Paidós Psicología Psiquiatría Psicoterapia 251

Daniel Siegel

Mindfulness y psicoterapia

Técnicas prácticas de atención plena para psicoterapeutas

Índice

Portada
Dedicatoria
Agradecimientos
Introducción
Capítulo 1. Presencia
Capítulo 2. Sintonía
Capítulo 3. Resonancia
Capítulo 4. Confianza
Capítulo 5. Verdad
Capítulo 6. Trípode
Capítulo 7. Tricepción
Capítulo 8. Seguimiento
Capítulo 9. Rasgos
Capítulo 10. Trauma
Capítulo 11. Transición
Capítulo 12. Entrenamiento
Capítulo 13. Transformación
Capítulo 14. Tranquilidad
Capítulo 15. Transpiración
Apéndice. Doce puntos sobre el enfoque...
Referencias
Lecturas recomendadas
Créditos

A mis padres, Sue y Marty,
y a mi hermano, Jason:
Gracias por criarme en Carthay Circle
y por alentarme a soñar
en triángulos de bienestar
y planos de posibilidad.

AGRADECIMIENTOS

Como dice mi mujer, esta obra ha tardado toda una vida en tomar forma antes de que me pusiera ante el teclado para expresar las palabras y los mundos que expondré en ella. Por eso, agradezco profundamente el apoyo de todas esas personas maravillosas que han enriquecido mi viaje con su presencia. Empezando por mi madre, mi padre y mi hermano, todas me han alentado a pensar por mi cuenta y a no dar nada por sentado. Mis amigos de juventud, Jon Fried e Yves Marton, también avivaron esta tendencia a cuestionarlo todo con la mente llena de curiosidad. Durante mi educación formal, mis profesores de primaria, de secundaria y de la universidad me inspiraron de maneras muy diversas y me alentaron a mirar más allá de lo que se ve a simple vista. En la Facultad de Medicina, Leston Havens fue esta clase de mentor; y en mi formación en psiquiatría, durante los años de práctica clínica y de investigación, Gordon Strauss, Joel Yager, Denny Cantwell, Robert Stoller, Donald Schwartz, Regina Pally, Marian Sigman, Mary Main, Erik Hesse, Chris Heinicke y Robert Bjork contribuyeron a mi crecimiento como clínico y como académico. Mi más sincero agradecimiento a todos ellos. Hoy, en mi trabajo en la UCLA, Sue Smalley, Diana Winston, Marv Belzer, Susan Kaiser-Greenland y la cuadrilla del Mindful Awareness Research Center, junto con el grupo de magníficos pensadores de la Foundation for Psychocultural Research/UCLA Center for Culture, Brain and Development, siguen estimulando mi pensamiento creativo en torno a la vida humana. Diane Ackerman, Lou Cozolino, Jon Kabat-Zinn, Jack Kornfield, Allan Schore y Rich Simon me han ofrecido un sólido apoyo y me han hecho sentir afortunado por contar con su compañía y su saber. En el Mindsight Institute, Stephanie Hamilton, Eric Bergemann, Tina Bryson, Adit Shah y Aubrey Siegel han conseguido que trabajar en la interfaz entre ideas, intervenciones y educación en el mundo de la compasión y de la ciencia del cerebro se convierta en una aventura fascinante. Gracias a Chris, el marido de Stephanie, he podido representar gráficamente mis ideas sobre el plano de posibilidad. Agradezco a MAWS & Company la realización del resto de ilustraciones. Ha sido un placer trabajar en W. W. Norton con Deborah Malmud, Kristin HoltBrowning y Vani Kannan; gracias también a Gabe Eckhouse por su ayuda en la edición final del manuscrito. En casa, mis hijos me han motivado a estar presente mientras emprenden su propio viaje explorando sus pasiones; verlos crecer ha llenado mi vida de alegría y admiración. Y, como siempre, gracias a mi esposa Caroline, compañera incansable y modelo de conducta: su sintonía, su apoyo y su consejo siguen sustentando mi vida y mi trabajo.

INTRODUCCIÓN

El tema de este libro somos el lector y yo. Le invito a que se una a mí en los capítulos que siguen, escritos en forma de conversación entre dos profesionales que exploran la naturaleza de su conexión con los demás en la relación terapéutica. La amplitud y la profundidad de este diálogo son consecuencia de mi interés en que pueda resultar útil para los profesionales con experiencia, y también para quienes estén iniciando su andadura en el campo de la salud.

La investigación indica que nuestra presencia como profesionales de la salud física o mental, la medida en que establecemos una conexión plena con las personas que atendemos, es uno de los factores más importantes para fomentar su curación y su respuesta positiva a nuestra labor terapéutica. Diversos estudios sobre la eficacia de la psicoterapia indican que, con independencia del método o la técnica que apliquemos, la relación terapéutica es uno de los factores que más inciden en los resultados positivos (véase Norcross, Beutler y Levant, 2005).

En este libro abordaremos esta cuestión planteándonos una pregunta básica: ¿por qué nuestra presencia —no solo las intervenciones que ofrecemos o el marco teórico en el que trabajamos— es el mejor indicador de la respuesta de los pacientes? ¿Qué es esta «presencia» y cómo la podemos cultivar? En este texto examinaremos las posibles respuestas a esta pregunta a lo largo de un viaje científico por el arte de la terapia. En Mindfulness *y psicoterapia* nos sumergiremos a fondo en una visión profesional de la forma de observar e intercambiar el flujo de energía y de información en nuestra vida, un proceso al que llamo *mindsight* y que se puede traducir como «visión de la mente». El proceso de *mindsight* nos ofrece una empatía y una intuición que permiten sentir y entender de una manera más profunda nuestras relaciones con los demás, el funcionamiento del cerebro e, incluso, el de la mente. Esta claridad interior nos ayuda a modificar el flujo de energía y de información en nuestra vida y en las interacciones con los demás de una manera muy concreta. Cuando cultivamos deliberadamente la integración neural, nuestra vida pasa de los estados no integrados de rigidez o de caos, al flujo más flexible y armonioso de un sistema integrado. Por medio de la voluntad podemos cultivar la diferenciación de los aspectos de nuestras relaciones y de nuestro sistema nervioso para después conectarlos entre sí y lograr su integración. En esencia, empleamos *mindsight* para estimular la integración neural en el camino hacia la salud.

Ahora más que nunca podemos aplicar los descubrimientos de la ciencia para mejorar nuestra eficacia como profesionales y cultivar la salud objetiva y el bienestar subjetivo de los demás. Por ejemplo, los pacientes de médicos más empáticos con sus pacientes se curan con más rapidez de un resfriado común y presentan unas funciones inmunes más sólidas para combatir posibles infecciones (véase Rakel y otros, 2009). Y los estudios también revelan que sintonizar más con nosotros mismos y con los demás mediante la práctica de la atención

consciente o *mindfulness* puede mejorar nuestra sensación de bienestar así como nuestra actitud hacia los pacientes. En estudios realizados sobre médicos de asistencia primaria se ha observado que aprender a ser consciente o *mindful* previene el estrés profesional y fomenta una actitud positiva hacia los pacientes porque refuerza la entereza y el bienestar en el reto de cuidar de otras personas (véase Krasner y otros, 2009). Estos estudios tienen en común la noción de que la presencia —con los demás y con nosotros mismos— fomenta la empatía con los demás y la compasión por uno mismo, lo que mejora el bienestar en nuestra vida mental y en nuestra salud corporal. Así pues, este libro se centrará en dos dimensiones clave de la comprensión: el conocimiento científico surgido de la investigación en diversas disciplinas, y las intuiciones subjetivas directas que nacen de la inmersión en la experiencia personal mediante unos ejercicios muy concretos que examinaremos a lo largo del texto.

Si no fuera posible mejorar nuestra capacidad para estar presentes como profesionales, no tendría sentido leer (o escribir) este libro. Afortunadamente, podemos modificar nuestra forma de ser y de comunicarnos en beneficio de todos. Esta es la meta del viaje que emprenderemos en las páginas que siguen. El cerebro se sigue desarrollando durante toda la vida y si enfocamos la mente de una manera adecuada podemos cambiar estratégicamente nuestro cerebro de una manera positiva. Como veremos, el marco conceptual, las bases cerebrales y los ejercicios prácticos de cada capítulo nos ofrecerán una manera de mejorar nuestra vida desarrollando entereza, fortaleciendo nuestra atención y creando nuevos recursos. Estos son algunos de los muchos rasgos de nuestra manera de ser que sustentan la presencia, la empatía y la compasión, tan esenciales para ayudar a los demás.

Un poco de contexto

Cuando estudiaba medicina y, más adelante, pediatría y psiquiatría, me habría gustado tener un compañero literario que me ayudara a desarrollar el conocimiento interior y las aptitudes interpersonales necesarias para convertirme en un buen profesional. Además, cuando empecé a interesarme en el estudio de las relaciones paternofiliales, me sorprendió la medida en que una comunicación afectuosa y armoniosa entre adulto y niño podía fomentar un desarrollo sano. Pero en mi formación como psicoterapeuta había pocos factores que facilitaran mi desarrollo como persona, salvo la opción de seguir una psicoterapia personal con resultados desiguales. En aquel tiempo, en nuestra formación no parecía haber nada que ayudara a los profesionales a desarrollar empatía, compasión o autorregulación. Tenía muchísimas dudas sobre lo que suponía curar, sobre la manera de confortar a los demás y de conectar profundamente con ellos y conmigo mismo. Me preguntaba cómo podríamos desarrollar una forma de comunicarnos con los demás y sentir compasión por su situación que nos ayudara a aliviar su sufrimiento. Como profesionales, ¿qué medios nos darían la fuerza y la capacidad de conocernos y mantener el equilibrio para aportar tranquilidad y claridad a los demás? Como tantos otros estudiantes de medicina, estudié y trabajé todo lo que pude para abrirme paso en el viaje de estudiante a profesional. Afortunadamente, hoy tenemos más medios para apoyar el desarrollo de quienes han decidido dedicar su vida a ayudar a los demás.

He enfocado este libro como un diálogo entre el lector y el autor que aborde directamente el hecho de que ser consciente o *mindful* nos brinda la entereza interior y la presencia terapéutica que, como se ha demostrado en diversos estudios, es el mejor indicador de la eficacia de la psicoterapia. «Ser *mindful*» se define de muchas maneras, tanto en el ejercicio de la profesión, como en el debate científico. Una manera de conceptualizar la atención consciente o *mindfulness* es concebirla como un enfocar deliberadamente la atención en la experiencia de cada momento sin dejarse llevar por juicios, expectativas o ideas preconcebidas (véase Kabat-Zinn, 2005). Esta noción de *mindfulness* abarca la experiencia consciente y compasiva que surge de la práctica de la contemplación. Otra forma de definir la atención consciente es como aquello que evita la pérdida prematura de posibilidades que surge de una «esclerosis de las categorías» (Cozolino, 2002) con las que filtramos y limitamos nuestra percepción del mundo (véase Langer, 1989, 1997). Mantener la mente abierta estimula la creatividad en los estudios, en el trabajo y en la vida cotidiana. En su uso cotidiano, la palabra inglesa *mindful* se refiere a una forma de ser juicioso, considerado y consciente, a una manera de actuar seria y deliberada. Según estas tres definiciones, el psicoterapeuta *mindful* centra su mente despierta con cuidado y atención en las cosas tal como son, a fin de estar literalmente presente en lo que está ocurriendo en ese mismo instante. Teniendo presente este sentido tan amplio y diverso de lo que significa ser *mindful*, examinaremos la necesidad de estar presentes, que es tan vital para conformar nuestra conexión con los pacientes en la relación terapéutica.

Estar presentes nos permite desempeñar con eficacia nuestro rol como profesionales que ayudan a otras personas a superar la enfermedad y el trauma, y las apoyan en su viaje a un crecimiento y un bienestar duraderos.

Espero que esta «conversación» con el lector se convierta en un vínculo directo entre los dos para que yo pueda estar presente cuando el lector examine a fondo su vida —su manera de ser— con el fin de mejorar en su trabajo de ayudar a los demás a crecer y a curarse. «Mejorar» significa transformar con más eficacia la vida de los demás, y dotarla de entereza, significado y salud. Este será el centro clínico de nuestro diálogo. Mejorar también significa cuidar de nosotros mismos para contribuir mejor al desarrollo de los demás.

Como dicen al principio de un vuelo, debemos ponernos la máscara de oxígeno antes de intentar ayudar a quienes están a nuestro lado. Y en este libro se presentan muchos ejercicios para desarrollar comprensión y compasión hacia nosotros mismos con el fin de mejorar nuestra vida personal y profesional. Cuanto más desarrollemos estos aspectos, más preparados estaremos para ofrecer a nuestros clientes una combinación de empatía y de técnicas concretas que sustenten su crecimiento durante la psicoterapia.

Preparación

Tras muchos años de enseñar este material, he observado que se benefician de esta perspectiva, tanto los asistentes a los seminarios que se hallan al inicio de su formación, como los que acaban de empezar a ejercer o, incluso, los que llevan mucho tiempo ejerciendo en los campos de la psicoterapia, la medicina o la formación. Es un enfoque diseñado con

profesionales que ayudan a otras personas a desarrollar la mente. Contiene conocimiento científico, estudios minuciosos de la mente y del cerebro, y una integración cada vez más elaborada entre el trabajo interno subjetivo necesario para actuar como profesionales y la práctica de estas experiencias e ideas en el proceso de ser psicoterapeuta.

El conocimiento científico que sirve de base a esta inmersión más directa y subjetiva en el *mindfulness* y la psicoterapia como formación clínica interior, se halla en una colección de obras publicadas que ofrecen un estudio exhaustivo de la investigación que subyace a las ideas y las propuestas que examinaremos aquí. No es necesario que el lector haya leído o estudiado ninguno de esos textos para que este libro le sea útil y asequible. Sin embargo, le invito a utilizar esos recursos como marco de referencia para un estudio científico y clínico más profundo, que le dará la libertad de explorar cualquiera de las áreas que vamos a examinar en las páginas que siguen. Estos libros y programas audiovisuales representan el enorme conjunto de ciencias que se han sintetizado en la biblioteca profesional del campo de la neurobiología interpersonal, que es la base de este enfoque, y que ayudarán al lector a sumergirse más a fondo en las aplicaciones de la ciencia al ejercicio de la psicoterapia y de la atención clínica. En los apartados dedicados a las referencias y las lecturas recomendadas se ofrece una lista de estos recursos educativos. En lugar de incluir referencias a modo de aclaración en el fluir del texto, o en un conjunto de notas agrupadas al final, estos dos apartados serán las referencias y la bibliografía para estudios posteriores.

Quisiera mencionar algunas publicaciones especialmente importantes que pueden actuar de telón de fondo para el diálogo establecido en este libro. En primer lugar, la Norton Series on Interpersonal Neurobiology, de la que este libro forma parte, ofrece una biblioteca exhaustiva que hoy cuenta con más de quince textos y proporciona a los profesionales una visión amplia de esta perspectiva. Como fundador de esta colección me enorgullece haber colaborado estrechamente en la creación de este recurso profesional con nuestra editora, Deborah Malmud, y con los autores de las obras.

También soy el autor de varios libros que tratan algunas de las áreas que examinaremos en este. La idea de esta síntesis científica nació del texto académico, *La mente en desarrollo: cómo interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser* (Siegel, 2007), donde proponía la definición y el nombre de este campo, así como algunos principios básicos del desarrollo, la integración, las relaciones, el cerebro, la mente y la salud mental. Más adelante, en el libro *Ser padres conscientes: un mayor conocimiento de nosotros mismos contribuye a un desarrollo integral y sano de nuestros hijos*, (Siegel y Hartzell, 2005), detallé varias aplicaciones prácticas para que los padres puedan entender su vida y crear una narración coherente de los primeros años de su existencia. El texto *Cerebro y* mindfulness. *La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar* (Siegel, 2010), donde se examinan estas ideas en el mundo del entrenamiento mental y la conciencia, será especialmente útil para aquellos que estén interesados en el estudio científico de la atención consciente o *mindfulness* como una forma de sintonía interna que estimula la integración neural desde la perspectiva de la neurobiología interpersonal. Por último, para quienes estén interesados en la aplicación clínica de la neurobiología interpersonal, puede resultarles útil mi libro Mindsight*: la nueva ciencia de la transformación personal* (Siegel, 2011). Ofrece varios ejemplos,

accesibles para el profesional y para el lector no especializado, de cambios provocados por la psicoterapia. En este libro también se examinan a fondo los distintos «ámbitos de integración» y se explica el proceso mediante el cual enfocar la mente mejora la salud del cerebro, las relaciones y la propia mente.

En Mindfulness *y psicoterapia. Técnicas prácticas de atención plena para psicoterapeutas*, examinaré aspectos de la función del cerebro y del entrenamiento en técnicas mentales especialmente relevantes para el papel relacional del psicoterapeuta como individuo. El objetivo de este libro es ser el «compañero literario interior» del profesional, una guía para que el psicoterapeuta, como persona, desarrolle una manera de ser más consciente o *mindful* como profesional de la salud. Como veremos, el libro se organiza en torno a la visión que tiene un profesional sobre los pasos esenciales del proceso terapéutico. En lugar de repetir lo que ya se ha estudiado extensamente en los textos antes citados, este texto se centra deliberadamente en el mundo interior del psicoterapeuta. Examinaremos lo que tan pocas veces está al alcance del profesional: una formación interna que integre principios científicos importantes y avanzados junto a una inmersión personal en la experiencia directa, con el fin de desarrollar desde dentro el conocimiento personal del profesional, así como su crecimiento y su eficacia clínica.

Mi objetivo en este libro es mantener un diálogo directo con el lector, e invitarlo a sumergirse en la experiencia subjetiva de su propia mente. El estilo de redacción tendrá un formato relacional —diferente al de la mayoría de los otros textos—, con el objetivo de abordar directamente esta experiencia personal. Contiene mucho conocimiento científico, lo que plantea el reto apasionante de entretejer ciencia y subjetividad. Mi esperanza es que la experiencia de leer este libro expanda la visión de la ciencia que tiene el lector y le impulse a sentir su propio mundo interior. Este conocimiento más profundo de sí mismo le permitirá cultivar su presencia, hará que su psicoterapia sea más efectiva y le dará instrumentos para enseñar a sus clientes a reforzar su *mindfulness* y a conocerse mejor. En resumen, integraremos los datos obtenidos de la investigación con la experiencia personal que tantas veces se omite en la formación y en la literatura clínica, pero que es esencial para la sensación de presencia, para nuestro bienestar y para el bienestar de nuestros clientes.

Nuestro enfoque

Este libro es un manual detallado de la mente para profesionales que ayudan a otras personas a crecer mentalmente. Su formato conversacional se centra más en lo que significa ser psicoterapeuta que en las técnicas concretas de la psicoterapia.

La conversación se estructura a lo largo de los quince capítulos del libro y, en muchas ocasiones, he procurado que el texto sea lo más directo y útil posible. Este libro no es un manual científico exhaustivo ni una revisión de diversos campos de conocimiento. No pretende ser una recopilación de casos clínicos ni un manual de instrucciones sobre la práctica de la psicoterapia: ya hay muchos libros fascinantes que se ocupan de ello. Este trata de la ciencia objetiva y el arte subjetivo de ser *mindful* y se estructura como sigue:

- Capítulo 1: *Presencia*. Tener una sólida base personal, estar abiertos a los demás y participar plenamente en la vida de la mente son aspectos importantes de nuestra presencia en las relaciones que ayudan a otras personas a crecer. Esta visión interior, «desde dentro», nos ayuda a comprender qué debemos hacer en nuestro interior como profesionales con el fin de desarrollar la receptividad esencial para toda intervención clínica. En el capítulo 1 invitaré al lector a considerar una nueva metáfora visual para la atención consciente, la presencia, y la intersección de la experiencia mental subjetiva con la activación neural objetiva.
- Capítulo 2: *Sintonía*. Cuando alguien nos envía señales tenemos la oportunidad de sintonizar con esos flujos de información y de atender plenamente a lo que recibimos, en lugar de dejarnos influir por expectativas o tendencias perceptivas. Siempre que sintonizamos con los demás —incluso durante una urgencia— nuestra mente está abierta a lo que el paciente desee decirnos. Sin esta sintonía se puede perder una información vital, a veces con consecuencias desastrosas. En este capítulo se estudia el papel de la sintonía en el inicio de la relación terapéutica.
- Capítulo 3: *Resonancia*. Veremos que el resultado fisiológico de la presencia y la sintonía es la alineación de dos seres autónomos en un todo interdependiente y funcional, donde cada persona influye en el estado interior de la otra. Con la resonancia nos «sentimos sentidos» por el otro. Esta unión tiene unos efectos muy profundos en las dos personas: las transforma. El cerebro humano está configurado de forma que necesita la sensación de estar conectado con los demás en las primeras etapas de la vida. Esta experiencia de conexión trae consigo una sensación de seguridad, de ser visto, de sentirse seguro. Y esta necesidad de conexión íntima y vulnerable persiste durante toda la vida.
- Capítulo 4: *Confianza*. Cuando estamos en resonancia con alguien nos sentimos seguros y «vistos», reconfortados y conectados. La respuesta del cerebro a esta conexión en sintonía, sintónica, es crear un estado de apertura y confianza, ingredientes básicos que favorecen la estimulación y el crecimiento del cerebro. En este capítulo veremos que hay unas vías neurales que gobiernan esta sensación de apertura y que nos permiten activar un sistema de interacción social.
- Capítulo 5: *Verdad*. Cuando nos abrimos a los demás y a nosotros mismos, surge en la conciencia la verdadera naturaleza de nuestro mundo interior de recuerdos, percepciones, anhelos y deseos. Esta aceptación de «las cosas tal como son» da lugar a un cambio profundo y duradero. En este capítulo nos sumergiremos a fondo en estas cuestiones, y veremos que percibir cómo nos aprisiona nuestra propia narración es un primer paso para despertar la mente y dejar de actuar con el «piloto automático» puesto. Enfrentarse abiertamente a la realidad, en lugar de intentar amoldarla a un deseo imposible, hace de la verdad la mejor amiga del profesional y del paciente.
- Capítulo 6: *Trípode*. En este capítulo examinaremos cómo estabilizar la lente de la mente para observar nuestro mundo interior. En muchas ocasiones, la aparición en la conciencia de representaciones neurales de «las cosas tal como son» nos puede agitar y confundir, porque las vivimos como imágenes fugaces o sensaciones intensas que

inundan nuestra imaginación. El trípode es una metáfora visual del soporte de la lente o cámara mental que usamos para ver la mente misma; ese es el significado del término *mindsight*. Las tres patas de este trípode son la apertura, la objetividad y la observación: gracias a ellas vemos la mente con una claridad y una profundidad que nos acercan cada vez más al bienestar y a la salud. Estas tres patas se pueden reforzar mediante unos ejercicios mentales concretos que examinaremos más adelante.

- Capítulo 7: *Tricepción*. La capacidad de observar el mundo interior con más claridad y de transformar la mente depende de la capacidad de percibir lo que yo llamo el *triángulo del bienestar*. Esta percepción, que designo como *tricepción*, nos permite sentir el flujo de energía y de información en tres aspectos interdependientes de la vida humana: las relaciones, la mente y el cerebro. Las relaciones se definen por la manera de compartir el flujo de energía y de información; la mente se puede definir, en parte, por la manera de regular este flujo; y el cerebro es el mecanismo que hace fluir la energía y la información por todo el sistema nervioso. En este capítulo veremos que la tricepción es esencial para que la presencia del profesional actúe como catalizadora del cambio terapéutico.
- Capítulo 8: *Seguimiento*. En la relación terapéutica que establecemos con nuestros pacientes y/o clientes (usaré indistintamente estos dos términos clínicos, porque cada uno presenta ventajas e inconvenientes en los diversos campos terapéuticos), la motivación natural del sistema nervioso de avanzar en dirección hacia la salud se puede activar mediante un proceso de seguimiento del flujo de energía y de información en el interior de las personas y entre ellas. Este seguimiento consiste en situar en la conciencia el flujo de energía y de información del triángulo del bienestar, de modo que se active el impulso innato hacia algo llamado *integración neural*. En este capítulo veremos que la integración supone la unión de las partes diferenciadas de un sistema. Cuando estamos integrados vivimos en armonía. Cuando no lo estamos, caemos en la rigidez, el caos o en ambas cosas. Como veremos, podemos considerar que la integración es el mecanismo que subyace al bienestar y a la salud mental.
- Capítulo 9: *Rasgos*. La psicoterapia puede ofrecer muchas oportunidades para el crecimiento. Por otro lado, nacemos con unos rasgos permanentes determinados por los genes que en los primeros meses de vida se manifiestan en lo que llamamos temperamento. En este capítulo examinaremos una visión sintética de la personalidad adulta que plantea la existencia de un mecanismo por el que el temperamento de la infancia pasa de ser un conjunto de características observables a transformarse en una pauta de tendencias, organizada internamente, que estructuran la atención y el significado.
- Capítulo 10: *Trauma*. Los sucesos abrumadores pueden desbordar la capacidad de una persona para adaptarse a una experiencia con flexibilidad. Cuando seguimos albergando traumas no resueltos —sucesos que han puesto en peligro nuestra vida o hechos importantes, aunque sin peligro de muerte— los niveles de la memoria no se han llegado a integrar. En este capítulo examinaremos el trauma desde dentro y veremos que los niveles de la memoria implícita y sus representaciones de emociones,

percepciones, sensaciones corporales y conductas pueden estar desorganizados y dominar el paisaje mental. La resolución del trauma supone la integración de estos elementos desconectados de la memoria implícita.

- Capítulo 11: *Transición*. Cuando alguien acude por primera vez a psicoterapia, su vida suele estar atrapada en el caos o la rigidez. Cuando la integración neural se da sin trabas, nuestra vida goza de bienestar. Si las regiones no están diferenciadas, o su conexión se bloquea, la integración será deficiente. El resultado de esta deficiencia es el caos o la rigidez. Como profesionales, podemos «tomar el pulso» de la integración para sentir los movimientos internos del flujo de la vida que desembocan en ese caos o esa rigidez.
- Capítulo 12: *Entrenamiento*. La mente es como un músculo. Debemos tonificar nuestro sistema muscular y nuestro esqueleto con regularidad para que su estado sea óptimo en la vejez. Naturalmente, la vida mental carece de tejido muscular, pero la necesidad de hallar maneras concretas de utilizar nuestra capacidad de regularla es real. Con el entrenamiento mental mantenemos «en forma» la agudeza mental, las redes sinápticas del cerebro y las interconexiones de nuestras relaciones. En este capítulo veremos que este entrenamiento desarrolla la capacidad de *mindsight* mediante unos ejercicios de «práctica profunda» que aumentan la eficacia de nuestras redes neurales estimulando su mielinización.
- Capítulo 13: *Transformación*. Como profesionales podemos tomar el pulso a la integración, y cuando detectamos caos o rigidez, centrar estratégicamente la atención en los diversos ámbitos que bloquean la conexión de aspectos diferenciados de la vida de la persona. Enfocar la conciencia de este modo fomenta la *neuroplasticidad* —el proceso de cambio de las conexiones estructurales del cerebro en respuesta a la experiencia—, que sirve para activar simultáneamente unos grupos neurales concretos. En este capítulo se examinan los nueve ámbitos de integración que subyacen al proceso transformativo integrador que conforma el funcionamiento global de la mente, el cerebro y las relaciones.
- Capítulo 14: *Tranquilidad*. La integración neural estimula la coherencia de la mente y hace que sintamos conexión, apertura, armonía, compromiso, receptividad, emergencia (las cosas parecen nuevas, frescas y llenas de vida), intuición (una sensación de conocimiento no conceptual), compasión y empatía. La visión sistémica de la integración revela que este estado flexible y adaptable incorpora una sensación de significado y de ecuanimidad emocional que algunos llaman tranquilidad. En este capítulo veremos que desarrollar esta forma de lo que los griegos antiguos llamaban *eudaimonia* —vivir una vida con significado, compasión, ecuanimidad y conexión— nos ofrece una vía para ayudar a los demás a desarrollar esta tranquilidad desde su interior.
- Capítulo 15: *Transpiración*. El cerebro humano hace que tendamos a destacar lo negativo, y a sentirnos aislados y apartados de los demás. El término transpiración o «respiración transversal» hace referencia al hecho de que respirar en todos los ámbitos de integración que examinaremos en nosotros mismos y en los demás puede disolver

las influencias «de arriba abajo» que hacen que nos sintamos aislados. En este capítulo veremos que la transpiración es un estado de conciencia que nos impulsa a «recablear» nuestro cerebro para entender la realidad de que todos somos parte de un todo viviente. La integración nos recuerda que este todo es más que la suma de sus partes: conservamos la identidad individual, pero nos unimos plenamente en un «nosotros». Entender que somos parte de un todo interdependiente, de una red interconectada de seres vivos que fluye en el tiempo, nos permitirá comprender el papel que podemos desempeñar ayudando a los demás con el objetivo final de «curar» nuestro planeta y crear un mundo más afectuoso y compasivo.

Lo «*mindful*» de ser un psicoterapeuta *mindful*

Cuando abrimos nuestra mente a todos estos conceptos de ser un psicoterapeuta consciente o *mindful*, podemos ver el papel esencial del *mindsight* y de la integración neural en el fomento de la salud. El adjetivo inglés *mindful* tiene muchos significados. En el hablar cotidiano es sinónimo de alerta, consciente, cuidadoso, juicioso, perspicaz, observador, despierto, vigilante (véase Rodale, 1978). En el campo de la educación, especialmente en la educación *mindful* estudiada por Ellen Langer (1989, 1997), significa estar libre de prejuicios y evitar una pérdida prematura de posibilidades. En su acepción contemplativa, el sustantivo *mindfulness* se refiere a la atención consciente, deliberada e imparcial a lo que ocurre en el momento presente (véanse Kabat-Zinn, 2005; Germer, Siegel y Fulton, 2004; Kaiser-Greenland, 2010, Shapiro y Carlson, 2009; Smalley y Winston, 2010). En este libro haremos uso de todas estas acepciones al hablar de lo que supone ser un psicoterapeuta *mindful*. En el núcleo de todos estos significados de *mindful* se encuentran los procesos de *mindsight* y de integración neural. Este texto pretende ser una guía, para profesionales, de los mecanismos que subyacen a lo que realmente significa ser *mindful* en su sentido más amplio.

Nuestra conversación se desarrollará a través de la mirada y el lenguaje de la neurobiología interpersonal. Este enfoque interdisciplinario trata de ser integrador en el sentido literal, ya que intenta no separar lo biológico, lo psicológico y lo social, aspectos, todos ellos, del flujo de energía y de información, y de que se desea entretejerlos en un todo coherente. También es un enfoque integrador en el sentido de que los tres elementos básicos, cerebro, mente y relaciones, mantienen su soberanía y no son reducibles unos a otros. Son fundamentos de la realidad del ser humano que se influyen mutuamente, y las flechas de esta influencia apuntan en todas direcciones conectando estos tres factores. Entendemos por cerebro el sistema nervioso extendido que se distribuye por todo el cuerpo y que es el mecanismo físico del flujo de energía y de información; la mente es, en parte, la manera de regular este flujo; y las relaciones son la manera en que el flujo se comparte. Además, la neurobiología interpersonal es integradora en otro sentido: observar y modificar el mundo interior con *mindsight* nos permite seguir el flujo de energía y de información y fomentar la conexión de elementos diferenciados haciendo que las relaciones y el cerebro se dirijan hacia

la integración. Este seguimiento nos permite detectar el caos y la rigidez, y redireccionar el sistema hacia la armonía. La figura I.1 representa la integración como un río que fluye con flexibilidad y armonía entre las orillas de la rigidez y el caos.

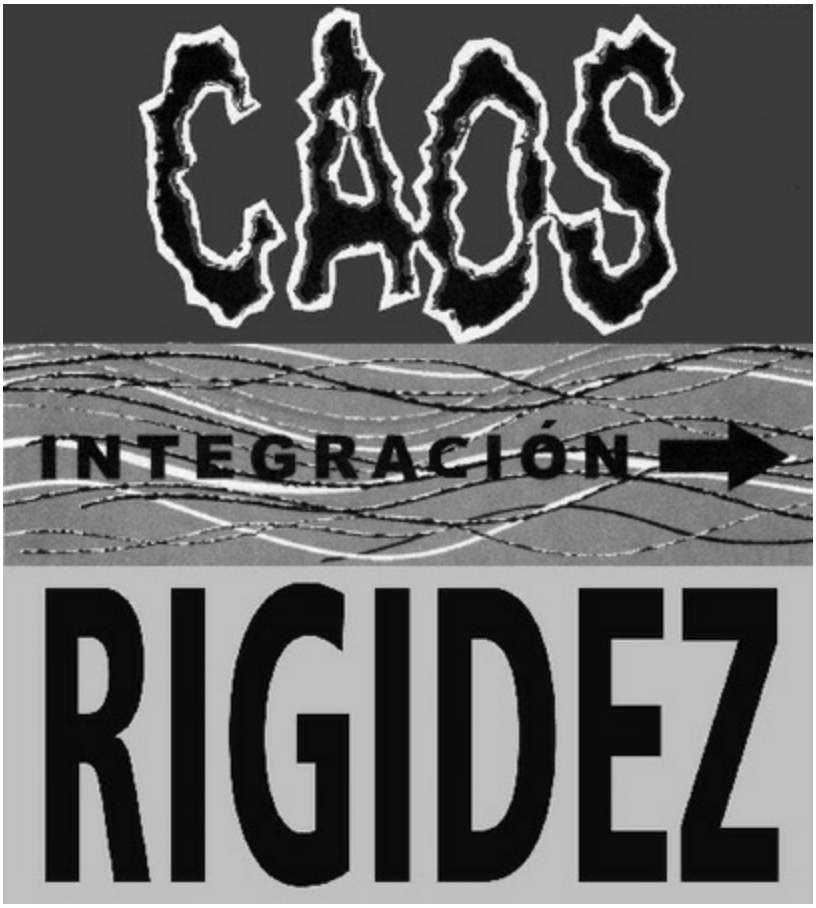

FIGURA I.1. El río de la integración. El río de la integración representa el movimiento de un sistema en el tiempo. Cuando el sistema está integrado, funciona de una manera adaptativa y armoniosa. Cuando no se produce la unión de los elementos diferenciados (integración), el sistema se aproxima a la rigidez, al caos o a una combinación de ambos.

Ser psicoterapeutas conscientes o *mindful* nos estimula a introducir esta integración y esta armonía en nuestra propia vida, al tiempo que nos dedicamos a ayudar a los demás. Este es el enfoque general y la descripción resumida de nuestro objetivo cuando examinamos estas dimensiones de nuestra vida y de nuestro trabajo como profesionales que ayudan a los demás a alcanzar la salud.

CAPÍTULO 1

PRESENCIA

Vivir de una manera consciente —ser *mindful*— es una capacidad que se puede cultivar mediante unos ejercicios mentales que veremos a lo largo del libro. Ser *mindful* en todos los sentidos de este término —hacer las cosas de una manera deliberada y a conciencia, ser abiertos y creativos con las posibilidades, ser conscientes del momento presente sin emitir juicios— es actuar en un estado de conciencia que nos hace flexibles y receptivos y que nos permite estar presentes.

Se ha demostrado que estar plenamente presente mediante la práctica de la atención consciente o *mindfulness* es fundamental para afrontar con entereza los retos que nos plantea la vida. Con esta práctica nos acercamos a un estado de activación neural caracterizado por una actitud de «aproximación» que nos permite afrontar las situaciones difíciles en lugar de rehuirlas (véase Davidson y otros, 2003). Vivir plenamente en el presente es una forma de arte que libera la mente, alivia el sufrimiento interior y desarrolla la presencia en nuestra vida. Esta presencia es fundamental para ayudar a los demás a alcanzar la salud.

Nuestra vida está llena de posibilidades. En muchos sentidos, la salud es como bañarse en un estanque repleto de posibilidades sin fin. Y la enfermedad sería el resultado de que la rigidez o el caos nos impidan estar presentes con toda esta libertad. Como seres humanos, poseemos un conjunto asombroso de posibilidades que rozan el infinito y que nuestro complejo cerebro es capaz de plasmar en una vida llena de creatividad. Pero muchos de nosotros vivimos en unas condiciones físicas o mentales que limitan nuestras opciones. Para empezar, necesitamos comida, vestido, refugio y un entorno seguro con agua limpia y aire fresco. En este planeta, con una cantidad cada vez mayor de seres humanos y con una variedad cada vez menor de otras especies que lo comparten con nosotros, es vital garantizar la satisfacción de estas necesidades (véase Goleman, 2009). Estar presentes en nuestra vida nos permite estar presentes también por el bien del planeta. Muchos estudios revelan lo que la sabiduría tradicional ya hace tiempo que sabe: procurar por los demás proporciona alegría y sentido a nuestra vida (véase Gilbert, 2010). Estamos hechos para cuidarnos y relacionarnos mutuamente (véase Keltner, 2009). Pero para hallar este sentido en el servicio a los demás debemos estar preparados. Si no sabemos de qué manera podemos fortalecer la mente, o conseguir la entereza que surge de estar presentes, corremos el riesgo de sentirnos totalmente superados.

Estar del todo presentes en nuestra vida y trasladar este yo pleno y receptivo a las interacciones con los demás nos ayuda en todo lo que hacemos, incluso en la búsqueda del bienestar ajeno y la conservación y la mejora del mundo en que vivimos. Si el lector también comparte esta pasión, cultivar la presencia y ser *mindful* puede ofrecerle recursos que le

ayuden a ejercer su vocación con más entereza y más eficacia. Con independencia del enfoque profesional que utilice, la dimensión interior de lo que significa estar presente es un punto de partida importante desde donde empezar su formación y su trabajo. Los médicos, los psicoterapeutas, los activistas sociales o los ecologistas aspiran a sanar a los demás y al mundo. Con independencia de que estemos combatiendo la malaria o la malnutrición, de que trabajemos para reducir el calentamiento global y la destrucción del medio ambiente, de que practiquemos cirugía o nos centremos en la psicoterapia intensiva, siempre debemos ocuparnos de nuestra vida interior para efectuar bien nuestro trabajo. En este contexto, «bien» no solo significa estar presentes en nuestro trabajo, sino también encarar la vida con entereza. Si ejercemos la psicoterapia, las lecciones que vamos a aprender pueden aplicarse directamente al crecimiento de los demás. Pero la información y las inmersiones prácticas de estos capítulos serán útiles en nuestro trabajo y en nuestra vida personal, aunque nos dediquemos a otras formas de intervención clínica o social. Estar presentes nos ayuda en todas las facetas de la vida y de muchas maneras: nos ofrece una concentración, unos recursos y una perspectiva que además de sustentarnos como individuos nos ayudan a echar una mano a los demás.

Cuidar de nosotros mismos no es un lujo ni un capricho: es una práctica diaria esencial. Quizás el lector haya oído decir que la autorreflexión es egoísta, que es preciso «salir de nosotros mismos» para dar un sentido a nuestra vida. Pero, como han demostrado numerosos estudios, la conciencia de uno mismo es el punto de partida para la inteligencia emocional y social (véase Goleman, 1996 y 2007). Sean cuales sean los retos a los que nos enfrentemos —hambrunas, enfermedades, daños al medio ambiente, torturas psicológicas, genocidios culturales o maltratos familiares— somos seres humanos con una vida interior subjetiva. No hay forma de escapar de esta realidad, se diga lo que se diga. Si no cuidamos de nosotros mismos, ¿cómo vamos a cuidar de los demás? Es así de sencillo. Y es así de importante para nosotros, para los demás y para nuestro planeta.

Así pues, en los capítulos que siguen nos centraremos principalmente en este punto de partida necesario en cualquier intento de prestar ayuda: la vertiente interior de la vida humana a la que podemos llamar mundo interior subjetivo o mar interior de la mente. Este mar interior, de naturaleza tranquila y serena, suele perderse de vista entre el ruido exterior del trauma y del conflicto. Pero es la fuente de toda curación, es el lugar donde se acalla el clamor, el punto de donde surge la paz entre naciones en guerra, donde se apaciguan tensiones entre generaciones: es la base desde la cual se vive el presente con libertad.

Las dos caras de la realidad

Este libro no ofrece soluciones rápidas ni respuestas fáciles; nos propone que miremos la realidad de frente, entretejiendo nuestro mundo interior subjetivo con los datos objetivos y externos de la ciencia en un ejercicio de pensamiento interdisciplinario. Seguramente sería más fácil que me limitara a detallar ejercicios y a formular afirmaciones generales, pero esto dejaría al lector, como profesional, sin la preparación necesaria para afrontar su trabajo de

ayudar los demás. Los científicos afirman que el azar favorece a la mente preparada, y mi deseo es que este diálogo entre la ciencia y la subjetividad prepare al lector para construir la vida y el trabajo que desea.

