades humanas como la alegría, la compasión, la sabiduría, la ecuanimidad y una mayor capacidad para regular la atención, las emociones y el comportamiento.

Mindfulness es la práctica de prestar atención conscientemente al momento presente sin juzgar (Kabat-Zinn, 1994). Consiste en prestar atención y aceptar los pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas que se producen en un momento dado. La atención plena promueve una mayor claridad mental, la reducción del estrés y una mejor comprensión de uno mismo y del entorno (Kabat-Zinn, 2003).

Otra definición de mindfulness procede de Huppertz, 2006). "Mindfulness" significa percibir conscientemente lo que ocurre en el momento. Ser consciente significa "adoptar una actitud de aceptación sin juzgar y prestar especial atención a las experiencias sensoriales" (Huppertz, 2006).

La mejor manera de ilustrar el significado de mindfulness es a través de una historia de Thich Nat Hanh.

La copa en la mano (Thich Nat Hanh, 1988, p. 12)

Tengo un buen amigo en Estados Unidos. Se llama Jim Forest. Cuando le conocí, hace ocho años, trabajaba para la Catholic Peace Fellowship. El invierno pasado, Jim vino a visitarme. Suelo fregar los platos justo después de cenar, antes de sentarme a tomar el té con los demás. Una noche, Jim me preguntó si quería que lavara los platos. Le dije que sí, pero si vas a fregar tú, tienes que saber cómo". "Jim replicó: "¡Venga, venga, crees que no sé fregar los platos!". Le contesté: "Hay dos maneras de fregar los platos. Una es tener los platos

limpios después, y la segunda es lavar los platos por lavar los platos". Jim estaba encantado y dijo: "Yo elijo la segunda manera: fregar por fregar". A partir de entonces, Jim supo fregar los platos. Le encargué que lo hiciera durante toda una semana.

Si sólo pensamos en la taza de té que nos espera cuando fregamos y nos apresuramos a terminar rápido, como si fregar fuera algo superfluo, entonces no estamos "fregando por fregar". Y lo que es más, no vivimos cuando fregamos. De hecho, somos completamente incapaces de comprender el milagro de la vida cuando nos quedamos así ante el fregadero. Si no podemos fregar, es muy posible que tampoco podamos tomarnos el té. Cuando bebamos té, sólo pensaremos en otras cosas y apenas seremos conscientes de la taza que tenemos en las manos. Así que el futuro nos envuelve, y de hecho somos incapaces de vivir ni un minuto de nuestras vidas.

Las influencias del budismo zen son claramente reconocibles aquí (cf. Nhat Hanh, 1998)

Esta práctica se basa en la idea de ser consciente de la experiencia presente, observando los pensamientos y sentimientos a medida que surgen y desaparecen sin reaccionar automáticamente. Al cultivar esta atención plena, uno puede aprender a responder a situaciones estresantes y desafiantes de un modo más reflexivo y consciente, en lugar de reaccionar impulsivamente (Kabat-Zinn, 2003).

Algunos ejemplos de ejercicios de atención plena son concentrarse en la respiración y notar un sabor. Una instrucción para centrarse en la respiración podría ser la siguiente:

"Siéntate cómodamente en un lugar tranquilo y concéntrate en tu respiración. Observa cómo el aire entra y sale de tu cuerpo y presta atención a las sensaciones que surgen. Si tus pensamientos divagan, vuelve a centrarte en la respiración con suavidad, sin juzgar ni criticar tus pensamientos divagantes. Vuelve con amabilidad y cortesía".

"Una instrucción para percibir un sabor podría ser: "Elige un objeto ordinario, como una sultana, y obsérvalo detenidamente, prestando atención a su textura, forma, color y olor. A continuación, cómelo lentamente y concéntrate en cada bocado y en las sensaciones exactas que surgen en el paladar y en el cuerpo. Practica este ejercicio con plena conciencia y disfruta de cada momento de la experiencia".

Marsha Linehan (1993a, b; 1996a, b, 2015a, b, 2016a, b) también merece crédito por transferir estos principios tomados del budismo zen a estrategias psicoterapéuticas no espirituales.

