

“El ser humano muestra sus enfermedades influenciado por el entorno en el que vive”

ENTREVISTA DR. GARCÍA CAMPAYO

El Dr. García Campayo atesora una larga trayectoria en el mundo de la psiquiatría y las ciencias contemplativas. Hablamos con él para conocer su filosofía de trabajo.

¿Qué le llevó a elegir la psiquiatría como especialidad y cómo ha evolucionado su visión de la profesión a lo largo de su carrera?

Siempre me ha fascinado el mundo de la mente, las razones que subyacen en la conducta del ser humano y cómo las emociones se apoderan de nosotros. La psiquiatría permite entender mejor por qué hacemos todo lo que hacemos y cómo ser más felices en el día a día. En mi caso, una gran preocupación era poder ayudar a otras personas a disminuir su sufrimiento y, para eso, esta especialidad resulta tremendamente útil.

Como investigador en mindfulness, ¿cómo cree que estas técnicas están transformando la práctica de la psiquiatría y la vida de los pacientes?

Mindfulness se ha posicionado como una psicoterapia eficaz en diferentes trastornos psiquiátricos como la depresión recurrente, la ansiedad, las adicciones, el dolor crónico o enfermedades en que el estrés juega un papel importante. Pero además es muy útil para aumentar el bienestar y desarrollar fortale-



En sus libros “Manual de mindfulness”, “El arte de la compasión” o “Vivir mejor con mindfulness y aceptación”, el Dr. García Campayo pretende acercar al público mindfulness, compasión y aceptación.

Creo que la Psicoterapia es uno de los temas más importantes y, especialmente, conseguir que sea accesible a más personas. El malestar psicológico está muy extendido en nuestra sociedad, con el estrés como uno de sus máximos representantes, y es necesario que los individuos sanos puedan acceder a aspectos básicos de psicoterapia para prevenir la aparición de enfermedades, y, por supuesto, que una vez que el trastorno se ha producido, que la persona pueda emplear estas herramientas para recuperarse y que sufra el mínimo impacto en sus vidas y en su entorno familiar.

Con una trayectoria profesional tan destacada, ¿cómo encuentra el equilibrio entre su vida personal y su trabajo?

La familia ha sido siempre el pilar esencial en mi vida, junto a mi trabajo y la meditación. Siempre dejo fines de semana y días libres para poder estar todos juntos, y les invito a que me acompañen a mis actividades, siempre que quieren y pueden. Las vacaciones, la lectura, los juegos de mesa o las comidas son momentos en que compartimos nuestras alegrías y preocupaciones, y disfrutamos de estar juntos. También es frecuente que quedemos con amigos y sus familias y realicemos actividades en compañía.

Mirando hacia el futuro, ¿qué legado le gustaría dejar en la psiquiatría y la psicoterapia?

Al final de mi vida me gustaría sentir que, con todos los errores que cometemos los seres humanos, he sido una buena persona, he podido ayudar a algunas personas con mi trabajo y que he colaborado, con mi granito de arena, a que el mundo sea un poco mejor. Ese es el espíritu que intento transmitir a mis hijos. Respecto a la profesión o la sociedad, me gustaría haber contribuido a extender la idea de que la psicoterapia, en general, y la meditación en particular, son especialmente útiles para el bienestar del ser humano, y que nos conecta con la espiritualidad y la trascendencia.

zas como la autoestima, la creatividad, la curiosidad o aspectos prosociales en cualquier ser humano.

Ha escrito el libro de referencia en español sobre sueños lúcidos. ¿Qué le inspiró a explorar este tema?

Mi propia experiencia. Tuve el primer sueño lúcido hacia los 15 años y me fascinó, así que empecé a estudiar sobre el tema. Cuando escribí el libro, hace dos años, resumí todo lo que la ciencia había descubierto e investigado sobre el tema, pero tam-

bién sintetice las técnicas que diferentes tradiciones, como el budismo tibetano o los toltecas, habían desarrollado para poder experimentar estos sueños.

Como experto en psiquiatría transcultural, ¿qué diferencias aprecia entre culturas en la manera de vivir y tratar la salud mental?

La mayor parte de las enfermedades psiquiátricas están influenciadas de una u otra forma por la cultura. Por ejemplo, la culpa es un sentimiento típico de la cultura judeocristiana, pero no es tan frecuente en otros contextos. Trastornos de conducta alimentaria como la anorexia sólo existen en países ricos, donde hay abundancia de comida, pero apenas aparecen en países en los que hay hambruna. Hay enfermedades específicas de algunas zonas del mundo como el koro (la idea de que el pene se retrae hasta que produce la muerte del individuo) en China, o el hikikomori (síndrome que consiste en permanecer encerrado en casa durante años enganchado a las nuevas tecnologías) en Japón. Es fascinante entender cómo el

ser humano muestra sus enfermedades influenciado por el entorno en el que vive.

¿Cuál de sus libros considera más significativo en su carrera y por qué? ¿Qué mensaje busca transmitir con su libro, “Parar para vivir mejor”?

En mis libros como “Manual de mindfulness”, “El arte de la compasión” o “Vivir mejor con mindfulness y aceptación”, lo que pretendo es acercar al público estas tres importantes técnicas: mindfulness, compasión y aceptación. En “Parar para vivir mejor”, que es el más divulgativo de todos, lo que he intentado es usar un lenguaje muy sencillo para describir herramientas útiles para el bienestar de la gente en el día a día, incluyendo las tres técnicas anteriores, pero también la resolución de problemas, el sentido de la vida o la psicología positiva.

Este año organiza el Congreso Nacional de Psicopatología y en 2025 el de Psiquiatría. ¿Qué temas le parecen más urgentes para abordar en el panorama actual de la salud mental en España?