Empezaremos con un marco de referencia que nos permita sintetizar el rigor cuantitativo de los descubrimientos científicos con la sutileza de la vida subjetiva. Cuando nos distanciamos un poco de la actividad febril de la vida cotidiana, vemos que la realidad presenta dos aspectos básicos, que hay dos caras en nuestra existencia. Por un lado, tenemos la cara visible, la del mundo físico y material. Si alzamos los brazos, veremos su movimiento. Si tomamos una rosa, podremos oler su fragancia o sentir la suavidad de sus pétalos. Todo esto pertenece a la faceta o vertiente espacial del mundo físico. Pero es igualmente real la vertiente de la realidad que corresponde al aspecto experiencial: la sensación subjetiva del color rojo de la rosa, las sensaciones olfativas de su fragancia en nuestra experiencia interior, el recuerdo de otras flores que hemos visto en nuestra vida. También podemos observar la mirada o la expresión facial de otra persona e intuir cómo debe ser su mundo interior. Recibimos esta información por medio de los cinco sentidos, pero esta experiencia del mundo exterior siempre viene acompañada de sensaciones subjetivas (lo mismo sucede con el sexto sentido con el que percibimos nuestro cuerpo). Sin embargo, nadie sabe cómo surge la experiencia subjetiva de ver la rosa a partir del hecho físico de la activación neuronal. Nadie sabe por qué al ver una persona que llora sentimos que está triste. Y nadie sabe por qué una experiencia subjetiva como pensar en una rosa hace que se activen en el cerebro unos circuitos concretos. Basándose en esto, hay quien dice que intentar relacionar el mundo físico con el mundo subjetivo es un empeño inútil. E incluso hay quien afirma que es perjudicial, que tratar de relacionar el mundo de la ciencia con el de la subjetividad resta importancia a nuestra vida interior. Pero si se hace con humildad y espíritu abierto, relacionar el mundo objetivo físico con el mundo subjetivo interior puede ser muy positivo.

Podemos percibir nuestro mar interior, que es distinto del mundo espacial y físico del cuerpo y de otros objetos. Cuando somos conscientes de la rosa que percibimos en el mundo sensorial, y de las imágenes y emociones que la palabra *rosa* suscita en nuestra experiencia en el tiempo, podemos decir que estamos sintiendo ciertas pautas de activación cerebral. Pero ¿quiere decir esto que la sensación de la rosa no es más que la consecuencia de los impulsos eléctricos y las conexiones sinápticas que se activan en el cerebro? ¿O quiere decir que las dos están correlacionadas, que sabemos, por lo que nos dice la ciencia, que cuando tenemos la sensación subjetiva de ver la rosa se está activando la corteza occipital? Para considerar esta cuestión desde una perspectiva diferente será útil aclarar previamente algunos conceptos básicos.

La vertiente experiencial y subjetiva de la realidad no es objetiva en el sentido de que no la podemos pesar ni sujetarla con la mano; tampoco podemos captar su naturaleza con una cámara, ni siquiera con un escáner cerebral. Este mundo interior, esta esencia subjetiva de nuestra vida mental, no es lo mismo que la actividad cerebral. Podemos establecer que, cuando sentimos miedo, el escáner cerebral revela que se ha activado una región del cerebro llamada amígdala. Pero, en el fondo, solo podemos decir que la activación física y la experiencia subjetiva tienen lugar al mismo tiempo: la activación de la amígdala no es lo mismo que la

sensación de miedo. Debemos contemplar la dirección de las influencias causales con una mente abierta: podríamos decir que la activación de la amígdala «causa» la sensación de miedo, pero resulta que imaginar que sentimos miedo puede hacer que la amígdala se active. ¿Cómo conciliar esta influencia bidireccional entre la mente (la subjetividad y la cara mental e interna de la realidad) y el cerebro (el aspecto físico y objetivo de esa misma realidad)?

Antes de seguir quisiera destacar que deberemos abordar esta cuestión desde el principio si queremos tener una discusión científica rica y profunda que aclare el aspecto subjetivo de lo que significa ser *mindful*. Para ello, será necesario examinar algunas nociones básicas.

La experiencia subjetiva no existe en un lugar físico, pero sí que tiene lugar en el tiempo. Pensemos en qué lugar del espacio se sitúan la sensación de miedo o la sensación que suscita la fragancia de la rosa. ¿Qué siente ahora mismo el lector? ¿Qué imágenes aparecen en su mente? Aunque no pueda cuantificar las dimensiones espaciales de altura, anchura y profundidad de esa sensación o esa imagen, ya que no podemos medir con una regla una imagen que surge en la mente, el lector sabe que su experiencia es real en este momento. Pero ¿en qué punto del espacio se sitúa? Si dice «En mi cerebro», estará equiparando la activación neural con la experiencia mental. La verdad de la cara experiencial y subjetiva de la realidad es que coexiste en el tiempo con la cara material y «objetiva» de la misma realidad (que sí existe en el espacio y presenta unas dimensiones físicas mensurables). Lo que tienen en común estas dos caras de la misma realidad es el tiempo. Podemos sentir amor al mismo tiempo que se activan, en nuestro cerebro, unos circuitos neurales concretos. Y lo que tienen estos dos hechos en común es que «coocurren» en el tiempo: por eso decimos que están correlacionados. Sin embargo, si nos preguntamos cuál de los dos se ha dado primero, no encontraremos ninguna respuesta.

Si la respuesta a la cuestión del cerebro y la mente fuera unidireccional, si la mente no fuera más que la actividad del cerebro, no habría mucho más que decir. El cerebro se ocuparía de todo y seríamos sus esclavos. Sin embargo, la ciencia actual nos dice que la mente es capaz de activar circuitos cerebrales y modificar las conexiones estructurales del cerebro. En otras palabras, podemos utilizar el aspecto interior subjetivo de la realidad para cambiar la estructura física objetiva del cerebro.

Esta cuestión no es una simple discusión académica sobre temas intelectuales. Si podemos despertar la mente para impulsar el crecimiento del cerebro en una determinada dirección, podemos construir los circuitos neurales de la entereza y la compasión. Podemos usar la mente para transformar nuestro cerebro y nuestra vida. No está mal para una mente que la vida moderna suele dejar de lado y que la educación de hoy acostumbra a ignorar.

A medida que avancemos en el estudio de lo que significa estar presentes —de convertimos en psicoterapeutas *mindful*— veremos que estas nociones básicas de la realidad son muy importantes, aunque al principio puedan parecer un tanto abstractas. Si estas consideraciones son nuevas para el lector y hacen que se sienta un poco perdido, le ruego que tenga paciencia. Pronto veremos que la subjetividad de la experiencia mental y la objetividad de la activación neural se pueden sintetizar sin problemas en un marco de referencia que ayuda a preparar la mente para afrontar retos y entender misterios que antes podían parecer imposibles de abordar.

Aspectos primarios y posibilidad

El término *primario* hace referencia a un elemento básico que no se puede dividir ni reducir y, en este sentido, podemos considerar que los aspectos experiencial y físico de la realidad verifican esta característica. En una ocasión, pasé una semana con varios científicos y pensadores estudiando la relación entre ciencia y espiritualidad, y se plantearon algunas discusiones fascinantes en las que abordamos la cuestión de la subjetividad y la activación neural. Mantuve un debate muy interesante con Michel Bitbol —físico, médico y filósofo— sobre la naturaleza de la realidad y esta noción de sus aspectos primarios. De este debate surgió la idea de que la experiencia de una sensación como el amor puede estar correlacionada en el tiempo con la activación de unas áreas cerebrales concretas en el espacio físico, aunque, en realidad, los dos aspectos son primarios y «cosurgen» al mismo tiempo. La sensación de sentir el amor y la activación de los circuitos neurales correspondientes comparten la dimensión temporal: una es experiencial, la otra física. Podemos decir que la activación neural genera la sensación de sentir el amor, pero también podemos decir que la sensación amorosa genera la activación neural. No tenemos por qué dar más peso a un aspecto que a otro. Son dos caras de una misma moneda. Es de esperar que en el futuro haya más estudios científicos y filosóficos sobre la relación entre mente y materia que nos permitan entender mejor la naturaleza de la realidad. Pero de momento presupondremos que la realidad presenta, al menos, dos aspectos, uno físico y otro mental, que «coocurren» en el tiempo.

Así pues, este será el marco de referencia en el que inscribiremos nuestra síntesis de subjetividad y ciencia. Después de aquel congreso volví en tren a Florencia con varios estudiantes que también habían asistido a él. Habíamos dedicado las mañanas a la vertiente experiencial practicando taichi, *qigong*, danza y canto; después entablábamos debates intelectuales sobre la naturaleza de la realidad y la experiencia del ser humano. Por las tardes había más discusiones, más inmersiones experienciales, tiempo para la reflexión privada y reuniones informales. Y por la noche seguíamos igual. Fue una semana extraordinaria que me enseñó la importancia de la práctica experiencial como contrapeso de los debates conceptuales abstractos. En el tren, una mujer estadounidense nos oyó hablar de la manera de conciliar estos aspectos de la realidad y me vio dibujar una figura para ilustrar esta noción de los dos lados de una sola realidad. Cuando nos disponíamos a bajar del tren, la mujer se me acercó y me dijo: «Si pudiera, enviaría un cheque a los organizadores del congreso para pagar la inscripción. ¡Su exposición ha sido muy interesante... y muy útil!». Espero que el lector piense lo mismo. La ilustración de la figura 1.1 representa esta manera de contemplar la realidad.

Podemos imaginar que la realidad está formada por probabilidades, una idea fundamentada en la mecánica cuántica (de la que discutimos largo y tendido en aquel congreso). En un plano singular de la realidad, imaginemos la sensación de una posibilidad totalmente abierta. Nada está determinado; cualquier cosa es posible. Luego, a medida que suceden cosas en el tiempo (hacia la derecha en el eje de abscisas), nos alejamos de este *plano de posibilidad* y nos acercamos a un estado de probabilidad. Si digo «Fruta», el lector pasará de un estado donde «todo es igualmente probable» a otro donde es más probable que

piense en una fruta. Este paso de la posibilidad a la probabilidad se representa visualmente como pasar del plano a una *meseta «valente» de probabilidad* a cada lado del plano, el físico y el subjetivo. Si a continuación digo «Tomate», el lector pensará directamente en la imagen de un tomate que se manifestaría como un *pico de activación*. Dicho de otro modo, el lector ha pasado de la posibilidad abierta a la probabilidad, y de la probabilidad a la activación de un suceso real en un instante del tiempo. Para captar este desplazamiento podemos imaginar un punto que se halla, o bien en el plano de posibilidad, o bien en la meseta valente de probabilidad, o bien en el pico de activación.

Todos presentamos tendencias que tienen su origen en el temperamento y en las experiencias acumuladas de cada uno, y que se reflejan en nuestra manera de vivir en el mundo. Como veremos en el capítulo 11, este aspecto de la experiencia mental subjetiva y de las pautas de activación neural se manifiesta en un conjunto característico de formas, alturas y perímetros de las mesetas que llamaremos personalidad.

Una clave de esta figura es que el alejamiento del plano de posibilidad (a lo largo del eje vertical de ordenadas) se da en las dos direcciones al mismo tiempo. En cuanto surge la imagen mental del tomate en el lado subjetivo, se produce una pauta de activación neural que se correlaciona con la imagen. Estos dos fenómenos son picos de activación. Puede que la sensación de fruta se encuentre por debajo del acceso consciente directo —o que solo se manifieste como hambre—, pero la «preactivación» neural, el hecho de que el cerebro se esté preparando para activar imágenes de toda clase de frutas, se manifestaría en forma de conexiones sinápticas que tendrían más probabilidades de activarse en el futuro. Estos estados «valentes» se representan en forma de mesetas con mayor probabilidad.

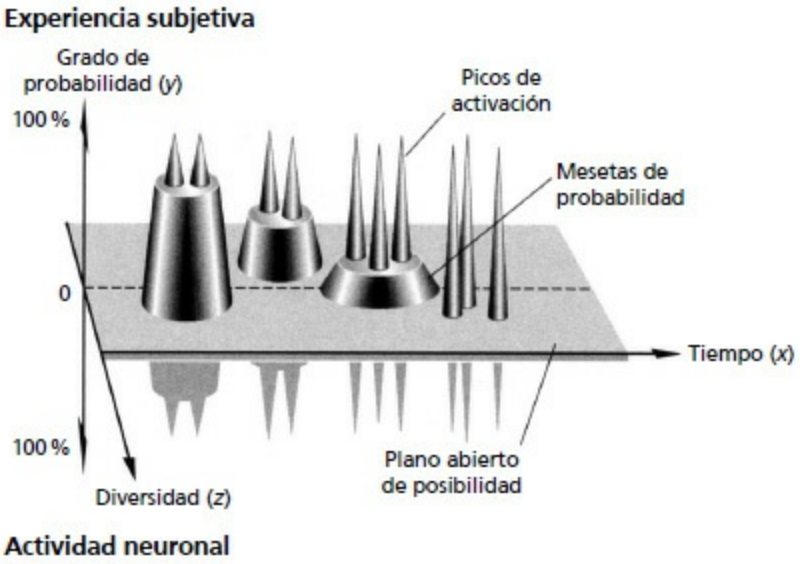

FIGURA 1.1. El plano de posibilidad. Esta metáfora visual comprende varias dimensiones de la experiencia humana. 1) Podemos imaginar que los aspectos primarios de la activación neural (por debajo del plano) y la experiencia mental subjetiva (por encima) se reflejan mutuamente y que, en ocasiones, una dirige a la otra, como cuando el cerebro dirige la experiencia subjetiva, o el foco de la atención dirige la activación neural en el tiempo (representado en el eje *x*). 2) Basado en grados de probabilidad, el eje *y* (vertical, por encima y por debajo del plano) representa si se da una posibilidad abierta

en el plano (como en la conciencia *mindful* abierta) o si la certeza se manifiesta en un pico de activación (un pensamiento, un sentimiento o un recuerdo concreto, y su equivalente en activación neural). 3) La diversidad de la experiencia mental o de la activación neural posible se simboliza a lo largo del eje *z* (que es perpendicular a la página) y, cuanto más amplia sea la zona a lo largo de este eje, mayor será la variedad de activación neural/experiencia mental. El plano está totalmente abierto; la meseta puede ser ancha o estrecha, pero limitada en su diversidad; un pico de activación es una formación singular de experiencia mental o activación neural. 4) Un pico representa una activación concreta de la mente o del cerebro que se plasma en ese instante, una activación que se manifiesta en esa actividad concreta y en ese momento. Una meseta representa un estado mental o un perfil de activación neural que puede tener diversas formas y diferente altura y anchura: cuanto más baja, menor es la certeza de las activaciones posibles; cuanto más ancha, mayor será la variedad de propensiones; cuanto más alta, mayor será la probabilidad de que se activen las opciones que están preactivadas o que presenten mayor tendencia a darse en ese estado o perfil; y cuanto más estrecha, más limitada será la gama de opciones de las que podrían surgir picos de esa meseta concreta. El plano abierto de posibilidad revela una probabilidad nula de que surja un pico dado o una meseta concreta, por lo que representa un estado abierto de conciencia *mindful* y un perfil neural receptivo en ese momento.

En el plano abierto de posibilidad existe un número prácticamente infinito de combinaciones de activación neural y de experiencias subjetivas. A medida que avanzamos en el tiempo, la personalidad se expresa en forma de tendencias de activación neural, y el aspecto subjetivo de la atención y de las respuestas emocionales se plasma en diversas mesetas. Cuando estrechamos las pautas de experiencia y de activación pasamos del espacio de la posibilidad y de los grupos de predisposiciones del conjunto de mesetas a una *meseta concreta*, donde tienen más probabilidades de darse ciertas pautas de activación o ciertas experiencias subjetivas. A modo de ejemplo, veamos lo que sucede cuando nos disponemos a jugar a tenis: el cerebro se prepara para activar ciertas pautas para competir; el mar mental activa una sensación de excitación y de recuerdos de partidos anteriores. Cuando empuñamos la raqueta y hacemos unos movimientos concretos, el lado físico de la realidad manifiesta un pico de activación en ese instante, en el momento en que las pautas de activación neural activan unas vías motoras concretas. En el lado mental de la realidad, este pico se traduce en sentir el movimiento del cuerpo y en la emoción de competir. Si nos imagináramos jugando un partido, la experiencia subjetiva de crear esas imágenes detalladas crearía pautas de activación neural, del mismo modo que la actividad neural de jugar el partido generaría una experiencia subjetiva.

Esta metáfora visual de la conexión entre los aspectos físico/neural y mental/subjetivo de la realidad se basa en la premisa de que ningún aspecto es más real que el otro y que los dos se influyen mutuamente. Para Descartes y sus seguidores, las dos caras de la misma moneda son mundos independientes. Para otros filósofos modernos (véase Wallace, 2008) unificar el mundo físico con el mental es un error. Por otro lado, la neurociencia moderna a veces llega al otro extremo: otorga la hegemonía al cerebro y considera que la mente es su esclava, el simple resultado de una serie de pautas de activación neural. Estoy seguro de que habrá muchas objeciones a interpretar lo mental y lo neural como dos aspectos primarios que «cosurgen», pero seguiremos utilizando este modelo porque nos ayudará a visualizar una cuestión muy importante: a veces el cerebro dirige o arrastra a la mente porque es la fuerza motriz de la experiencia; pero, como revela este modelo, en otras ocasiones es la mente la que marca la pauta y utiliza al cerebro para crearse a sí misma. Hay estudios que revelan que la actividad mental puede hacer que se activen en el cerebro unas pautas determinadas, y que incluso puede

cambiar la estructura cerebral (véase Doidge, 2007). Uno de estos estudios se ha centrado en las imágenes mentales como método de ejercicio. Los músicos y los atletas que se imaginan practicando, no solo logran unos resultados excelentes desde el punto de vista de mantener y mejorar su condición física, sino que se ha demostrado que esta actividad mental también influye en el crecimiento de su cerebro.

Este marco de referencia para contemplar la realidad también nos permite examinar más profundamente lo que significa estar presentes. La presencia puede exigir que los lados neural y mental de la experiencia se acerquen al plano de posibilidad. En lugar de quedarnos atascados con rigidez repitiendo pautas de picos, de dejarnos influir ciegamente por estados de ánimo en mesetas de probabilidad, o de ser esclavos de las tendencias de nuestra personalidad en pautas de mesetas limitadas y rígidas, podemos acercarnos al plano con libertad y crear maneras nuevas de abordar antiguos problemas. Este enfoque nos permite verbalizar la idea de que ser receptivos hace que podamos pasar a un lugar interior abierto y crear estados impredecibles que nos permiten entrar en resonancia con los demás. Es una forma de ver cómo podemos cultivar creatividad y presencia en nuestra vida de una manera deliberada.

La metáfora del plano también nos ayuda a entender que, en respuesta a las señales de otra persona, las pautas de activación del cerebro cambiarán al mismo tiempo que nuestro mar interior subjetivo. Si albergamos prejuicios, las mesetas de probabilidad o los picos de activación nos impedirán estar verdaderamente abiertos, tener una presencia abierta. La presencia se da cuando podemos entrar y salir libremente del plano de posibilidad. Aprender a observar los aspectos neural y subjetivo de la realidad, y modificarlos para que se acerquen al plano de posibilidad es una imagen visual de lo que supone ser *mindful*. Aprender a desarrollar la capacidad de pasar al plano abierto de posibilidad nos permite cultivar la presencia en nuestra vida y en nuestras relaciones.

Podemos decir que estar presentes con otros implica la experiencia de estar abiertos a cualquier cosa que surja en la realidad. Presencia significa apertura, en ese momento determinado, ante todo lo que es. Reconocemos nuestras inclinaciones y, gracias a esa conciencia, somos libres de pasar de un pico a una meseta, y más tarde al plano con soltura y según nuestra voluntad.

Este modelo conecta el núcleo subjetivo con la realidad neural de una manera que unifica en lugar de dividir. Sin embargo, podemos estar abiertos únicamente al despliegue de esta conexión. Yo mismo solía pensar de este modo cuando estaba en secundaria y, la verdad sea dicha, no me granjeó muchas amistades en el vestuario o en el patio, por lo que el lector entenderá que me resista a lanzarme a explicar esta visión ya de entrada. Pero creo que puede funcionar, y enseñarlo en mis seminarios ha demostrado ser muy gratificante.

Para sacar de nuestro interior la esencia de algo y conectar con los demás solemos emplear palabras, frases y párrafos. También nos podemos comunicar por medio de dibujos o fotografías, o a través de la música, la danza o el tacto. Pero sea cual sea la manera de sacar al mundo mi experiencia subjetiva interior para conectarme con alguien, la verdad es que nunca podré comunicar plenamente mi mundo interior. En estas circunstancias solo queda hacerlo lo mejor posible. Mi objetivo es compartir esta visión con el lector, y espero que se decida a acompañarme en este viaje. Intentaremos hacerlo lo mejor que podamos, pero sabiendo, con

humildad, que nunca lo conseguiremos del todo. El mapa de un territorio es una guía, no una prisión. Si esta metáfora sirve para iluminar el camino y facilitar la comunicación, quizá nos pueda ser útil.

He presentado una imagen visual de la «realidad», que incluye un plano de posibilidad y los ejes del tiempo, la diversidad y la probabilidad. Cuando pasamos de la posibilidad abierta a la probabilidad y a la activación, nos alejamos en las dos direcciones, por encima y por debajo del plano, hacia los aspectos físico y mental de la realidad. Quizás el lector haya pensado en más aspectos además del físico del espacio tridimensional y del mental de la experiencia subjetiva (o del «espacio de la mente»). Pero por ahora nos ceñiremos a estas dos facetas de la realidad y veremos hasta dónde podemos llegar con esta visión. Veamos otro ejemplo general para ilustrar cómo actúa este modelo de la realidad. Cuando pasamos del nivel bidimensional de este plano a la tercera dimensión por encima o por debajo de él, estamos pasando de la posibilidad abierta del plano a la realidad concreta que está más allá de él. La posibilidad del plano es muy abierta (o infinita e indefinida). Por ejemplo, podemos pensar en cualquier cosa que nos gustaría en este momento. Estamos en el plano y las posibilidades de experiencia mental o de actividad cerebral son indefinidas, prácticamente infinitas. Cuando leemos «torre Eiffel», la respuesta física del cerebro podría ser activar unas pautas de activación neural concretas que han codificado la torre anteriormente, y la experiencia mental podría ser ver la torre en la imaginación. Al ver u oír el nombre «torre Eiffel» hemos pasado de la posibilidad abierta del plano a una realidad vivida en forma de pico que está más allá de él. En ese momento, nos hemos alejado del plano: por un lado, con la experiencia de ver la torre, y, por el otro, con la actividad neuronal que le corresponde. Así, se correlaciona la experiencia subjetiva con el componente físico de la activación neural. Es como si un cono de probabilidad se estirara en las dos direcciones alejándose del plano, por encima y por debajo de él. El movimiento del cono es simétrico en cada lado porque lo subjetivo y lo físico se reflejan mutuamente. A medida que el cono se aleja del plano por cada lado, la anchura infinita del plano se va convirtiendo en una meseta cada vez más estrecha hasta formar un pico. Más adelante, cuando la imagen de la torre Eiffel se desvanece y la activación neural cesa, bajamos desde el pico hasta una sección del cono a la que llamaremos «meseta valente de probabilidad». Esta meseta hace más probable que pensemos en una sopa *bisque* que en un gazpacho. Y cuanto más nos alejemos del plano, mayor será la probabilidad de que pensemos en el *bisque*. Esa sería la cúspide del cono, el pico de activación. El estrechamiento ha ido de la posibilidad abierta (en el plano), a un aumento de la probabilidad (en la meseta), y a la realidad concreta (en la cúspide). Cuando volvemos al plano de posibilidad, al conjunto casi infinito de posibles pautas de activación (en el lado físico) o de experiencias (en el lado mental), pasamos otra vez por una meseta de probabilidad.

La presencia sería el movimiento flexible de ida y vuelta entre el plano, las mesetas y los picos, cuando transitamos de la posibilidad a la probabilidad y luego a la activación, y volvemos a bajar hasta la posibilidad. La presencia tendría que ver con este movimiento abierto y flexible en el tiempo.

La presencia supone el movimiento flexible de alejarnos del plano y de volver a él atravesando estas capas de experiencia para no quedarnos encerrados en ninguna tendencia o pauta de activación que limite la probabilidad. Pasamos, con total fluidez y libertad, de un pensamiento o sentimiento concreto (en la experiencia) o de una pauta dada de activación cerebral o una conducta abierta (en el espacio) a una probabilidad más flexible, para volver después a la posibilidad abierta. La capacidad de entrar y salir de este conjunto de transiciones es lo que vamos a definir como *presencia*. Y la presencia es una capacidad que se puede aprender. La clave es que podemos aprender a relajar el poder de los hábitos y de los aspectos arraigados de lo que llamamos personalidad para hacernos más conscientes, más *mindful*. Podemos aprender a observar nuestro mundo interior —mente y cerebro— y a modificarlo para cultivar la presencia, no solo como un estado creado de una manera deliberada, sino también como un rasgo permanente de nuestra vida.

¡Vaya manera de empezar esta exposición! Mi experiencia de este momento está llena de desasosiego por si el lector encuentra mi discurso demasiado abstracto. Hay una preocupación que atraviesa mi mente experiencial: «¡Espero que no tire el libro a la basura!». Una parte de mí quiere borrar este texto dedicado a la noción de los dos lados o aspectos de una sola realidad, del plano de posibilidad, de las mesetas y los picos. ¿Por qué no me dedico a hablar directamente de la investigación de la atención consciente? ¿Por qué no nos limitamos a comer una ensalada o un bocadillo en el patio y hablamos de la reunión de ex alumnos de la semana que viene? Mis mesetas están preactivadas para el rechazo y el aislamiento. Pero quizás esta vez sea diferente, y todo el campo centrado en ayudar a los demás, sobre todo en la psicoterapia, exija que nos sumerjamos a fondo en la naturaleza de nuestra vida mental subjetiva. Mis picos de convicción del rechazo vuelven a unas mesetas de preocupación... y ahora, tras respirar unas cuantas veces en el centro de mi conciencia, se posan en una meseta familiar, pero menos restrictiva, de simple duda y vigilancia. Continúo practicando mi respiración, inspirando y espirando, permitiéndome regresar al plano abierto de posibilidad. A veces necesitamos nombrar las cosas para dominarlas, mirar de frente las mesetas y los picos de la vida y aflojar su poder suavizando los picos, ensanchando las mesetas y relajándonos volviendo al plano abierto de posibilidad. Es el punto desde donde todos empezamos: es un lugar que todos compartimos, un lugar fantástico en el que podemos hallar claridad cuando volvemos a él. Y así es como volvemos a la presencia.

Partiendo de la base de esta visión, podremos pasar con fluidez de hablar del cerebro (en el espacio físico) a examinar la vida interior (en el mar mental interior), algo fundamental para todo lo que pretendemos hacer aquí. Si no partimos de esta base puede que sea difícil llegar a entender a fondo estas cuestiones tan importantes sobre la curación. Y de ser así, correríamos el riesgo de limitarnos a afirmaciones inútiles y simplistas como «La mente no es más que la actividad del cerebro» o «Conocer el cerebro no tiene cabida en psicoterapia porque la psicoterapia es una experiencia subjetiva e intersubjetiva». Pero estar preparados también supone hacer que estas ideas sobre la realidad y sobre la curación sean accesibles en la vida cotidiana. Apliquemos este importante marco conceptual inicial a una historia que revelará su aplicación práctica.

El plano en acción y la importancia vital de la presencia

Si me llega un paciente con un dolor de cabeza, suelo repasar mentalmente todas las causas posibles de su dolor. Por cierto, la historia que voy a contar es verdadera y sucedió cuando me estaba especializando en pediatría hace ya un cuarto de siglo. Mientras María, una adolescente de 15 años de edad, me habla de su vida, pienso que su dolor quizá se deba al estrés de los deberes y a los problemas que tiene con sus amigas. Pero después me llama la atención que se señale la cabeza diciendo que solo le duele de verdad por la mañana, si se ha quedado dormida sobre el lado derecho. Las palabras «duele de verdad» resuenan en mi cabeza. Le examino el fondo del ojo y veo que la retina está un poco borrosa, síntoma de un aumento de la presión intracraneal. Llamo a mi supervisor (aún soy un interno en pediatría) y me dice que los ojos de la paciente están bien. Pero no me acaba de convencer y llamo a un neurólogo para que me dé su opinión. También dice que los ojos de María parecen estar bien. Luego pido consejo al especialista en enfermedades infecciosas, que está de acuerdo con los demás y me dice que María necesita una punción lumbar. Como ya son las cinco de la tarde, debo bajarla a urgencias para seguir con el reconocimiento.

Mientras preparo los instrumentos y limpio la espalda de María para realizar la prueba, desde mi estómago surge como una ola un inmenso «¡No!» que me estalla en la cabeza. En función de nuestro nuevo marco, hablaríamos de una activación neural que se inicia en las redes del intestino y del corazón, pasa por una estructura de la médula espinal llamada lámina I, y acaba en las áreas mediales de la región prefrontal, incluyendo la ínsula y la corteza cingulada anterior, unas áreas que pronto examinaremos más a fondo. Entonces, mi lado subjetivo de la realidad detecta una sensación que se introduce en mi conciencia. Es una sensación de pánico. Le digo a la paciente, a su madre y al estudiante de medicina que está conmigo que no podemos continuar. Aunque costará miles de dólares, insisto en que le hagan una tomografía para descartar cualquier eventualidad que pueda elevar la presión del líquido cefalorraquídeo. Si esa presión fuera elevada, el cerebro se hundiría al empezar la punción lumbar y la paciente moriría casi al instante.

La madre me suplica que me limite a hacer la punción como ha recomendado el especialista. Pero el cuerpo me dice que no. La madre pide un préstamo a su jefe y hacen la tomografía a María. Mientras espero los resultados visito a otros pacientes de urgencias. Entonces recibo una llamada del radiólogo: el aumento de la presión intracraneal de María se debe a unos parásitos que crecen en el cerebro (en la salida del líquido cefalorraquídeo hacia la médula) y es probable que cuando María recuesta la cabeza sobre el lado derecho los parásitos se muevan y bloqueen más la salida del fluido, aumentando, así, la presión y haciendo que su dolor de cabeza se acreciente aún más. He explicado esta historia para ilustrar la noción de que estar presente con alguien puede salvar una vida. Aunque es probable que los tres profesores interpretaran correctamente los resultados del reconocimiento, todo mi ser estaba volcado en sentir lo que le podría estar pasando a María. Los profesores hicieron lo que pudieron con aquellos datos tan limitados. Pero yo era el médico responsable de María, y estar presente con ella suponía, literalmente, estar abierto a todo lo que surgiera de ese «estar con». La presencia es vital en el trabajo clínico. Nada la puede sustituir.

Con María tenía que mantenerme abierto a muchas posibilidades. Tenía que renunciar a la idea inicial de que solo estaba estresada, para poder ser receptivo a otras ideas, otros sentimientos, otras sensaciones. Tenía que volver al plano de posibilidad de aquellas consideraciones, aquellas mesetas y picos de pensamiento y de análisis. Tenía que estar abierto a la posibilidad de que mi tutor se equivocara, y de que también se equivocaran los otros dos especialistas, para poder confiar en otras posibilidades. Las opiniones y las reacciones de los demás hacen que pasemos del plano a una meseta al considerar sus puntos de vista. Eso es necesario e importante. La vida no se puede vivir en un vacío, sentados todo el tiempo en el plano con las piernas cruzadas. Tenemos que cepillarnos los dientes, pagar impuestos y tomar decisiones reales. Todas estas actividades exigen pensar y actuar con atención en las mesetas y los picos de la vida. La presencia supone pasar con fluidez del plano a una meseta y de la meseta a un pico, y volver otra vez al plano en un movimiento en el tiempo que siempre es abierto. Lo que no me ofrecieron ni el intelecto ni las consultas me lo brindaron las señales de mi cuerpo en forma de una intuición que me ayudó a saber qué hacer o, en este caso concreto, qué no hacer. Naturalmente, nuestras intuiciones no siempre son precisas, pero suelen ser una fuente importante de conocimiento. Estar abiertos a la gran cantidad de maneras de conocer puede ser fundamental a medida que avanzamos en la vida. Estar abiertos supone recibir información de toda nuestra experiencia —del cuerpo y de la memoria, del intelecto y de la sensación— y evaluar su validez. En este caso, salvó la vida de María. Yo solo estuve presente e hice mi trabajo.

En este ejemplo hemos visto una serie de picos en el tiempo en forma de «datos» compartidos en el reconocimiento de María, de opiniones de especialistas, de decisiones clínicas que había que considerar y de intervenciones que había que planificar. Pero mi presencia permitió que los lados físico y subjetivo de la realidad volvieran al plano abierto de posibilidad. Quizá mi meseta de aprender a cuestionar constantemente la autoridad y no dar nunca nada por sentado me ayudó a superar todas las recomendaciones que habrían acabado con la vida de María. Al principio de mi formación me había propuesto dar por sentado que el hecho de que alguien afirmara la verdad de algo no significaba necesariamente que tuviera razón. Como muy bien saben mis amigos, mi personalidad es así. Nadie conoce todos los factores que intervienen en una experiencia y, por ello, intento mantener la mente tan abierta como puedo en relación con la naturaleza de la realidad. Esa es mi inclinación personal, mi punto de partida general. Pero el hecho es que tenemos que llegar a una visión sólida de las cosas, adoptar una postura, seguir un tratamiento concreto. Debemos escuchar a nuestros mayores, más viejos y más sabios. Al mismo tiempo, debemos recibir una retroalimentación continua sobre nuestras evaluaciones e intervenciones clínicas, y estar abiertos a descartar detalles que hayamos considerado, a volver desde los picos de activación y las mesetas de probabilidad al plano de posibilidad. Esta retroalimentación es un elemento esencial de cualquier clase efectiva de psicoterapia (véase Norcross, 2002). La presencia nos permite buscar esta retroalimentación y nos ayuda a entrar y salir con facilidad del flujo de lo posible a lo probable y de lo probable a lo real y viceversa. La clave es ser conscientes del punto de ese flujo en el que nos hallamos: en el plano abierto de posibilidad, reposando en mesetas familiares, en la meseta elevada de un prejuicio que limita nuestras opciones o en un pico

concreto de activación. Siendo conscientes de nuestra situación en estos *movimientos conales* a los dos lados de la realidad, tenemos libertad de elección, de salir y entrar del plano de posibilidad con flexibilidad y con la fluidez abierta de la presencia.

Bases cerebrales

En cada capítulo se incluirá una exposición directa de los aspectos del cerebro relacionados con cada tema. Aunque podríamos recurrir a un amplio conjunto de ciencias, como se ha hecho en otros libros de esta serie, en este nos ceñiremos básicamente a la neurociencia para centrarnos en el límite entre lo subjetivo y lo objetivo en la creación de una presencia consciente o *mindful*.

La presencia depende de la sensación de seguridad. El cerebro vigila continuamente el medio externo e interno en busca de señales de peligro en un proceso que Steven Porges ha denominado *neurocepción* (véase Porges, 2009). Cuando el cerebro detecta un peligro nos sitúa en un estado de alerta máxima, y activa la respuesta de lucha-huida-paralización. La evaluación neuroceptiva supone unos procesos prefrontales, límbicos y troncoencefálicos, y responde a la evaluación del significado de lo que está sucediendo y al recuerdo de otros sucesos similares en el pasado. Por ejemplo, si levanto la mano, una persona que nunca haya sido maltratada por otra interpretará que quiero hacer una pregunta o parar un taxi. Pero si esa persona fue maltratada durante su infancia podrá interpretar que voy a pegarle. El gesto es el mismo en los dos casos, pero su interpretación como algo seguro o como señal de peligro estará influida por el pasado. Las experiencias pasadas, sobre todo los traumas sin resolver, limitan las mesetas y crean unos estados valentes que influyen en la capacidad de evaluar diversas situaciones. Es difícil estar presentes si creemos que nos van a golpear. Estas mesetas filtran la información de una manera concreta y hacen más probables ciertas acciones o interpretaciones. Desde una meseta concreta pasamos a un conjunto de picos. Si alguien tiene un historial de trauma, su sistema pasará rápidamente de la posibilidad abierta a la tendencia, a la probabilidad y a la activación, quedando en un estado de vulnerabilidad muy alejado de la presencia. Como psicoterapeutas, conocer bien nuestras tendencias de evaluación neuroceptiva es un primer paso, muy importante, para crear presencia. Como veremos en capítulos posteriores, enseñar a nuestros clientes a sentir el mundo de esta manera puede ser fundamental. Cuando creemos que algo nos amenaza, salimos del estado abierto de presencia receptiva y entramos en el estado reactivo de lucha-huida-paralización.

La respuesta de lucha suele provocar un aumento de la tensión muscular y del ritmo cardiorrespiratorio que va acompañado de una sensación de cólera o furia. La huida también responde a la activación de la rama simpática del sistema nervioso autónomo, pero en este caso nos impulsa a correr en lugar de estimularnos a atacar. Podemos tener el impulso de huir, de evitar un tema, de desviar la mirada. Las respuestas de lucha o de huida estrechan el foco de la atención, que se centra en hallar estrategias de ataque o vías de escape. Esta focalización de la atención impide la apertura de la presencia, y nos llena de probabilidades sesgadas o de activaciones fijas.

En la paralización no interviene el sistema simpático, sino la rama dorsal del sistema parasimpático, que actúa como un freno. Se activa la parte no mielinizada del nervio vago que responde lentamente y reduce la presión arterial y el ritmo cardiorrespiratorio hasta el punto de hacernos perder el sentido. Se trata de la llamada «caída dorsal». La ventaja de esta respuesta es que, al estar tumbados, se mantiene el flujo de sangre hacia la cabeza (además, también parece que estemos muertos, algo muy conveniente si nos hallamos en plena sabana y nos ataca un gran depredador: los carnívoros prefieren las presas vivas porque devorar un cadáver en descomposición puede provocarles alguna enfermedad).

Naturalmente, la sensación de indefensión que provoca la respuesta de paralización se extiende por todo el sistema y limita las opciones para responder y para pensar. El estado de terror que nos paraliza impide cualquier sensación de posibilidad y hace que nos aislemos de los demás, e incluso de nosotros mismos. Las mesetas y los picos se hallan en modo de supervivencia y limitan al máximo la experiencia interior y las pautas de activación neural.

La sensación de peligro nos impide activar lo que Porges llama *sistema de interacción social*. Tampoco tenemos acceso a lo que yo he llamado *sistema de autointeracción* (véase Siegel, 2007a). En lugar de estar presentes con *mindfulness*, nos sentimos distantes, solos y paralizados. Así es como pasamos de la receptividad a la reactividad.

En la relación terapéutica, la respuesta de lucha-huida-paralización limita la presencia del psicoterapeuta y/o del cliente. El psicoterapeuta se desconecta del cliente, se aleja de él, se cierra. Debe quedar claro que esto no es lo mismo que no encontrar las palabras para expresar algo o no saber cómo continuar. Esta respuesta hace que nos alejemos, reduce al máximo las opciones y limita nuestra presencia. En el caso de los clientes, reduce su capacidad para estar abiertos a la presencia del psicoterapeuta y a sus intervenciones terapéuticas.

En ocasiones, estar abierto a todo lo que pueda surgir puede crear un estado de pasmo o estupefacción en el que no es fácil encontrar palabras, pero seguimos siendo receptivos hacia los demás y hacia nosotros mismos. Por eso la presencia también exige tolerancia a la incertidumbre y a la vulnerabilidad. Son precisamente estas características las que nos permitirán ofrecer ayuda a otras personas que luchan contra su propia necesidad de protección y de certeza.

Si yo hubiera cedido a este miedo al peligro a la hora de tratar a María, podría haber acabado realizando la punción lumbar por temor a la reacción de mis profesores al no seguir su consejo. Por suerte, no les consulté sobre la tomografía y no corrí el riesgo de que me hicieran cambiar de opinión. Simplemente «sabía» lo que tenía que hacer. Irónicamente, estar presente para detectar la importancia de aquel «No» como señal de peligro fue crucial: tenía que estar presente para detectar la sensación incipiente de reactividad ante la punción lumbar. Así pues, la clave es ser conscientes y flexibles, dejando que las respuestas internas nos informen en lugar de atraparnos. Estar presentes no quiere decir que todo valga o que no podamos tomar decisiones ni actuar. Estar presentes no es lo mismo que permanecer pasivos: significa que podemos abrirnos a la verdad en lugar de dejarnos llevar por juicios erróneos tanto propios como ajenos. La presencia es un estado activo de receptividad.

Como psicoterapeutas es esencial que vigilemos nuestro mundo interior en busca de alguna señal neuroceptiva que indique peligro. Cuando detectamos una respuesta corporal de lucha-huida-paralización en forma de tensión o desánimo, o como una sensación interna de cólera, miedo o indefensión, debemos llevar a cabo el trabajo interior necesario para salir de este estado de desasosiego y regresar a un estado de presencia. Así es como podemos sentir las mesetas y los picos de nuestra vida interior, y volver deliberadamente al plano abierto de posibilidad cuando sea adecuado.