Dentro de la Terapia Dialéctica Conductual (TDC, cf. Linehan 1993a, b, 1996a, b, 2015a, b, 2016 a,b o Bohus y Wolf-Arehult (2016), "mindfulness" se conceptualiza a través de tres "qué-habilidades" y tres "cómo-habilidades". Las tres "qué habilidades" incluyen "darse cuenta", "describir" y "participar". Las tres habilidades del "cómo" son "pensar y actuar sin prejuicios, de forma concentrada y eficaz". El objetivo es lograr una mayor conciencia en la vida cotidiana y ser capaz de controlarse más a uno mismo. La emoción y el intelecto deben equilibrarse entre sí. La "percepción" se refiere a la percepción sensorial de cualidades y estímulos "externos" (objetos, patrones, sonidos, tonos, colores, etc.) e "internos" (emociones, cogniciones, sensaciones gustativas, tensión, fantasías, etc.). Se indica a los pacientes que se concentren en estos aspectos durante un breve periodo de tiempo (normalmente unos minutos) y que sean conscientes de ellos. Si los participantes se sienten distraídos por pensamientos o imágenes internas, se les guía de vuelta al ejercicio. Solemos empezar enseñando "atención plena externa". La idea central es poder aplicar la atención plena aprendida en relación con los estímulos externos a los estímulos internos en el sentido de dar forma. Por lo tanto, y

también para evitar que los participantes utilicen "mindfulness externo" para evitar la percepción de emociones, se les debe entrenar relativamente rápido para que dirijan "mindfulness" hacia estímulos internos como cogniciones, emociones e imágenes internas. A continuación se presenta un ejemplo de instrucción para un ejercicio de mindfulness sobre la percepción:

Para introducir la atención plena, el formador cuenta la historia de Thich Nat Hanh (1988; véase la página 12) y continúa, por ejemplo, así:

"Como ves, mindfulness significa estar extremadamente presente en el momento, significa centrarse en lo que está aquí y ahora. Nos gustaría hacer un primer ejercicio de conciencia contigo.

Por favor, siéntate erguido en el borde de la silla y coloca las manos abiertamente sobre los muslos. Imagina que la parte superior de tu cuerpo es tirada hacia arriba como por un hilo".

Por favor, coge un objeto que tengas delante, quizás tu lápiz, un plato, una cucharilla o cualquier otro objeto.

Cuando golpeo el cuenco tibetano inmediatamente, comienza el ejercicio.

El formador golpea ahora el cuenco tibetano por primera vez y comienza el ejercicio.

"Intenta concentrarte en este objeto, intenta percibirlo con todos tus sentidos. Mira el objeto con atención, siéntelo con las manos, escucha el objeto, huélelo. Si te vienen pensamientos a la cabeza o te distraes, déjalos pasar y vuelve al ejercicio".

Después de 3 minutos, por ejemplo, el entrenador golpea el cuenco cantoro por segunda vez y termina el ejercicio.

Describir" significa que los pacientes ponen palabras a lo que perciben sin emitir juicios. Las descripciones son, por ejemplo: "La moto es amarilla, tiene dos ruedas, un espejo a ambos lados", etc. Los pacientes suelen describir una cierta "digitalización" de la percepción cuando "describen". Con esto quieren decir que una percepción continua se "clasifica en unidades más grandes" mediante la descripción con el lenguaje, lo que, por un lado, digitaliza la percepción sensorial en cuadrículas más grandes y, por otro, proporciona al "perceptor consciente" una mayor distancia emocional. En la TDC, no sólo se describen las constelaciones de estímulos externos, sino también los estímulos internos, como las emociones, las cogniciones y las imágenes internas. La descripción de los propios sentimientos también conduce a una "distancia emocional", que permite a los pacientes límite, por ejemplo, reconocer y regular sus propios sentimientos sin juzgarlos. Tampoco en este caso se trata de evitar los sentimientos, sino de evitar juzgarlos describiéndolos. También en este caso, a menudo resulta útil empezar describiendo los estímulos externos y pasar después a describir los acontecimientos internos. En la terapia familiar DBT (Fruzzetti 2006), como veremos en breve, se considera esencial la descripción no evaluativa tanto del comportamiento de la pareja como de los propios deseos y necesidades.

Participar" significa estar absorto en una acción, hacer cosas y sólo hacerlas (véase también el relato de Thich Nhat Hanh), ser uno con el movimiento. Tenemos la impresión de "participar" cuando pensamos en "bailar atentamente" o "montar en bicicleta", "tocar un instrumento musical" o cuando nos damos cuenta, por el crujido de la nieve, de que el giro es el correcto cuando estamos "esquiando". Participar también significa hacer intuitivamente lo que la situación requiere.

Concentrado" significa mantenerse centrado en una cosa, no hacer cosas diferentes al mismo tiempo (por ejemplo, planchar y aprender vocabulario al mismo tiempo), no distraerse.

No juzgar" significa abstenerse de hacer evaluaciones y juicios e intentar describir cosas, situaciones o comportamientos. Aconsejamos a nuestros participantes que describan sus propios sentimientos en lugar de evaluar situaciones u otras personas. Según Fruzzetti (2006), los "juicios" en particular provocan un aumento de la propia tensión, lo que a menudo conduce a una expresión inadecuada de los propios sentimientos en situaciones de conflicto interpersonal. Esto, a su vez, dificulta que la otra persona reconozca los sentimientos expresados y, por lo tanto, sólo los valida de forma insuficiente. El resultado es un ciclo de aumento de la tensión, juicios, nuevo aumento de la tensión, expresión inadecuada de los sentimientos, reacciones de invalidación por parte de la otra persona, aumento de la tensión de la otra persona, y así sucesivamente. Es probable que el conflicto se agrave.

Actuar con eficacia" suele significar renunciar a un derecho si a cambio se puede conseguir otra cosa más importante. Actuar con eficacia significa "invertir energía sólo en aquellas acciones o actividades que corresponden a los valores y objetivos vitales que uno mismo ha elegido" (Fruzzetti & Iverson, 2004). Por tanto, "actuar con eficacia" requiere ser consciente de los propios objetivos (mindfulness hacia el objetivo). Por ejemplo, un paciente demandó a su vendedor de motos. El motivo del litigio era que, tras recorrer 50 km después de comprar la moto, se encendió el testigo del aceite. Cuando el paciente se quejó al concesionario, éste le contestó que rellenara el depósito de aceite para que el testigo dejara de parpadear. El paciente emprendió entonces acciones legales, que duraron un año. El hombre ganó, pero el concesionario recurrió. El nuevo procedimiento duró otro año y el paciente volvió a ganar. Sin embargo, el paciente no había recorrido ni un kilómetro más en esos años, la culata de la moto se había oxidado y unos vándalos habían destrozado el asiento. Además, el vendedor amenazó al paciente con pegarle cuando recogiera la moto. Si el paciente hubiera rellenado el aceite por un euro, podría haberse divertido y disfrutado mucho con su moto. Lo contrario de "actuar con eficacia" es "ir con la cabeza por delante", querer conseguir algo "contra viento y marea".

En la actualidad, la eficacia de mindfulness puede considerarse probada (véase Heidenreich & Michalak, 2004, Hofman et al., 2010, Khoury et al., 2013, Hedmann-Lagerlöf, 2018) y se utiliza con éxito en el tratamiento de varios trastornos. Por ejemplo, Segal et al. (2002) utilizan mindfulness en la prevención de recaídas de depresión, Böge & Hahn (2021) en el tratamiento de psicosis, Götz et al. (2014) en el tratamiento de pacientes con adicciones y Linehan (1996b, 2015a, b) y Bohus & Wolf-Arehult (2016) en el tratamiento del trastorno límite de la personalidad.

Dado que los enfoques relacionados con el cuerpo también se han discutido y solicitado más intensamente en la terapia conductual recientemente (véase Langlotz-Weiß, 2019 y Brokuslaus et al, 2021), esta inclusión nos parece importante. Afortunadamente, el abanico de la terapia corporal conductual y la danzaterapia es cada vez mayor (Langlotz-Weiß, 2019; Brokuslaus et al, 2021; Gunia & Quiroga Murcia, 2017). En nuestra opinión, el Tango Argentino puede combinarse de manera excelente con estrategias de intervención de terapia conductual por muchas razones y está basado en el cuerpo.

Sabemos por estudios empíricos que, en general, el baile tiene efectos positivos sobre diversas dolencias emocionales y físicas. Koch et al. (2007) hallaron efectos positivos en pacientes depresivos. Mannheim y Weis (2005) hallaron resultados positivos en pacientes con cáncer. También se encontraron efectos positivos en pacientes con diabetes (Murrock et al. 2009), en pacientes con enfermedades cardíacas (Belardinelli et al. 2008) y en pacientes traumatizados (Koch & Weidinger-von der Recke, 2009).

Bracco et al. (2023) descubrieron que las intervenciones con tango eran más eficaces que la actividad física para mejorar la velocidad de la marcha y atenuar el deterioro de la movilidad funcional y las

habilidades de la vida diaria en personas mayores de 65 años. Pinniger et al. (2012) demostraron efectos positivos sobre la depresión; Hackney et al. (2007), Axelerad et al. (2022) y Lötzke et al. (2015) hallaron efectos positivos del tango en pacientes con enfermedad de Parkinson; Schad et al. (2023) hallaron una reducción significativa de la fatiga, el insomnio y la diarrea y una mejora de la calidad de vida en pacientes con cáncer de mama en comparación con un grupo de control en lista de espera. Worthen-Chaudhari et al. (2021) hallaron efectos positivos del Tango Argentino en pacientes con conmoción cerebral. Pinniger et al. (2013) incluyeron el Tango Argentino como una intervención de terapia de danza en su investigación. Los autores pudieron demostrar que el baile de tango fue capaz de aliviar los síntomas de la depresión autoinformada tanto inmediatamente después de la intervención como en un seguimiento, y fue superior tanto a un grupo de meditación como a un grupo de entrenamiento en circuito.