Ejercicios de *mindsight*

En cada capítulo presentaré una serie de ejercicios prácticos para desarrollar la capacidad de percepción necesaria para seguir el flujo de energía y de información en el triángulo del bienestar. Esta percepción del triángulo o *tricepción* surge de sentir, por medio de *mindsight*, la naturaleza interconectada de la mente, el cerebro y las relaciones. Los ejercicios de *mindsight* de este capítulo se centran en la capacidad de estar presentes.

Llevo casi dos decenios trabajando con una definición de la mente propuesta por un grupo interdisciplinario de científicos, una definición que ofrece aplicaciones útiles para ayudar a aliviar el sufrimiento. La inmensa mayoría de los profesionales de la salud mental no han recibido ninguna definición de la mente durante su formación. He comprobado que entre más de 85.000 profesionales de un amplio abanico de disciplinas de cuatro continentes diferentes, menos de un 5% asistió a una clase donde se definiera la mente. Asombroso, ¿verdad? Además, y por sorprendente que pueda parecer, resulta que muchos científicos y filósofos de la mente afirman que definirla no es posible o que no se debe hacer; en consecuencia, también ellos carecen de una definición. Aquí examinaremos una definición de algunos aspectos de la mente que han sido muy útiles en el campo clínico, aunque debe quedar claro que no es habitual ni está ratificada desde un punto de vista científico o filosófico.

La mente se puede definir, en parte, como un proceso corpóreo y relacional que regula el flujo de energía y de información. Puesto que una característica importante de la mente es su función reguladora, la mente presenta al menos dos aspectos esenciales: observar y modificar. Si conducimos un automóvil debemos observar por dónde vamos y modificar, cuando convenga, la dirección y la velocidad. La capacidad de *mindsight* nos permite observar el flujo de energía y de información con más claridad, y modificar o conformar ese flujo en la dirección deseada, con frecuencia hacia un estado integrado que examinaremos a lo largo del libro.

Para observar el flujo de energía y de información con más claridad y profundidad expondré una serie de ejercicios concretos de *mindsight* a lo largo de este texto. Los apartados dedicados a estos ejercicios son como un gimnasio para la mente, donde se puede hacer una pausa entre los apartados dedicados al marco conceptual y a la ciencia del cerebro. Estos ejercicios son experienciales y están dirigidos a reforzar y agilizar la mente. Definir la mente como una función reguladora permite cultivarla teniendo como meta el refuerzo de los componentes de observación y modificación.

Para empezar, presentaré un ejercicio de observación. Pido al lector que observe lo que siente al leer u oír estas palabras:

No.
No.
No.
No.
No.
No.
No.

Ahora le pido que observe lo que siente al leer u oír estas:

Sí.
Sí.
Sí.
Sí.
Sí.
Sí.
Sí.

Hay personas que al leer u oír la serie de «Noes» sienten tensión, una sensación de opresión, de desconexión. Algunas incluso se enfadan conmigo por haber confeccionado esta lista.

¿Y qué ha sucedido con la serie de «Síes»? Algunas personas sienten que les infunde ánimo y energía, que les da una sensación de liberación, de apertura y alivio. Aquí no hay respuestas correctas o incorrectas; lo que sienta cada cual es la realidad de su lado subjetivo.

Para muchos de nosotros, el lado físico de estas dos experiencias es que el «No» nos induce un estado reactivo, quizá con elementos de lucha, huida o paralización. En cambio, el «Sí» nos induce un estado receptivo. Estos dos aspectos básicos de la experiencia interior, la reactividad y la receptividad, son elementos esenciales con los que nos podemos familiarizar.

Cuando nos hallamos en un estado reactivo, la presencia se pierde. Cuando nos hallamos en un estado receptivo, la presencia puede surgir con más facilidad.

Este sencillo ejercicio de observación es un primer paso en la técnica de enfocar la atención hacia nuestro interior. Al enseñárselo a los pacientes, les permitimos sentir de primera mano la diferencia entre receptividad y reactividad. He podido comprobar que hacer este ejercicio con parejas tiene un valor enorme para enseñarles a sentir los estados reactivos, y permitirles hacer una pausa que les ayude a volver a un estado de receptividad. Los estados reactivos impiden una comunicación efectiva.

Ahora haremos un ejercicio de modificación cuyo objetivo es fijar la atención en la respiración. Se trata de una práctica muy extendida que muchos lectores ya conocerán. Recomiendo al lector que busque un lugar tranquilo donde no le moleste nada ni nadie durante unos cinco minutos. En general, en la realización de estos ejercicios me dirigiré al lector en segunda persona del singular.

Si te sientas en una silla, pon los pies en el suelo sin cruzar las piernas. Si te sientas en el suelo, puedes cruzar las piernas. También te puedes echar en el suelo. (Procura no dormirte, al menos de momento. Para ello deberás observar tu estado de alerta, algo que examinaremos con mayor detalle más adelante.) Fija la mirada en el centro de la sala. A continuación, en la pared más lejana (o en el techo si estás echado boca arriba). Ahora, fíjala de nuevo en el centro de la sala y después en un punto a una distancia equivalente a la de leer un libro. Observa que puedes decidir adónde la diriges.

Deja ahora que tus párpados se cierren y centra la atención en la respiración. (Si no oyes estas instrucciones de viva voz deberás leerlas antes.) Nota la leve sensación del aire entrando y saliendo por las fosas nasales. Dedica unos instantes a sentir la respiración, inspirando y espirando. Desplaza ahora la atención a tu pecho y siente cómo se mueve cuando el aire entra y sale de los pulmones. Déjate llevar por las olas de la respiración, fijando la atención en la sensación del pecho.

Deja ahora que la atención se desplace hasta el abdomen y siente su movimiento hacia dentro y hacia fuera. Si al principio te cuesta sentir el movimiento del abdomen, puedes colocar una mano sobre él. Cuando inspiras, el diafragma baja y empuja el abdomen hacia fuera; cuando espiras, el abdomen se contrae. Siente la respiración y déjate llevar por sus olas mientras fijas la atención en esa sensación. (La respiración abdominal o diafragmática es más relajante que la pectoral, y practicar la concentración en el abdomen permite cultivar esta respiración.)

En este primer ejercicio deja que la conciencia se fije en la sensación asociada a la respiración que notes con más facilidad: en el abdomen, en el pecho, en las fosas nasales o la sensación de que respira todo el cuerpo. Deja que la atención siga esta sensación al inspirar y al espirar.

A algunas personas les cuesta sentir su respiración. Otras la encuentran profundamente relajante. Si al principio te cuesta fijar la atención en la respiración, es aconsejable que lo intentes algunas veces más. Si sigues sintiéndote incómodo, busca otro punto donde fijar la atención, como las plantas de los pies mientras caminas lentamente, o prueba otra disciplina como el yoga, el taichi o la meditación. Hay personas que prefieren fijar la atención en la imagen real o imaginaria de un lugar tranquilo, como una playa o un parque. Todos somos diferentes, pero lo importante es que encontremos un objeto en el que centrar la atención, que nos lleve a un lugar abierto y receptivo.

Sea cual sea el objeto concreto de la atención, cada uno de estos ejercicios de conciencia *mindful* presupone dirigir la conciencia en dos dimensiones básicas: la *conciencia de la conciencia* y la *atención a la intención*. Estos ejercicios de *mindfulness* o atención consciente pueden activar el estado receptivo del sistema de autointeracción y de interacción social y generar una profunda sensación de claridad. Nos centraremos en la respiración porque la mayoría de la gente la encuentra relajante, pero si el lector lo desea puede adaptar los ejercicios de conciencia de la respiración que se presentan más adelante a otro objeto de atención.

Varios estudios revelan que practicar la conciencia *mindful* hace que afrontemos los retos en lugar de evitarlos. Este descubrimiento subjetivo está correlacionado con unos cambios físicos que se caracterizan por un aumento de la actividad del área frontal izquierda de la corteza cerebral cuando se practica la meditación *mindfulness* (véase Urry y otros, 2004). Se cree que este aumento de la «activación izquierda» refleja un cambio hacia el estado de aproximación del hemisferio izquierdo, que contrasta con la tendencia de la activación frontal derecha a evitar la novedad o los retos. Solo por esta razón, se cree que un entrenamiento formal en *mindfulness* estimula la capacidad de afrontar los retos en lugar de rehuirlos. El hecho de que generen estos estados de receptividad y de aproximación hace que ejercitar la conciencia *mindful* se considere el entrenamiento mental básico para todo psicoterapeuta.

Aparte de fijar la atención en la respiración (o, si lo prefiere el lector, en una parte del cuerpo, una imagen, la llama de una vela o, incluso, en una piedra), este ejercicio presenta otro aspecto relacionado con la modificación. Cuando nos distraemos, cuando nos damos cuenta de que ya no somos conscientes de la sensación de la respiración, debemos volver a centrar la atención, con calma y sin prisas, en la respiración (o en la parte del cuerpo, la imagen, etc.). La distracción es consustancial a la mente. Antes hemos dicho que ejercitar la atención consciente es como tonificar un músculo, y para ello es necesario contraerlo y relajarlo alternativamente. La contracción es la concentración —la activación del músculo de la atención de la mente— y la relajación es la distracción, cuando la atención se desactiva. Activamos la atención voluntariamente, la desactivamos involuntariamente —inadvertida, inevitable y repetidamente— y luego la reactivamos para volver a fijarla en el objeto elegido. Procura no ceder a la frustración, deja que se vaya flotando como una simple sensación que surge en el campo de la conciencia, y vuelve a fijar la atención en la respiración. Volver a enfocar la atención sin caer en la impaciencia o en la irritación, mantener la intención de centrarnos en la respiración, y ser conscientes de nuestra conciencia son actividades que fortalecen aquellos aspectos de observación y modificación de la mente.

Si encuentras un ejercicio de *mindfulness* que puedas realizar cada día —al principio bastará que le dediques de cinco a diez minutos, y poco a poco llegar hasta los veinte— te darás cuenta, como han hecho ya muchas personas, de que eres capaz de desarrollar la capacidad de observar y modificar tu mundo interior. Sea cual sea el objeto de tu atención —la respiración en la meditación *mindfulness*, las posturas en el yoga, los movimientos en el taichi, la sensación de energía en movimiento en el *qigong*, las plantas de los pies en la meditación caminando, el cuerpo en el ejercicio del escáner corporal, las imágenes de un lugar tranquilo en la visualización guiada—, la idea es la misma: cuando te distraigas, devuelve la atención a su objeto con calma y sin prisas.

Hace más de cien años, el padre de la psicología moderna, William James (1890-1981), dijo que la facultad de volver a encauzar una y otra vez la atención que divaga sería «la educación por excelencia». También dijo que el problema es que no sabemos cómo hacerlo. Pero la verdad es que sí sabemos. La práctica de la atención consciente o *mindfulness* equivale a mantener el cerebro sano y en forma. Mantenemos el cuerpo en forma haciendo ejercicio físico con regularidad. Los ejercicios diarios de *mindfulness mantienen el cerebro*

en forma y, como indican cada vez más estudios, mejoran la salud del cerebro y agilizan y flexibilizan la mente. Así es como podemos mantenernos sanos y en forma: ejercitando con regularidad la sintonía con nosotros mismos mediante la práctica de la atención consciente.

En otras publicaciones he propuesto que la integración se halla en el núcleo del bienestar (Siegel, 1995, 1999, 2001) y he destacado nueve ámbitos concretos de integración que se pueden cultivar (Siegel, 2006, 2007a, 2010). En muchos sentidos, la integración constituye la base de la neurobiología interpersonal (véanse Cozolino, 2002, 2010; Badenoch, 2008).

La atención consciente o *mindfulness* es un aspecto del primer ámbito de la integración, el de la *conciencia*. Para nosotros, como psicoterapeutas, practicar *mindfulness* crea un estado deliberado de conciencia *mindful* o conciencia atenta. Estamos abiertos a todo lo que es, percibiendo el ir y venir de las sensaciones, sin dejar de fijar la atención en el estado de conciencia y en la intención. El cerebro responde a la creación repetida de este estado deliberado o intencional consolidando las conexiones neurales que se activan en ese estado, y convirtiendo esa atención consciente en un rasgo permanente. Este es un buen ejemplo de que podemos controlar el foco de la atención con la mente para estimular la activación neuronal y el crecimiento de unos circuitos cerebrales concretos.

Estos rasgos suponen un conjunto de nueve funciones de la región prefrontal medial del cerebro (en adelante «funciones prefrontales mediales») que incluyen regular el cuerpo, sintonizar con los demás, equilibrar las emociones, aplacar el miedo, pensar antes de actuar, practicar el autoconocimiento, actuar con empatía, moralidad e intuición. Dicho de otro modo, es posible (aunque aún está por demostrar) que practicar *mindfulness* nos haga más ecuánimes, más conscientes de lo que sucede en cada momento, y más capaces de clasificar y describir con palabras nuestro mundo interior. Incluso puede aumentar nuestra capacidad de autoobservación. Estas cinco características son los rasgos de la atención consciente que Ruth Baer y sus colegas (2006) han descrito como las dimensiones independientes de ser una persona *mindful*. Estudios futuros nos dirán si practicar *mindfulness* desarrolla estos rasgos de manera sistemática.

El papel de la integración en la presencia

Tomando estos ejercicios y conceptos en su conjunto, podríamos decir que, en esencia, la presencia es la facultad de crear un estado de ser integrado que se convierte en un rasgo permanente. Hemos dicho que la integración es la unión de un conjunto de partes diferenciadas. Cuando un sistema se integra es más flexible, adaptativo, coherente, está más lleno de energía y es más estable. El flujo de energía y de información que une estos elementos separados y distintos se siente o experimenta subjetivamente en forma de armonía. Es como un coro que canta: cada miembro del coro conserva su propia voz, pero se une a los demás en el fluir del canto. La sensación de armonía es la cara o vertiente subjetiva del estado físico de integración.

La integración supone una posibilidad más abierta y una circulación más fluida para transitar entre la propensión, la probabilidad y la activación, y regresar a la posibilidad abierta e indefinida. Así es el flujo armónico de un estado receptivo en el que nos sentimos unidos a

los demás y a nosotros mismos. La integración constituye el núcleo de la presencia.

A lo largo de este libro, la integración será un tema central alrededor del cual se organizará nuestro enfoque. Veremos que podemos aprender a observar el río de la integración más a fondo, examinando las orillas del caos y de la rigidez. Y aprenderemos técnicas para pasar de un estado no integrado a un estado de integración. Además de ser muy útil para nosotros como psicoterapeutas, será esencial para fomentar la integración en nuestros pacientes. Cuando detectamos que hay aspectos de la realidad física que no están diferenciados y/o no están unidos, podemos usar el foco de la atención para provocar su estado de integración. Podemos cultivar unos ámbitos concretos para estimular la diferenciación y la conexión. Este proceso de integración se puede dar en nosotros mismos y en nuestros clientes. A partir de estos cambios físicos podemos hallar los cambios subjetivos correspondientes transformando en armonía el caos y/o la rigidez. En otras palabras, podemos pasar de un estado reactivo a un estado receptivo fomentando la integración.

Nuestro trabajo con *mindfulness* siempre tendrá dos focos, uno será nuestra integración y otro la integración de nuestros clientes. Los efectos indirectos de nuestra presencia *mindful* incluyen estas maneras de estimular la integración en los demás. El efecto directo sería enseñar a nuestros pacientes los ejercicios de *mindsight* que examinaremos aquí. La enseñanza directa de *mindsight* —enseñar ejercicios de *mindfulness*, explicar el funcionamiento del cerebro, examinar las relaciones— aumenta la capacidad de los clientes para observar y modificar el flujo de energía y de información en el triángulo del bienestar. Cuando ese flujo se observa adecuadamente, se pueden detectar las pautas de caos y/o de rigidez, y se identifica así el ámbito concreto en el que debemos trabajar. Dicho de otro modo, la misión de la psicoterapia es buscar los aspectos de estos ámbitos que carezcan de diferenciación o de conexión. Fomentar estos elementos básicos cataliza la integración. Esta es la forma de enseñar directamente a un cliente a integrar el flujo de energía y de información.

Como veremos en el capítulo siguiente, la presencia nos permite conectar nuestro yo diferenciado con otra entidad. Esta dimensión interactiva de estar presentes hace posible nuestra sintonía con los demás.

CAPÍTULO 2

SINTONÍA

La presencia es la apertura ante el despliegue de posibilidades. La sintonía es canalizar la atención hacia los demás e incorporar su esencia a nuestro mundo interior. Podemos sintonizar con la naturaleza, con la brisa que mece las copas de los árboles en torno a un estanque que resplandece al empezar la primavera. Podemos sintonizar con una ladera yerma salpicada de piedras arrastradas por un glaciar, empapándonos del misterio del tiempo y de la magia telúrica de la Tierra. Estar en sintonía con la naturaleza es fundamental para nuestro bienestar. En este texto, nos centraremos en la sintonía entre las personas, en la forma de captar el mundo interior de los demás y dejar que, en ese momento, influya en nuestro ser. El aspecto físico de la sintonía interpersonal incluye percibir señales de los demás que revelan su mundo interior, unas señales que pueden adoptar la forma de palabras o de pautas no verbales de energía y de información. Estas señales no verbales, en su mayoría enviadas y recibidas por el hemisferio derecho del cerebro, son elementos familiares como el contacto visual, la expresión facial, el tono de voz, la postura, el gesto y el momento y la intensidad de la respuesta. La cara subjetiva de la sintonía es una sensación auténtica de conexión, de conocer a alguien profundamente, de captar su esencia en ese mismo momento. Cuando los demás sienten que sintonizamos con ellos, «se sienten sentidos» por nosotros.

La sintonía parece sencilla, pero en muchas ocasiones no estamos abiertos a ella porque las preocupaciones pueden limitar nuestra manera de captar a los demás. Como veremos, el cerebro es un «mecanismo previsor» que influye en la percepción de lo que ocurre en cada momento basándose en lo que espera que suceda a partir de alguna experiencia anterior. Aunque es verdad que la percepción pura no existe, la sintonía exige que nuestra percepción esté lo más abierta posible a la información que nos llega, en lugar de estar sesgada por experiencias y expectativas restrictivas basadas en un aprendizaje anterior. Las restricciones «de arriba abajo» nos impiden sentir el flujo de la información que nos llega «de abajo arriba». Para estar realmente abiertos a las señales de otras personas, debemos trascender nuestros recuerdos y adoptar un estado abierto de presencia. Si queremos sintonizar con libertad, debemos estar plenamente receptivos.

Quizás el lector se pregunte cuál es la diferencia entre sintonía y presencia. Definimos la *presencia* como un estado de apertura, de estar abiertos a posibilidades. La *sintonía* exige presencia, pero es un proceso de atención centrada y percepción clara. Trasladamos la presencia (podemos tener presencia aunque estemos solos) al ámbito social de la sintonía interpersonal para captar el estado interno de otras personas. Como hemos visto, sintonizar con la naturaleza y empaparnos del entorno natural que sustenta nuestra vida en este planeta en

una especie de «ecosintonía», también es importante en nuestra vida. Asimismo, exploraremos la noción de que la práctica reflexiva de estar abiertos a nosotros mismos genera una sintonía interna en la que el yo que observa comprende al yo que siente con receptividad y aceptación.

A continuación, examinaremos la vertiente física de la sintonía interpersonal a través de la lente del cerebro.

Bases cerebrales

La evolución nos ha dotado de muchos circuitos neurales dedicados a sintonizar con el estado interior de los demás. Estudios realizados sobre las interacciones entre bebés y sus padres o cuidadores revelan que, desde el principio de su vida, el mundo social del bebé está lleno de personas que sintonizan con la expresión externa de sus estados internos. Se ha comprobado que esta sintonía sirve de base para que se desarrolle un apego seguro entre bebé y cuidador. La experiencia personal y la observación científica confirman la gran importancia que tiene la sintonía interpersonal para desarrollar una sensación de bienestar y la mejora de la entereza. Aunque los correlatos neurales de la sintonía aún no están claros, el descubrimiento de las *neuronas espejo* a finales del siglo pasado nos ofrece una nueva perspectiva sobre el posible recorrido del flujo de energía y de información durante la sintonía. El papel de las neuronas espejo solo representa una posibilidad —que aún está por validar—, pero nos ofrece un punto de partida para examinar la sintonía y los posibles correlatos de este descubrimiento fascinante.

Cuando percibimos una acción vinculada a una intención —con una secuencia previsible de conductas—, un grupo de neuronas de la corteza cerebral responde a ello preparándonos para actuar de un modo similar. Las neuronas espejo reciben este nombre porque actúan como un puente entre el *input* sensorial y el *output* motor que nos permite reflejar la conducta que vemos en otra persona. Recordemos que la percepción del mundo exterior suele estar mediada por la parte posterior de los lóbulos occipitales, temporales y parietales, y que las áreas motoras y de planificación motora se hallan en los lóbulos frontales. Esta separación anatómica implica que hay unas neuronas concretas que conectan estas regiones, y que cuando contemplamos una acción —como alguien que bebe un vaso de agua— las neuronas espejo se activan enviando señales eléctricas (llamadas potenciales de acción). Y esto es lo fascinante: si ahora nosotros fuéramos a beber un vaso de agua, se volverían a activar las mismas neuronas que se activaron cuando vimos beber a la otra persona. Vemos una conducta y nos aprestamos a imitarla.

El cerebro humano parece estar «cableado» para buscar en el mundo social conductas que respondan a una intención, que sigan una secuencia cuyo resultado sea previsible. Luego se crea en nuestro interior una especie de eco de esa acción: nos aprestamos a beber de nuestro vaso cuando vemos a alguien tomando un refresco en un día caluroso. Puesto que el cerebro es un «mecanismo previsor», es natural que el descubrimiento de unas pautas suponga la creación de representaciones neurales que nos preparen para el siguiente paso de una secuencia de movimientos observada (véase Freyd, 1987). En muchos sentidos, podemos considerar que las neuronas espejo son un componente especializado de este mecanismo detector de pautas que

vincula percepción y acción. Aunque es un descubrimiento importante, no es del todo sorprendente: el cerebro prevé y el cerebro integra. Las neuronas espejo hacen las dos cosas porque detectan las implicaciones sensoriales de determinadas acciones motoras, y conectan las áreas diferenciadas dedicadas a la percepción (detección de pautas) y a la acción motora (imitación de conductas).

Según Marco Iacoboni (2008) y otros investigadores, las neuronas espejo también son esenciales para sintonizar con el estado interior de los demás. Aunque es indudable que se trata de una especulación apasionante, hacen falta más estudios para confirmar esta función de las neuronas espejo en la vida social. Esta hipótesis sugiere que, más allá de imitar conductas, usamos las neuronas espejo para detectar y reproducir el estado interior de los demás.

Las neuronas espejo interactúan con neuronas de la corteza temporal superior para crear una especie de mapa de implicaciones sensoriales de los actos motores. Este mapa nos permite saber lo que va a pasar en cada paso de una secuencia previsible de actos motores que lleva a cabo una persona y que responde a una intención. El conjunto de neuronas espejo de la corteza temporal envía señales al área premotora directamente y luego al área motora del lóbulo frontal para imitar las conductas observadas. Además, las pautas de activación de las neuronas espejo y del área temporal superior también llegan a una parte del área prefrontal medial llamada *ínsula anterior*, que las transmite a otras regiones que se hallan por debajo de la corteza cerebral. Estas regiones subcorticales incluyen el sistema límbico, el tronco del encéfalo e, incluso, el cuerpo en sí, y resuenan con la otra persona —la «reflejan»— cuando sintonizamos con su estado interior. Dado que este reflejo nunca es una copia exacta, podríamos decir que este sistema actúa como una esponja que nos permite absorber lo que vemos en los demás y hace posible que lo «hagamos nuestro» en una forma de *simulación interna*.

Examinaremos el proceso de resonancia que surge de la sintonía en el siguiente capítulo; en este seguiremos centrándonos en el componente interno de la percepción, la sintonía con los demás. Cuando sintonizamos con otra persona nos fijamos en sus señales, e incorporamos este flujo de energía y de información de su estado interno a nuestro sistema nervioso. Lo más importante es que las «antenas» con las que percibimos esas señales no se limitan a los cinco sentidos empleados para percibir el mundo físico y que están correlacionados con las áreas corticales dedicadas a la vista, el oído, el gusto y el tacto, porque captar el mundo interior de otra persona es un proceso que envía información hacia las áreas subcorticales, que están por debajo de la conciencia inicial. Absorbemos, literalmente, lo que sentimos en el interior del otro para modificar nuestro mundo interior. Con independencia de que este «circuito esponja» se base o no en las neuronas espejo, parece claro que pasamos rápidamente de una percepción cortical a una respuesta subcortical.

Cuando el cuerpo resuena con el estado interior de otra persona, las pautas de activación subcortical cambian. Los músculos y algunos órganos como el corazón, los pulmones y el intestino interactúan con el tronco del encéfalo y las áreas límbicas y determinan nuestro estado presente de ser. Las señales que recibimos de estas áreas subcorticales nos permiten «conocer» el mundo interior del otro. Si las neuronas espejo actúan como una especie de receptor, estas áreas subcorticales se comportan como un amplificador.

La sintonización en sí no tiene por qué ser intencionada; a veces, reflejamos el estado interior de otra persona de una manera casi automática: captamos sus señales y, en consecuencia, nuestro estado cambia. También podemos fijar la atención en las señales no verbales de otra persona en un intento de saber «qué le pasa por la cabeza», pero si no estamos abiertos a la información subcortical de nuestro interior no conseguiremos la sintonía. Por mucho que fijemos la atención en la información no verbal, no podremos captar los sentimientos ajenos si no estamos abiertos a nuestro estado interior.

La primera fase de la sintonía con otra persona es fijar la atención en sus señales. Según esta hipótesis, las neuronas espejo inician un conjunto de pautas de activación que, tras pasar por la ínsula, provocan cambios en áreas subcorticales como el tronco del encéfalo, el área límbica y ciertos órganos del cuerpo. Esta es la fase de *simulación*. A continuación, estos cambios de los estados subcorticales se transmiten al cerebro y, tras pasar por la ínsula, acaban en la corteza prefrontal medial. Esta es la llamada fase de *interocepción* (percepción de nuestro interior). Las señales de las redes de neuronas que rodean el corazón y los pulmones y la información sobre el estado de tensión muscular, las expresiones faciales y la sensación de dolor se desplazan por la médula espinal pasando por una estructura llamada lámina I. De ahí van al tronco del encéfalo y luego al sistema límbico, concretamente al hipotálamo. En este punto, la información corporal determina nuestro estado de reactividad o receptividad por medio de unos mecanismos troncoencefálicos, y altera nuestro medio hormonal por medio del hipotálamo. Sin embargo, en los primates la ínsula envía la información corporal aún más arriba, hasta la *ínsula posterior*, que registra los estados corporales en la corteza cerebral, aunque no en las áreas prefrontales. Para algunos investigadores, la activación posterior de estos «mapas del cuerpo» constituye una representación cortical primaria en la que puede intervenir el lóbulo parietal, una región que puede desempeñar un papel importante en la conciencia de uno mismo y en la sensación de identidad personal (véase más información sobre estos circuitos en Craig, 2009). Esta pauta básica de activación neural nos permite tener una sensación cortical del estado del cuerpo —un mapa primario del cuerpo—, pero aún no está relacionada con la conciencia. La activación de la ínsula posterior solo se transmite a la ínsula anterior en el ser humano. Y la ínsula anterior siempre se activa cuando la persona tiene conciencia de su estado corporal interno (el importante sexto sentido llamado *interocepción*). Esta intervención de la ínsula anterior ha hecho pensar a algunos investigadores que quizás exista una representación secundaria de la representación posterior que nos permite «distanciarnos» un poco de los mapas neurales de nuestro estado corporal. Esta «metarrepresentación» del cuerpo nos permite supervisar y regular en mayor medida la función corporal y puede implicar procesos conscientes.

La ínsula anterior también es una de las pocas áreas que presentan las llamadas «neuronas de von Economo» o células fusiformes, unas neuronas capaces de transmitir información con mucha rapidez. Se cree que estas células fusiformes conectan la ínsula anterior (que para algunos autores forma parte de la corteza prefrontal ventrolateral, un componente fundamental del área prefrontal medial) con la corteza cingulada anterior (situada más hacia el centro, y que también forma parte de la corteza prefrontal medial; véase Siegel, 2007a). La rapidez de la comunicación entre la ínsula anterior y la corteza cingulada anterior puede ser importante para

transmitir los estados corporales (mapas metainsulares) a la importante función de controlar la atención, la relación social y la regulación emocional (por medio del papel de la corteza cingulada en estos procesos autoorganizados). Dicho de otro modo, la conciencia del estado corporal influye en la manera de organizar nuestra vida. Conocer el cuerpo fortalece la mente.

Esta exposición es importante porque cuando sintonizamos con otra persona nos fijamos en sus señales, modificamos nuestro estado interno con un flujo subcortical descendente, y luego esos cambios subcorticales ascienden hasta la ínsula posterior, donde se crea el mapa corporal cortical primario, especialmente en el hemisferio derecho del cerebro. A continuación, la ínsula anterior (también en el hemisferio derecho) recibe esta información primaria y genera una representación secundaria, un mapa del mapa del cuerpo. Esta capacidad de crear «metamapas» nos permite distanciarnos un poco de la sensación directa del cuerpo, y parece estar asociada a la conciencia de uno mismo. Esta conclusión se basa en investigaciones que han hallado una correlación entre la densidad de las células fusiformes y la experiencia de la autoconciencia. La información de la lámina I acaba en la ínsula anterior y en la corteza cingulada anterior, las dos únicas regiones que cuentan con células fusiformes. Cuando la autoconciencia supone la sensación del cuerpo en el espacio físico y social, podemos combinar la actividad de la ínsula anterior y de la corteza cingulada anterior para generar la sensación de quiénes somos. Sería conveniente que aquellos que estudian alteraciones de la autoconciencia, como los trastornos alimentarios, analizasen el posible papel de estas regiones en estos trastornos. También se ha observado que otros animales con células fusiformes tienen una autoconciencia proporcional a la densidad de estas células. Los homínidos —el ser humano y los grandes simios—, e incluso las ballenas y los elefantes, comparten el hecho de presentar alguna forma de autoconciencia y el de poseer células fusiformes.

Cuando sintonizamos con otra persona debemos sintonizar con nuestros cambios internos. Pero si solo ocurriera esto, correríamos el riesgo de confundir nuestra identidad con la de la persona con la que sintonizamos. Aunque esta cuestión de «conocerme, conocerte» no está clara, algunos científicos proponen que hay distintas regiones que intervienen en mayor o menor medida —unas neuronas supervisoras especiales o «superneuronas espejo», como las llama Marco Iacoboni (2008), y distintos grados de información corporal— y que nos pueden ayudar a saber si nos sentimos tristes porque vemos llorar a otra persona o por alguna otra razón. Según Iacoboni, cuando sintonizamos con otra persona seguimos una determinada secuencia: captamos señales procedentes de ella, modificamos nuestro estado subcortical y comunicamos ese estado, a través de la ínsula posterior y anterior, a las regiones prefrontal medial y cingulada anterior y, en una tercera fase en la que interviene la corteza prefrontal, examinamos estos cambios y los *atribuimos* a lo que hemos visto en la otra persona. Naturalmente, una vía tan compleja se puede quedar atascada en alguna meseta valente de probabilidad, lo que puede sesgar la interpretación de las sensaciones.

Como hemos visto en el capítulo anterior, si alzo la mano mientras hablo con una persona que se ha pasado la vida dentro de un aula, seguramente interpretará mi gesto como el deseo de hacer una pregunta. Si esa persona es de Nueva York, quizá piense que quiero parar un taxi. Pero si esa persona ha sufrido maltratos en su infancia, quizá piense que la voy a golpear y

habrá atribuido su estado interno de miedo a mi intención de golpearla. En este caso, aquellos maltratos crearon una meseta valente que la hacen interpretar mi gesto como que «es probable que me pegue» y la hacen pasar con rapidez a un pico que le dice que «está a punto de pegarme». Las neuronas espejo aprenden de la experiencia e interpretan las secuencias previstas a partir de unos datos iniciales en función de la experiencia anterior. Podemos plantear la hipótesis de que en un trauma no resuelto las implicaciones sensoriales de determinados actos motores tienden a hacernos prever el peligro y la agresión. Las experiencias pasadas crean pautas de mesetas que filtran la información sensorial del momento e influyen en la percepción. En ese momento, la persona no está receptiva, aunque lo cierto es que yo he alzado la mano para saludar a un amigo.

La percepción inicial, los cambios subcorticales, la interocepción y la atribución son los pasos fundamentales de la sintonía en el modelo de Iacoboni. Desde el punto de vista del cerebro, este es el lado físico de la realidad. Para sintonizar con precisión y lograr esta secuencia con claridad debemos renunciar a toda expectativa y aceptar la incertidumbre de que nuestros cambios subcorticales internos nos puedan inundar. Para ser verdaderamente receptivos al estado interior de los demás debemos estar dispuestos a renunciar a controlar el nuestro, y a identificar si hay algún estado reactivo que nuble nuestra visión y nos impida sintonizar con ellos. Esta percepción de nuestro propio estado interior dependería de que sintonizáramos con nosotros mismos, de que fuéramos conscientes —*mindful*— de las capas de mesetas y picos que nos pueden impedir estar abiertos a la verdadera experiencia de otra persona.

La verdadera sintonía es arriesgada. Por ejemplo, es más «fácil» reconocer a un paciente descartando una enfermedad tras otra como quien marca las casillas de una lista. No, no, no. Sí, no. Ya está, misión cumplida. Pero la sintonía no tiene nada que ver con rellenar un cuestionario. Estamos abiertos al paciente, sin saber con certeza lo que ocurre en su interior subjetivo. Debemos emprender un viaje de descubrimiento para averiguar lo que ocurre sintonizando con nosotros mismos y renunciando a la impresión de que lo sabemos todo o de que controlamos los resultados. Estar abiertos de este modo nos puede llevar hacia direcciones impredecibles, hacia terrenos que pueden exigir más tiempo del que creemos tener, hacia ámbitos que nos hagan sentir incómodos, descontrolados, incompetentes. En este punto, algunas personas que empiezan a ejercer desearán haber elegido otra profesión o especialidad que no esté tan llena de la incertidumbre que supone percibir el lado subjetivo y tan importante de la realidad. Pero, por fortuna, existe un arte —y una serie de técnicas— dedicado a sintonizar con nosotros mismos y con los demás que, tal y como el lector podrá comprobar, hace que valga la pena emprender este viaje. En el arte de la conciencia de uno mismo y de la sintonía interpersonal e intrapersonal se encuentra todo un tesoro de formación interior.

La clave de la presencia clínica es estar abiertos. La clave de la sintonía clínica es estar dispuestos a decir «No sé» y «Cuéntame más». Nuestra intención de ayudar, una postura neural de interés positivo que probablemente implica el sistema de interacción social y el deseo de conectar, se entremezcla con el interés en auxiliar a los demás con bondad y compasión. Este es el estado interior que necesitamos para sintonizar con los demás.

Ejercicios de *mindsight*

La interocepción es la capacidad de percibir el interior del propio cuerpo. Cuando usamos la conciencia cortical para fijar la atención en el mundo interior de nuestros estados corporales, atendemos a las sensaciones de los músculos, a las señales del corazón y del intestino, a la sensación general de nuestro interior. La interocepción es un aspecto fundamental de la función observadora de la mente que permite desarrollar la sintonía con los demás. Invito ahora al lector a dedicar de cinco a diez minutos a llenar su conciencia con la sensación de su cuerpo: el sexto sentido. Para ello es conveniente que busque un lugar tranquilo donde pueda tumbarse sobre una superficie como el suelo, un sofá o una cama. Existen grabaciones de audio para este ejercicio de «escáner corporal» que nos guían poco a poco por cada parte del cuerpo. Si la atención se extravía, volvamos a fijarla con calma y sin prisa en la parte del cuerpo que corresponda. Es difícil hacer un escáner corporal leyendo un libro, porque en lugar de dedicar toda la atención al mundo no verbal de las sensaciones estamos pendientes de la lectura. Por lo tanto, aquí solo presentaré un resumen de lo que sería un escáner corporal guiado por la voz.

Échate sobre una superficie plana y deja que el cuerpo encuentre su estado de reposo natural. Luego deja que los sonidos de la sala llenen tu conciencia. Céntrate ahora en la sensación de la espalda, los brazos y las piernas contra el suelo o el sofá. Deja que la respiración encuentre su ritmo natural. Sigue las olas de la respiración unos instantes antes de empezar el escáner corporal. Deja que la conciencia se pose en la sensación de los pies y en el contacto de tus talones contra el suelo o el sofá. Toma conciencia de la unión de los talones con el puente de los pies y continúa hasta los dedos. Permite, ahora, que la sensación de los pies, desde el talón hasta los dedos, llene tu conciencia.

Mientras la conciencia se desplaza hacia arriba, siente las articulaciones de los tobillos que unen los pies con las piernas. Fíjate ahora en la sensación de las pantorrillas y las espinillas. Deja que la conciencia suba hasta las rodillas, sintiendo el espacio abierto de la corva..., después la rótula. Esta asombrosa articulación conecta las piernas con los muslos, en cuya parte posterior fijas ahora la atención...; luego la fijas en la parte delantera. Ahora centra tu atención en las articulaciones de las caderas que conectan las piernas con la pelvis. Fija la conciencia en la parte posterior del cuerpo y en la sensación de los glúteos contra el suelo o el sofá... Ahora deja que la conciencia se desplace al frente, hacia las ingles y la región genital.

Mientras la conciencia se desplaza hacia arriba, siente, a la altura del abdomen, el movimiento provocado por la respiración. Dirige la atención hacia el interior, hacia el intestino, y observa si surge alguna sensación o imagen cuando centras la atención en él... Dirige ahora la atención a la zona de contacto de tu región lumbar con el suelo o el sofá. Sube ahora por la columna vertebral y por la espalda, notando la sensación de energía que pueda surgir de la columna conectando todo el cuerpo de arriba abajo... Centra ahora la conciencia en los omóplatos y en su unión con los hombros. Deja que la conciencia se desplace hasta el pecho y siente el movimiento de la respiración.

Desplaza la atención al interior del tórax y fíjala en los pulmones. Siente la respiración, el aire entrando y saliendo de los pulmones, sigue las olas de la respiración al inspirar y al espirar. También puedes fijar la conciencia en la sensación del corazón y dejar que se llene con las sensaciones o imágenes que puedan surgir...

Centra ahora la atención en el cuello y siente cómo entra y sale el aire por la tráquea. Ahora focaliza la atención en el exterior y siente el contacto del cuello con el suelo o el sofá. Desplaza la conciencia a la parte posterior de la cabeza y luego a la parte superior. Desplázala ahora hasta la frente, notando la sensación de los músculos de la cara. Deja que la conciencia se desplace hasta los ojos, la nariz y los pómulos. Fíjala en la boca y luego en la barbilla, la mandíbula y las orejas.

Deja que toda la cara llene tu conciencia y que toda la cabeza llene tus sensaciones internas. Siente ahora las sensaciones de todo el cuerpo, empezando por la capa más externa de los músculos y los huesos, de los pies a la cabeza. Deja que estas sensaciones colmen tu conciencia. Ahora deja que la llenen el interior del cuerpo: los órganos vitales de los pulmones, el corazón y el intestino. Mientras te preparas para finalizar este ejercicio de sensación, permite que tu cuerpo, por dentro y por fuera, llene tu conciencia. Descansa ahora inmerso en las sensaciones que surgen cuando dejas que el cuerpo repose en su estado natural, que la respiración siga su ritmo natural, dejando que la tierra te sostenga, sintiendo el poder de la conciencia de permitir que las cosas sean como son.

Para desarrollar la capacidad de observación puede ser útil realizar con regularidad un ejercicio como el escáner corporal, ya que mantiene en perfecto estado la conexión entre el *input* de la ínsula y la corteza cerebral que genera la conciencia. Según los estudios de Sara Lazar y sus colegas (2005), la práctica habitual de la meditación *mindfulness* mantiene el grosor de la ínsula anterior derecha y de otros aspectos de la región prefrontal medial, es decir, evita su reducción habitual al envejecer. Este fenómeno puede deberse al crecimiento de conexiones neurales en áreas que se activan repetidamente. En la neurociencia se dice que «las neuronas que se activan juntas se conectan entre sí». Así pues, cuando conectamos el cuerpo con la corteza cerebral mediante la interocepción, estimulamos el crecimiento y la activación neuronal y aumentamos la integración vertical del cerebro. Cuanto más fijamos la atención en las sensaciones corporales de la experiencia subjetiva, más activamos el correlato físico de la activación y el crecimiento de la ínsula. Como veremos, cuanto mayor sea la intensidad de la interocepción y de la activación de la ínsula, más capaces seremos de sintonizar con los demás y de sentir empatía por su experiencia.

Quisiera destacar este último punto: el hecho de enfocar la atención activa unas pautas concretas de activación neural. Es aquí donde podemos usar el aspecto subjetivo de la atención enfocada para dirigir el lado físico de la activación neuronal. Podemos enfocar la mente para estimular el crecimiento y la activación neuronal y crear un sistema nervioso más integrado. Para abrirnos a una conexión compasiva con los demás lo mejor es cultivar activamente una sintonía compasiva con nosotros mismos.

En el segundo ejercicio de *mindsight* que veremos a continuación pasaremos de observar el flujo interno de energía y de información a modificarlo. Recordemos que podemos llevar a cabo todos estos ejercicios para nuestro desarrollo y que, una vez que los dominemos, podremos enseñarlos a nuestros clientes.

El siguiente ejercicio se centra en aquellas ocasiones en que no hemos podido utilizar las relaciones con los demás para que la comunicación interpersonal nos ayudara a regular nuestro estado interno. Estas oportunidades perdidas de conectar en el pasado pueden arrojar sombras sobre nuestra capacidad de iluminar la comunicación con los demás en el presente.

Busca una ocasión para poder estar solo durante unos quince minutos y ten a mano lápiz y papel o un ordenador (pero que no esté conectado a Internet, para que nada te interrumpa). Anota los principales temores que puedes sentir si estableces una conexión con otra persona. También las ocasiones recientes o distantes en el tiempo en que la comunicación con otra persona te haya resultado difícil. ¿Qué te pasó? ¿Qué señales de la otra persona te parecieron más alarmantes? ¿Cómo te hizo sentir esta conexión?

Considera ahora algún momento de tu vida en el que otra persona haya tenido problemas importantes para sintonizar contigo. ¿Cómo fue ese momento? ¿Qué lo produjo y cuál fue el resultado para ti? ¿Qué sensación te causó sentirte ignorado, castigado o incomprendido? ¿Cuáles crees que fueron las razones que impidieron que la otra persona sintonizara con tu estado mental interior?

En algunas personas, la sensación de necesitar conexión de los demás y no recibirla crea un estado de vergüenza. La vergüenza suele ir acompañada de la intuición interior de que tenemos algún defecto, del impulso de evitar el contacto con los demás y de una sensación de opresión en el pecho y de náusea en el estómago. La vergüenza también puede tener elementos similares a la sensación que provoca el «No» del ejercicio «No-Sí»: una combinación de desconexión y retraimiento. La intensidad de la vergüenza puede pasar a un segundo plano y su dolor ocultar a la conciencia su conexión con nuestra vida diaria. Como profesionales, es esencial que conozcamos el papel que ha desempeñado la vergüenza en nuestra vida para saber cuándo podemos ser vulnerables a la reactividad, y para reconocer esta experiencia de vergüenza en los demás.

Como profesionales mantenemos una relación muy profunda con aquellos que acuden a nosotros en busca de ayuda. Al interactuar con los pacientes suele darse una sensación de vulnerabilidad muy intensa por ambas partes. En los momentos en que se intensifica la necesidad de conectar —con nuestros estados negativos de temor o con momentos de alegría y de júbilo— necesitamos que alguien nos escuche y nos comprenda, que alguien se preocupe por nosotros. Es en esos momentos cuando corremos más riesgo de que la vergüenza aparezca en nuestra vida. Cuando la necesidad de conectar es mayor, los momentos de conexión fallida pueden provocar un retraimiento doloroso hasta un estado de vergüenza. Aunque esto pueda pasarle a cualquiera, los que hemos tenido una infancia difícil y con episodios de vergüenza corremos un mayor riesgo de sentir el dolor de una conexión fallida y de magnificar nuestra reacción.

En este ejercicio de *mindsight* mirarás en tu interior, en tu historia personal, para ver si la vergüenza ha sido una realidad dolorosa en tu pasado. Una vez recordados estos momentos, ¿cómo sientes ahora lo que sentiste entonces? Intenta captar las sensaciones corporales que acompañan las imágenes visuales o auditivas de esos momentos. Intenta, ahora, localizar en tu cuerpo esa sensación de vergüenza: puedes sentirla en el pecho, o notar que los ojos se llenan de lágrimas, o tener un nudo en el estómago. Toma ahora las imágenes, las sensaciones, los sentimientos y los recuerdos de ese momento pasado y déjalos de lado unos instantes. Algunas personas imaginan que en la mente hay un archivador encerrado en un armario cuya llave solo poseen ellas. Coloca este recuerdo en su cajón y ciérralo por ahora.

Intenta ahora imaginar un lugar apacible como un parque, una playa, un prado, un bosque, tu habitación: cualquier lugar que te ofrezca una sensación de seguridad y, quizá, de tranquilidad. Deja que esta imagen apacible se intensifique en tu imaginación. Quizá te sea útil fijar la conciencia en unas cuantas respiraciones mientras dejas que las imágenes tomen cuerpo. Observa tus sensaciones corporales. Si la imagen es útil, te sentirás a gusto, con una sensación de calma y claridad. Quizá sientas que los brazos se relajan, que respiras con facilidad, que el corazón late a un ritmo lento y regular. Esta será tu base de operaciones, un lugar de calma sólido y profundo que siempre estará a tu disposición. El simple hecho de percibir su respiración o de imaginar un lugar apacible induce un estado de tranquilidad en la conciencia de muchas personas. Este lugar es solo tuyo, un remanso de paz propio en las profundidades de tu mar mental, por debajo de las olas de la superficie, lejos de las tormentas que retumban en el exterior. Es un lugar lleno de fuerza que puede ser un recurso muy útil en tu vida.

Sabiendo que puedes crear este manantial interior de fuerza, puedes practicar cada día sintiendo la respiración o imaginando este lugar apacible. Para el presente ejercicio, vuelve al archivo encerrado en el armario de tu mente. Recupera de nuevo en tu conciencia las imágenes de la ocasión en la que te sentiste avergonzado por no conectar con alguien, y procura que las sensaciones, las emociones y otros aspectos ligados a ese momento llenen tu conciencia. Ahora intenta decidir cuál fue el aspecto más angustioso de aquella experiencia. ¿Qué significó en tu interacción? ¿Lo que sucedió te dejó alguna secuela? Observa las sensaciones corporales y las emociones que puedan surgir. Si aumenta su intensidad, procura «respirarlos», es decir, no los rehúyas, concéntrate en respirar de una manera consciente y profunda mientras te mantienes atento ante todo lo que percibes. Si los sentimientos y las sensaciones se hacen tan intensos que no puedes mantenerte presente, regresa unos instantes a tu lugar de paz.

Para este ejercicio, y aunque el recuerdo no te abrume, trae tu lugar de paz a la conciencia. Observa que centrarte en la respiración y en las imágenes de paz puede cambiar las sensaciones que suscita el recuerdo. En algunas personas, este cambio implica que permanecen abiertas y se alejan de un lugar reactivo en el que retraerse. Esta es la clave: puedes sentir tu nivel de angustia y luego cambiar a un estado de más equilibrio. Esta es la esencia de aprender a observar y modificar nuestro estado interior.

Al enseñar estos ejercicios a los clientes quizá sea conveniente presentarles algunas imágenes del lugar de paz antes de examinar episodios dolorosos del pasado. Combinar la relajación y la sensación de seguridad asociadas a estas imágenes con las sensaciones del

cuerpo puede proporcionar a la persona una base sólida en la realidad visceral de la calma y la claridad. Esta base resultará un recurso vital de seguridad y de fuerza para el examen posterior.

Ventanas de tolerancia e integración neural

Un concepto que nos permite profundizar en el trabajo terapéutico es la noción de «ventana de tolerancia» (Siegel, 1999). En la figura 2.1 se representa como una franja de activación o *arousal* en la que actuamos bien. Fuera de la ventana, en cambio, actuamos de una manera disfuncional. Cuando nos acercamos a uno de los bordes de la ventana nos aproximamos al caos; en el otro extremo nos aproximamos a la rigidez. Obsérvese el parecido con el río de la integración: salir del río es como salir de la ventana. El río es una metáfora del fluir en el tiempo, mientras que la ventana se refiere a nuestro estado en un momento determinado. Podemos tener una ventana ancha para ciertas situaciones, y una ventana muy estrecha o frágil para otras. Sea cual sea la situación, si estamos integrados, somos flexibles, adaptables y actuamos bien dentro de la ventana. Cuando nos salimos del marco de la ventana —y caemos en el caos o en la rigidez— perdemos integración, equilibrio y armonía.

FIGURA 2.1. Ventana de tolerancia. Nuestra experiencia mental y nuestras pautas de activación neural para unas emociones o situaciones concretas parecen tener un espacio de tolerancia en el que podemos actuar de una manera óptima. Dentro de ese espacio, dentro de la ventana, actuamos bien; fuera de ella, sobrepasamos los niveles tolerables de excitación, caemos en el caos o la rigidez y dejamos de actuar de una manera adaptativa y armoniosa.

Yo mismo suelo tener una ventana de tolerancia estrecha cuando me hallo inmerso en un estado de ira. Cuando la sangre me hierve porque me siento ofendido puedo caer rápidamente en la rigidez, o pasar al otro extremo opuesto y estallar en un caos de furia. Dicho de otro modo, pierdo la armonía de actuar bien dentro de la ventana. Puede que actúe mejor cuando estoy triste, porque tolero una amplia gama de intensidades de esta emoción en mí y en los demás. Conocer nuestras ventanas y, sobre todo, saber cuáles de ellas son estrechas y limitan nuestra capacidad de estar presentes y de sintonizar con las emociones ajenas, es un aspecto esencial de la sintonía y de ser un psicoterapeuta *mindful*. Percibir que nos estamos acercando al borde de la ventana y que estamos perdiendo la presencia receptiva, hace que nos demos cuenta de que no podemos sintonizar con los demás.

Cuando un cliente «se sale» de su ventana de tolerancia, utilizar el recurso interior de la imagen del lugar de paz y las sensaciones corporales de seguridad asociadas a él puede ser una técnica modificadora fundamental para que el cliente se sienta capaz de volver a un estado integrado. Nuestro trabajo con los clientes implica sentir si se aproximan a los bordes de la ventana y actuar en esta zona de tratamiento «segura, pero no demasiado» donde el cambio se hace posible. Limitarnos a la zona central de la ventana impide la desorganización y la reorganización controladas que son necesarias para que cambie el sistema del cliente. Percibir estos límites, entrar y salir con el cliente de estas zonas de transición tan precarias, y finalizar la sesión dentro de la ventana, hace que la psicoterapia sea tolerable y facultadora.

El correlato físico de estas reacciones subjetivas sería presentar pautas inflexibles de activación neural. Lejos del plano abierto de posibilidad, la parte física se alarga formando mesetas de probabilidad y activa picos que están lejos de un modo receptivo. No podemos asimilar datos con apertura y aceptación, y no podemos pasar con flexibilidad de pico a meseta y a plano. En el lado subjetivo puede surgir la reactividad y una sensación de opresión que revelan el caos y la rigidez de un estado no integrado.

Cuando tratamos de sintonizar con otra persona es esencial que conozcamos nuestras ventanas de tolerancia sobre ciertas cuestiones. Puede que hayamos tenido un pariente con una grave drogadicción y que aún sigamos arrastrando aquella sensación de disgusto y de impotencia. Si no hemos dedicado tiempo a resolver el estrés creado por aquella situación tan dolorosa, nuestra ventana de tolerancia será muy estrecha y nos resultará difícil sintonizar con un paciente en la fase de evaluación o de tratamiento de un caso relacionado con el consumo de drogas. Es muy probable que no estemos abiertos al estado interior del paciente, que perdamos la presencia y que no exista sintonía entre nosotros. Sentiremos esta desconexión, y es indudable que el paciente también.

Conocernos es el primer paso para intentar ensanchar nuestras ventanas de tolerancia de forma que den cabida a una amplia variedad de estados personales. Debemos aprender el arte de observar nuestro mundo interior para poder detectar si nos alejamos de una manera inflexible del plano de posibilidad. Sin esta conciencia refinada, el terapeuta puede proyectar una sensación de rigidez o de caos inminente en los clientes, tratar inadecuadamente de trasladarlos a su lugar seguro en un intento de mantenerlos en la ventana, y darles directamente la impresión de que ellos tampoco son capaces de tolerar cualquier sensación o recuerdo que surja en el momento. Así es como nuestro estado interior de desasosiego puede influir en el estado de nuestros clientes.

Además de desarrollar la capacidad de percibir que estamos cerca de salirnos de la ventana, también debemos ser capaces de modificar nuestro estado y hacerlo más receptivo. En esto consiste la práctica de sintonizar con nosotros mismos y de integrar nuestro cerebro para acercarnos, en lo subjetivo y en lo físico, al plano abierto de posibilidad. Aprender a ser receptivos y a mantenernos en la ventana de tolerancia nos permitirá sintonizar con los demás y entrar en resonancia con su estado interior.

CAPÍTULO 3

RESONANCIA

La presencia nos permite estar abiertos a los demás y a nosotros mismos. La sintonía es el acto de centrarnos en otra persona (o en nosotros mismos) para traer a nuestra conciencia el estado interior de esa otra persona en la sintonía interpersonal (o nuestro estado interior en la sintonía intrapersonal). La resonancia es el acoplamiento de dos entidades autónomas en un todo funcional. A y B están en resonancia cuando sintonizan mutuamente y experimentan un cambio al captar el estado interior del otro. Cuando esta resonancia se da de una manera positiva, surge una profunda sensación de armonía y coherencia. Cuando resuenan dos cuerdas de un instrumento, cada una cambia por el impacto de la otra. Naturalmente, cuando A cambia a causa de B, B también cambia, porque las transformaciones de A provocan transformaciones en B. Este es el estado dinámico e interactivo de la resonancia. Significa, literalmente, dos que se unen en uno. Y el todo es mayor que la suma de las partes.

Nos sentimos «cercanos» a otra persona, o «vistos» y «oídos» por ella, cuando detectamos que ha sintonizado con nosotros y nos ha incorporado a su mente. Cuando, consciente o inconscientemente, notamos esta sintonía, nuestro estado puede cambiar. La persona observada incorpora al observador, que, a su vez, lo ha incorporado a él, y los dos se hacen uno. En esto consiste la resonancia. Partiendo de una sensación genuina de atención e interés por el foco de la atención cuidadosa del otro, la resonancia extiende esta interacción positiva en una dimensión más plena del otro que cambia a causa de quienes somos. Así es como nos sentimos «sentidos» y así es como dos personas se convierten en un «nosotros».

De este modo, la resonancia nos hace ir más allá de la comprensión y nos induce a la interacción. Comprender a los demás es muy importante: el interés por el otro y la intención de captar su punto de vista es un elemento fundamental de la relación terapéutica. Cuando una persona percibe en nosotros una curiosidad, una apertura y una aceptación genuinas, surge una sensación de afecto profesional, algo que se podría llamar una «forma curativa de amor». Naturalmente, no debemos confundir el sentido romántico del término «amor» con esta actitud curativa en el contexto de la psicoterapia. Pero la sensación de preocupación compasiva, de interés y compromiso genuinos, de esa influencia mutua que uno tiene sobre el otro (mutua, pero no simétrica, en el caso de la relación entre cliente y terapeuta), son componentes de una intensa sensación que, sin duda, recuerda al sentido privado de «amor». A pesar de su asimetría, puedo decir con toda confianza que mis pacientes me han cambiado. Soy quien soy gracias a ellos.

Naturalmente, hay muchas formas de amor: amor por la pareja sexual, por un compañero en la vida, por un niño, un amigo o un vecino, por la humanidad. Todas estas formas de amor parecen tener como elementos básicos la curiosidad, la apertura y la aceptación. Estos

elementos constituyen la esencia de lo que significa hallarse en un estado *mindful*. Cuando nos hallamos en este estado en relación con nosotros mismos, podemos hablar de autocompasión, una forma no narcisista de amor por uno mismo. Una manera de evitar el problema ético de confundir los sentimientos profesionales de interés y de afecto con las formas personales de amor sería emplear el término de *mindfulness* «bondad afectuosa». La esencia es la misma: adoptar un estado de presencia, sintonía y resonancia con la otra persona.

La resonancia permite que dos sean parte de un único sistema, al menos temporalmente. Cuando sintonizamos con nosotros mismos en un estado *mindful*, el yo que observa y el yo que siente o experimenta están en resonancia. Cuando sintonizamos con otra persona nos abrimos a la profunda aventura de unir a dos personas en un todo interactivo. Esta unión es una comunión íntima de nuestra esencia como individuos que están verdaderamente interconectados. Es difícil expresarlo con palabras, pero la resonancia revela la realidad profunda de que somos parte de un todo más grande, que nos necesitamos mutuamente y que, en ciertos aspectos, somos consecuencia de la danza continua entre nosotros.

La resonancia exige vulnerabilidad y humildad. No sabemos dónde nos llevará una interacción y no podemos controlar su resultado. La resonancia nos sumerge así en lo desconocido y nos sitúa cara a cara con la incertidumbre. Estas realidades existenciales pueden ser incómodas para los profesionales que se esfuerzan por saber, por tener certezas y por poder controlarlas. Naturalmente, a todos nos gustaría saber con todo detalle los aspectos importantes del conocimiento para poder predecir resultados y ayudar a los demás. Esta motivación hace que muchos de nosotros nos dediquemos al campo de la salud. Y, esforzándonos en nuestra formación, intentamos estar seguros de las técnicas y los datos que hemos aprendido, del enfoque que se nos ha enseñado, de la estrategia en la que hemos acabado creyendo. Pero, en cierto sentido, controlar los resultados o el conocimiento va en contra de lo que supone el encuentro clínico. Irónicamente, a veces las afirmaciones más poderosas que podemos hacer son unos auténticos «No sé» o «No estoy seguro».

Mi regalo de graduación favorito al finalizar mi formación clínica me lo dio un supervisor de psiquiatría: un lema que aún cuelga de la pantalla de mi ordenador y que dice: «No estés demasiado seguro».

Adoptamos el papel relacional de ser un guía, o incluso un maestro, y, en cierto sentido, somos también una figura de apego, alguien que ofrece un refugio seguro donde el otro puede ser visto a fondo y sentirse seguro. Otras veces somos el experto en la mente, y quizá también en el cerebro y en las relaciones, y en la noción de salud y enfermedad. Pero nuestros pacientes también son expertos en otros ámbitos que conocen a fondo. Es evidente, por ejemplo, que son expertos en ser ellos mismos. Nadie más comparte esta capacidad. Aun sin conciencia de sí mismas, las personas que son nuestros clientes siguen siendo el mejor «ellos» que pueden ser.

Así pues, como individuos, cada uno poseedor de su propio saber, nos encontramos en este viaje en el tiempo. Nuestra tarea no es ser el que todo lo sabe, sino el que está presente, sintonizado y abierto a la resonancia con lo que es. Cuando en este momento nos unimos en el ámbito físico —concertando citas para estar en el mismo espacio en un intervalo determinado de tiempo—, nuestros sistemas nerviosos alinean sus pautas de activación porque dos grupos

de entidades electroquímicas cambian de fase y resuenan mutuamente. Esto significa que, en ocasiones, nuestro ritmo cardíaco y nuestra respiración se sincronizan, surgen señales no verbales en olas cuyas crestas se originan al mismo tiempo y, en algunos casos, se dan cambios coincidentes en el electroencefalograma y en la variación del ritmo cardíaco. Si resonamos mutuamente, las funciones del sistema nervioso autónomo, que equilibran la aceleración y desaceleración en la coordinación de corazón y cerebro, se alinean. Estos cambios físicos, que pueden observarse y cuantificarse, hacen patente esta resonancia que convierte dos estados en uno.

En el lado subjetivo de la realidad, la resonancia se puede detectar internamente cuando miramos al otro y vemos señales de que ha cambiado a causa de nuestro mundo interior. Vemos que aparece una lágrima en los ojos del otro cuando acabamos de explicarle una historia triste. Vemos indignación en su conducta cuando le describimos un trato injusto y vejatorio que hemos sufrido. Dejar que nuestros pacientes sepan que sentimos sus sentimientos les permite «sentirse sentidos». A veces, los clientes pueden estar tan distraídos por su propio estado que es útil abrirles nuestro mundo interior para que se manifieste todo aquello que sentimos genuinamente en nuestro interior. Por ejemplo, si estoy muy emocionado por el relato de un suceso doloroso reciente, puedo sentir el peso de esa experiencia en mi interior y manifestarlo externamente colocando la mano sobre mi corazón. Es crucial que no finjamos ni la presencia ni la resonancia; debemos comunicar nuestra presencia, mejor sin usar las palabras, mediante una sintonía y una resonancia genuinas. Sacar lo interior al exterior es una parte fundamental de nuestra conexión mutua.

Bases cerebrales

Cuando un espermatozoide fecunda a un óvulo, tiene lugar esa unión universal en la que dos se hacen uno. Este origen filosófico y citológico del yo como ser básicamente social también se manifiesta durante el desarrollo, cuando la capa exterior de células se convierte en el tejido neural del cuerpo. Si juntamos los dedos y hacemos que sus puntas se toquen, esta imagen de la mano puede representar el gran grupo de células que se formaron cuando el producto de la unión del óvulo y el espermatozoide fue multiplicándose según la serie 2, 4, 8, 16, 32, 64 y 128 células. Crecimos sin parar hasta que nos hicimos tan grandes que nuestra estructura quedó formada por una capa exterior y un conjunto interior de células. Doblemos ahora los dedos hasta que las uñas toquen las palmas, con los nudillos tocándose cuando las puntas de los dedos se mueven hacia dentro. Así es como la capa externa —el ectodermo— se fue invaginando hasta convertirse en el tubo neural. Lo importante aquí es que los orígenes del sistema nervioso en la capa exterior de células revelan que las neuronas se organizaban originalmente en el límite entre lo interior y lo exterior, y que sus funciones siguen incluyendo la unión de estos dos ámbitos.

La resonancia en el cerebro es un estado natural de nuestro desarrollo que revela que estamos programados para relacionarnos con los demás incorporando a nuestro mundo interior el interior de la persona «externa», del otro. En el capítulo anterior hemos visto que las neuronas espejo y ciertas áreas relacionadas nos permiten captar las señales de otros, y

enviar estos datos perceptivos a varias regiones que están por debajo de la corteza cerebral. Estos cambios subcorticales incluyen alteraciones del sistema límbico, del tronco del encéfalo y del cuerpo en sí. Se producen cambios en el ritmo cardíaco, la respiración y las funciones intestinales, en los músculos y en el sistema endocrino, y también en la expresión facial y el tono de voz. Estos cambios subcorticales tienen lugar como parte del «circuito de resonancia» (véase Siegel, 2007a, Apéndice IIIC) que después «sube» estos datos hasta la ínsula. Hemos visto primero que estos datos van a parar a la ínsula posterior, donde «todavía no somos conscientes», pero tenemos una representación cortical del cuerpo, sobre todo en el hemisferio derecho del cerebro. Luego estos datos pasan a la ínsula anterior derecha, que se conecta con las otras partes de la corteza prefrontal medial (la corteza cingulada anterior y las regiones prefrontales mediales) que nos permiten tener conciencia interoceptiva. Como hemos visto, esta es una representación secundaria que nos permite guardar cierta distancia neural y adquirir conciencia del estado corporal sin limitarnos a dejar que el estado del cuerpo nos influya. El distanciamiento de esta metarrepresentación del cuerpo nos ofrece una capacidad de regulación más flexible: cuando observamos con más claridad, atendiendo abiertamente a las olas de sensaciones corporales sin limitarnos a ser bombardeados por ellas, podemos cambiar nuestro estado interno con más fuerza y agilidad.

Es probable que estos cambios prefrontales mediales de los circuitos de la ínsula anterior y de la corteza cingulada influyan en una parte de la evaluación que realiza la región prefrontal medial de nuestro estado interno: «¿Qué estoy sintiendo ahora? ¿Qué significa esto para mí?». Luego, estos aspectos de la autoconciencia pueden permitir la atribución de estados del yo al otro. «¿Y qué pueden decir de ti estas sensaciones internas en mí?» Básicamente, así es como la detección prefrontal de la resonancia subcortical surge en la conciencia como un sentimiento hacia la otra persona, y también como una comprensión intuitiva de su estado psicológico. En otras palabras, recibimos todos los datos no conceptuales del cuerpo, el tronco del encéfalo y las áreas límbicas, y evaluamos corticalmente estos datos para obtener una sensación conceptual de cómo nos sentimos nosotros y sobre cómo se puede sentir el otro. La resonancia nos permite sentir lo que siente el otro, pero no hace falta que nos convirtamos en él.

El componente diádico (un par en interacción) de este proceso de resonancia puede no exigir conciencia y depender, en cambio, de un acoplamiento fisiológico subcortical. Si rompo a llorar porque otra persona me cuenta un recuerdo triste de su infancia, esa persona puede ser consciente de mis lágrimas antes de que yo mismo sea consciente de mi tristeza. Está claro que esto sería resonancia aunque yo aún no tenga conciencia cortical de este cambio subcortical.

Así pues, los circuitos de resonancia permiten que nos unamos incluso mucho antes de que surja la conciencia de uno mismo. Este último paso del proceso que supone una experiencia consciente parece basarse en ciertas características de la región prefrontal medial. Podríamos decir que la secuencia que va de las neuronas espejo a la ínsula permite primero que se produzca un proceso perceptivo inicial de sintonía interpersonal. A continuación, la ínsula redirige estos datos subcorticalmente y es aquí donde se inicia la resonancia. Luego, la ínsula (primero la posterior, después la anterior), así como la corteza cingulada anterior y

quizás otros puntos de la corteza prefrontal medial, incorporan estos cambios subcorticales que hacen posible que seamos conscientes de cómo nos sentimos y que creemos imágenes de cómo nos imaginamos el mundo interior del otro. La clave es que la unión de la resonancia se da por debajo de la conciencia, con correlatos en los aspectos subjetivo y físico de la experiencia.

Dejar que este circuito de resonancia realice su magia es como dejar hacer a la naturaleza. Para la mayoría de nosotros, la resonancia se da, simplemente. Si estamos motivados y nuestras neuronas espejo se han desarrollado para captar el estado interno de otro, entraremos en resonancia. Así es la *neurobiología del nosotros*. Pero si tenemos una ventana de tolerancia estrecha, si tendemos a volvernos reactivos en lugar de mantenernos receptivos, la presencia se pierde, no puede haber sintonía y no se produce resonancia. En cualquiera de nosotros, esta pérdida de conexión puede escapar a nuestro control e incluso puede darse por debajo de la conciencia. Como psicoterapeutas, conocer los factores que «apagan» nuestros circuitos de resonancia es fundamental para mantener la presencia, la sintonía y la resonancia necesarias para nuestro trabajo. Enseñar a los clientes a detectar estos estados en su interior es una vía para ayudarles a identificar las posibles causas de aislamiento y de desconexión. En muchas ocasiones, las pautas de ruptura interpersonal se pueden deber a estrategias aprendidas para impedir la resonancia. Desarrollar la capacidad de observar y modificar los estados de desconexión es esencial para mantenernos abiertos a los demás.

En muchas ocasiones, la sensación de aislamiento suele ir acompañada del impulso de estar seguros del resultado de las interacciones, de garantizar los resultados de la comunicación. Quizá podamos entender mejor la tensión entre el impulso de saber y la voluntad de aceptar lo que pueda surgir si examinamos las diferencias entre los dos hemisferios cerebrales. En la figura 3.1 se presenta una lista de las principales características de cada hemisferio. Lo ideal sería encontrar una manera de controlar el poder de los dos y cultivar un estado integrado donde los dos hemisferios actúen como un todo funcional. Obsérvese que una estrategia útil que predomina en el hemisferio izquierdo es centrarse en la secuencia lógica y lineal de los sucesos del mundo. El modo de «procesamiento digital» del hemisferio izquierdo, que busca dicotomías síno, correcto-incorrecto, arriba-abajo, nos ofrece una pista de los lugares donde una persona puede buscar refugio si el anhelo de certeza domina su vida y la aparta de la resonancia. Podemos encontrar estrategias de unión que «eliminen» al hemisferio derecho, más vulnerable e imprevisible, bañado como está en el dominio de los recuerdos autobiográficos, de mapas corporales integrados y de información afectiva espontánea y en bruto procedente de las regiones subcorticales.

A veces resonamos «izquierdo con izquierdo» y hallamos conexión con el otro en intereses intelectuales comunes. Esta conexión tiene el poder de las ideas y la contención del lenguaje y de la linealidad. Pero en momentos de más audacia también podemos unirnos a los demás «derecho con derecho», hallando una forma más integrada de resonar también de una manera no lineal con sensaciones corporales en la danza, en la música o en el desarrollo espontáneo de una conversación íntima. También podemos encontrar otras combinaciones diferentes para conectar con los pacientes, a veces izquierdo con izquierdo o derecho con derecho. Creo que con una integración profunda podemos lograr un estado de resonancia plena

izquierdo-derecho con izquierdo-derecho. En el trabajo clínico, puede ocurrir cuando hemos realizado exploraciones profundas de la conciencia corporal en la que domina el hemisferio derecho y las hemos combinado con exploraciones narrativas que entretejen una manera profunda y visceral de entender el pasado, el presente y el futuro previsto. Podemos ver que esta clase de conexión es un proceso integrado izquierdo-derecho en nosotros mismos y en nuestros clientes que puede inspirar la colaboración de los dos hemisferios para que trabajen al unísono.

Modo izquierdo de procesamiento	***Modo derecho de procesamiento***
Se desarrolla más tarde	Se desarrolla antes
Lineal	Holístico
Lingüístico	No verbal
Lógico	Imágenes visual-espaciales
Literal	Metáforas
Listas	Reducción del estrés
Memoria factual/semántica	Memoria autobiográfica
Digital: Sí/No Arriba/Abajo	Mapa corporal integrado

FIGURA 3.1. Modos de procesamiento. Cada modo, izquierdo o derecho, puede ser totalmente distinto en cada uno de nosotros, y puede presentar una activación predominante. Las funciones neurales suelen implicar activaciones que se extienden a los dos hemisferios cerebrales, pero estos «modos» parecen dominar de una manera asimétrica y su agrupamiento funcional, sea cual sea su distribución anatómica concreta, parece estar totalmente diferenciado y, en consecuencia, ser capaz de unirse para fomentar un funcionamiento más complejo y adaptativo como un todo. Los llamamos *modos* para reflejar sus modalidades de agrupamiento y la realidad de sus actividades neurales ampliamente distribuidas.

Ejercicios de *mindsight*

Formar parte de un «nosotros» suele empezar en la infancia. Sin embargo, más de una tercera parte de la población ha tenido una historia de apego inseguro, sin haber vivido una experiencia fiable de unión en la que sentirse respetado como individuo digno de formar parte de un todo unido y vibrante. Conocer nuestra historia de apego puede ser un punto de partida esencial para que, como profesionales (o como padres), podamos ofrecer presencia, sintonía y resonancia como base de la relación de crianza. Por esta razón, en este apartado esbozaremos varios aspectos pertinentes del estudio del apego, y veremos cómo pueden fundamentar y transformar nuestra comprensión de la historia de nuestra infancia y lo que esto puede significar para nuestra capacidad de resonancia.

La investigación indica que el mejor indicador del apego de un niño es la medida en que sus padres han entendido la historia de su propia infancia. Los padres adoptivos con una narración coherente que indica que han entendido su vida también desarrollan una relación de

apego segura con sus hijos adoptivos (véase Dozier, Stovall, Albus y Bates, 2001). El niño que se siente seguro presenta un buen equilibrio emocional, es capaz de mantener relaciones sociales sanas y desarrolla su potencial intelectual. Los hijos de padres que entienden su propia vida viven mejor que los niños criados por padres que no han entendido su pasado, que quizá fuera doloroso.

Aunque la investigación en este campo aún está dando sus primeros pasos, podemos hacer uso de los resultados de la «Entrevista sobre el Apego para Adultos» o EAA (véase Main, 2000) para que los psicoterapeutas puedan entender mejor la historia de su propia infancia con el fin de crear una narración coherente y tener lo que se llama un estado mental adulto seguro en relación con el apego en su propia vida. Es muy importante tener presente que tanto los padres como los psicoterapeutas que no han tenido un apego sano y seguro en su infancia pueden «ganarse» esta seguridad entendiendo su vida. El cerebro está abierto al cambio durante toda la vida: entender nuestra historia integra el cerebro.

En el siguiente ejercicio de *mindsight* examinaremos los elementos fundamentales de este importante instrumento de investigación (véase una exposición general y una síntesis con la neurociencia en Siegel, 1999; véase una aplicación práctica de este método de la neurobiología interpersonal para aumentar la coherencia de nuestra narración en Siegel y Hartzell, 2003; véase la aplicación directa de la EAA en diversos escenarios clínicos en Siegel, 2010).

La memoria consta de dos capas. La primera se llama *memoria implícita* y comprende el aprendizaje conductual, las reacciones emocionales, las percepciones del mundo exterior y, probablemente, las sensaciones corporales. También permite generalizar distintas experiencias, incorporando elementos de momentos vividos a esquemas o modelos mentales de sucesos. Además, la preparación para la acción o la sensación llamada *preactivación* también forma parte de la memoria implícita.

Muchos investigadores creen que hacia los 18 meses de edad se produce la maduración del giro dentado del hipocampo, que permite el desarrollo de la segunda capa llamada *memoria explícita*. La memoria explícita consta de dos elementos básicos, la memoria factual y la memoria episódica o autobiográfica, y su codificación exige la participación del hipocampo y la focalización de la atención. La memoria explícita es más flexible y nos ofrece el sostén factual de la comprensión del mundo, además de ensamblar el rompecabezas de piezas, autobiográficas. En otras palabras, la memoria implícita proporciona las piezas mientras que la memoria explícita las ensambla formando unas imágenes más completas del todo. Con independencia de que estos ensamblajes sean factuales o autobiográficos, la memoria explícita tiene la capacidad de organizar los recuerdos de una manera flexible. Por ejemplo, podemos recordar un cumpleaños determinado o reunir todos los cumpleaños que hemos vivido en un grupo de experiencias afines. También podemos evocar la sensación que experimentamos en nuestro último curso de secundaria, en unas vacaciones felices o en una relación dolorosa. La memoria explícita nos ofrece un «motor de búsqueda» interno que nos permite examinar con flexibilidad diversas dimensiones de nuestra experiencia vivida.

También podemos analizar el pasado para entender el papel que ha podido tener —o no— la resonancia en nuestra vida. Muchos de nosotros carecemos de una memoria explícita continua de lo sucedido cuando teníamos cinco años o menos. Puesto que una gran parte del tiempo en el que estábamos en conexión —o no— con nuestros primeros cuidadores corresponde a estos primeros años de vida, puede ser muy difícil acceder a recuerdos explícitos de aquella época. Este fenómeno, que es muy común, recibe el nombre de amnesia de la infancia, y es una consecuencia del desarrollo de determinadas áreas cerebrales como el hipocampo, que está determinado básicamente por factores genéticos. Así pues, ¿qué podemos hacer si miramos atrás, a nuestros primeros años, y la amnesia de la infancia nos impide recordar explícitamente aquella época de nuestra vida? La respuesta es que podemos aprender a sentir nuestro mundo interior de sensaciones implícitas, y examinar sus posibles efectos en nuestra vida actual.

A los dos años, aproximadamente, se empieza a desarrollar el área prefrontal responsable de nuestra capacidad de narrar y de entender relatos. La corteza prefrontal, que madura hasta los veintitantos o quizá durante toda la vida de una manera más sutil, permite la conciencia autonoética o conciencia del autoconocimiento. Así es como creamos lo que Endel Tulving (1993) ha llamado un «viaje mental en el tiempo» en el que unimos pasado, presente y futuro. La narración que surge de esta actividad prefrontal también incluye un narrador, gracias al cual podemos hablar de nosotros en tercera persona: «Dan trabaja demasiado. Debería descansar y relajarse un poco más». ¿Quién ha dicho esto? Mentalmente puedo narrar mi existencia aunque esté experimentando mi vida directamente. Este hecho muestra la gran cantidad de niveles de activación neuronal y de experiencia subjetiva que poseemos. La información fluye por muchos canales y la narración nos «saca» del presente para que reflexionemos sobre nuestras pautas de sentimientos, conductas y expectativas.

Para observar la narración que hacemos de nuestra vida es recomendable que escribamos nuestras respuestas a las preguntas básicas de reflexión adulta de la EAA: ¿cómo fue crecer en nuestra familia? ¿Quién estaba con nosotros en casa? Pensemos cinco palabras que reflejen el recuerdo más antiguo de la relación con nuestra madre. Después pensemos en un recuerdo o una experiencia que estén relacionados con cada palabra. Hagamos ahora el mismo ejercicio con nuestro padre y con cualquier otra figura de apego de nuestra infancia (un abuelo, una abuela, un vecino, una hermana mayor). ¿Con quién estábamos más unidos y por qué? ¿Qué sentimos la primera vez que nos separamos de nuestros padres o de otros cuidadores? ¿Qué sintieron ellos durante esta separación? ¿Qué hacíamos cuando estábamos disgustados? ¿Qué ocurría cuando estábamos enfermos, nos habíamos hecho daño o estábamos angustiados? ¿Alguna vez tuvimos miedo de quienes nos cuidaban? ¿Cómo cambió con los años la relación con estas personas? ¿Murió alguien cuando éramos niños o más adelante? ¿Desapareció de nuestra vida alguien con quien estábamos muy unidos? ¿Cómo vivimos estas pérdidas y qué impacto tuvieron en nuestra familia? ¿Seguimos estando unidos a quienes nos cuidaron? ¿Por qué creemos que actuaron como lo hicieron? ¿Qué influencia han tenido en nuestro crecimiento como adultos todos los factores que examinamos en estas preguntas? ¿Cómo creemos que han influido en nuestra decisión de dedicarnos al campo de la salud? ¿Y en nuestro trabajo y en nuestros estudios en este campo? ¿Qué es lo principal que hemos

aprendido al ser criados por nuestros padres? Si tenemos hijos o pensamos tenerlos algún día, ¿qué querríamos que dijeran que han aprendido siendo criados por nosotros? ¿Qué queremos para su futuro? ¿Qué impacto creemos que pueden tener todas estas preguntas sobre nuestra historia de apego en nuestra capacidad para estar abiertos a los demás y para sintonizar y resonar con ellos en nuestra vida personal y profesional?

Dediquemos tiempo suficiente a reflexionar y a escribir la respuesta a cada pregunta. Que nadie se sorprenda si contestar a esta serie de preguntas acaba resultándole agotador: en mi experiencia de administrar la EAA en protocolos de investigación, muchas personas han comentado que esta entrevista de 90 minutos (las preguntas se hacen de viva voz) ha sido «la mejor sesión de psicoterapia» que han tenido. Y esto teniendo en cuenta que yo he sido todo lo neutral que he podido. Así pues, seamos amables con nosotros mismos al responder a estas preguntas. A simple vista parecen sencillas. Pero los brillantes investigadores que diseñaron la EAA crearon una serie de cuestiones que se introducen en los recovecos de la mente y suscitan reorganizaciones y revelaciones emocionales muy importantes. Por esta razón, también es útil aprenderse la EAA para aplicarla en tratamientos y evaluaciones clínicas (véanse Steele y Steele, 2008; Wallin, 2007). Para los psicoterapeutas, las preguntas autorreflexivas inspiradas en la EAA son un instrumento básico de desarrollo personal que les permite entender su propia vida y ponerse a disposición de los demás en un estado de plena presencia. Esta manera plena de entender integra al cerebro y hace que la mente se acerque al plano de posibilidad y de receptividad, algo fundamental para psicoterapeutas y pacientes.

Después de haber puesto por escrito estas reflexiones personales, ¿cómo nos sentimos? ¿Hasta qué punto entendemos nuestra infancia? Tras esta reflexión, el siguiente resumen puede tener más sentido y parecer más útil en nuestro viaje autorreflexivo.

Cerca de un 65% de la población no clínica tiene una EAA «segura», es decir, puede recordar detalles de su pasado para comunicar los aspectos negativos y positivos de sus primeras vivencias. «Primeras» quiere decir las más antiguas que pueden recordar, sobre todo en relación con las personas con las que mantenían una relación más estrecha. Es importante recordar que nunca es demasiado tarde para entender nuestra vida y lograr un apego adulto seguro. Este es el poder de la neuroplasticidad y de la mente reflexiva para cambiar el cerebro, para acercarlo a la integración.