Quiroga Murcia et al (2009) investigaron las reacciones emocionales y hormonales durante el baile de tango y la influencia diferencial de la presencia de pareja y la estimulación musical en las reacciones hormonales. Los autores descubrieron que la combinación del movimiento corporal con una pareja al ritmo de la música de tango provocaba cambios positivos en el afecto (aumento del afecto positivo y disminución del afecto negativo) en comparación con el movimiento sin pareja y sin música. Además, Quiroga Murcia et al. (2009) pudieron demostrar una reducción de la concentración de cortisol después de bailar tango, que dependía de la estimulación musical. Por el contrario, el aumento de la concentración de testosterona dependía de la presencia de una pareja.

El Tango Argentino puede considerarse en su conjunto como una estrategia de intervención transdiagnóstica que ayuda a reducir los síntomas de diversos trastornos.

En primer lugar, nos gustaría presentar brevemente el Tango Argentino. El tango argentino, que hoy en día es ciertamente popular en todo el mundo y se baila en muchas ciudades con sólo unas pocas excepciones, se originó a finales del siglo XIX, principalmente en Buenos Aires y Montevideo, a partir de una mezcla de raíces africanas, europeas y latinoamericanas. Al principio, el tango sólo lo bailaban las clases bajas de Buenos Aires, sobre todo en los suburbios. Esencialmente viajó a Europa en dos oleadas y luego volvió a Buenos Aires a través de Europa. Se puso de moda en París poco antes de la Primera Guerra Mundial, se extendió desde allí por toda Europa y volvió a Buenos Aires a través de Europa, donde también se hizo socialmente aceptable entre las clases altas de Buenos Aires. En los años 90, los espectáculos de tango y las actuaciones de orquestas de tango argentinas, en particular, dieron lugar a una segunda oleada mundial (Birkenstock & Ruegg 2000; Plisson 2001), que aún continúa. Se diferencia del tango estándar europeo, tal y como se enseña en las escuelas de baile, en que se baila menos en secuencias fijas, es decir, en coreografías, y de forma más suave y flexible. Esto hace que parezca más centrado en el cuerpo y elegante de cara al exterior. A continuación nos referiremos exclusivamente al tango argentino.

El tango argentino nos parece interesante para integrarlo en la terapia conductual por varias razones. Es una actividad positiva en sí misma para muchas parejas (que ya tiene un efecto antidepresivo). Suele ser nuevo y desconocido para las parejas y, por lo tanto, permite a los miembros enfermos descubrir y mostrar las partes sanas, es decir, los puntos fuertes, las preferencias y los comportamientos personales que no se ven afectados por la enfermedad. Como las parejas enfermas no suelen ser torpes y no aprenden los pasos peor que las sanas, tienen la oportunidad de "salir de su papel de enfermos" y se les reconoce como parejas de pleno derecho. El tango argentino, en particular, contiene elementos de atención plena, en la medida en que bailar requiere escuchar la música y percibir el espacio y el cuerpo con atención. Te ayuda a ser consciente de ti mismo y de la otra persona, a concentrarte en el momento y a tener nuevas experiencias físicas. Esto te da la oportunidad de ganar en calidad y disfrute de la vida.

Nosotros (por ejemplo, Gunia & Quiroga Murcia, 2016) hemos organizado anteriormente talleres para pacientes con trastorno límite de la personalidad, para familias con un familiar que sufre psicosis (véase también Berger & Gunia, 2019; Gunia & Berger, 2019 y Gunia & Quiroga Murcia, 2017), y para pacientes depresivos y sus familiares como parte de la Alianza de Darmstadt contra la Depresión (Gunia & Quiroga Murcia, 2016). Al combinar esto con el entrenamiento en habilidades sociales en particular, otro método transdiagnóstico que reduce eficazmente los síntomas en una variedad de trastornos (cf. Gunia & Saurnani, 2023), esperábamos una reducción similar de los síntomas a la encontrada por Pinniger y sus colegas con el baile de tango solo.

El siguiente es un ejemplo de taller de un día de duración (véase Gunia & Quiroga Murcia, 2016, Gunia & Quiroga Murcia 2017)