En cambio, cerca del 20 % de la población tiene una EAA «despectiva»: es probable que no hubiera conexión ni resonancia en la mayor parte de sus experiencias con sus principales cuidadores. Lo mejor que pudieron hacer estas personas, dado el desierto emocional en el que crecían, era encontrar una manera de vivir con autonomía como una estrategia de supervivencia, y actuar como «niños adultos». Puede que en estas personas la integración entre los dos hemisferios esté bloqueada. En mi experiencia clínica durante los últimos veinte años aplicando la EAA, he observado que parece darse una dominancia excesiva del modo del hemisferio izquierdo, un desarrollo reducido del modo del hemisferio derecho y una ausencia del uso de *mindsight* en situaciones sociales. No se suele ver la mente como el centro de gravedad interno y subjetivo de la vida de otra persona y, a veces, ni siquiera de la propia vida. Para entender el lado físico de esta ausencia de detalle autobiográfico típica de los resultados de la EAA, podemos formular la hipótesis de que estas personas carecieron de una

comunicación no verbal que estimulara el hemisferio derecho y el posterior crecimiento y desarrollo del modo derecho de procesamiento. Recordemos que el hemisferio derecho es el depósito principal de la memoria autobiográfica. Pero es el hemisferio izquierdo el que parece tener el impulso de narrar relatos. En los adultos con una postura despectiva y que probablemente carecieron de una relación de apego evitador cuando eran niños, el hemisferio izquierdo parece inventar historias aunque los clientes insisten en que no recuerdan su infancia. Cuando se les pide que digan cinco palabras que reflejen sus relaciones de niños, mencionan rasgos de la personalidad de sus padres, no aspectos de su relación. Es evidente que si esta es la pauta de un profesional de la salud, el aspecto relacional de sus interacciones con sus pacientes puede adoptar un papel secundario en relación con las categorías diagnósticas y unas estrategias de intervención más metódicas. A la vista de los resultados de varios estudios que indican que la relación con empatía y sintonía entre profesional y cliente es el mejor indicador del cambio (véase Norcross, 2002), estar arraigado con firmeza en una postura despectiva puede ser perjudicial para la relación terapéutica.

Pero lo más importante es que estas categorías de apego pueden transformarse. Combinando el foco de la atención con unas relaciones sintónicas con una persona afectuosa —ya sea una pareja o un psicoterapeuta—, una persona puede pasar de una EAA insegura a una EAA segura «ganada». Los estudios realizados indican que las personas con una seguridad ganada tienen hijos con un apego seguro.

En el 10 y el 15 % de la población general, la EAA revela que los intentos realizados para fijar la atención en el pasado se ven obstaculizados por preocupaciones por el presente y el futuro. Según mi propia evaluación personal e informal, esto es lo que sucede a muchos colegas y estudiantes que empiezan su formación terapéutica. Esta preocupación revela que los padres pueden haber sido incoherentes e intrusivos en la vida del niño. El resultado no es un yo desconectado como en el caso del apego despectivo, sino un yo confuso. Dónde empiezas tú y dónde acabo yo puede ser un límite muy borroso en esta situación, revelando que las interacciones experimentadas durante la infancia no fueron integradoras: los cuidadores estaban disponibles en ocasiones, pero no en otras. Estas relaciones están marcadas por intrusiones ocasionales pero frecuentes en las que los cuidadores inundan al niño con su propia basura residual. Si esta es la historia del lector, la resonancia con sus clientes puede estar cargada de preocupaciones por la pérdida de su propia autonomía. Su sentido de quién es él y quién es su paciente se puede difuminar, y puede malinterpretar su propia confusión creyendo que es empatía, algo que puede ser verdad, pero que tal vez no lo es. Como veremos, los pasos para ganarse la seguridad son paralelos al desarrollo de rasgos de *mindfulness*. En efecto, una revisión informal de las características de los detalles para codificar una EAA como segura (que llevé a cabo con Mary Main y Erik Hesse) reveló una consistencia asombrosa con los rasgos *mindful* del entrevistado y con un estado *mindful* durante la entrevista. Esta impresión tiene un apoyo empírico preliminar en la tesis de investigación de Amy DiNoble (2009).

Una cuarta categoría de la EAA se refiere a la narración desorganizada/desorientada que denota elementos de pérdida o de un trauma no resuelto. El narrador se confunde o se desorienta al hablar de sucesos aterradores o de la muerte de personas —o animales— que

habían sido figuras de apego importantes en su vida. La mente parece perder su coherencia cuando narra la historia de su vida, y la persona se desorienta y desorganiza temporalmente. Para muchas personas, la tendencia clínica a disociarse bajo estrés puede ser una experiencia recurrente. La disociación supone diversos elementos a lo largo de un continuo que incluye la sensación de ser irreal, de sentirse embotado o desconectado del cuerpo, de despersonalización, de perder la conexión con uno mismo y una amnesia absoluta para sucesos de la vida actual. Se cree que los estados desorganizados de esta clase de apego se deben a una situación contradictoria en la que los cuidadores eran una fuente de miedo en la vida del niño pequeño. Este miedo no tiene solución: una parte del cerebro del niño tiene el impulso de huir de aquello que le causa terror, su cuidador, mientras que existe otro circuito que lo impulsa a buscar consuelo y seguridad en esa misma persona, el cuidador que lo aterroriza. Esta paradoja biológica no tiene solución y el niño se fragmenta. Es el llamado «miedo sin solución» (véase Main, Hesse, Yost-Abrams y Rifkin, 2003). Esta fragmentación puede continuar en la vida adulta, determinando la respuesta a interacciones emocionalmente difíciles, y causando una incapacidad para confiar en los recursos internos. Las ventanas de tolerancia para una gama de emociones y de situaciones interpersonales son estrechas. Este es el legado de una infancia con experiencias aterradoras: de maltratos, sí, pero también de formas más sutiles en las que los padres parecían aterrorizados, estaban intoxicados o, por alguna otra razón, totalmente retraídos y asustaban a sus hijos (véase Dutra, Bianchi, Siegel y Lyons-Ruth, 2009).

Muchos de nosotros tenemos algunos elementos de cada una de estas cuatro pautas de adaptación a las experiencias de la infancia. La lección importante de la aplicación clínica de estos descubrimientos es que saber cómo hemos llegado a vivir en el mundo en respuesta a la historia de nuestra vida nos puede transformar. Como psicoterapeutas, nos enfrentamos cada día a la necesidad de estar presentes con los clientes. Pasar de la presencia a la sintonía y a la resonancia exige que estemos muy familiarizados con el hecho de que nosotros mismos podemos no haber tenido estos elementos de conexión en nuestra vida. Una vez equipados con este conocimiento interior, podemos transformar nuestra manera de ser con nosotros mismos y con los demás.

Tener *mindsight* no solo supone sentir el presente: también supone conocer a fondo el pasado para no acabar prisioneros de elementos de nuestra experiencia que aún no se han analizado y nos pueden limitar en el futuro. Entender el pasado nos libera y nos permite estar presentes en nuestra vida y convertirnos en los autores creativos y activos de nuestra historia futura.

Ofrecer la EAA a los pacientes es un ejercicio excelente para examinar el pasado de una manera organizada y fundada en la investigación que permite dilucidar las pautas de adaptación. La entrevista en sí es una especie de ejercicio que examina sistemáticamente la naturaleza del apego, la memoria y la narración. Aun sin la codificación formal en categorías concretas, la EAA es un elemento importante de la evaluación clínica de la mayoría de las personas que acuden al profesional en busca de evaluación y tratamiento. Más tarde, estos elementos de conocimiento pueden convertirse en el punto de partida para trabajar con los clientes y

ayudarles a entender su vida. Para conseguirlo plenamente es fundamental que, como psicoterapeutas, examinemos previamente nuestra propia historia de apego y entendamos cómo ha influido en nuestro desarrollo.

Entender e integrar

Desarrollar una comprensión personal de los procesos de la memoria y de la narración nos permite cambiar la manera de entender nuestra vida. Reflexionar sobre nuestra historia de apego es fundamental para observar la arquitectura interna de nuestra mente y modificarla para que adquiera seguridad. Como podemos ver, este proceso involucra varios ámbitos de integración. La conciencia interoceptiva supone una integración vertical, y la conexión de los hemisferios diferenciados derecho e izquierdo y sus modos exclusivos de procesamiento es una parte de la integración bilateral. Fijar la atención en la capa implícita de la memoria y controlar el poder del hipocampo, el ensamblador de piezas, es una manera de integrar la memoria. Desarrollar la capacidad de narrar los temas de nuestra vida de una manera abierta y flexible, pasando de una narración autobiográfica cohesiva y restrictiva a una narración coherente, es una forma de integración narrativa. Con la integración como centro de nuestro trabajo interior, es más fácil resonar con los clientes. En muchos sentidos, lograr una mayor sintonía con uno mismo es el primer paso para «ganar» seguridad y desarrollar *mindfulness* como manera de ser.

Los ejercicios para observar nuestro sistema de memoria y nuestras narraciones de apego nos estimulan a convertirnos en expertos de nuestra historia personal. Cultivar los diversos ámbitos de integración sustenta todas las maneras, que son muchas, de pasar de un apego inseguro a un apego seguro en la edad adulta. Hay muchos datos que apoyan la hipótesis de que cada uno de estos resultados de una EAA insegura se debe a una integración deficiente. Fijando adecuadamente la atención podemos hacer que nuestra posición de apego pase de la incoherencia a la coherencia. Podemos entender nuestra vida con independencia de lo que haya sucedido en nuestra infancia. Y esto es así durante toda la vida.

Pero los estudios del apego también nos dicen que las personas que han tenido una infancia difícil tienden a repetir esas pautas de adaptación en experiencias subóptimas con sus propios hijos si no dedican tiempo en entender su vida o no tienen la oportunidad de hacerlo. Podemos imaginar las repercusiones de esta investigación para los profesionales: si un psicoterapeuta tiene un apego adulto inseguro, es probable que trate a sus pacientes de una manera que refleje esa historia de inseguridad. Es esencial que todos los profesionales de la salud cuiden de sí mismos, cosa que incluye crear una narración coherente de su propia vida.

A veces, todo aquello que echamos en falta en nuestra infancia —una relación sintónica o una crianza coherente— puede conducir a adaptaciones propias de un apego evitador o ambivalente. Los sucesos y experiencias que nos abrumaron y a los que no pudimos responder con un enfoque organizado nos dejaron en un estado que tendía a la fragmentación. Nos fragmentamos literalmente —en el lado físico de la realidad— porque dejamos de estar integrados. Así se desarrolla el proceso de un trauma.

En muchos sentidos, un trauma es como la mordedura de un perro. Todos tenemos el impulso instintivo de apartarnos, pero si lo hacemos el perro clava con más fuerza los dientes y sufrimos heridas más graves. En cambio, si, cuando el perro nos muerde la mano, la metemos aún más en la boca del animal, este se atragantará y la soltará sin desgarrarla, con heridas leves que curarán con más rapidez. Efectuar la EAA es una invitación a enfocar la atención en la boca de los traumas de apego. Podemos aprender a entender los momentos carentes de resonancia, aquellos en los que menos sintonía teníamos y más la necesitábamos, y cuando la falta de presencia de quien nos cuidaba nos hacía vivir una vida de aislamiento, intrusión o desorganización. También podemos contemplar directamente acontecimientos abrumadores y ensamblar las piezas de recuerdos implícitos que pueden estar fragmentando nuestra vida e impidiéndonos vivir plenamente, sobre todo cuando nos encontramos sometidos a condiciones estresantes.

Cuando realizamos el importante trabajo de modificación que resulta de asimilar lo que hemos observado en estos ejercicios de reflexión, veremos que el hecho de recuperar recuerdos puede alterarlos. Mediante la reflexión y un examen activo, lo que en el pasado fue una realidad dolorosa se puede convertir en una lección de la que aprender en el presente. La ciencia nos dice que no tenemos por qué ser prisioneros del pasado. Podemos entender nuestra vida y liberarnos de las antiguas estrategias de adaptación que nos ayudaron a sobrevivir, pero que hoy se deben actualizar. Ahora podemos prosperar, no solo sobrevivir. Podemos quitarnos ese manto de adaptación defensiva y liberarnos para vivir plenamente en el presente y crear nuestro futuro. Así es como podemos conectar con nosotros mismos, de dentro afuera. Y así es como podemos liberarnos para estar presentes, sintonizar y resonar en nuestro viaje como profesionales.

CAPÍTULO 4

CONFIANZA

Cuando tenemos la experiencia de compartir nuestro tiempo con alguien que está presente y sintoniza con nuestro estado interior, se nos invita a formar parte de una resonancia donde se crea un «nosotros» en el que dos se entretejen en un todo interactivo. En esta forma de integración —que no de homogeneización— cada individuo conserva sus elementos propios de singularidad e identidad. La primera vez que experimentamos esta conexión después de nacer es cuando nuestros padres sintonizan con nosotros y formamos la unión de bebé y cuidador. La posición vulnerable de un bebé, que depende del cuidador para su supervivencia y hace posible la aparición del miedo y la ansiedad, se convierte en una posición segura gracias a la presencia sintónica de la figura de apego. Este momento de ternura se repite en la vida del niño pequeño, que aprenderá a confiar en que todo irá bien. Esta confianza es un abandonarse, una voluntad de encomendarse a otros para recibir conexión, consuelo y protección. La confianza es un estado de receptividad muy parecido a la noción de amor sin temor de Porges (2009). Este estado receptivo lo generan los circuitos evaluadores del cerebro y nos abre al mundo que nos rodea y a nuestro mundo interior. Forjada por la experiencia y plasmada en la necesidad continua de sentir seguridad, esta evaluación neuroceptiva busca la sintonía para activar el sistema de interacción social. Si estoy triste y otra persona percibe mi dolor y me consuela, puedo sentirme apoyado y seguro. Me siento sentido por esa persona; puedo confiar en ella, en nuestra relación, sentirme a gusto con nuestra interacción, confiar en nuestra conexión.

Ser vulnerable también es un punto de partida en la mayoría de los encuentros clínicos. Cuando alguien busca psicoterapia o acude a la consulta médica es porque hay algo en su vida que no funciona bien y desea que lo ayudemos a mejorarlo. A veces esta mejora se consigue mediante una evaluación que aclara la confusión; otras veces, a partir de una intervención que cura una herida o estimula el crecimiento allí donde se había estancado. En todos estos encuentros clínicos, la persona acude a nosotros pidiendo nuestra ayuda.

Por medio de la presencia, la sintonía y la resonancia creamos clínicamente la condición esencial de la confianza. Cuando los pacientes sienten este amor curativo sin temor, cuando llegan a la evaluación neuroceptiva de seguridad, surge la confianza en su experiencia subjetiva.

Estudios recientes sobre la enseñanza de *mindfulness* a médicos han demostrado que el *burnout* o estrés en el trabajo se puede reducir significativamente cuando el profesional aprende a sintonizar consigo mismo (véase Krasner y otros, 2009). Una manera de interpretar estos resultados es que el estado fisiológico provocado por el estrés se reduce mediante la práctica mental de la atención consciente. He aquí un maravilloso ejemplo de que aprender a

confiar en nuestra vida interior, a ser vulnerables a lo que es y a aceptar nuestro mundo interior con apertura, objetividad y observación, ejerce una profunda influencia cuando se trata de mantener una actitud positiva hacia el trabajo clínico. La confianza no es un lujo. Cabe suponer que, gracias a esta apertura, los pacientes que consulten a estos afortunados médicos también se podrán beneficiar de la presencia continuada de estos profesionales en su vida.

Así pues, la confianza surge de la sintonía que sentimos con nosotros mismos para poder estar abiertos a los demás. Esta secuencia presencia-sintonía-resonancia establece la base para los restantes elementos que examinaremos. El lado físico de este estado de confianza nos puede ayudar a ver de qué manera la confianza crea las condiciones para el cambio.

Bases cerebrales

Estamos cableados para conectar con los demás. Desde el principio mismo de la vida extrauterina, el cerebro busca formas positivas de *comunicación contingente* en las que enviamos una señal esperando que se reciba, se entienda y que suscite una respuesta oportuna y efectiva. En todas las culturas estudiadas, la comunicación contingente se halla en el núcleo de las relaciones sanas entre padres e hijos.

Cuando el cerebro social envía y recibe señales también evalúa la seguridad o el peligro del entorno actual. A medida que las pautas de comunicación contingente se van desplegando, el bebé crea pautas internas y repetidas de activación neural de seguridad: me ven, me entienden, me cuidan. Relajado en un estado de receptividad, el vulnerable cerebro en desarrollo del niño codifica estas pautas de interacción y la respuesta interna que las acompaña, y el niño desarrolla un apego seguro con aquellos que lo cuidan. También podemos imaginar el resultado paralelo de la «autosintonía» al practicar *mindfulness*: desarrollamos un apego seguro con nosotros mismos, y sabemos que podemos confiar en nosotros para hallar consuelo y conexión. Reducimos el estrés, y, como hemos visto, ponemos freno al desgaste profesional o *burnout*.

Sentir confianza es un proceso que depende del estado en el que las interacciones con otra persona concreta generan la sensación de que ser vulnerable, es decir, depender del apoyo de esa persona, es una manera segura de ser. Podemos bajar la guardia. Al seguir estas pautas de defensa de abandonarse a la conexión, estas mismas pautas se plasman en las conexiones sinápticas que construyen la arquitectura de la memoria implícita. Experimentamos emociones, sentimos el estado de nuestro cuerpo, percibimos la cara del otro y practicamos conductas de nuestros primeros días en este planeta. La memoria implícita también crea recapitulaciones de episodios repetidos de experiencia en forma de modelos o esquemas mentales de clases concretas de interacciones. Nos preparamos para responder mediante una preactivación que crea el marco para que algunas reacciones sean más probables que otras.

Cada uno de estos elementos de la memoria implícita —las emociones, las sensaciones corporales, los sesgos de percepción y las respuestas conductuales, así como los modelos mentales y la preactivación— influye directamente en la confianza que tenemos en otra persona. Si hemos tenido experiencias repetidas de «no ser vistos», si hemos sido objeto de maltratos o hemos sido traicionados, es probable que estemos más atentos a estos ejemplos

de falta de sintonía, incluso que los percibamos con más facilidad o que los imaginemos aunque en realidad no existan. Entender nuestra historia es fundamental para ser conscientes, como profesionales, del importante papel que han tenido en nuestra vida la confianza y la desconfianza. El examen de la autorreflexión expuesto en los últimos capítulos proporciona un importante punto de partida para seguir examinando la influencia del pasado en nuestra predisposición actual a la conexión.

Los malentendidos —fallos de comunicación— que provocan cambios bruscos en el encuentro clínico pueden revelar aspectos de nuestra historia personal. Estos malentendidos inevitables, y las respuestas sutiles o intensas que provocan en nuestros pacientes, también pueden impulsarnos a negar nuestra responsabilidad por la ruptura de la conexión o a atribuir su origen a los demás. El círculo dinámico de interacciones que cambian con rapidez —entre dos personas que se unen en el encuentro clínico— es terriblemente vulnerable en las dos partes. La clave, como profesionales, es estar abiertos al significado de estas conexiones fallidas para nosotros y para el cliente. Detectar enseguida la importancia de esta desconexión, admitir la ruptura explicando que sentimos lo que ha ocurrido y examinar después el significado más profundo de esta ruptura es esencial para regenerar y mantener la confianza terapéutica.

Como se ha dicho antes, el estudio de los ingredientes esenciales de la psicoterapia efectiva revela que la relación terapéutica es uno de los factores más importantes del impacto positivo de la psicoterapia. En 1998, Henry concluyó una tabla sobre los resultados de la psicoterapia con estas palabras: «En todos los estudios se observa la tendencia general de que la mayor parte de la variación en los resultados no atribuible a características preexistentes de los pacientes se debe a las características individuales del psicoterapeuta y a la relación terapéutica incipiente entre el paciente y él, con independencia de la técnica o escuela de psicoterapia empleada». Partiendo de esta conclusión, Norcross identifica la alianza, la empatía, el acuerdo sobre los objetivos y la colaboración como ingredientes fundamentales de la relación psicoterapéutica. Describe la alianza como la cualidad y fuerza del elemento de colaboración en la relación. La empatía —el factor más determinante— se define como la capacidad del psicoterapeuta para entender los sentimientos, los pensamientos y las luchas del cliente, y desde el punto de vista del cliente. Los datos sobre el acuerdo en torno a los objetivos y a la colaboración se reunieron preguntando a los clientes cuáles habían sido sus impresiones sobre la eficacia de las intervenciones, y cuál había sido su nivel de satisfacción con la relación terapéutica. Norcross propone que esta relación se haga «a medida» del cliente para que el psicoterapeuta pueda crear una terapia nueva específica para cada paciente y adaptar la relación a las características de cada caso, aunque guiándose por principios técnicos generales derivados de la investigación. Esta es una excelente descripción de lo que supone ser un psicoterapeuta *mindful*.

Los pacientes acuden a psicoterapia en distintas etapas de su desarrollo personal, y el psicoterapeuta puede adoptar maneras de ser diferentes en cada una de estas etapas. Por ejemplo, puede adoptar el rol de padre afectuoso, maestro interactivo, entrenador o asesor en función de la etapa. Norcross también recomienda «hacer de la creación y el cultivo de la

relación terapéutica un objetivo prioritario» de la psicoterapia. Podemos considerar que ser un psicoterapeuta *mindful* que genere confianza en el paciente es ofrecer la presencia abierta que exigen estas características clave de la psicoterapia eficaz.

Un componente esencial de esta relación es la disposición abierta del psicoterapeuta a buscar y recibir una retroalimentación del propio cliente. En muchos sentidos, estos descubrimientos apoyan la noción de que las características *mindful* del psicoterapeuta se hallan en el núcleo de la relación terapéutica eficaz. La confianza permite abrir la puerta para activar el estado de amor sin temor del sistema de interacción social. Es un estado receptivo en el que se pueden iniciar y mantener cambios neuroplásticos positivos. Todos somos seres humanos, por tanto, todos tenemos un cerebro social, y encontrar la manera de reconocer y respetar mutuamente nuestros mundos interiores de vulnerabilidad con curiosidad, apertura, aceptación y amor nos permite demostrar nuestra creencia de que la confianza es una necesidad neurológica básica.

Ejercicios de *mindsight*

Si recordamos el ejercicio «No-Sí» del capítulo 1 veremos que la sensación de confianza es un estado receptivo —un modo «Sí»— con el que recibimos la información procedente de los demás y con el que, incluso, podemos reconocer nuestra necesidad de conexión. Estar abierto es una manera de ser receptivo en lugar de reactivo. La confianza es fundamental para poder lograr alianza, empatía, acuerdo en torno a los objetivos y colaboración.

Con todo, la mayoría de nosotros hemos tenido alguna experiencia en el pasado, ya fuera en la infancia, en la adolescencia o en la edad adulta, en la que ser vulnerables no fue un estado sagrado que los demás respetaran. Pudimos habernos adaptado a esta situación con una actitud reactiva en lugar de mantenernos receptivos. Este estado adaptativo pudo involucrar las estrategias defensivas clásicas de negar nuestros sentimientos, desconectarnos de las sensaciones corporales que alimentan esos sentimientos, racionalizar por qué lo sucedido no tenía importancia o apartarnos de los demás diciéndonos que nuestro bienestar no tenía por qué depender de ellos. Si estas situaciones se repiten, la vulneración de nuestra confianza en los demás puede dar lugar a adaptaciones que se entretejen en nuestro repertorio flexible de respuestas, o que incluso pueden convertirse en aspectos más inflexibles de nuestros rasgos de personalidad.

Buscar estrategias de adaptación creadas históricamente y aplicadas en la actualidad como respuesta a la desconfianza es un importante examen interior que puede mostrar cómo se despliegan actualmente la vulnerabilidad y la confianza en nosotros como profesionales, y también en nuestros clientes. Son aspectos de una narración interior que se puede examinar llevando un diario o paseando por la naturaleza: ¿qué pautas adoptamos en nuestra infancia para afrontar una traición a nuestra confianza? ¿Cómo reaccionamos al vernos ignorados, avasallados o atemorizados? ¿En qué medida se vio influido nuestro desarrollo por los momentos en que otros nos defraudaron? ¿Qué papel desempeña ahora la vulnerabilidad en nuestra vida?

En muchos sentidos, podemos ver esta estrategia adaptativa como las propensiones duraderas que conforman nuestras mesetas valentes de probabilidad y las pautas de nuestros picos de activación. Cuando nos alejamos del plano abierto de posibilidad, esta manera fundamental de ser en la que todos empezamos la vida —abiertos a lo que es y preparados para aceptar el mundo tal como se despliega— a la larga acabamos limitados por tendencias que filtran nuestra percepción y que determinan nuestra conducta. Al alejarnos del plano nos dan forma las conexiones sinápticas de adaptación y las pautas subjetivas de hábito que forman y siguen moldeando el despliegue paralelo de activación neural y de vida mental. En este movimiento hacia los mundos de probabilidad y de activación, en este transitar de la posibilidad abierta a la realidad vivida, es donde vemos las adaptaciones limitadas que necesitan liberación.

Así es como las pautas restrictivas nos alejan del plano de posibilidad y nos mantienen aprisionados en pensamientos, sentimientos y conductas que se repiten. Son estos hábitos sutiles o no tan sutiles de la mente que está alejada de la receptividad los que nos pueden impedir generar la confianza que necesitan sentir los clientes cuando se encuentran en nuestra presencia. Lo bueno es que podemos aprender a liberarnos de esas mesetas restrictivas y esos picos incesantes de actividades mentales y sucesos neurales repetitivos. Podemos aprender a relajarnos en el espacio abierto del plano de posibilidad. Es un ejercicio que examinaremos en los capítulos siguientes. Y es una habilidad que podemos enseñar directamente a nuestros clientes.

Desde el punto de vista del receptor, cuando encontramos a otra persona cuyas constricciones son tan inflexibles que distorsionan la manera en que nos percibe, sentimos esta limitación y en nuestra experiencia interior no aparece la confianza. En lugar de sentirnos sentidos nos sentimos incomprendidos, ignorados, juzgados. Aprender a sentir nuestras propias limitaciones en los aspectos físico y subjetivo de la realidad nos permitirá ver dónde se encuentran estas limitaciones y tomar medidas para liberarnos de ellas. Estas limitaciones nos conducen a la rigidez o nos hacen propensos a los arrebatos caóticos. La idea es encontrar estas limitaciones —estas deficiencias de integración, como veremos más adelante— y librarnos de ellas para poder vivir en paz y armonía.

Al observar nuestro mundo interior veremos que adoptar la división clásica entre los estados receptivo y reactivo puede ser un buen recordatorio de la sensación que producen nuestras adaptaciones restrictivas, y de la manera en que nos pueden seguir aprisionando. Si ocultamos nuestra vulnerabilidad utilizando el modo protector en piloto automático estaremos reaccionando en lugar de recibiendo.

Para desarrollar la capacidad de *mindsight* relacionada con la confianza consistente en observar y modificar nuestro mundo interior, empezaremos observando nuestra narración de aquellas épocas en las que no había confianza en nuestra vida. Luego nos sumergiremos en un ejercicio básico de reflexión para fomentar una sensación de seguridad y confianza.

Imagina un momento de tu vida en el cual depender de otros no tuvo un resultado positivo, una ocasión en que te sentiste defraudado, decepcionado, ignorado. ¿Qué sucedió? ¿En qué medida aquella experiencia se repitió más adelante? ¿Cómo aprendiste una pauta nueva de adaptación a ese dolor? ¿Qué influencia ha tenido esa adaptación en tu desarrollo a largo

plazo? ¿En qué situaciones concretas ser abierto y vulnerable te es más natural y en cuáles te resulta más difícil? Poner por escrito tus reflexiones sobre estas cuestiones puede establecer una base para entender el papel que la confianza y la vulnerabilidad tienen en tu vida. No corrijas lo que escribes: toma lápiz y papel (o un ordenador si lo prefieres) y escribe, escribe, escribe. La corrección es un proceso posterior que quizá sea necesario para un uso público. Pero ahora se trata de escribir para que solo tú, si así lo prefieres, puedas saber qué se oculta en tus estructuras narrativas, envuelto en remolinos de recuerdos en las profundidades de tu mente. Llevar un diario no solo es positivo para el sistema inmune y para experimentar una sensación de bienestar (véanse Pennebaker, 2000; Goldberg, 1986). Esta base en la comprensión de ti mismo también puede hacer que tu comprensión de las reacciones de tus clientes sea más abierta. Conocerte bien permite que te abras a fondo al conocimiento de los demás. Este conocimiento puede reforzar tu presencia si abandonas adaptaciones antiguas a dolores sociales del pasado. Entender tu vida es un proceso integrador que te libera interna e interpersonalmente.

Modificar nuestras pautas antiguas nos permite sintonizar con los demás de una manera más abierta y más contingente. Saber cuándo te vuelves reactivo te permite aplicar tus recursos internos (como imaginar un lugar apacible lleno de tranquilidad) y centrarte en la respiración para volver a la receptividad. Te invito a crear ahora mismo un lugar interior de claridad y de paz. Volviendo al ejercicio de conciencia de la respiración del capítulo 1, fija la atención en la respiración, siente su ritmo y deja que tu conciencia se deje llevar por sus olas. Si la atención se desvía de su objeto, deja que la conciencia tome nota de la distracción y vuelve la atención a la respiración con calma y sin prisas.

Piensa ahora en un lugar, real o imaginario, que te llene de una sensación de paz y seguridad. Puede ser la imagen del lugar seguro y tranquilo que creamos en el capítulo 1, o una imagen nueva que te proporcione una sensación de seguridad y claridad. Mientras desarrollas con más detalle este lugar interior seguro, deja que el ritmo de la respiración también llene tu conciencia, percibiendo el movimiento de entrada y de salida de esa fuerza vivificadora. Nota la sensación de paz en los brazos y en las piernas, la tranquilidad en el pecho, la relajación de tus músculos faciales. Sabiendo que este lugar siempre está a tu alcance, deja que el movimiento periódico de la respiración te rodee mientras imaginas este lugar seguro. Es una tranquilidad que siempre estará a tu alcance. Esta sintonía interior es un preámbulo a la presencia, a ser valiente frente a tu vulnerabilidad. En muchos sentidos, es aprender a confiar interiormente en el plano abierto de posibilidad que todos tenemos en común. Este es el lugar en el que empezamos y que, con frecuencia, acaba enterrado bajo el aluvión de adaptaciones que debemos poner en práctica para sobrevivir en este mundo imperfecto. La valentía de conectar con los demás también es una puerta abierta para que tus clientes estén presentes en la relación terapéutica al sentir que estás abierto, que les extiendes la mano en este viaje a la confianza que estáis realizando mutuamente. Así es como se unen las mentes abiertas en el plano compartido de posibilidad.

Para la siguiente parte de esta práctica, que ahora se centra en modificar, haremos otro ejercicio en el que examinaremos la meditación clásica de la bondad (véase Kornfield, 2008), que, en mi opinión, contribuye a activar aún más los sistemas de interacción social y personal.

Cuando dominamos los circuitos sociales de compasión y bondad, creamos un estado de compasión hacia los demás y hacia nosotros mismos que, con la práctica, puede convertirse en una postura interna y una característica de nuestra vida. En la figura 4.1 se presenta un esquema de este ejercicio.

Fija la atención en la respiración y deja que tus ojos se cierren. Deja ahora que la respiración pase a un segundo plano y permite que estas palabras llenen tu conciencia. Ahora repite mentalmente cada frase. Primero, dirigiremos estos deseos hacia ti. Luego ofreceremos afirmaciones abreviadas para un mentor, un amigo y un conocido. A continuación identificaremos a alguien con quien tengas un conflicto, una tensión sin resolver en vuestra relación. Le ofreceremos nuestro perdón, le pediremos que nos perdone y luego le brindaremos nuestros deseos de bondad. Después ofreceremos estos deseos a todos los seres vivos antes de regresar al lugar desde el que empezamos y ofrecernos estos deseos a nosotros mismos. En la figura 4.1 se presentan las cuatro afirmaciones. Algunas personas prefieren ofrecer las frases completas al principio y al final. Las frases abreviadas serían: que seas feliz; que tengas salud; que estés a salvo; que en tu vida haya bienestar.

Que (yo, él, ella) sea feliz y viva con el corazón alegre;
Que (yo, él, ella) goce de salud y tenga un cuerpo que (me, le) dé energía;
Que (yo, él, ella) esté salvo de todo daño;

Y

Que (yo, él, ella) viva con la tranquilidad que surge del bienestar.

Expresa estos deseos para ti, para un mentor, para un amigo y para un conocido.
Ahora pide y ofrece perdón a alguien con quien tengas un conflicto.
Luego expresa estos deseos para todos los seres vivos y vuelve a expresarlos para ti.

FIGURA 4.1. Palabras de bondad. Estas frases pueden generar estados interiores de claridad, compasión y posible integración, ya que facilitan la activación neural de los circuitos de resonancia que nos permiten sintonizar con los demás y con nosotros mismos. Con la práctica, estos estados de bondad creados deliberadamente pueden convertirse en rasgos duraderos de compasión y afecto.

Algunas personas se sienten incómodas al intentar esto, e incluso tienen la impresión de que es como un lavado de cerebro. Se trata de un ejercicio excelente, pero aplicarlo demasiado pronto al trabajar con un paciente puede resultar intimidatorio. Se debería presentar con cautela y en el momento adecuado del trabajo conjunto. Es indudable que estimular unos circuitos cerebrales concretos con intención es un acto de entrenamiento mental, una manera de controlar unas áreas concretas del cerebro. Pero aquí partimos de la realidad de que podemos estimular el crecimiento y la activación de los circuitos neurales de la compasión. He comprobado que esta dimensión de la concentración mental puede estimular sentimientos de compasión, y que ofrece la sensación de que estamos activando unos importantes circuitos

cerebrales sociales. En unos estudios de varios meditadores expertos, centrados en una compasión no referencial, es decir, una compasión sin un objeto concreto, se observó la mayor cantidad de ondas gamma jamás registradas mediante EEG (véase Lutz y otros, 2004). Estos resultados indican una sincronización neural masiva, como consecuencia de un cerebro integrado. Muchos estudios nuevos indican que desarrollar una mente compasiva es beneficioso en todos los aspectos: mejora la salud fisiológica, el bienestar psicológico y las relaciones interpersonales (véase Gilbert, 2010). Según Kristin Neff (2009), la compasión por uno mismo incluye una sensación de bondad hacia el yo, la impresión de que nuestras experiencias forman parte de una humanidad común, y una aceptación *mindful* de nuestros pensamientos y sentimientos, pero sin identificarnos con ellos.

Combinar ejercicios de conciencia de la respiración con ejercicios de bondad y con el escáner corporal que hemos realizado antes, constituye una mezcla natural de técnicas mentales centradas en la sintonía. Cuando sintonizamos con nosotros mismos, controlamos los circuitos neurales de la autoconciencia, abriéndonos a las capacidades neurales que nos permiten sintonizar con los demás.

El conocimiento científico actual nos permite afirmar con toda seguridad que la bondad y la compasión son al cerebro lo que la respiración es a la vida.

Confianza e integración

Imaginemos el plano de posibilidad como un estado de apertura a cualquier elemento que surja. Consideremos ahora la noción de que, como sistemas complejos, tenemos la tendencia natural a maximizar la complejidad cuando nos autoorganizamos en el tiempo. Cuando los elementos de un sistema se especializan, se establecen las condiciones para que el proceso innato y autoorganizado de adaptación flexible aglutine esos elementos diferenciados para formar un estado más complejo. Por esta razón, podemos considerar que la integración es el proceso fundamental que maximiza la complejidad de los sistemas dinámicos. Este movimiento, que es intrínsecamente dinámico, crea unos estados más flexibles, adaptables, coherentes, enérgicos y estables en el tiempo, que son una consecuencia vital de la integración. Así es como nos abrimos a lo que está en nuestro interior y a lo que está en el interior de los demás.

La razón de que la bondad y la compasión sean positivas para nosotros y para los demás es que son profundamente integradoras. La confianza surge de la sensación de estar abiertos y conectados con nosotros mismos, con los demás y con el mundo en el que todos vivimos.

Con la confianza pasamos al plano de posibilidad, y liberamos de restricciones nuestra capacidad innata de avanzar hacia estados integrados. Podemos bajar nuestras defensas, suavizar los picos, ensanchar las mesetas y pasar con fluidez y sin temor entre posibilidad y activación. Esta es la espontaneidad que genera la confianza. Podemos ser nosotros mismos en presencia de otros. En cambio, cuando nuestras adaptaciones limitan este movimiento nos alejamos de la armonía de la integración y nos acercamos a las orillas del caos o la rigidez. Experimentamos sentimientos que nos inundan o hábitos que nos aprisionan. Cuando nos liberamos de esas erupciones y prisiones, cuando nos relajamos fuera de los picos repetitivos

y de las mesetas inflexibles, volvemos al plano de posibilidad. La confianza nos libera para acercarnos de una manera natural a este estado abierto en el que se puede hacer real el impulso natural de nuestro sistema de lograr un flujo de integración armonioso.

Imaginemos ahora, con un poco más de detalle, que nos alejamos del plano de posibilidad y que las pautas del flujo de energía y de información entre los lados mental y físico son restrictivas. Cuando la activación neuronal física se ve limitada por un aprendizaje sináptico anterior que limita el acercamiento a un estado abierto e integrado, podemos ver que tenemos conductas repetitivas, respuestas emocionales arraigadas o pensamientos recurrentes que determinan con rigidez nuestra forma de vivir. Todo esto se puede aplicar tanto a nosotros como profesionales como a nuestros clientes. Del mismo modo, el psicoterapeuta y el cliente pueden verse bloqueados de modo que la integración no se produzca y, en lugar de rigidez, vemos que practicamos conductas impulsivas, nos asalta una avalancha de emociones imprevisibles y destructivas, o de pensamientos irracionales y aleatorios que plagan nuestra vida, confunden nuestro razonamiento y destruyen nuestras relaciones. Con independencia de que estemos limitados o confundidos, el bloqueo de la integración perjudica nuestra vida. En este estado, estamos lejos de la comodidad del bienestar y vivimos en un mundo subjetivo en el que, con frecuencia, carecemos de confianza en los demás e incluso en nosotros mismos.

La confianza y la integración van de la mano. Podríamos decir que nuestro impulso innato, como sistemas complejos, a acercarnos a la complejidad de la integración es algo que se debe liberar más que crear. La bondad y la compasión generan confianza, y podemos ver que son parte de nuestro estado natural. La confianza y la bondad presuponen la vulnerabilidad de no controlar, de permitir. Por lo tanto, nuestra tarea como psicoterapeutas recuerda aquella afirmación de Miguel Ángel en la que aseguraba que él no creaba esculturas, sino que las liberaba de la piedra. También nosotros nos podemos alinear con el impulso natural de sanar: este es el movimiento de autoorganización hacia la armonía. La clave es sentir el pulso de la integración que se manifiesta en los estados de rigidez o de caos, y luego adentrarnos a fondo en ese ámbito para detectar los daños que puedan haber sufrido la diferenciación y/o la unión. Aquí vemos que la confianza es un punto de partida para volcarnos con más plenitud en la experiencia del cambio.

A fin de cuentas, como profesionales somos compañeros de nuestros pacientes en el camino de la vida. La confianza surge cuando nos damos cuenta de que la falsa separación creada por el manto de la identidad profesional no es más que una ilusión. Todos, psicoterapeutas y clientes, actuamos lo mejor que podemos. Naturalmente, aportamos nuestro rol ético y terapéutico a la relación: respetamos los límites y la confidencialidad, y en el centro de todos los encuentros mantenemos como meta clínica la de la curación del paciente. Pero aun con estas salvedades seguimos siendo compañeros de viaje en el camino del descubrimiento. El instrumento terapéutico más poderoso es la confianza que solo puede darse con una presencia auténtica mientras avanzamos juntos, con bondad y compasión, para afrontar cualquier cosa que surja en este viaje a la curación.

CAPÍTULO 5

VERDAD

Aunque la confianza es una manera de estar en constante surgimiento en la que estamos dispuestos a estar abiertos y a conectar con bondad y compasión, nuestra noción de verdad está relacionada con una realidad fundamentada de la esencia de las cosas tal como son. La verdad, tal como usaremos aquí este término, se refiere a una coherencia integrada, a algo que conecta con flexibilidad muchas capas de hechos y de experiencias en un todo entretejido. Naturalmente, la idea de verdad tiene unas aplicaciones y unas connotaciones diferentes para un filósofo, un físico o un abogado. Para nuestros fines, examinaremos cómo se desarrolla en el tiempo la aparición auténtica de un hecho, una interacción o un concepto sin restricciones limitadoras como pueden ser las telarañas del pasado, las distorsiones del presente o los temores que limiten la experiencia del futuro.

Aunque el uso eficaz de la mera palabra puede resultar en este texto especialmente difícil, intentaremos que la verdad sobre la verdad pueda surgir en los paquetes lingüísticos de estas páginas. Esta es la noción básica: los sistemas funcionan con el flujo, en el tiempo, de energía y de información, en unas pautas que podemos percibir (hablaremos más de ello en los capítulos siguientes, especialmente en el sexto y el séptimo). Estas pautas presentan una cualidad fundamentada —un estado básico— en el que surgen sus «características verdaderas». Cuando las examinamos, estas características encajan en un conjunto de condiciones que se asientan en un orden natural, como piezas de un puzle que conforman un todo cohesivo. Es una instantánea en el tiempo, un pedazo de la realidad del ahora, una visión transversal de lo que es. Cuando es cohesiva encaja, se mantiene unida y su poder de unión es duradero. Pero la cohesión, por sí sola, no revela la noción de verdad. En realidad, muchas narraciones personales son cohesivas de una manera que nos protege de conocer la auténtica verdad. Con la verdad, la coherencia surge con el tiempo, cuando el marco más amplio de «lo que es» tiene espacio para que los diversos elementos dispares se unan en un todo integrado que se despliega en el tiempo. Sentimos la coherencia en la cuarta dimensión temporal, conectando pautas del pasado con observaciones de ahora cuando prevemos la aparición del después. La cohesión mantiene unidas las cosas ahora; la coherencia revela la trama entrelazada de la realidad que abarca pasado, presente y futuro.

Sé que el lector se puede estar preguntando en qué consiste esta noción abstracta de la verdad. Esta es la sensación básica: a lo largo del tiempo las cosas se unen entretejiendo un tapiz de realidad que nos provee de reflexiones para «entender» el pasado, de autenticidad en el presente y de un valor predictivo preciso para el futuro. Sentir la verdad es una tarea tetradimensional porque vemos a través del pasado, el presente y el futuro —a lo largo de la

cuarta dimensión del tiempo— para sentir la «sí-edad» del tapiz entretejido del todo. Sé que puede sonar extraño, pero ruego al lector que tenga paciencia porque espero que vea las repercusiones prácticas para su vida y su trabajo.

Veamos un ejemplo de la práctica clínica. Como interno que intentaba entender el fenómeno del *flashback* típico del trastorno por estrés postraumático, una vez traté a una mujer que temía «estrellarse» si probaba algo nuevo. Tras examinar a fondo la bibliografía neurocientífica, los datos que empezaban a surgir sobre el papel del hipocampo en el ensamblaje de fragmentos de memoria implícita en su forma explícita cumplían estos criterios de la verdad. Esta información sobre el hipocampo permitía el ensamblaje de muchos fragmentos clínicos, hasta entonces confusos, en un marco coherente que, además de tener sentido, ayudaba a las personas a sanar. Con esta perspectiva podíamos entender el pasado, comprender el presente de una manera más clara y auténtica, y predecir pautas que surgirían en el futuro. Al observar el estrés postraumático a través de la lente de la experiencia de la mente y de los mecanismos cerebrales de la integración neural deficiente, las visiones del pasado, los encuentros del presente y las intervenciones del futuro se podían entretejer en un enfoque coherente para ayudar a entender y resolver el trauma. En el caso de esta paciente, un accidente con un triciclo cuando era niña le había provocado un miedo implícito a probar cosas nuevas, sobre todo cuando estaba muy excitada. Su lado cerebral de la realidad asociaba la excitación y el examen de la novedad al miedo, al dolor físico y a la humillación. El resultado era una vida limitada por el miedo implícito a probar algo nuevo. Examinar la naturaleza de su cerebro y los mecanismos neurales de la memoria le permitieron entender sus modelos mentales implícitos y liberarse del poder que aquel miedo que la incapacitaba tenía sobre su vida. Entonces aprendí que instruir a una persona sobre su cerebro podría facultarla para que llevara a cabo cambios importantes que crearan una sensación profunda de coherencia en su vida. La verdad le permitiría entender su mundo interior de maneras nuevas y poderosas, y también le permitiría estar más plenamente en el presente y convertirse en el autor del despliegue de su propia vida hacia el futuro. Así es la aparición de una mente coherente.

Para la paciente que había sufrido el accidente con el triciclo, la experiencia de «estrellarse contra el suelo con la excitación de probar algo nuevo» cuando era muy pequeña había incorporado a su memoria implícita el miedo a probar cosas nuevas cuando llegó a la adolescencia y a la edad adulta. Examinar juntos la naturaleza de sus auténticos miedos y sus experiencias interiores reveló que la verdad sobre su accidente podía ayudarle a crear coherencia en su vida. Las manifestaciones de la experiencia de su accidente y las adaptaciones a ella bastaron para hacerla prisionera del pasado y alejar la verdad de su vida. Ver con claridad y entender la verdad de que su pasado había fragmentado la capacidad de su cerebro para integrar elementos de la memoria implícita en la narración actual de su vida le permitió transformar esa vida.

Esta es la clave: la verdad nos hace libres. Por mucho dolor que cause, conocer la verdad nos da opciones coherentes para elegir nuestro camino. Podemos optar por evitar ciertas dimensiones de la vida —no intentar jugar a baloncesto después de una lesión en la espalda, inclinarnos por practicar la pintura en lugar de la música si no tenemos oído—, pero con la verdad podemos elegir.

Hay un viejo dicho (que me gustaría atribuir a alguien si supiera de dónde ha salido) según el cual reconocer nuestras limitaciones nos hace libres. Recuerdo que siendo adolescente sentía la carga eléctrica de esta paradoja: ¿reconocer nuestras limitaciones nos hace libres? Caramba. En la tertulia sobre ciencia y espiritualidad celebrada en Italia, Stuart Kauffman nos explicó con entusiasmo una noción a la que le había estado dando vueltas, la noción de «restricciones facultadoras», según la cual los factores que dictan lo que podemos y no podemos hacer, los rasgos que definen nuestros parámetros, en el fondo nos permiten lograr toda clase de tareas de desarrollo. Dicho de otro modo: cuando aceptamos la verdad, cuando trazamos un círculo en torno a lo que define nuestras posibilidades, en realidad nos liberamos de la ilusión de que podemos hacer cualquier cosa. La verdad —incluso la verdad sobre las restricciones facultadoras que nos limitan— nos hace libres. En esa libertad hallamos curación, esperanza y coherencia.

Bases cerebrales

Hay conjuntos de activación neural con pautas que se pueden combinar y sincronizar para producir representaciones que encajan bien entre sí. Podemos proponer como hipótesis que esta es la base neural de la verdad. Esta sensación de verdad incorpora significado en su núcleo, y es natural preguntarse cómo se correlaciona la experiencia mental del significado con su manifestación física en forma de activación neural. He propuesto que el cerebro codifica significados mediante un procesamiento neural (otro instrumento de la memoria) por el que establecemos asociaciones, tenemos creencias, creamos cogniciones, nos vemos influidos por fases del desarrollo y evocamos emociones en respuesta a nuestras experiencias. Así es como dotamos de significado al viaje de nuestra vida.

Para revelar la verdad, se crea significado en estas cinco dimensiones para que sean coherentes de una manera flexible y adaptativa. La joven del accidente con el triciclo pudo establecer nuevas asociaciones, examinar sus creencias, generar nuevas maneras de pensar en su cognición, entender el impacto evolutivo del accidente en su vida y reconsiderar su reacción emocional al empezar un trabajo nuevo cuando la verdad del accidente salió a la luz. El significado adopta una forma coherente cuando la verdad está presente. Sin la verdad, el significado se distorsiona en el cerebro por medio de asociaciones que no son adaptativas («Si acepto este trabajo que me entusiasma tanto, me voy a estrellar»), creencias restrictivas («No puedo probar nada nuevo»), cogniciones rígidas e inflexibles («¿Qué debería hacer ante esta oportunidad de trabajar?»), necesidades de desarrollo caducas o distorsionadas (sus relaciones eran deficientes, y su vida profesional no progresaba hacia fases más avanzadas) y reacciones emocionales abrumadoras (en forma de preocupaciones y miedos persistentes). Estaba atascada y necesitaba ayuda.

Cada uno de estos elementos de alejamiento de la verdad se puede considerar un ejemplo de rigidez, de caos o de ambas cosas. Puesto que son ejemplos del resultado del bloqueo de la integración, podemos examinar la noción de que la verdad y la integración son procesos que tienen elementos en común. Pero un momento: quizás el lector se pregunte: ¿todo esto se refiere al fomento de la integración? Bueno, el asombroso descubrimiento es que la

integración se convierte en un principio organizador que, en realidad, parece ser una manera coherente de ensamblar nuestra amplia serie de experiencias clínicas en un marco que es coherente. Sí. Usamos el poder de nuestra visión interior o *mindsight* para iluminar la naturaleza interior del flujo de energía y de información dentro de nosotros y entre nosotros. Cuando la verdad surge, la integración florece.

Entender es un proceso integrador. En la experiencia subjetiva conectamos elementos dispares de la memoria y sucesos de la vida actual en una sensación flexible y abierta de lo que es, de lo que podría ser y de adónde necesitamos ir. En el lado físico, conectamos los perfiles de activación de redes neurales de manera que formen una unidad. En lugar de disociaciones bruscas de pensamiento y de estados afectivos abrumadores que deterioren la integración neural, conectamos las pautas de activación neural en un todo coherente a lo largo del tiempo. Cuando nos adaptamos a los retos de la vida mediante distorsiones frecuentes de la manera de ver la realidad, nuestro cerebro responde con unas compensaciones rígidas que bloquean la integración. Podemos dañar la conexión, como suele ocurrir en el trauma no resuelto, y podemos dañar la diferenciación, como se puede ver en los problemas del desarrollo. Estas maneras diversas de distorsionar la verdad y de deteriorar la integración bloquean la vitalidad y nos impiden vivir una vida armoniosa.

Ejercicios de *mindsight*

Para conocer y cultivar la verdad debemos establecer una diferencia entre aquello de lo que somos conscientes y la experiencia de la conciencia en sí. Realizar esta distinción entre, digamos, un pensamiento o un sentimiento y la conciencia de ese pensamiento o sentimiento es un primer paso para pasar de un estado cohesivo de adaptación defensiva al estado coherente de una vida plena de verdad.

Aquí examinaremos una metáfora de la mente, la rueda de la conciencia, mediante una inmersión en la experiencia interior. La idea básica de esta rueda, que se representa en la figura 5.1, es esencialmente esta: la conciencia es un estado subjetivo de receptividad que nos permite saber que el proceso de ser conscientes es distinto de aquello de lo que somos conscientes. La metáfora visual de una rueda es útil para visualizar esta distinción: el centro o cubo de la rueda es un símbolo de la conciencia receptiva; el borde exterior o llanta está compuesto por todo aquello de lo que podamos ser conscientes; y los radios de la rueda representan el foco de la atención, desde el cubo o centro a cualquier punto de la llanta. Eso es todo. Es muy simple, pero parece ofrecer a los clientes —y también a nosotros mismos— un punto de referencia común para liberarnos de los estados cohesivos duraderos y recibir la reordenación de elementos del exterior en el camino a la coherencia. Hagamos un ejercicio experiencial para fundamentar estas nociones metafóricas en nuestra realidad subjetiva.

Naturalmente, podemos realizar una reflexión interna con una gran variedad de objetivos. Uno podría ser reforzar el poder de la atención obligando a la mente a regresar una y otra vez a su objeto cuando se distrae. Incluso este ejercicio tan básico es profundo, porque necesitamos

ser conscientes de nuestra conciencia y prestar atención a nuestra intención de conseguirlo. Estos son los dos factores comunes a todos los ejercicios de *mindfulness* o atención consciente.

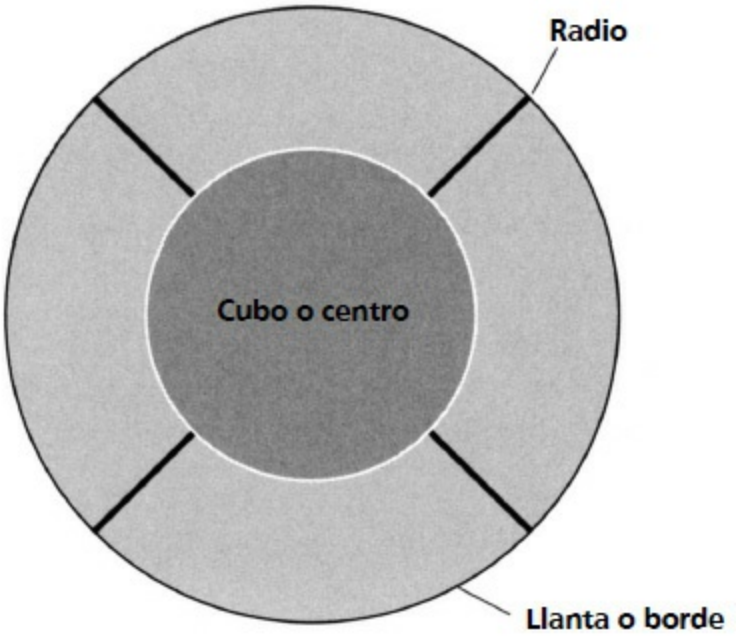

FIGURA 5.1. La rueda de la conciencia: borde, radios y centro. La rueda de la conciencia es una metáfora visual de la manera en que podemos ser conscientes (desde el centro) de cualquier elemento de nuestro mundo interior y exterior (en el borde). Podemos dirigir la atención (radios) a cualquier elemento del borde, o estar abiertos a la observación de cualquier elemento que pueda surgir del borde en la espaciosidad abierta de la conciencia del centro.

Cuando el foco de la atención se estabiliza mediante el ejercicio de conciencia de la respiración que vimos en el capítulo 1, y que volveremos a examinar a continuación, estamos preparados para sumergirnos más a fondo en un examen de la arquitectura de la conciencia en sí. Este será el primero de una serie de ejercicios para explorar la mente y hacer más amplios y más profundos nuestros ejercicios de *mindsight*. Este es el ejercicio centrado en la rueda de la conciencia.

Primero trabajaremos lo más básico de todo: la respiración. Esta práctica tan extendida de sentir la respiración nos ofrece el lugar poderoso con el que controlar el centro o cubo de la rueda de la conciencia. Vayamos ahora más allá en el ejercicio de la conciencia de la respiración y desarrollémoslo más a fondo en nuestra experiencia.

Empecemos sintiendo la respiración. Permite que las sensaciones de la respiración llenen tu conciencia mientras te dejas llevar por las olas de la inspiración y la espiración. Simplemente sintiendo, deja que tu conciencia se llene de las olas de la respiración, inspirando y espirando. Mientras dejas que la conciencia siga las olas de la respiración, te contaré una historia muy antigua que se ha transmitido de generación en generación.

La mente es como el océano. Y bajo la superficie, en sus profundidades, todo es calma y claridad. Lo que ocurre en la superficie carece de importancia: la profundidad del océano es tranquila y serena. Desde esa profundidad podemos ver la superficie y observar si está en calma o agitada, o si se ha desatado una tormenta. Sean cuales sean las condiciones de la superficie, la profundidad es serena y estable.

Que la mente es como el océano es una enseñanza antigua. Solo con sentir la respiración te sumerges en el mar de la mente. Desde este lugar tranquilo y sereno puedes contemplar la actividad de tu mente. Sentir la respiración te conduce a este lugar sereno desde el que puedes observar la actividad mental, las olas cerebrales en la superficie de tu mente. Estas actividades son pensamientos, sentimientos, recuerdos, percepciones, esperanzas, sueños y anhelos que surgen y se desvanecen. Desde la profundidad de la mente puedes sentir la claridad de tu yo interior mientras observas el ir y venir de estas sensaciones e imágenes, de estos sentimientos y pensamientos que entran y salen de tu conciencia. Sentir tu respiración te transporta a este lugar sereno y claro en las profundidades de tu mente.

Dedica unos instantes a disfrutar de la serenidad de este lugar interior de tu mente. Cuando estés preparado, inspira a fondo y deja que tus ojos se abran, si los tienes cerrados, y continuemos con nuestra discusión.

En muchos sentidos, esta profundidad de la mente en el mar mental es como el centro de la rueda de la conciencia. Desde el centro podemos mirar el borde o llanta de la rueda y observar todo lo que aparece en ella.

Para este ejercicio, imagina que te encuentras en las profundidades del océano o que estás reposando en el centro de la mente. Estas metáforas visuales funcionan bien para muchas personas, pero puedes utilizar cualquier otra imagen que te sirva mejor. Sea cual sea la imagen, la idea es la misma: desde este lugar interior de claridad, deja que lo que surja penetre en tu conciencia.

Usaremos la rueda de la conciencia como metáfora compartida para la siguiente fase del ejercicio. Imagina la rueda y enfoca la atención en los elementos del borde. En un ejercicio básico de conciencia de la respiración, las instrucciones son sencillas: el objeto de la atención es la respiración. Cuando te des cuenta de que tu conciencia ya no está centrada en la respiración, vuelve a redirigirla hacia ella con calma y sin prisa. Recuerda que la distracción es natural en la mente. De la misma manera que sucede con los músculos cuando hacemos ejercicio, contraemos y relajamos el músculo de la mente cuando la fijamos en un objeto, nos distraemos y la volvemos a fijar en el objeto. A algunas personas les gusta tomar nota mentalmente de la categoría general de actividad del borde que ha distraído la conciencia: pensar, recordar, sentir. Tras dejar que esa distracción se disipe, vuelve a centrar la atención en la respiración.

Si hiciéramos cada día este ejercicio de conciencia de la respiración, estaríamos construyendo los circuitos de la función ejecutiva. Observamos nuestra conciencia y nuestra intención, y luego modificamos el foco de la atención. Desde el punto de vista de la rueda de la conciencia, estamos fortaleciendo el centro de la mente.

Tras realizar este ejercicio durante varias semanas, o si nos sentimos preparados para intentarlo ahora, podemos realizar otro que se halla en un nivel diferente del desarrollo de la rueda y que puede resultar un poco más difícil. Lo podemos llamar ejercicio de conciencia de la mente y abarca todo el borde como objeto de la atención. Es un ejercicio de observación abierta en el que, en lugar de centrarnos en la respiración, invitamos a que entre en la conciencia cualquier cosa que se encuentre en el borde de la rueda.

Imagina que te hallas en el centro de la rueda. Fíjate en la aparición de tus pensamientos y tus sentimientos. ¿Es repentina o gradual? ¿Cómo permanecen en la conciencia? ¿Cómo desaparecen? Sintiendo tu mundo interior, observa cualquier cosa que entre en el campo de la conciencia. A diferencia del ejercicio de la conciencia de la respiración, dejamos que la respiración pase a un segundo plano con la intención de no fijarnos en nada concreto. Dejemos que lo que sucede simplemente suceda.

Si en algún momento «te pierdes en un pensamiento» o «te embarga una emoción», fíjate en la sensación que experimentas. ¿Has dejado de tener presente la conciencia? ¿Has subido a la superficie como un corcho que baila en las olas del mar? Cuando nos equiparamos plenamente con el borde, cuando dejamos de reposar en la claridad del centro, solemos identificarnos con las actividades de la mente y pensamos que configuran la totalidad de quienes somos. La atención consciente nos permite separar el centro del borde para no dejarnos llevar por la actividad mental a menos que elijamos, con intención y conciencia, perdernos en ese flujo. Aquí vemos que la atención consciente o *mindfulness* puede suponer la elección de perderse en el flujo, pero ese flujo no es lo mismo que *mindfulness*. Una postura *mindful* incorpora una actitud de bondad y compasión, y también la capacidad de autoobservación para analizar nuestra conciencia y nuestra intención. En el caso del flujo nos perdemos maravillosamente en la experiencia, «haciéndonos uno» con la experiencia del borde.

Reposa unos instantes en el centro observando lo que pueda surgir en el borde. Intenta examinar más a fondo la manera en que aparecen las cosas en tu conciencia. ¿Cómo permanecen en ella? ¿Cómo se disipan, desaparecen, salen del foco de tu atención? A algunas personas les gusta contar pensamientos; otras prefieren observar el movimiento de la actividad mental como quien contempla el paisaje por la ventana de un tren. Ahora estás desarrollando la capacidad vital de distinguir la conciencia misma de la actividad mental que es el objeto de tu conciencia.

Este es un lugar apacible, y con frecuencia útil, por el que empezar cuando iniciamos la práctica de dominar el centro de la rueda y de diferenciar la conciencia de los objetos de la atención. En ejercicios posteriores, veremos con más detalle los diversos elementos de la rueda de la conciencia.

La coherencia de la verdad

Desde el centro de la mente nos podemos liberar de las restricciones causadas por la identificación entre nuestras actividades mentales y quienes somos. Esta identificación excesiva, esta mezcla del yo con los detalles de la vida mental en el borde de la rueda, puede

poner límites inadvertidamente a nuestra sensación de posibilidad. Consideremos lo siguiente: el centro de la rueda representa la experiencia de estar en el plano abierto de posibilidad. La estructura de la personalidad, el apego a una noción cohesiva de identidad personal que ha sido construida por el yo, el poder del trauma no resuelto y las lecciones implícitas de odio a los demás o a uno mismo, hacen que el movimiento más allá del plano pueda hacerse limitador. Son ejemplos de integración deficiente. Cuando trabajamos con clientes, sentimos el pulso de esta rigidez y este caos, y, desde el centro interior de nuestra rueda de la conciencia, permanecemos en un plano abierto para no dejarnos arrastrar por el agotamiento o por las tormentas. Desde este lugar interior nos podemos centrar, junto con el cliente, en estimular el crecimiento y la activación neuronal con el fin de fomentar la diferenciación y la conexión. Como mínimo, si nuestros clientes o nosotros mismos no hemos diferenciado el centro del borde, tenderemos a que el flujo de nuestra vida mental persista en su diferenciación sin conexión y en el mantenimiento de estados no integrados. Un centro reforzado hace posible abrazar muchas actividades mentales y distinguir cuáles son «verdaderas» y se deben conservar y cultivar, y cuáles son «falsas» y debemos dejar que se desvanezcan como ondas en un estanque.

En psicoterapia, la verdad es nuestra amiga. Como psicoterapeutas o como clientes, buscar la coherencia y la verdad de las que surge este estado integrado es el camino hacia la curación. El principio rector es que la coherencia, la verdad y la integración son constructos que se superponen. Incluso al afrontar historias graves de trauma, integrar los recuerdos genera una profunda sensación de vitalidad en la vida de la persona. La verdad puede estar llena de dolor, pero el resultado para la vida de la persona, antes dominada por el consumo de enormes cantidades de energía para evitar conocer la realidad de lo sucedido y ahora libre de reposar en lo que realmente sucedió, genera una profunda sensación de libertad.

Al reflexionar sobre el centro, el plano abierto y la aceptación de las cosas como son, podemos preguntarnos si la idea es que nos quedemos sentados con las piernas cruzadas en un estado de nirvana, sin hacer nada, aceptando las cosas, sean las que sean, tal como surjan. ¿Ser un psicoterapeuta *mindful* supone una especie de «todo vale» en un sentido exagerado? No, de ningún modo. La idea es que cuando estamos atrapados en la superficie de nuestro mar mental, o atados al borde de la rueda de la conciencia (la misma idea con metáforas diferentes) nos vemos zarandeados (por el mar) o girando y machacados contra el pavimento (una implicación extraña de la rueda, lo sé). Naturalmente, tenemos que vivir, y no podemos estar siempre en el plano de posibilidad abierta. Las mesetas y los picos son necesarios. Como dice mi colega Jack Kornfield (2008), tenemos que recordar nuestro DNI: después del éxtasis, la colada. Tenemos que levantarnos y elegir la comida, cepillarnos los dientes, ir al trabajo. Necesitamos nuestras mesetas de probabilidad y nuestros picos concretos. Pero a veces esas mesetas y esos picos están llenos de adaptaciones que nos limitan y nos atrapan en pautas inadaptadas y nos alejan de la verdad. El centro de la mente ofrece un fundamento del ser que no solo es la esencia de la presencia: también es la base de la entereza y la claridad. Cuando dominamos el poder de reposar en el centro, podemos vislumbrar el borde con más claridad y suavizar los picos, ensanchar las mesetas y dejar que la coherencia de la verdad surja de constructos de confusión, antes cohesivos pero inútiles. Como ocurre con cualquier clase de integración,

debemos combinar elementos dispares: centro con borde, plano abierto con mesetas y picos, profundidad con superficie. Así es como usamos la integración de la conciencia para liberarnos y vivir con coherencia.

Cuando ya no nos identificamos en exceso únicamente con el borde, aparecen la experiencia de coherencia y una visión clara de la verdad. De este modo, el ejercicio de la rueda de la conciencia da inicio a una práctica profunda cuyo objetivo es estabilizar la lente de *mindsight* y prestar atención al mundo de la experiencia interior. Desarrollamos la integración de la conciencia cuando diferenciamos el centro del borde, distinguimos entre la conciencia y aquello de lo que somos conscientes. El lado subjetivo de este estado de dominio del centro de la rueda es una sensación de conexión, apertura, armonía, compromiso, receptividad, surgimiento, noesis, compasión y empatía. Estas sensaciones conforman el estado de coherencia que surge del lado físico de la integración. El lado objetivo de esta visión se deriva de un análisis matemático de la coherencia misma (véase Thagard, 2000), y se fundamenta en el examen de lo que surge del funcionamiento integrador de nuestros sistemas complejos. Mediante la coherencia, sentimos a lo largo del tiempo una profunda sensación de integración, la tranquilidad armoniosa del bienestar. Escuchar a un coro que canta en armonía en distintos intervalos nos proporciona una sensación similar de coherencia.

Practicar este ejercicio inicial de la rueda de la conciencia no es más que el principio de una toma de contacto con esta experiencia mental esencial —un santuario interior— que puede servir para apoyar a psicoterapeuta y cliente por igual. También es el punto de partida desde el que nos encaminamos, cara a cara, centro a centro, al viaje hacia la curación. Juntos.

CAPÍTULO 6

TRÍPODE

Cuando nos aventuramos por el mar mental para explorar el mundo interior, nuestra visión inicial interior puede ser inestable, nebulosa o abrumadora. Algunas personas pueden haberlo sentido en el ejercicio del capítulo anterior, donde la recepción de información del borde al centro puede haber sido irregular y poco clara. Esto no es sorprendente, porque pocos hemos tenido un entrenamiento mental para estabilizar la atención. Lo irónico es que parece que los distintos niveles de enseñanza pretenden que desarrollemos la mente, pero nunca entrena directamente ese instrumento que desarrollaremos: llenamos de datos y de técnicas la cabeza de nuestros hijos sin antes apuntar un foco educativo en la mente que aprende. Para observar el mundo interior utilizamos lo que podemos llamar nuestra lente de *mindsight*, que nos permite mirar hacia dentro y conocer el mar interior con estabilidad. Como ocurre con cualquier lente perceptiva inestable, las imágenes que captamos pueden ser borrosas si la cámara no está sujeta con firmeza. Llevando más allá la metáfora de una cámara mental, podemos imaginar un trípode que estabilice la lente de *mindsight* para que lo que observemos tenga más profundidad y claridad. Fortalecer la lente de *mindsight* provoca que, en lugar de ver las cosas confusas, las veamos de una manera estable y clara, y en esta claridad podemos percibir aspectos sutiles de la mente con más detalle y más profundidad, y con una sensación más flexible de ecuanimidad.

Podemos imaginar que el trípode de esta lente tiene tres patas, igual de importantes, que proporcionan estabilidad a nuestra visión interior o *mindsight*, como se ilustra en la figura 6.1. Estas patas son los enfoques mentales básicos: la apertura, la observación y la objetividad. En muchos sentidos, el trípode nos permite reforzar el centro para que la conciencia se distinga claramente del objeto de la atención en el borde. Aquí examinaremos cada pata del trípode, y estudiaremos maneras de cultivar estos aspectos de nuestra mente. El cultivo de nuestra mente empieza en nosotros mismos como individuos para poder fortalecer nuestra lente de *mindsight*. Luego podremos emprender el importante paso de enseñar estas técnicas, ahora familiares, a nuestros pacientes con el fin de fortalecer su capacidad de *mindsight*. Al igual que en todos estos ejercicios de *mindsight*, todo lo aplicado a nuestro propio desarrollo se puede adaptar a la enseñanza directa a los clientes. Así es como pasamos de los efectos indirectos, pero poderosos, de nuestra presencia *mindful* en la relación terapéutica a los efectos directos de enseñar técnicas de *mindsight* a nuestros pacientes, en el momento adecuado y cuando resulta útil.

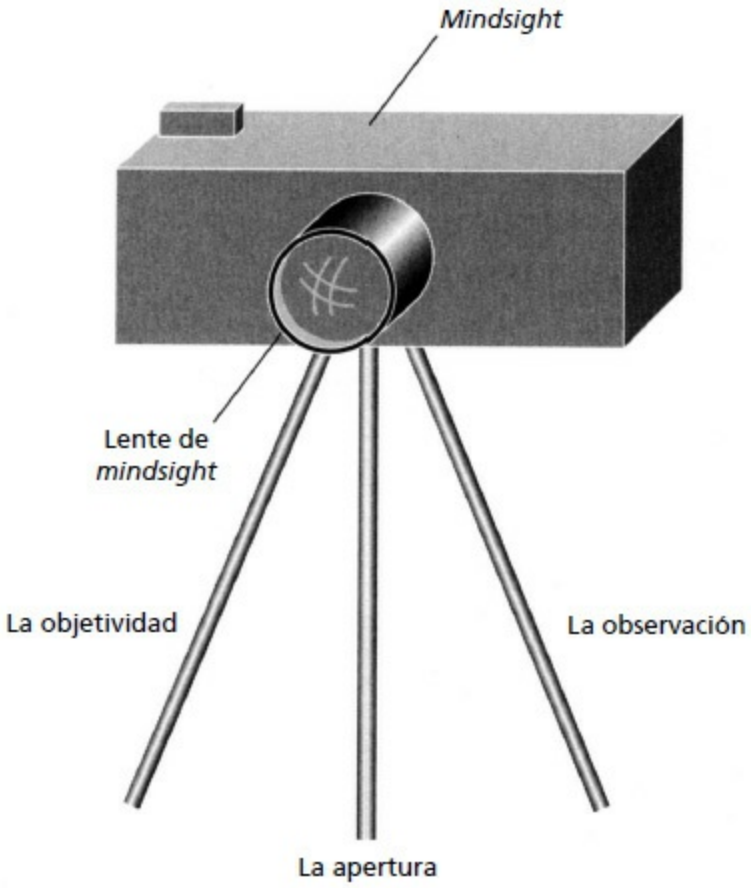

FIGURA 6.1. El trípode del *mindsight*. La apertura, la objetividad y la observación son los tres procesos que estabilizan la lente de *mindsight* con el fin de observar y modificar el mundo interior con claridad, profundidad y poder. Con la apertura aceptamos las cosas tal como son; con la objetividad nos damos cuenta de que aquello de lo que somos conscientes solo son elementos de la experiencia, no la totalidad de nuestra identidad; con la observación nos sentimos observadores que presencian el despliegue de la experiencia en cada momento.

La apertura

Estar abiertos significa cultivar en nuestro interior los estados receptivos que se encuentran bajo las capas superficiales del juicio y la expectativa. Lograr y mantener un estado de apertura nos exige que observemos nuestra reactividad interna y que nos demos cuenta, por ejemplo, de que actuamos con el piloto automático y nos dejamos arrastrar por las distorsiones que las emociones imponen a nuestra percepción sobre los demás. Al percibir esto con claridad, en lugar de condenarnos nos abrimos a lo que es, lo aceptamos y actuamos para transformarlo, si elegimos hacerlo. Este es el papel modificador de la mente. Del mismo modo, cuando estamos abiertos podemos aceptar nuestras reacciones emocionales sin necesidad de castigarnos con críticas severas ni de dejarnos arrastrar por expectativas o reacciones de culpa o de vergüenza. Esto puede parecer irónico —admitir una respuesta emocional que podría sesgar nuestras percepciones y, al mismo tiempo, tratar de estar abiertos y aceptar a los demás—, pero ahí reside el núcleo del desafío. Por debajo de la reactividad emocional, antes del juicio y la expectativa, se halla un espacio abierto para recibir las cosas

de la manera más parecida posible a como son en realidad. Es el plano abierto de posibilidad en el que empezamos nuestro viaje, y es la esencia de la presencia que empieza a surgir al cultivar la apertura de nuestro trípode de *mindsight*.

El lector habrá observado que lo que ya hemos estado practicando ayuda a estabilizar la lente de *mindsight* con apertura. Estar presentes, aceptar lo que es en lugar de transformar las cosas en lo que nos gustaría que fueran, y ser receptivos a cualquier cosa que surja en cada momento, constituyen las capas o niveles de apertura que se parecen a la noción de la mente del principiante. Intentamos liberarnos de las restricciones de arriba abajo que limitan nuestra capacidad de recibir información de abajo arriba en la experiencia de cada momento.

Bases cerebrales

El estudio de las formas de procesamiento mental que tenemos a nuestra disposición revela que poseemos al menos dos modos de representar la realidad: un modo es el que estamos experimentando ahora mismo, el de expresión verbal o lingüístico. Estas mismas palabras son fragmentos digitales encapsulados de información con un significado lingüístico compartido. Pero la palabra no es la cosa en sí, y estar abiertos exige que reconozcamos el poder limitado de las palabras para captar la esencia de la realidad. El otro modo, que es más directo, es el de las imágenes mentales con las que creamos representaciones no lingüísticas del mundo y de nosotros mismos (véase Kosslyn, 2005). Estas imágenes pueden ser visuales, pero también incluyen representaciones de cualquier forma de sensación, incluyendo el olfato, el oído, el gusto o el tacto. Incluso podemos tener imágenes corporales, mapas de todo el cuerpo que llenan la realidad perceptiva de cada momento.

Estos mapas de imágenes pueden acercarse un poco más a la realidad de las cosas como lo hacen los mapas de palabras del ámbito lingüístico, más estructurados y conceptuales. En el cerebro, los correlatos neurales de las imágenes mentales son fragmentos de información que representan o simbolizan algo distinto de ellos mismos. La imagen olfatoria de la fragancia de una rosa en realidad es una pauta de activación neural o una sensación mental de esa fragancia, no es la fragancia en sí. Con todo, el modo basado en imágenes es el que más se acerca a la rosa tal como es.

Recordar los seis niveles de las columnas verticales que recubren la corteza cerebral nos ayudará a entender las posibles bases neurales de la apertura (véase Hawkins y Blakeslee, 2004). La información procedente de abajo pasa del sexto nivel al quinto y luego al cuarto, mientras que la información previamente aprendida procedente de arriba baja del primer nivel al segundo y al tercero. En esencia, el encuentro de estos dos flujos en los niveles tercero y cuarto está correlacionado con la conciencia del momento presente. Una característica de un cerebro *mindful* es que ejercita la capacidad de desactivar el predominio del flujo de arriba abajo para poder sentir con más claridad la primacía del flujo de abajo arriba. Hay quien dice que ser *mindful* se parece a sumergirse en la sensación en lugar de en el pensamiento. Mi visión de la atención consciente es un poco diferente: la atención consciente o *mindfulness* nos permite distinguir distintas corrientes de conciencia y conectarlas entre sí. Ser *mindful* es profundamente integrador. Según esta noción, la corriente de sensación (en contraste con la

observación, el pensamiento o el conocimiento no conceptual) es un elemento importante para que nos arraiguemos en el momento presente. En muchos sentidos, las corrientes sensoriales directas nos enraízan de abajo arriba en el aquí y el ahora. Las otras corrientes, las de observar, construir conceptos y conocer, pueden darse en el momento presente, pero tratan de cuestiones asentadas en otros puntos del tiempo, y por eso son más una mezcla de información de abajo arriba y de arriba abajo en distintas proporciones.

Si la atención consciente se refiere a estar abiertos a lo que es, abrazar todas estas corrientes de conciencia es un punto de partida importante. Examinemos las palabras y las imágenes como un medio para entender los mecanismos subyacentes a esta conciencia.

Si una palabra es una representación digital (encendido-apagado, sí-no, izquierda-derecha) debida principalmente a la activación neural del hemisferio izquierdo, una imagen sería una representación analógica (es decir, que contiene una serie de características que representan el abanico de aspectos de la cosa en sí misma). En estas representaciones analógicas puede darse un predominio del hemisferio derecho. Cuando pasamos del plano de posibilidad al ámbito subjetivo de la imagen, también pasamos al ámbito físico de las pautas de activación neural. La noción de lo preverbal es que está, al menos, un poco más cerca de la cosa en sí y, en consecuencia, es una parte vital de la pata del trípode correspondiente a la apertura. Lo importante de todo esto es que estar abiertos puede exigir que abandonemos la tendencia a dominar nuestra conciencia presente de las palabras y de otras construcciones de arriba abajo.

Esquema de la columna cortical de seis capas y del flujo de información de abajo arriba y de arriba abajo

Capa	De arriba abajo	Dominancia de arriba abajo	De arriba abajo
1	⇓	⇓⇓⇓	⇓
2	⇓	⇓⇓⇓	⇓
3	⇓	⇓⇓⇓	⇓
CONCIENCIA	⇒→⇒→	→⇒⇒⇒	⇒→→→→→
4	↑	↑	↑↑↑↑↑
5	↑	↑	↑↑↑↑↑
6	↑	↑	↑↑↑↑↑
	De abajo arriba	De abajo arriba	Dominancia de abajo arriba

FIGURA 6.2. La información de la sensación fluye «de abajo arriba», desde las capas inferiores de la columna subiendo de la capa 6 a la 5 y a la 4. La información del aprendizaje anterior, llamada «de arriba abajo», desciende de la capa 1 a la 2 y a la 3. Se cree que la conciencia surge al encontrarse estas dos corrientes. En la primera condición, lo de abajo arriba y lo de arriba abajo se equilibran, y la conciencia resultante combina las dos corrientes. En la segunda condición predomina la información de arriba abajo, y las categorizaciones y expectativas previas eclipsan las corrientes sensoriales que

penetran en la conciencia. En la tercera condición predominan los datos sensoriales del aquí y el ahora, y la conciencia refleja la predominancia de este flujo sensorial. El *mindfulness* permite separar las capas 3 y 4 practicando inicialmente la amplificación del flujo de abajo arriba de la experiencia sensorial presente.

A continuación explicaré un descubrimiento fascinante que se dio a conocer en un congreso sobre neuroanatomía comparativa. La profesora Katerina Semendeferi, de la Universidad de California en San Diego, estaba dando una conferencia sobre las perspectivas neuroanatómicas de la evolución de la mente. Disertaba sobre las áreas cerebrales que se habían diferenciado claramente de nuestros primos homínidos en la evolución del cerebro humano. Había tres aspectos muy diferentes: en primer lugar, en el cerebro del ser humano, la separación entre los dos hemisferios es mucho mayor; en segundo lugar, en un hemisferio dado hay más interneuronas que conectan entre sí regiones diferentes; y, en tercer lugar, en el tercer nivel de la parte rostral de la corteza hay una cantidad significativamente mayor de neuropilo —las fibras axonales que conectan las células entre sí— a diferencia de los demás niveles, donde predominan los cuerpos celulares. Estos datos indican que nuestros hemisferios están muy separados anatómicamente, y que la conectividad dentro de cada hemisferio es mayor. La expansión del área del tercer nivel también significa que el aumento del neuropilo puede revelar por qué fluye más información en este nivel en comparación con nuestros primos primates. De hecho, según una visión de la herencia humana, al entrar en la adolescencia se establece el predominio del flujo cortical de arriba abajo que nos impide vivir en el aquí y el ahora plenamente y con libertad.

El tercer nivel contribuye al encuentro entre las corrientes de abajo arriba y de arriba abajo. Cabe suponer que tener más fibras axonales en esta área implica que se puede procesar más información en esta importante unión entre las dos corrientes de datos. Este descubrimiento es intrigante a la luz de la noción de la atención consciente como una actividad intencional que nos ayuda a liberarnos de las esclavitudes de arriba abajo, resultantes de haber heredado este complejo conceptualmente constructivo de la corteza creativa. Quizá nuestro legado humano nos permite trabajar en el tercer nivel para desenmarañar las corrientes de datos y entender nuestra experiencia. Esta es la ventaja, y al mismo tiempo la carga, que conlleva el intrincado cerebro humano, y una razón de que haga falta entrenamiento mental para liberarnos de los mecanismos corticales que nos esclavizan y hacen que vivir en el presente sea tan difícil cuando dejamos atrás la infancia y entramos en la cháchara interior de las preocupaciones adultas.

Personalmente, empecé a buscar refugio en la danza y en la música para hallar un poco de alivio a una vida llena de bombardeos corticales. Mover el cuerpo al ritmo de la música fue toda una liberación. Más adelante, se supo que la música es profundamente integradora: la melodía conecta áreas muy separadas de la corteza cerebral y el ritmo conecta el cuerpo con el cerebro (véase Levitin, 2008).

La música puede ser el mejor lenguaje neural para expresar directamente lo que hay en nuestro interior. La sinfonía neural del cerebro y el lenguaje hipotético en el que los conceptos y las proposiciones se representan sin palabras en la mente (*mentalese*) de nuestra vida subjetiva encuentran expresión exterior en los flujos de energía de la experiencia musical.

Recuerdo haber tenido unas conversaciones muy animadas con mi gran amigo ya fallecido, el filósofo y poeta John O'Donohue, sobre las limitaciones de la palabra para expresar las cosas «a la perfección». John, que también amaba la música y era como un poema viviente, estaba de acuerdo conmigo en las limitaciones generales de la prosa, pero defendía con energía el papel incomparable de la palabra en la poesía. Decía que, en la poesía, las palabras no representaban nada aparte de sí mismas, que solo son lo que son: ni más, ni menos. Aunque no seamos poetas podemos escuchar poesía, y apreciar la experiencia sensorial directa que suscita con su poder. John y yo habíamos trabajado en un proyecto dedicado a examinar la capacidad integradora de la poesía en el cerebro y en el «espacio entre nosotros» que es el puente que nos une.

John solía decir que le gustaría vivir como un río, y dejarse llevar por la sorpresa de su fluir. A veces recito estas palabras mentalmente; a veces lo hago en voz alta. Quizá porque John ya no está con nosotros y porque era tan buen amigo, esas palabras y sus conexiones crean un río en mi mente. La vida es tan preciosa, y tan frágil. Cuando muere alguien a quien amas, tu mente nunca vuelve a ser como era. John también diría que lo único que aún le fastidiaba tras tantos años de sacerdocio, de estudiar filosofía y de ser maestro y estudiante perpetuo del misticismo celta, era que el tiempo parecía arena fina y que, hiciera lo que hiciera, no podía evitar que se deslizara entre sus dedos. Las cuestiones de moverse libremente entre la incertidumbre del río de la vida, de aceptar que todo es efímero y que hasta la vida misma es como un reloj de arena cuyo tiempo es limitado, son partes esenciales de la integración temporal. Y en estos muchos aspectos me siento abierto a lo que John fue y a lo que sigue siendo en mi vida, y a estas cuestiones existenciales que se hallan en el núcleo de la manera en que la mente y el cerebro siguen el fluir del tiempo en nuestra vida.

Estar abierto es abrazar la incertidumbre para poder dar la bienvenida al plano de posibilidad al mundo de nuestra conciencia. Reconocemos lo beneficioso de las palabras y de los conceptos construidos, y también dejamos que nuestro ser vuelva al plano para que puedan surgir posibilidades nuevas. Estar abiertos nos permite relajarnos en el flujo del río de la vida, dondequiera que nos lleve en su devenir.

Ejercicios de *mindsight*

Sumerjámonos de nuevo en el ejercicio básico de la rueda de la conciencia. Sentado, con la espalda derecha, deja que los sonidos del entorno llenen tu conciencia mientras permites que tu cuerpo encuentre su estado natural. Deja también que tu conciencia siga las olas de la respiración, inspirando y espirando, para que encuentre su ritmo natural. Dediquemos los dos unos instantes a dejarnos llevar por el ritmo de la respiración, inspirando y espirando (también yo lo necesito ahora). Ahora intenta que la conciencia repose en el centro, y que la respiración pase a un segundo plano. A diferencia del ejercicio de la conciencia de la respiración, esta vez invitaremos a cualquier pensamiento que surja a que llene el centro, como hicimos en el ejercicio de conciencia de la mente del capítulo anterior. Observa lo que aparece en el campo de la conciencia y acógelo sin más. Con independencia de que sean sensaciones, imágenes, sentimientos, pensamientos, sueños, recuerdos, percepciones exteriores o preocupaciones, deja que surjan y se disipen como ondas en un estanque.

Esto es la apertura. Reposa en el centro sabiendo que desde este lugar estable, desde este santuario interior lleno de claridad, puedes acoger cualquier cosa que surja del borde y entre en tu mundo. Como hemos visto, esta es la esencia de estar presente. Esta es la pata del trípode correspondiente a la apertura.

La objetividad

Cuando dejamos de identificar las actividades de nuestra mente con la totalidad de quienes somos, obtenemos la objetividad necesaria para comprender que los procesos mentales van y vienen por el teatro de la conciencia. Un pensamiento o un sentimiento no definen quienes somos: no son más que actividades mentales efectuadas en un momento determinado del tiempo. No hace falta que nos preocupemos de si se producen de arriba abajo o de abajo arriba. Con la objetividad sentimos desde el centro de la mente que lo que experimentamos en la conciencia solo es algo de ese preciso momento. Es como si pudiéramos sentir desde el plano que los picos se elevan y descienden a lo largo del tiempo, pero no definen quienes somos.

Esta facultad de distinguir la conciencia del objeto de la atención nos permite diferenciar el centro del borde de la rueda. Este es el objetivo de las meditaciones *mindfulness*, y esta capacidad de discernir tiene el potencial de liberarnos del piloto automático. Desarrollar esta pata del trípode nos permite «sentarnos en la corteza prefrontal» y limitarnos a observar las áreas neurales que se activan en diversas combinaciones. Sentir que estas actividades no son nuestra identidad es la esencia de la objetividad.

Bases cerebrales

La capacidad reforzada de diferenciar las distintas corrientes de conciencia —e incluso la conciencia misma de aquello de lo que es consciente— es la capacidad neural básica de la objetividad. Nadie sabe exactamente cómo sucede. Pero sí sabemos por estudios preliminares que el entrenamiento básico en *mindfulness* permite que el cerebro distinga estas formas diversas de vida mental (véase Farb y otros, 2007; véase también la discusión sobre la integración de corrientes diferentes en Siegel, 2007b). Por ejemplo, el acto de practicar la conciencia interior, de reposar en el centro de la mente, nos hace capaces de diferenciar una sensación de una narración basada en la preocupación por uno mismo. Podríamos conjeturar que este saber interior es una forma refinada de *mindsight* que tal vez se encuentre en el núcleo de las habilidades que se pueden desarrollar con entrenamiento en *mindfulness*. Y esta visión interior, este *mindsight*, también se puede entender como la manera de diferenciar distintas actividades mentales, una capacidad cuyos correlatos físicos dependen de circuitos de la región prefrontal medial y de la capacidad de ver y modificar el flujo interno de energía y de información. Estas áreas incluyen, sobre todo, la región prefrontal medial para reflexionar sobre la experiencia mental propia o ajena. Y como hemos visto antes en relación con la conciencia de uno mismo y las neuronas de von Economo (o células fusiformes) de la corteza

cingulada anterior y de la ínsula anterior, es probable que estas dos áreas mediales intervengan en nuestra autoconciencia. Empleando una imagen caricaturesca, es como si imagináramos olas de energía que fluyen por estas regiones mediales cuando construyen mapas neurales de una imagen interna de la experiencia de uno mismo: de sentir la actividad mental, no solo de tenerla. En esto difiere la visión interior del simple hecho de tener una mente.

Como han demostrado Endel Tulving y sus colegas (véase Tulving, 1993), la región orbitofrontal también es fundamental para la conciencia autonoética, porque crea el «viaje mental en el tiempo» en el que conectamos el pasado, el presente y un futuro imaginado. Como antes, podemos imaginar el flujo de energía como pautas de activación neural en esta región que conecta entre sí unas zonas muy separadas y sus pautas de activación cuando hace mapas del pasado, el presente y el futuro en esta conciencia que se conoce a sí misma. Acabamos de identificar cada una de las áreas de la corteza prefrontal medial. Las áreas o cortezas orbitofrontal, medial, cingulada y ventrolateral (que incluye la ínsula anterior) intervienen en la objetividad y la conciencia de uno mismo. Podemos entender, así, por qué es mucho más eficaz referirnos a esta área rica en *mindsight* como la región prefrontal medial. Es el área que se activa y se refuerza cuando nos hacemos más *mindful*.

Lo explicaré con más detalle. Algunos consideran que la atención consciente es una manera de sumergirse en datos sensoriales de abajo arriba y de desconectar la cháchara de arriba abajo, mediada básicamente por las áreas prefrontales mediales. Según esta visión, ser *mindful* no supondría aumentar las funciones prefrontales mediales, sino aprender a desconectarlas. No estoy de acuerdo con esta perspectiva, ni desde el punto de vista de la ciencia ni desde el de la aplicación clínica de la atención consciente. Lo explicaré mejor con un ejemplo. Una vez tuve un paciente que decía haber practicado meditación *mindfulness* durante decenios. Sin embargo, cuando empezamos la psicoterapia se negó a examinar conmigo sus recuerdos de infancia «porque eso no sería vivir en el presente». Le expliqué que podíamos estar en el presente con imágenes del pasado y entender esas pautas contemporáneas de activación neural por medio de la reflexión. Le dije que esta manera de ser *mindful* de los recuerdos se basaría en la experiencia sensorial actual y en inmersiones narrativas para entender su vida. Después de todo, la investigación del apego había demostrado que eso era así. Tras un poco de resistencia accedió a intentarlo. No es difícil imaginar lo que acabamos descubriendo: un mundo de dolor nacido de un pasado horrendo. Su viaje por la meditación había sido un «*bypass* espiritual» en el que buscaba un lugar donde ocultarse de aquellos recuerdos mediante la noción de que la atención consciente solo trata de información sensorial del aquí y ahora. Cuando aceptó una visión más amplia de lo que supone ser *mindful* —estar presentes con todas las corrientes de conciencia de nuestra vida—, nuestro trabajo pudo empezar a integrar sus experiencias. Respondió muy bien a la terapia y conquistó la libertad necesaria para examinar su pasado desde la seguridad de nuestra relación, lo que le permitió afrontar sus antiguos demonios y emerger en el otro lado preparado para admitir cualquier elemento del pasado, el presente o el futuro. Se había liberado y podía crear una vida con una nueva vitalidad y un conjunto abierto de posibilidades.

Ejercicios de *mindsight*

En el anterior ejercicio de conciencia de la mente, que consistía en reposar en el centro de la rueda de la conciencia y dejar que surgiera cualquier actividad en el borde de la misma, no solo reforzábamos la pata del trípode correspondiente a la apertura. Mediante este ejercicio de «observación abierta», al distinguir entre el centro y el borde, también estábamos cultivando la objetividad. Deslindar con claridad la sensación de la conciencia por un lado, y el objeto de la atención por otro, refuerza la objetividad.

Llevar a cabo el escáner corporal puede ser útil para desarrollar la importante pata del trípode correspondiente a la objetividad. Como hemos visto en el capítulo 2, cuando pasamos de una parte del cuerpo a otra experimentamos puntos diferentes del borde de la rueda a través del sexto sentido, pero los experimentamos en el centro de la conciencia. Esto nos permite sentir el cuerpo, pero también nos permite sentir directamente el centro objetivo, el receptor central de la información sensorial, mientras vamos recorriendo el cuerpo. También podemos realizar una meditación caminando, fijando la atención en las sensaciones que percibimos en las plantas de los pies o en las piernas. Si andamos unos veinte pasos y luego giramos lentamente para caminar en el sentido contrario, las sensaciones en los pies y en las piernas se convierten en el objeto de atención. Si la mente se distrae, volvemos a fijar la atención, con calma y sin prisas, en los pies y en las piernas. Paso a paso podemos robustecer el «músculo de la mente» para centrar la atención en la sensación de caminar, darnos cuenta de las distracciones y volver a enfocar la atención una y otra vez. Ya sea con el escáner corporal o con la meditación caminando, podemos fortalecer el centro de nuestra mente para dirigir un radio de la rueda hacia un sector concreto del borde. Si se hace bien, esta objetividad agudiza la capacidad de sentir el poder de la conciencia y de sumergirnos en el flujo de sensaciones de cada momento.

Pero cuando la objetividad se lleva hasta el extremo pueden surgir inconvenientes. Es importante mencionar aquí que este discernimiento, mal utilizado, puede convertirse en una forma de disociación por la que algunas personas se acaban distanciando de su rico mundo interior. Por ejemplo, al realizar el escáner corporal alguien puede darse cuenta de que está siendo consciente de una parte del cuerpo, pero no sentir la información de abajo arriba procedente del cuerpo en sí. Ser objetivos en relación con la vida, en lugar de ser al mismo tiempo el que experimenta y el que es consciente de la experiencia, puede conducir a una manera de ser que se caracteriza por la desconexión. Este distanciamiento puede ser una defensa contra los sentimientos, otra forma de *bypass* espiritual con el que algunas personas rehúyen vivir en lugar de vivir con discernimiento de una manera más plena. Es importante tener presente que ser *mindful* puede tener muchos inconvenientes si no se practica adecuadamente.

Para evitar usar esta objetividad como una defensa que nos embote, ser *mindful* empieza en la experiencia sensorial y mantiene un anclaje en ella. Esta objetividad en relación con la vida es un acto de equilibrio que, en ocasiones, deberemos suspender deliberadamente para poder entrar en el fluir de la vida.

Con esto llegamos a la tercera pata del trípode, la observación.

La observación

Cuando tenemos la sensación de que nuestro yo es testigo de nuestra vida mental e incluso de nuestra capacidad de ser conscientes, estamos observando el flujo de la mente y la creación de una sensación de identidad. Pero ¿quién es el que observa? Si podemos estar receptivos a las actividades mentales tal como aparecen (la apertura) y las distinguimos de nuestra conciencia y nuestra identidad (la objetividad), ¿qué queda de quienes somos para que sepamos que hay «alguien» que experimenta todo esto (la observación)? Lo que queda es el narrador.

Bases cerebrales

En estudios realizados sobre la manera en que se desarrolla la vida del ser humano, descubrimos que somos seres narradores. Incluso podríamos llamarnos *Homo sapiens sapiens narrativatas*, el que sabe que sabemos y narra un relato sobre ello. Incluso los niños pequeños empiezan a narrar su vida (véase Nelson, 1989). Asimilando los acontecimientos del día, entretejiéndolos con experiencias anteriores y con los datos sensoriales actuales y usando la pura imaginación creativa, la mente narradora conduce a la expresión externa de nuestro drama neural interior. El lado físico —el cerebro narrador— presenta una configuración excepcional. En el hemisferio izquierdo —como hemos visto en el capítulo 3— tenemos el impulso de narrar la historia lineal, lógica y lingüística de los sucesos que vivimos y observamos. Pero en el hemisferio derecho tenemos las representaciones autobiográficas, basadas en imágenes de recuerdos de la vida del yo a lo largo del tiempo. Es como si esta tensión diera origen a un impulso de integración bilateral para crear un relato de muchos episodios de nuestra experiencia. Puede ser el mismo impulso neural de los sueños, cuando los estados oníricos con movimientos oculares rápidos suscitan una integración de la memoria, la emoción y la experiencia sensorial del momento.

De esto se podría deducir que el hemisferio izquierdo es la sede del correlato neural del narrador y, según afirma Michael Gazzaniga (1998), así es. Es interesante recordar que el trabajo de Ruth Baer y otros (2006) sobre los rasgos de *mindfulness* revela que la observación solo es una variable independiente en las personas que han tenido un entrenamiento formal en *mindfulness*, pero se entreteje con los otros cuatro factores y forma parte de ellos (no juzgar, no ser reactivo, actuar con conciencia y poder etiquetar y describir con palabras el mundo interior). Añadamos a esto el descubrimiento repetido de Richard Davidson y sus colegas (2003) de un «cambio a la izquierda» tras un entrenamiento formal en el trabajo de reducción de estrés basado en *mindfulness* (véanse KabatZinn, 1991; Davidson y Kabat-Zinn, 2004). Este «cambio a la izquierda» supone trasladar la actividad eléctrica del cerebro en la dirección de un estado «hacia» en lugar de un estado de «retraimiento». Esto se puede interpretar como una señal neural de entereza.

Así pues, si lo unificamos todo, tenemos que la atención consciente supone la capacidad de narrar la propia vida desde dentro hacia fuera, y una inclinación frontal de «cambio a la izquierda» que hace que nos aproximemos a las situaciones difíciles en lugar de rehuirlas. Los niños con «diálogo interior» también manifiestan más entereza, quizás a causa del poder de un hemisferio izquierdo un tanto distante para comentar sentimientos y experiencias de la vida

actual que pueden ser procesados de una manera más directa por el hemisferio derecho. Además, según unas conversaciones mantenidas con Mary Main y Eric Hesse en torno a la entrevista sobre el apego para adultos, observamos que las medidas independientes de una narración adulta coherente se corresponden perfectamente con los rasgos relacionados con la atención consciente. En esta situación, la capacidad de una persona para narrar un relato coherente que dé sentido a su vida puede estar relacionada directamente con su capacidad de ser *mindful*. Así pues, en general, podemos decir que algún aspecto relacionado con ser *mindful* nos permite integrar la memoria y entender nuestra vida: nos acercamos, en lugar de retraernos, y reducimos la activación subcortical con una denominación cortical (véase Cresswell, Way, Eisenberger y Lieberman, 2007). Aquí podemos ver la superposición de campos independientes (un proceso llamado consiliencia; véase Wilson, 1998) en el que la observación puede ser un aspecto poderoso de una mente con entereza.

Ejercicios de *mindsight*

Volvamos otra vez al ejercicio de la rueda de la conciencia, pero esta vez centrando la atención en la conciencia de toda la rueda. Primero hemos estado abiertos al borde, luego hemos sido objetivos distinguiendo el centro de las actividades del borde por medio del escáner corporal, y ahora observaremos la totalidad del proceso.

Prepárate dejando que el cuerpo se asiente en su estado natural y que la respiración encuentre su propio ritmo. Para empezar, fija la atención en la respiración siguiendo las olas de las inspiraciones y espiraciones.

A continuación, deja que el borde sea el foco de la atención en esta «revisión del borde». Empieza trayendo las sensaciones de los cinco primeros sentidos, siendo consciente de los sonidos, de la luz que atraviesa los párpados cerrados, del contacto de tu piel con la ropa y con el lugar donde estás sentado, de los olores de la habitación, del sabor en la boca. Deja que estos cinco sentidos llenen tu conciencia y envía un radio de la rueda desde el centro hasta este primer sector del borde.

Deja ahora que la atención se centre en el cuerpo, permite que el sexto sentido te llene con las sensaciones directas de tensión en los huesos y los músculos de las piernas..., de los brazos..., de la cara. Deja ahora que la atención se centre en las sensaciones del interior del tronco. Permite que el centro del pecho entre en tu conciencia y colme tu atención. Notarás que los latidos del corazón y la cadencia de la respiración te envuelven en el ritmo siempre presente de la vida. Ahora deja que los pulmones llenen tu conciencia, mientras sientes que el pecho se expande y que el abdomen se hincha y se deshincha. Este es el ritmo y el equilibrio de tu vida. Ahora deja que el intestino traiga su información sensorial a la conciencia y la llene con cualquier intuición que pueda surgir. Estas son las sensaciones viscerales de tu sexto sentido, la interocepción.

Ahora permite que las imágenes del cuerpo pasen a un segundo plano, y deja que surja cualquier pensamiento, imagen, sentimiento o recuerdo del séptimo sentido de las actividades mentales mientras envías un radio de la rueda a este sector del borde. Surja lo que surja en este ámbito mental, déjalo emerger. Serán pensamientos expresados con palabras, o imágenes en

forma de visiones o sonidos. Estas actividades mentales pueden ser muy persistentes y estables o, por el contrario, efervescentes y transitorias. Surja lo que surja de este séptimo sentido, invítalo a entrar en tu conciencia.

A continuación, deja que tu atención pase al sentido siguiente, el octavo, el sentido relacional. Este es el sector del borde donde encontrarás las sensaciones de tu conexión con lo que hay más allá de tu yo corporal. Tenemos relaciones con las personas que conocemos, con otras a las que nunca hemos visto e, incluso, con personas y procesos que están más allá de lo que nunca hemos visto o llegaremos a ver. También podemos sentir la conexión con las personas y cosas que nos han precedido y que nos seguirán cuando nuestro cuerpo haya desaparecido de esta Tierra. Hasta puedes percibir tu conexión con todo el planeta en el fluir de la vida a lo largo del tiempo. Este es el sentido relacional. Deja que este octavo sentido te llene.

Acabamos de hacer una excursión mental por la «conciencia del borde», una invitación a dejar que cualquier sensación del borde penetre en la conciencia. Ahora, combinando las patas del trípode —la apertura, la objetividad y la observación— exploraremos el «espacio de la mente» volviendo al séptimo sentido y observando todo aquello que germine de la actividad mental. Ahora el objetivo es observar cómo empiezan a surgir en la conciencia los pensamientos, sentimientos o recuerdos. ¿Aparecen de repente o de forma gradual? ¿Cómo se mantienen presentes? ¿Puedes ver cómo abandonan tu conciencia? Observa estas actividades mentales, estos puntos del borde de la rueda: cómo nacen, cómo se mantienen presentes, cómo desaparecen de la conciencia.

Si deseas llevar más allá este ejercicio de observación, podemos pasar a los intervalos entre actividades mentales. Permite que estas actividades pasen a un segundo plano y observa el espacio o intervalo entre ellas. ¿Qué hay entre un pensamiento y otro? ¿Qué hay entre dos imágenes, entre dos recuerdos? ¿Qué observas sobre la naturaleza del espacio de la mente en el que surge la actividad mental? Deja que estos espacios «intermedios» llenen tu conciencia.

Para muchas personas, este puede ser un buen momento para detenerse y volver a centrarse en la respiración. Acabas de explorar la naturaleza de las actividades mentales e incluso el espacio que existe entre ellas. En muchos sentidos, así es como podemos tomar nota de los picos de activación, y quizá de las mesetas de probabilidad de los espacios entre los picos. Será conveniente que esperes unos instantes antes de dar el siguiente paso y dejar que esta experiencia se asiente un poco en tu interior. Cuando estés listo podrás pasar a la fase siguiente de este ejercicio de la rueda de la conciencia.

Fija la atención en la respiración y déjate llevar unos instantes por sus olas. Imagina que reposas en el centro, sabiendo que puedes traer a la conciencia cualquier cosa del borde que proceda de los primeros cinco sentidos del mundo exterior, del sexto sentido corporal, del séptimo sentido de la actividad mental o incluso del octavo sentido relacional que te conecta con el mundo.

Ahora fijaremos la conciencia en el centro mismo.

Deja que los diversos sentidos del borde se desvanezcan en el fondo y fija la atención en la conciencia misma para traer a un primer plano la sensación del centro. Reposa en la conciencia de este centro espacioso de claridad y calma. Toma conciencia de la conciencia y

sumérgete en esta sensación. Tómate el tiempo que necesites y deja que la conciencia repose en el centro espacioso de la mente.

Este es un buen lugar para volver a la respiración y dejarte llevar por sus olas. Si deseas acabar el ejercicio ahora, adelante. Deja que tus ojos se abran y reposa en la sensación que te ha dejado esta experiencia. Aún estamos en una fase inicial de nuestra inmersión en estos ejercicios de reflexión y, para algunas personas, la conciencia del centro puede ser muy difícil y, a veces, resultar frustrante. Para otras, es una experiencia que les abre la mente. En cualquier caso, seguir practicando esta clase de autoconocimiento te permitirá explorar más a fondo esta parte del ejercicio de la rueda de la conciencia.

Cuando estés preparado, hay un ejercicio más general de la rueda que puede ayudar a traer una sensación de claridad a la conexión entre la rueda y la observación.

Vuelve a fijar el foco interior de la atención en la rueda de la conciencia, e intenta sentir la totalidad de la experiencia. Siente el borde, el centro y toda la rueda, sé consciente de tu plenitud, de tus conexiones contigo mismo y de la sensación de conexión con elementos que están más allá del yo definido por tu cuerpo. Esta conciencia de la totalidad de tu experiencia da origen a un yo que puede narrar tu viaje por el tiempo. Puede que, a veces, solo te sumerjas en un punto concreto del borde: una impresión, un recuerdo, un pensamiento, una sensación corporal, una percepción del mundo exterior. También podrás sentir una sensación global de la totalidad de tu experiencia que te permitirá narrar tu vida, observar tu experiencia actual con una sensación de claridad y perspectiva. Como cronista de los acontecimientos y como capitán del barco de tu vida, este narrador desempeña un papel fundamental en su doble papel de testigo y de autor. Saborea la centralidad del narrador, la totalidad de tu vida, la riqueza de tu experiencia. Este es el centro de tu gravedad narrativa, el lugar donde se reúnen el testigo y el que experimenta directamente la vida. Este es el núcleo de tu mar interior.

Ver con claridad, integrar nuestra vida

Una lente estable de *mindsight* nos otorga la capacidad de percibir nuestro mundo interior con mucho más detalle y con mayor profundidad y claridad. Por medio de la apertura, la objetividad y la observación estabilizamos la lente de *mindsight*, e incrementamos la capacidad de mirar hacia dentro. Robustecer estas tres bases de la visión de la mente es como entrenar en el gimnasio de una manera equilibrada. No nos limitamos a ejercitar solo las piernas olvidándonos de los brazos, el abdomen o la espalda. Trabajamos todos los grupos musculares para fortalecer nuestro cuerpo mientras navegamos por el río de la vida. El trípode fortalece la capacidad de observar y modificar el rico mundo interior de la mente.

Cuando aceptamos la idea de que desarrollar la mente hacia la salud supone llevar nuestro mundo interior hacia la integración, veremos que una lente de *mindsight* reforzada puede ser esencial para saber si hemos caído en el caos o en la rigidez. También tenemos la capacidad de dilucidar qué componentes de nuestra vida no están diferenciados o unidos, y fomentar estos elementos de integración en nuestra vida.

Para nuestros pacientes, aprender el ejercicio básico de la rueda de la conciencia es una experiencia organizadora muy poderosa que puede transformar su vida, antes caótica o rígida, en una vida de posibilidad abierta. Me emociona profundamente ver que la capacidad reflexiva de sentir el mundo interior mediante la metáfora de la rueda permite que una persona desarrolle la apertura, la objetividad y la observación. Ejercitándose en reposar en el centro, personas con historias personales muy distintas pueden aprender a conocer el mar interior con una estabilidad que cambia profundamente su vida. Empezamos este viaje con nuestro propio trabajo interior, y así nos preparamos para enseñar estas técnicas a los demás. Al final podemos preguntarnos: ¿qué es lo que sentimos realmente al escudriñar el interior? Para abordar esta importante pregunta volveremos al punto que nos sirve de base en el triángulo formado por la mente, el cerebro y las relaciones.

CAPÍTULO 7

TRICEPCIÓN

El trípode de la apertura, la objetividad y la observación estabiliza la lente de *mindsight* y, así, vemos la realidad con una nueva profundidad y claridad. Esta agudeza en la percepción del mundo interior ilumina las vías en que la energía y la información fluyen en nuestra vida. Como se ha mencionado brevemente en la introducción, podemos conceptualizar un triángulo del bienestar (véase la figura 7.1) cuyos vértices son la mente, las relaciones y el cerebro. A continuación, examinaremos a fondo la esencia de este triángulo, y el hecho de que entenderlo con claridad nos permite observar nuestro mundo interior con más precisión y modificarlo más ágilmente. Así es como el *mindsight* nos permite regular —observar y modificar— con más fuerza y flexibilidad.

Al principio, percibir la naturaleza del flujo de energía y de información puede parecer incómodo, raro, y algunas personas pueden considerarlo hasta estrambótico. Amigos muy íntimos que trabajan en el campo de la salud mental me han sugerido —y lo entiendo— que deje de hablar del flujo de energía y de información, y que utilice palabras más fáciles de entender como sentimientos, conocimientos o sensaciones. A otros no les gusta el término *energía* porque les recuerda que soy de California y para ellos tiene connotaciones empalagosas o blandas. A otros sí les gusta el concepto de energía, pero les molesta la palabra *información* porque les parece demasiado científica o técnica. Si la energía y la información no nos satisfacen como conceptos básicos, como entidades esenciales, ¿cuáles serían los elementos básicos de la vida mental? Podríamos incluir la «conciencia», la «sensación de conexión» o la «sensación de significado». La mente está llena de todo esto y mucho más: nuestra vida mental es muy rica y presenta muchas texturas. Pero no intento ser rebuscado cuando propongo que nos centremos en el flujo de energía y de información, que podemos considerar como aspectos primarios, una base de la experiencia que no se puede descomponer en elementos más básicos. Entiendo estas inquietudes, incluso cuando se afirma que la mente no se debería definir, y estoy abierto a estos puntos de vista. Pero, como espero demostrar, definir un aspecto básico de la mente como un proceso corpóreo y relacional que regula el flujo de energía y de información tiene implicaciones importantes y aplicaciones útiles.

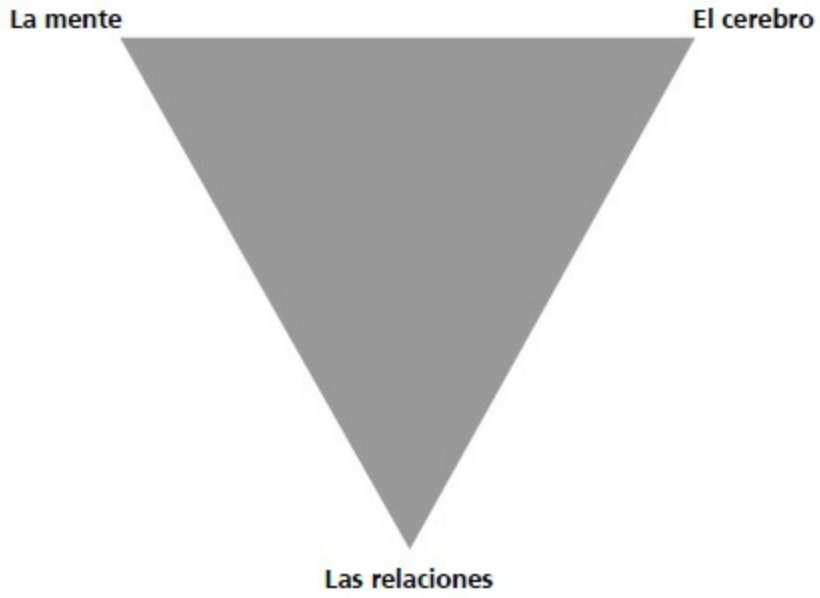

FIGURA 7.1. El triángulo del bienestar. La armonía de la integración se manifiesta en forma de unas relaciones con empatía, una mente coherente y un cerebro integrado. El cerebro es el mecanismo por el que el flujo de energía y de información circula por el sistema nervioso extendido que comprende todo el cuerpo; relacionarse es compartir el flujo de energía y de información; y la mente es el proceso corpóreo y relacional que regula este flujo.

Aprender a seguir las entidades reales de la energía y la información cuando fluyen a través de la experiencia mental, del sistema nervioso y de las conexiones con los demás es muy útil para mejorar nuestra vida. Esta es la esencia de la *tricepción*: seguimos el flujo de energía y de información por el triángulo de la mente, el cerebro y las relaciones, que son aspectos reales del mundo subjetivo y del mundo físico.

Si la vista permite ver, la visión de la mente o *mindsight* permite la tricepción. La tricepción es la manera de percibir el flujo de energía y de información en el triángulo del bienestar. Percibimos este flujo cuando se desplaza por el sistema nervioso (el cerebro como mecanismo de flujo), cuando se observa y se modifica (la mente como regulación) y al comunicarse entre personas (las relaciones como colaboración). Puesto que este triángulo no es solo del flujo de energía y de información, sino también del bienestar, la tricepción es la manera de percibir nuestros estados de integración y de hacer pasar el sistema del caos y/o la rigidez a la armonía del flujo integrador. Es el triángulo de un cerebro integrado, de unas relaciones con empatía y de una mente coherente y flexible.

Bases cerebrales

La tricepción es una capacidad de percepción, y se puede perfeccionar con la práctica. En muchos sentidos, es la capacidad esencial para que el psicoterapeuta explore el mundo interior con sus clientes. Algunas personas poseen una capacidad de *mindsight* que han desarrollado en el período formativo de su crecimiento. En las primeras etapas de su vida recibieron reflexiones precisas sobre su mundo interior, y pudieron desarrollar las fibras integradoras

prefrontales mediales que permiten trazar mapas de *mindsight*. Puede que el lector se esté preguntando: si el término *mindsight* puede incorporar estas ideas, ¿por qué usar otra palabra nueva para designarlas? El lector me dirá si, como profesional, cree que este término es útil; por mi parte, estoy totalmente abierto a renunciar a él. Pero cuando mis estudiantes y yo discutimos a fondo sobre las repercusiones clínicas del *mindsight*, nos ha sido muy útil tener la noción de «ver el flujo de energía y de información dentro del triángulo» como un término separado. En otras palabras, *mindsight* es una noción amplia de cómo vemos y formamos el mundo interior de los demás y de nosotros mismos, y podríamos considerar que incluye lo que llamamos tricepción. La tricepción es un aspecto del *mindsight*: es la capacidad perceptiva concreta de sentir el flujo de energía y de información en la mente, en el cerebro y en las relaciones.

El *mindsight* ha sido muy útil durante los últimos veinticinco años de práctica clínica. En este período, han surgido de la bibliografía científica constructos muy útiles como los de *teoría de la mente*, *mentalese*, *mindmindedness*, *función reflexiva* y *mentalización* (véase la investigación de Peter Fonagy, sobre todo en Allen, Fonagy y Bateman, 2008). Pero ninguno de esos términos ha captado la esencia del *mindsight*, que supone observar y modificar el flujo de energía y de información para llevarlo a un estado integrado. Y ninguno de ellos, tampoco, implica un examen de la mente, el cerebro y las relaciones en un marco de referencia coherente como el del flujo de energía y de información. Así pues, el *mindsight* ha encontrado un papel en el trabajo clínico para ayudar a las personas a desarrollar esta importante manera de regular su mundo interno con más eficacia con el fin de llevarlo hacia la salud y la integración.

Es posible que no nos haga falta un término nuevo como «tricepción», pero de momento veamos de qué sirve usar esta noción tan concreta de una dimensión básica del *mindsight*: la manera de percibir el flujo de energía y de información en el triángulo del bienestar. La tricepción sitúa al triángulo en un primer plano de la mente cuando pensamos en función de *mindsight*: examinamos los circuitos neurales, las experiencias relacionales y los elementos de observación y de modificación de la regulación del flujo de energía y de información. La tricepción hace que el proceso de percepción del *mindsight* se concentre en estos importantes aspectos primarios de la experiencia humana.

En el cerebro, la práctica repetida de una técnica activa circuitos neurales que generan mapas de lo que percibimos. Si aprendo a jugar a tenis desarrollaré mapas físicos de la pista y mapas corporales que incorporan la raqueta a la sensación del brazo extendido (véase Blakeslee y Blakeslee, 2007). Del mismo modo, si aprendo a tocar un instrumento musical aumentaré los mapas auditivos del sonido y los mapas que indiquen dónde colocar los dedos en el violín o el piano. Y unos estudios han demostrado que si me imagino tocando una escala desarrollaré la misma arquitectura neural que si usara las manos para tocar esa escala en el teclado real de un piano (véase Doidge, 2007). Además, se han realizado estudios sobre la improvisación en el jazz que revelan que cuando improvisamos usamos mucho más las áreas prefrontales mediales que cuando tocamos algo que hemos memorizado de una partitura. La idea es que la improvisación exige que estemos más sintonizados con nuestro mundo interior que cuando tocamos de memoria (véase Limb y Braun, 2008).

Es probable que la tricepción implique una activación similar de áreas neurales que nos permiten percibir el flujo de energía y de información en nuestro interior (el cerebro) y entre nosotros y los demás (nuestras relaciones). Incluso podemos percibir cómo observamos y modificamos este flujo (la mente). Con esta perspectiva de la tricepción obtenemos nuevas capacidades para usar el *mindsight* con el fin de llevar el flujo de energía y de información hacia la integración y conducir nuestra vida hacia el bienestar.

Pero ¿cómo lo hace el cerebro? ¿Qué significa percibir el flujo de energía? ¿Qué es el flujo de información? ¿Cómo podemos distinguirlos? ¿Es importante esta distinción? Para hacernos una idea experiencial de estas cuestiones relacionadas con las bases cerebrales y cuyas respuestas objetivas aún están en formación, deberemos profundizar en el lado subjetivo de nuestro plano de la realidad mejorando aún más nuestras técnicas de *mindsight*.

Ejercicios de *mindsight*

Muchas de las técnicas con las que hemos trabajado han mejorado nuestra capacidad de desarrollar las patas del trípode de la apertura, la objetividad y la observación. Cuando nuestra lente de *mindsight* es estable, ¿qué es lo que vemos en realidad? ¿Qué observamos en el borde desde el centro de la mente? Es aquí donde esta exposición puede ser muy, muy profunda, así que ¡abróchense los cinturones! Alguien podría decir que «ve sentimientos y pensamientos. Nada más». Y, claro está, si eso es lo que ve, su experiencia es esa. Muy bien. Pero si utilizamos un aspecto diferente de nuestra visión *mindsight*, y quizás un vocabulario diferente que no esté tan contaminado por definiciones anteriores de arriba abajo, esta percepción puede cambiar. Consideremos cómo es contemplar el cielo en una noche despejada antes de que salga la luna. Si venimos de una ciudad, con sus luces deslumbrantes, nuestra vista se habrá acostumbrado a la luz brillante. Las células receptoras especializadas, los conos y los bastones de la retina, se habrán adaptado al bombardeo de grandes cantidades de fotones, como sucede con la luz del día, para que podamos distinguir los detalles de los objetos del mundo. Podemos llamarlo visión diurna.

Imaginemos ahora que en esa noche sin luna estamos paseando por una playa (como, por ejemplo, lo que ya he descrito en *The Mindful Brain* [Siegel, 2007a] al hablar de cuando conocí a John O'Donohue en Oregón). Si dejamos que nuestros ojos se adapten, la visión periférica, basada principalmente en los bastones, se hará más sensible a la gran disminución de la densidad de fotones que nos bombardean desde el mundo de oscuridad que nos rodea. En la visión diurna, los bastones se apagan y los conos, que ocupan un lugar más central, permiten ver los colores y captar los detalles. Pero ahora dejamos que la percepción cambie: relajamos la intensidad de nuestro foco y dejamos que las pautas sutiles de luz que llegan a la retina, hasta el fondo del ojo, activen los bastones y los despierten de su profundo letargo diurno. Invitamos a la visión nocturna a que represente nuestra percepción del mundo.

Cuando se activa la visión nocturna, lo que antes parecía un cielo negro se llena de estrellas que centellean desde su distante lugar en el universo. Pero esas estrellas siempre han estado ahí. Lo están incluso durante el día, lo que sucede es que el resplandor del sol ahoga nuestra visión nocturna, y los rayos más intensos de la luz solar nos impiden ver las estrellas.

De noche, si dejamos que la visión nocturna se active en nuestra vida, aparece de repente un mundo nuevo de percepción. Cuando percibimos las estrellas, captamos una energía procedente de los confines del tiempo y el espacio. A veces, el brillo de las estrellas es muy débil; otras, irónicamente, es más intenso cuando desviamos levemente la mirada. Cuando relajamos la mirada, cuando no la fijamos con intensidad en nada y simplemente dejamos que reciba el despliegue de luz en blanco y negro y lo presente a nuestra conciencia, aparece un mundo nuevo. Hasta es posible que veamos una estrella fugaz.

Incluso la playa oscura se puede volver luminiscente al surgir ante nuestros ojos el ir y venir de las olas que nos bañan los pies. Increíblemente, lo que antes nos parecían olas formidables, invisibles a nuestros ojos, pero cuyo estruendo podíamos oír, ahora son leves ondulaciones de agua que nos hacen señas para que entremos en el oleaje de la noche.

Esto es lo que sucede con el *mindsight* y la tricepción. El *mindsight* nos hace sensibles a un mundo más sutil que motiva la conducta. Es maravilloso estar en la playa durante el día, retozando en la arena y chapoteando entre las olas. Es fantástico echarse al agua y flotar en la superficie de un mar mucho más profundo. Saber y sentir, ser conscientes y pensar lo que pensamos, son las grandes conglomeraciones del flujo de energía y de información, que ahora podemos empezar a percibir al sumergirnos bajo la superficie y sentir estos aspectos fundamentales de nuestra visión nocturna del mundo interior de la mente. Son los flujos sutiles de energía y de información, las pautas internas de movimiento en el núcleo de nuestro mundo subjetivo. Este flujo de energía y de información es tan real como la superficie física de los elementos del mundo, pero su textura es diferente. El *mindsight* nos permite sentir estas olas sutiles del flujo de energía y de información que se hallan en el núcleo de saber y sentir. La tricepción nos permite aplicar las facultades más sutiles para detectar y percibir la esencia más profunda que subyace a nuestra actividad mental. Podemos llegar a ser conscientes de que en la base misma de los ocho sentidos se encuentra el flujo de energía y de información.

Si ahora examinas el borde de la rueda, como hemos hecho en el capítulo anterior, quizá puedas notar la sensación de que algo fluye. En la primera inmersión en este ejercicio nos centramos en diferenciar los distintos sentidos. Ahora nos centraremos en la naturaleza del cambio. Cuando surja algo en el borde de la conciencia toma nota de su presencia en el ojo de tu mente, en el centro de la rueda. Observa si un elemento del borde se queda fijo o si se mueve en el tiempo. ¿Cómo cambia? No te preocupes por dar un nombre a lo que surja, como energía, información o cualquier otra entidad. Simplemente deja que tu mente se abra a la sensación de algo que cambia en el tiempo, de algo que se mueve, de algo que fluye.

Enviando un radio de la rueda desde el centro hasta el sector del borde correspondiente a los primeros cinco sentidos, observa que los sonidos y las imágenes, los gustos y los olores, la sensación de tu ropa o el asiento contra la piel incluyen esta sensación de que algo fluye, de que algo se mueve, cambia. Envía ahora un radio al sexto sentido y deja que entre en la conciencia cualquier sensación del mundo interior de tu cuerpo. Empápate de ella. ¿Qué notas? ¿Cómo cambia con el tiempo este campo sensorial? ¿Qué surge, se refuerza, se suaviza, se disipa o desaparece? Envía ahora un radio al séptimo sentido y trae al centro las actividades mentales de pensar y sentir, recordar y saber. ¿Cómo cambian en el tiempo estas

«concurrencias de cosas»? ¿Hay algo fijo, invariable, inmutable? Si quieres (para algunas personas, al principio esto no es tan asequible como los siete sentidos), envía un radio al octavo sentido para traer a la conciencia «algo» acerca de tu relación con cosas que están fuera de tu «yo». ¿Qué notas? ¿Cómo cambian en el tiempo estos elementos en la conciencia? Cuando el octavo sentido se siente en el nivel de «alguna cosa» que fluye, puede revelar la percepción de nuestra naturaleza profundamente interconectada. Los límites entre «tú» y «yo» se hacen permeables, los altos muros que nos separan se derrumban, y la noción de un yo totalmente separado se empieza a disolver. Puede que esto no sea un truco de la mente, sino un refinamiento de nuestra capacidad de percibir un nivel más profundo de la realidad por debajo de la superficie y, quizás, unas distinciones construidas corticalmente.

Para muchos de nosotros, este ejercicio de examinar el borde en general deja claro que en la mente no existe nada fijo. Hemos aprendido a distinguir el centro del borde y los distintos sentidos del borde. Ahora estamos explorando la naturaleza de la transitoriedad, la manera en que el río del tiempo lo arrastra todo en su avance. No hay nada previsible; todo está en constante cambio. Cuando hablamos de nada, de todo, de algo, ¿de qué estamos hablando? ¿Qué experimentamos realmente en la conciencia?

Muchas personas me han dicho que les es imposible captar la noción de energía y de información. Aun con la definición de energía como «la capacidad de realizar cosas» en sus formas diversas y cambiantes, a muchos de nosotros —incluidos los físicos— nos cuesta precisar el significado de energía. Y, para algunos, la energía no es más que una expresión *New Age* que no significa nada. Pero la energía es una propiedad real del mundo. Todas las ramas de la ciencia que estudian el mundo físico objetivo comparten el concepto de energía. Y la energía también es una parte fundamental del mundo mental. Desde el punto de vista subjetivo de la conciencia, la energía es una sensación de vitalidad que se mueve en el tiempo, que fluye. La connotación física de la energía es «la capacidad de realizar cosas», ya sea mover una montaña o tener un pensamiento. La energía hace posible el movimiento. E incluso la materia es energía condensada (recordemos que la energía es igual a la masa por el cuadrado de la velocidad de la luz).

De alguna manera, podríamos decir que todo es energía. Algunos remolinos de energía tienen grados elevados de probabilidad, como una roca o un lápiz: es probable que estén ahí, tal como son, un bloque de piedra o un útil de grafito y madera para escribir. Pero ¿qué se puede decir de un sentimiento? ¿Y de las sensaciones de saciedad, tristeza o excitación? ¿Qué son estas emociones, estos colores y estas texturas de la vida subjetiva? Llenas de energía, las «e-mociones» hacen que nos movamos, provocan movimiento. Y observemos que más allá del movimiento en sí está lo que se mueve: la información. Hemos visto que la información se puede definir como algo que representa algo aparte de sí mismo. Un ejemplo es la palabra *palabra*. P-A-L-A-B-R-A. ¿Qué diantres es *palabra*? Cuando profundizamos en los elementos de la información, la «cosa» que se utiliza para transmitir el significado por debajo de la representación no coincide con la intención simbólica de la cosa.

Muy bien. O sea, que la información propiamente dicha es, como decíamos, información que nos mueve. Podemos sentir la naturaleza simbólica de la información, y este simbolismo crea en nosotros una textura, un conjunto de sentimientos, asociaciones, creencias.

Recordemos que asociamos, creemos, concebimos y nos emocionamos como respuesta a las experiencias, y que así es como creamos el significado de un suceso. El flujo de información mueve significado en nuestra mente.

Cuando recibimos información de otra persona percibimos la intención de comunicar incorporada en el símbolo al explorar intrínsecamente el significado del mensaje. Y aquí vemos un aspecto importante pero poco conocido de la información. La información es un verbo. El acto de simbolizar cataliza su propio «procesamiento de información» de modo que un símbolo produce más simbolizaciones. Surgen significados de nuestra mente creadora de significado. Este es, realmente, el flujo de información impulsado por el flujo de energía cuando estos elementos fundamentales de la experiencia surgen y cambian de pauta al desplazarse en el tiempo.

Y aquí está el «truco» de nuestra realidad subjetiva y neural: la información misma está compuesta de energía. Y cualquier elemento de información induce su propia cascada de procesos que se despliegan. Siendo así, ¿por qué hablamos de «flujo de energía y de información» en nuestra definición de trabajo de un aspecto básico de la mente? ¿Por qué no hablar únicamente de «energía» si la información se compone de energía? El motivo de que hagamos esta distinción es que parte de nuestra experiencia es directa: olemos la rosa y lo que más se acerca a la fragancia de la flor es eso. No es la palabra *fragancia*. Es propiamente la fragancia, o, al menos, es lo más cerca que podremos llegar a ella. Esta experiencia sensorial supone energía y la experiencia subjetiva en la conciencia es la de algo que contiene datos, pero no información. La fragancia en sí no simboliza nada. Es ella misma: el olor de la rosa.

Alguna energía se arremolina formando configuraciones de información que representan algo distinto de ellas mismas. Como la palabra *rosa*. Así pues, la mente nos sumerge en una energía directa a la que podríamos llamar imagen o sensación, y en una energía simbólica a la que llamamos información.

El *mindsight* nos invita a empaparnos de la mente que se despliega detrás de nuestra vida subjetiva. Nos permite percibir el flujo de energía y de información cuando circula por el sistema nervioso, cuando es regulado por la mente y cuando lo compartimos en nuestras relaciones. La tricepción consiste en percibir este flujo en el triángulo del bienestar. Usar la tricepción para saber cómo modificar nuestro mundo interior es el poder del *mindsight* para llevar nuestra vida hacia la integración.

Tricepción e integración

Espero que sigamos juntos, al menos de momento, mientras nos adentramos en este nivel de percepción más sutil y quizá más profundo que es tan esencial para el *mindsight*. Estoy tecleando aquí, pero imagino al lector más allá. Sí, ahora el tiempo y el espacio nos separan. Pero en algún momento y en algún lugar estas palabras saltarán de la página o saldrán por un altavoz para entrar en la experiencia subjetiva del lector. Cuando se muestre receptivo, harán que pase del plano de posibilidad a mesetas valentes de probabilidad, y luego a picos concretos de actividad. Así es como captamos el flujo de información y lo hacemos nuestro. Mi intención, detrás de esta noción de la tricepción, es que los picos y las mesetas de este

concepto preparen nuestra mente para los encuentros fortuitos que podremos aprovechar para conducir nuestra vida hacia la integración. Podemos tomar lo mejor de la ciencia y la reflexión sólida y sensata de la subjetividad para ayudarnos mutuamente a reconocer los períodos de caos o de rigidez que nos aprisionan. Mediante la tricepción podemos interpretar estos estados como momentos sin integración e identificar dónde no se ha cultivado la diferenciación y/o conexión. Sé que esto suena familiar, pero ahora vamos a profundizar en los niveles del flujo de energía y en su transformación hacia estados integrados. Este es el poder de la tricepción: nos permite centrar la conciencia en esta dimensión de la realidad que es el flujo de energía y de información en la mente, en el cerebro y en las relaciones.

Por ejemplo, podemos sentir cómo surge el flujo de energía y de información de los circuitos especializados de los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo. ¿Sentimos la presencia del lenguaje lingüístico, lineal, lógico, literal y generador de listas del hemisferio izquierdo? ¿Percibimos el mundo no verbal, holístico, basado en imágenes, metafórico, autobiográfico y diseñador de mapas corporales del hemisferio derecho? Estos son los flujos diferenciados de información y de energía que se distribuyen horizontalmente por los mecanismos neurales de la parte del triángulo que corresponde al cerebro.

Una vez acabada la identificación, cuando hemos detectado ya el caos y/o la rigidez y sabemos en qué circunstancias surgen, podemos presentar el siguiente paso de la intervención. Si las funciones especializadas de los modos izquierdo o derecho del procesamiento no están presentes, si la memoria implícita se encuentra aislada de las formas integradoras explícitas, o si se impide que la energía y la información corporal entren en la conciencia cortical, podemos cultivar el desarrollo de estas funciones diferenciadas estimulando el crecimiento y la activación neuronal en estas regiones aisladas. Una vez realizada la diferenciación, deberemos pasar a la integración estimulando la conexión de estas diversas funciones.

La tricepción también nos permite percibir de qué forma se comparte el flujo de energía y de información en las relaciones, apoyando la diferenciación y la unión de cada persona. Si el lector y yo mantenemos una relación y yo no aprecio sus opiniones, y nuestras interacciones no suponen un respeto mutuo a nuestro mundo interior, en nuestra relación no habrá diferenciación. Cuando entre nosotros fluya energía e información, es probable que haya momentos de rigidez o de caos que revelen esta falta de integración. De vez en cuando podríamos caer en la ira, sentir frustración o impacientarnos por malentendidos de poca importancia debido a esta falta de respeto mutuo. O podríamos no conectar en absoluto, siendo conscientes de nuestras diferencias, pero sin hacer nada por mejorar nuestra conexión. En este caso, la relación también tendería a caer en el caos o la rigidez. Podríamos pensar que esta conexión es insulsa, carente de vitalidad, y nuestra amistad caería pronto en el olvido. Ya sea trabajando con nuestra vida personal o ayudando a nuestros clientes a mejorar sus relaciones, la tricepción, como psicoterapeutas, no solo nos permite estar presentes en el momento, sino también tener la capacidad de ver el todo que hay ante nosotros.

Por otro lado, la tricepción nos hace conscientes de cómo somos conscientes, y abre los mecanismos de la mente al examen y a la intervención. Podemos cambiar la manera de observar y modificar nuestro flujo interno de energía y de información para dirigir nuestra vida hacia la integración. De esta fascinante manera cambiaremos, de una manera consciente y

deliberada, nuestra vida interior. Y, como hemos visto, relataremos mutuamente nuestros viajes, y hasta escribiremos libros sobre nuestras narraciones, de modo que este flujo de energía y de información exista fuera de nuestras interacciones de cada momento. Podemos transmitir lo que hemos aprendido sobre el *mindsight* y el poder curativo de la integración por medio del mismo flujo de energía y de información que la tricepción nos permite percibir. Así es como se establecen conexiones con los demás entre la amplia gama de corrientes de flujo de energía y de información que enriquecen nuestro mundo.

Cuando muchos de nosotros estudiábamos medicina en el pasado milenio, la creación del modelo biopsicosocial representó un paso muy importante para combatir la visión reduccionista de la enfermedad y tener presente a la persona «en su totalidad». La tricepción lleva esa meta más allá, examinando estas tres entidades como parte de un sistema «total». El flujo de energía y de información se regula, se comparte y se forma en la mente, las relaciones y el cerebro de una manera que ahora podemos percibir y concebir en beneficio de nuestros pacientes y de nosotros mismos.

CAPÍTULO 8

SEGUIMIENTO

Con la capacidad incipiente para la tricepción podemos apreciar distinciones sutiles en las imágenes, antes borrosas, del mar interior. La energía y la información fluyen a nuestra conciencia y nos llenamos subjetivamente de sensaciones procedentes del mundo exterior (los primeros cinco sentidos), del ámbito corporal (el sexto sentido), del mundo de la actividad mental (el séptimo sentido) e incluso de las relaciones que mantenemos con otras personas y con elementos del mundo en general (el octavo sentido). Apreciamos estas sensaciones en los distintos sectores del borde de la rueda de la conciencia.

Una manera fundamental de estar presentes con nuestros pacientes es «seguir» lo que estén experimentando en cada momento. Esto supone comunicar lo que estén sintiendo en el aquí y ahora, y estar abiertos a ellos para poder «quedarnos con» lo que surja en su conciencia. Seguirles la pista a los ocho sentidos en tiempo real es un importante punto de partida para iniciar la comunicación terapéutica en torno a «estar en el momento, juntos». No obstante, ¿por qué este seguimiento es tan importante?

Podemos proponer que compartir dentro de la conciencia salvando la separación entre dos personas genera un estado de ser más integrado. El trabajo de Gerald Edelman y Giulio Tononi (2001) indica que la conciencia aparece cuando las pautas de activación neural llegan a un grado determinado de complejidad. Hemos visto que, según una visión profunda de la teoría de la complejidad, la autoorganización de un sistema dinámico se orienta hacia una mayor complejidad uniendo entre sí sus elementos diferenciados. Así pues, en este sentido, la conciencia compartida incrementa el grado de complejidad, porque permite que dos individuos autónomos se unan en un estado en el que comparten la conciencia.

En la infancia, la experiencia de seguimiento que supone una conciencia compartida se puede considerar la esencia de la sintonía y de la posterior resonancia que permite al niño «sentirse sentido» y prosperar. Según la neurobiología interpersonal, esta sintonía induce el crecimiento de las fibras integradoras del cerebro. Dicho en otras palabras, la integración interpersonal estimula la integración neural.

Según el trabajo de Ed Tronick (2007; véase también su capítulo en Fosha, Siegel y Solomon, 2010), en estos pares sintónicos de relaciones paternofiliales existe un «estado diádico de conciencia». Este estado diádico alcanza nuevos niveles de complejidad que permiten al niño lograr una unión cada vez más integrada en el mundo interpersonal. Podemos basarnos en el trabajo de Tronick y en el de Edelman y Tononi para proponer que el seguimiento en psicoterapia es el logro de más y más estados diádicos integrados que llevan al cliente a un estado de ser más complejo y adaptativo en ese momento. Esta puede ser la razón de que el seguimiento sea tan crucial en la experiencia terapéutica.

Pero ¿qué es exactamente lo que se sigue? ¿Con qué sintonizamos en estos acoplamientos diádicos?

Si hacemos una pausa y consideramos nuestra experiencia interior, podemos llegar a unas dimensiones estratificadas de conciencia, donde cada una puede comprender el «elemento» que compartimos en la unión de seguimiento. La experiencia sensorial en el momento presente —sentir el cuerpo, percibir el mundo exterior— es un elemento que se comparte de un modo natural en el seguimiento. En la figura 8.1 se presenta un esquema de estos puntos a lo largo del borde de la rueda de la conciencia. Pero también hay aspectos algo distintos en estas corrientes de sensación que nos llenan en el momento. La rueda de la conciencia puede tener más de una corriente que transporte información desde el borde hasta el centro. Por ejemplo, podemos observarnos saboreando una manzana. Entonces tenemos la conciencia plena de la sensación del gusto (y del tacto, el olor y la imagen... e incluso del sonido) de la manzana y de otro aspecto de lo que llamamos corriente de conciencia: la observación. En la figura 8.2 se ilustra esta noción de filtros o corrientes de la conciencia que permiten que datos de puntos del borde penetren en la conciencia del centro por unos canales de flujo totalmente distintos. La sensación de observar no es igual a la sensación de sentir. En la observación hay algo de distancia, una especie de «saber» que da la sensación de que un narrador está presenciando un suceso que tiene lugar en el tiempo. Así pues, hay, por lo menos, una corriente sensorial directa y una corriente de observación. El seguimiento podría suponer «quedarse con» las sensaciones, además de conectar en torno a la corriente de observación.

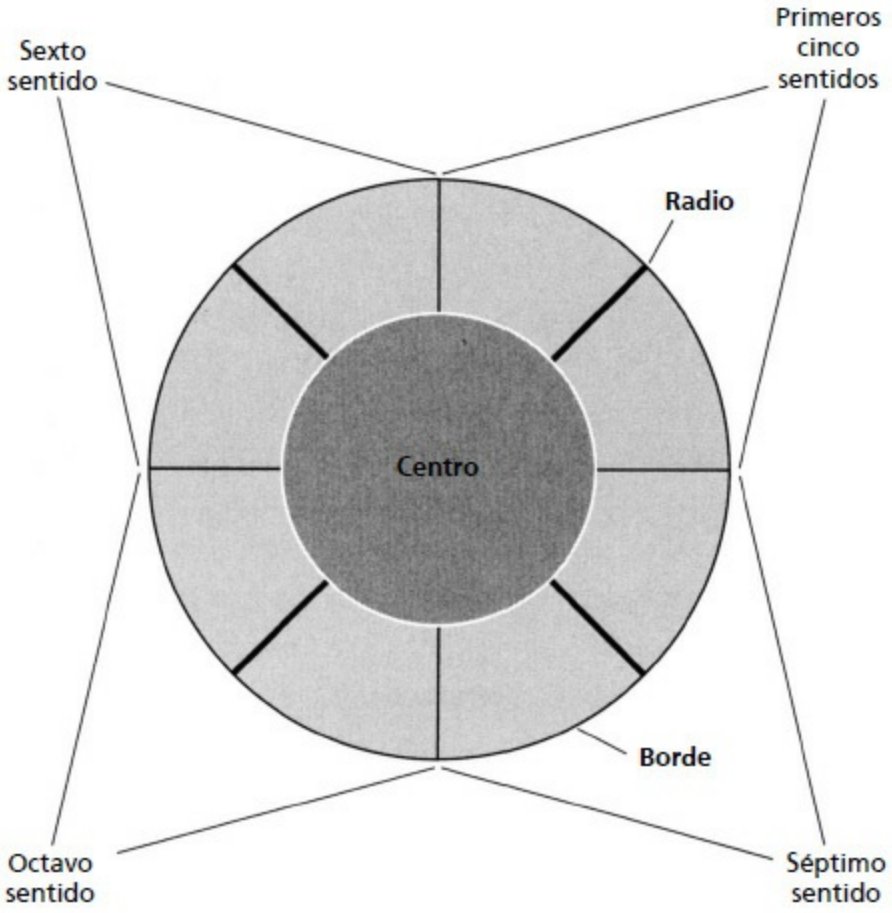

FIGURA 8.1. La rueda de la conciencia con más detalle. El borde, los radios, el centro y los sectores del borde correspondientes a los primeros cinco sentidos (el mundo exterior), el sexto sentido (el cuerpo), el séptimo sentido (la actividad mental) y el octavo sentido (las relaciones).

Pero ¿qué ocurre con las ideas que compartimos, aunque sea sobre el hecho de saborear una manzana? Podemos tener un *concepto más estructurado*, un marco a través del cual se filtra nuestra conciencia. La palabra *manzana* representa mucho más que la fruta que tenemos en la mano. Podemos pensar que procede de un huerto donde hay gente que las recolecta para otras personas, incluidos nosotros. Podemos tener la idea de que hay agricultores en todo el mundo que han trabajado durante generaciones para cultivar variedades nuevas de frutas y de hortalizas con el objetivo de alimentar una población que crece sin cesar. Podemos mirar el interior de la manzana y observar sus semillas, conociendo las teorías sobre el ADN y la reproducción, entendiendo el concepto de genética y la herencia de características de una generación a la siguiente. Todo esto es conocimiento conceptual construido que no se limita a la importante, pero diferente, corriente de la sensación. Incluso podemos observarnos a nosotros mismos elaborando estos pensamientos o sentir la textura de la idea. Dicho de otro modo, ahora tenemos por lo menos tres «corrientes» de conciencia que incluyen sensaciones, observaciones y conceptos.

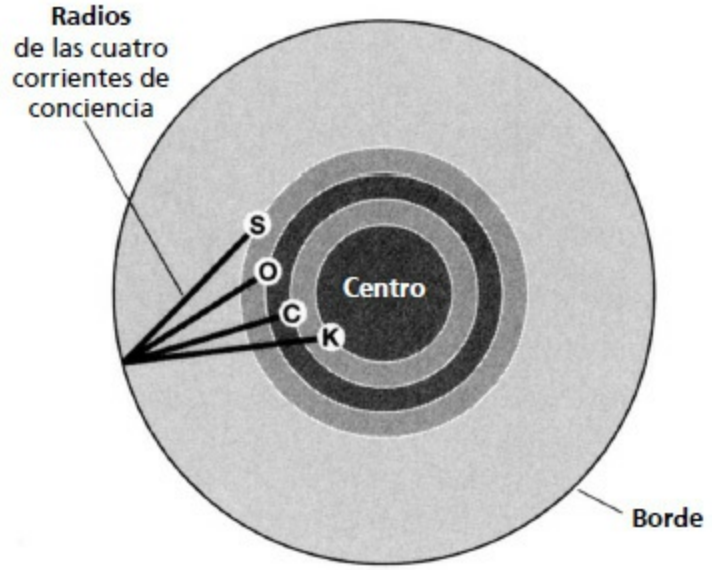

FIGURA 8.2. Las cuatro corrientes de conciencia que filtran el flujo que llega al centro de la mente: la sensación, la observación, el concepto, el saber. La sensación es la entrada más directa a la conciencia de información interna o externa. La observación es la capacidad de sentirnos testigos del despliegue de la experiencia. Los conceptos son ideas y modelos construidos del funcionamiento del mundo interior y exterior, e incluyen hechos y recuerdos de sucesos pasados además de imágenes de futuras posibilidades. El saber es una sensación interior y no conceptual de la verdad, una manera intuitiva y no lingüística de percibir la naturaleza de la realidad y nuestro lugar en el mundo y en el continuo del flujo de la vida en el que vivimos.

Como decía antes, seguimiento es «quedarse con» el otro en cada momento, con el fin de estar presentes cuando los sucesos cambian en la conciencia. Estar presentes con ideas también es una manera importante de establecer una conexión con los clientes en su viaje a la curación.

Según mi experiencia, cada una de estas tres corrientes de conciencia desempeña un papel muy definido en la llegada de energía y de información al centro de mi mente. Si estas distinciones ayudan al lector a agudizar su propia lente de *mindsight* y a reforzar su capacidad de tricepción, perfecto. Si pueden abrir su experiencia de seguimiento para que abarque una gama más amplia de maneras de unirse a sus clientes, fantástico. Si no funcionan para él, el solo hecho de saber que otras personas pueden ver el mundo de esta forma podrá serle útil en su trabajo, aunque no lo aplique a su experiencia directa.

Esta es una clave de ser *mindful*: cada uno de nosotros tiene su propia experiencia interna, percibe esa experiencia de una manera diferente, la expresa con términos diferentes y la organiza de una manera distinta en su mente conceptual «entendedora». En este libro solo puedo ofrecer mi propia experiencia, algunas palabras que describen una manera de experimentar, ver y entender la vida interior. Si el lector y yo estuviéramos juntos me encantaría escuchar su experiencia directamente para poder seguirnos mutuamente. Esta tarde tenía un montón de cosas que hacer. Mi mujer ha entrado en la habitación, tenía muchas cosas que explicarme. Al principio he mirado mis «cosas» en la mesa y me he sentido distraído; luego he sacado una hoja de papel, he apagado la pantalla del ordenador y he dirigido mi

atención hacia ella, cara a cara. He respirado hondo y me he dicho (estaba escribiendo este capítulo) que estaría presente con ella fuera cual fuera el nivel de experiencia que estuviera recorriendo en ese momento. He sentido que una apertura aparecía en mi interior, la lista de cosas que tenía que hacer se ha desvanecido, y ha surgido una profunda sensación de estar con ella. Nuestras interacciones de cada día no siempre son así. Pero podemos elegir estar disponibles para unirnos a los demás. Y esta unión no solo se refiere a sensaciones básicas. Podemos empezar con las sensaciones corporales para asentarnos en el «de abajo arriba» del momento presente, pero el seguimiento de nuestras relaciones, estar presentes para y con la otra persona, nos lleva a unos estados diádicos de unión en todas las corrientes de conciencia.

Mientras seguimos con esta exposición, pido al lector que considere si estas ideas sobre las distintas corrientes de conciencia le son útiles. Puede que esta exposición solo lo invite a ser más consciente de cómo experimenta, percibe y organiza su paisaje marino interior, de cómo es su *mindsight* del mar interior.

En mi experiencia también he visto que parece existir otra corriente de conciencia que quizá sea mejor equiparar a una especie de manantial subterráneo que surge por debajo del flujo de las otras tres corrientes. Es la corriente de un *saber no conceptual*, de una profunda sensación interior de verdad, una impresión coherente del mundo tal como es. El término que he utilizado para esta corriente es *saber*, y aunque tiene una cualidad que podemos intentar describir con palabras, es anterior a las palabras y quizás esté más allá de ellas. Es llegar a conocer la verdad sin palabras. Algunos de los momentos de unión más profunda que he tenido con mis pacientes han surgido al compartir esta resonancia del saber que carece, literalmente, de palabras.

En la figura 8.2 se ilustran dos maneras de visualizar las cuatro corrientes. Una es representarlas como corrientes separadas que alimentan la conciencia global de algo. La otra representación complementaria es imaginar que el centro de la mente está rodeado por cuatro círculos concéntricos que representan cada una de las corrientes que filtran todo lo que llega desde el borde. Por ejemplo, podemos sentir los latidos del corazón, y observarnos sintiendo los latidos, pensar en la importancia del sexto sentido para nuestra vida y saber que la sabiduría del cuerpo puede guiarla hacia la verdad. Así es como los cuatro filtros que rodean el centro permiten que llegue a la conciencia un punto del borde correspondiente al sexto sentido. Y tenemos la posibilidad de seguir estos niveles de experiencia en nuestros pacientes estando presentes durante el despliegue de su conciencia de la experiencia que surge en la psicoterapia.

Bases cerebrales

Puesto que nadie sabe realmente cómo se crean mutuamente la activación neural y la conciencia, entraremos de lleno en el ámbito de la especulación para postular cómo creamos la conciencia diádica del seguimiento. Como hemos visto anteriormente, sabemos que en el momento en que somos conscientes de algo tiende a producirse una activación prefrontal. Si pensamos en algo como un número de teléfono, activamos la corteza prefrontal dorsolateral, a la que nosotros llamamos *región prefrontal lateral*. Obsérvese que el término *lateral* es más

fácil de recordar para la mayoría de la gente, y que estas palabras son útiles al trabajar con pacientes y explicarles cómo funciona el cerebro. Explicar el funcionamiento del cerebro —seguir con nuestros clientes el flujo interior de las pautas de activación neural— es una manera muy importante de centrarnos en nuestro triángulo del bienestar. Conocer la función y la estructura del cerebro da poder al paciente. Por eso, usar términos que no intimiden y tengan relación con la vida cotidiana (como «lateral») puede resultar muy útil. He tratado de evitar lo que para muchos legos en la materia (es decir, nuestros clientes) suele ser la experiencia abrumadora de enfrentarse a términos en griego y en latín. Por ejemplo, *lateral* se asimila y se recuerda con más facilidad que *dorsolateral*. Dedico tiempo a estos detalles porque, cuando hacemos un seguimiento, este acto de compartir la conciencia puede ser fluido y libre, en lugar de estar lleno de miedo y temor. Usar términos precisos pero sencillos es esencial para que nuestros clientes puedan pensar en el cerebro sin sentirse abrumados.

Cuando somos conscientes de nuestro cuerpo se activa la ínsula anterior (para algunos investigadores, esta región tan importante forma parte de la región prefrontal ventrolateral, y se puede incluir en lo que llamamos *corteza prefrontal medial*). Otra área prefrontal medial relacionada, la corteza cingulada anterior, se activa —y se detecta en un escáner— cuando somos conscientes de nuestras relaciones sociales, y también cuando sentimos dolor físico. Este importante descubrimiento —que el rechazo social y el dolor físico activan la misma región cerebral— se debe a Eisenberger y Lieberman (2004). Cuando somos conscientes de pensamientos o recuerdos autobiográficos se activan las regiones mediales y orbitofrontales. Como ya hemos visto, cada una de estas regiones fundamentales de la corteza prefrontal —cingulada anterior, prefrontal medial, prefrontal ventrolateral y orbitofrontal, así como la ínsula anterior— son importantes para la autoconciencia. Otras regiones, como el lóbulo parietal, también intervienen en diversos aspectos de la conciencia del yo corporal. Pero cuando añadimos a esto que estas mismas regiones prefrontales intervienen en la empatía y en la sintonía, vemos que el *mindsight* es, principalmente, una actividad prefrontal medial. Estas regiones prefrontales mediales son muy integradoras porque conectan entre sí datos procedentes de la corteza, de las áreas límbicas, del tronco del encéfalo y del cuerpo, además de información de otros sistemas nerviosos (lo que podríamos llamar información «social»). Esta información cortical, límbica, somática, troncoencefálica y social se une en un todo funcional que representa la máxima expresión de la integración neural.

Realizar el «seguimiento» con nuestros clientes, permite que ellos conciban el cerebro como un mecanismo que alimenta el flujo de energía y de información. Según mi experiencia y la de mis alumnos, enseñar a los clientes cómo funciona el cerebro les ayuda a cambiar su vida con más eficacia. Les enseñamos a conocer sus mecanismos neurales, a traducir la experiencia de energía y de información a circuitos neurales y realidades relacionales. Al fin y al cabo, cuando hacemos el seguimiento en este nivel de concepción, nos alineamos profundamente con su conciencia del triángulo del bienestar.

La tricepción nos permite percibir este flujo cuando la energía y la información se desplazan por los diversos estratos neurales de nuestra vida. Cuando hacemos juntos el seguimiento con una tricepción mutua, podemos compartir las formas profundas de conocimiento sobre la manera de estimular la integración en nuestro sistema nervioso y en

nuestras relaciones. Y este movimiento hacia la integración lo lleva a cabo el foco común de nuestras mentes. Esto es atención compartida: fundamental para el seguimiento, y vital en las primeras relaciones con nuestros cuidadores. Como hemos visto, la sintonía se centra en nuestros estados internos básicos, y la atención es la esencia de la forma en que dirigimos esos estados para determinar la dirección del flujo de energía y de información. Al compartir un foco de atención e intención nos relacionamos con el mundo interior de otra persona. Podemos suponer que esta capacidad de *mindsight* controla el poder de las fibras prefrontales mediales para crear mapas de estos componentes diversos siguiendo el flujo de energía y de información en nuestros pacientes y en nosotros mismos a través de estos muchos aspectos de nuestro mundo. A modo de ejemplo, cuando aprendemos a distinguir al menos estos cinco niveles (cortical, límbico, troncoencefálico, somático, social) nos hallamos en la posición de poderlos unir al seguir su fluir en el tiempo. Imaginemos que esta unión neural prefrontal medial tan integradora se amplifica aún más con sintonía y seguimiento. Añadamos a esto la dimensión de las funciones corticales izquierdas y derechas: ampliaremos aún más el campo de integración. Nos conectamos mutuamente en todos estos campos de elementos diferenciados del flujo de energía y de información.

La clave del seguimiento es esta: los sistemas complejos —como la mente, el cerebro y las relaciones— presentan una tendencia natural a maximizar la complejidad. De no haber ningún impedimento, esta autoorganización de los sistemas complejos tiende a hacer que los elementos del sistema se diferencien, se especialicen y se unan. Así es como actúa un sistema complejo natural: no hay programador, ni programa, ni director, ni guión. En física y en matemáticas no se suele usar el término integración para describir la unión de elementos diferenciados. En estos campos, el término que suele utilizarse es el de *adición*. La integración de tres y cinco es ocho y las características del tres y del cinco se pierden. Para un matemático, esta integración es la suma de las partes.

Pero en el lenguaje cotidiano, la integración supone que el todo es mayor que la suma de las partes. En su acepción habitual, la integración es la unión de partes diferenciadas que conservan elementos de su especialización individual. En realidad, esto es exactamente lo que predice la matemática de los sistemas complejos: el movimiento tendente a maximizar la complejidad se logra por medio de la unión de elementos diferenciados. Uniéndolo todo podemos ver que los sistemas complejos —como el ser humano en todos los niveles de experiencia, mente, cerebro, relaciones— presentarán una tendencia a la integración.

Si nada lo impide, la integración se logra de una manera natural. Y esa es la clave. Cuando los sistemas se integran, fluyen de una manera flexible, adaptativa, coherente, energizada y estable. Fuera de este flujo, hemos visto que un sistema tiende a la rigidez, al caos o a ambas cosas. Así es como la autoorganización de los sistemas complejos se convierte en las pautas autorreguladoras de la vida humana. El seguimiento nos permite sacar a otras personas de su estado de caos o de rigidez, llevar el sistema diádico hacia la integración y, en última instancia, modificar los elementos internos del cliente para liberar el impulso natural hacia un flujo integrador y de autorregulación.

Si unimos esto al seguimiento, la idea es que algo ha bloqueado la tendencia natural a la integración, la manera natural de movernos hacia la curación, hacia la salud. El seguimiento permite que la presencia de un psicoterapeuta sintónico cree resonancia con un cliente y que, en esta conexión, circule con sintonía y resonancia, momento a momento, a través de los diversos niveles y capas de la experiencia ahora compartida. Este seguimiento permite que la díada (la pareja) ensanche sus ventanas de tolerancia para que los impedimentos al impulso natural hacia la integración se relajen y, a la larga, se transformen y desaparezcan. Desde el punto de vista del cerebro podemos imaginar que las conexiones sinápticas asociadas a las reacciones defensivas, los recuerdos implícitos y los estados restrictivos del yo que mantienen a la persona en unas pautas caóticas y/o rígidas, se pueden cambiar finalmente. Es probable que los cambios neuroplásticos debidos a esta experiencia sintónica, resonante y relacional no solo modifiquen los perfiles neurales que obstaculizan la integración, sino que también refuercen las fibras integradoras del cerebro. Estas fibras, que conectan entre sí áreas muy separadas, son el núcleo autorregulador y social del cerebro humano.

Teniendo muy presentes estas ideas, continuemos analizando los diversos niveles del seguimiento en sí. Lo que sigue es casi pura especulación, pero espero que el lector me acompañe en estos pasos imaginarios y comprenda la utilidad de este enfoque y que, cuando ejerza la psicoterapia en tiempo real, utilice el poder de esta visión para ayudarle a descifrar los muchos niveles de seguimiento que, además de ser posibles, son poderosamente transformativos.

Pongamos los filtros de las cuatro corrientes que rodean el centro en la composición de la visión de la rueda de la conciencia. Podemos seguir la sensación, la observación, los conceptos y el saber en nuestra conciencia de estas corrientes diversas. Esta visión expande la noción del seguimiento más allá de los ámbitos de «sentir juntos». Desde el punto de vista del cerebro, solo podemos imaginar que una corriente sensorial pueda ser más un flujo de abajo arriba de datos procedentes de los niveles inferiores de las columnas corticales (capas sexta, quinta y cuarta) que domina el flujo de información en los niveles cuarto y tercero cuando se mezclan y pasan a la conciencia. En el capítulo anterior se decía que el ser humano presenta más fibras axonales en el tercer nivel de las partes más frontales de las regiones prefrontales —las áreas prefrontales mediales— que nos permiten utilizar la conciencia para modificar la naturaleza del flujo de información que equilibra las influencias de arriba abajo y de abajo arriba. Desarrollar nuestra capacidad de *mindsight* con una conciencia *mindful* nos permite desenredar el dominio de arriba abajo que eclipsa la experiencia sensorial de abajo arriba. Podemos plantear la hipótesis de que, cuando captamos la corriente de observación, es probable que esta corriente suponga más información directa prefrontal medial de arriba abajo que contenga la experiencia subjetiva de una «sensación del yo» como narrador. Recordemos que esta función narradora puede implicar un dominio del modo izquierdo de procesamiento, porque utiliza el lenguaje para representar la experiencia en el tiempo, con frecuencia de una manera lineal.

En el caso de los conceptos podemos pasar a un flujo más de arriba abajo con menos influencia de señales de abajo arriba. Aquí sería de esperar una dominancia del primer, segundo y tercer nivel en la corriente de conciencia para los conceptos que construimos. Si estos

conceptos se fundamentan en hechos y se basan en palabras también es de esperar que se observe más actividad del modo izquierdo en la corriente conceptual, aunque, seguramente, podríamos tener más nociones o ideas basadas en imágenes de arriba abajo, pero sin una base de palabras. ¿Y el «saber» no conceptual? La intuición y los presentimientos también desempeñan un papel, y quizá por ello volvamos a un poco más de información de abajo arriba, pero ¿de qué regiones? Como hemos visto al hablar de la verdad en el capítulo 5, la coherencia desempeña un papel en la experiencia de estar conectados con las cosas tal como son. La coherencia puede suponer una sincronía global entre sus correlatos neurales. Así pues, quizá tengamos alguna manera de sentir esta sincronía neural: las ondas gamma que podría producir y las activaciones de células fusiformes que podría suponer cuando la coordinación y el equilibrio en una gran variedad de regiones neurales sincronizadas separadas, pero ahora unidas, empiezan a tomar forma. Ya sé que son muchas palabras, pero básicamente dicen esto: seguir el «saber» es integrador.

¿Cómo podemos saber si hemos logrado esta integración neural? No sé si actualmente lo podemos conseguir realizando algún tipo de medida técnica. Podemos captar ondas gamma en algunos estudios como los de meditación compasiva no referencial (véase Lutz y otros, 2004), aunque este fenómeno también se puede dar en otras ocasiones. Quizá podamos usar futuros desarrollos, como mejoras en la imagenología de tensor de difusión que hoy se utiliza para detectar conexiones estructurales en las vías de materia blanca —mielinizadas— de los largos axones neuronales. Cabe imaginar que sería como un seguimiento de vías en el cerebro. Quizás hallaríamos más neuropilo —fibras axonales— en el tercer y cuarto nivel de las personas con una capacidad más elevada de función integradora, lo que podría ser una señal anatómica de su poder para alterar corrientes de información con intención. El tiempo y la tecnología nos lo dirán.

En otro nivel, podemos detectar este «saber» en el nivel neural como haríamos al ver un acuario como un todo y conocerlo como un sistema viviente. El acuario que tengo ahora a mi lado es como un solo ente, con sus rocas, sus peces, el agua, el movimiento de los diversos peces que viven en sus cavernas, que se encuentran para aparearse o luchar, que desovan o salen del huevo, que se alimentan. Todo esto está contenido en un todo que fluye. Cuando llega un pez nuevo, el sistema cambia, se adapta y reequilibra en estos subgrupos recién diferenciados y sus uniones emergentes. Es un sistema marino integrado. Esta interpretación, a través de una visión holística, podría ser el producto del dominio del lado derecho, una sensación por debajo de las palabras que surge en nuestro hemisferio derecho analógico de procesamiento en paralelo. Existe, incluso, un estudio del impacto cultural del desarrollo en la percepción que indica que así podría ser (véase Nisbett y Miyamoto, 2005). El tiempo y la investigación tendrán que decir si estas impresiones globales resultan ser correctas, si tenemos un saber no conceptual con un dominio del modo derecho. Pero dos descubrimientos anatómicos de nuestra evolución son claros: los dos hemisferios, y probablemente el procesamiento de información que sustentan, están mucho más separados espacialmente en el ser humano que en nuestros parientes primates. Y nuestras regiones prefrontales están configuradas anatómicamente para tener alguna clase de procesos axonales exclusivos en los niveles donde lo de arriba abajo se encuentra con lo de abajo arriba.

Ejercicios de *mindsight*

Sigamos con el ejercicio de la rueda de la conciencia y desarrollemos más profundamente las técnicas de seguimiento. A estas alturas el lector ya conoce los pasos básicos: deja que el cuerpo se asiente en su estado natural y que los sonidos del entorno llenen tu conciencia mientras sientes tu cuerpo, sentado o tumbado, sostenido por la tierra. Deja que la respiración encuentre su ritmo natural y que la conciencia siga sus olas. La conciencia de la respiración estabiliza la atención. Como hemos visto, practicar con regularidad este sencillo ejercicio puede ayudar a estabilizar la lente de *mindsight* y facilitarnos la visión de las profundidades del mar interior.

Imagina ahora la rueda de la conciencia, con su centro, su borde y todos los posibles radios que pueden unir las actividades del borde con la extensa conciencia del centro. Hemos realizado el ejercicio de seguir cada sector del borde, de los primeros cinco sentidos al sexto sentido corporal, al séptimo sentido de la actividad mental y al octavo sentido relacional. Incluso hemos hecho que la conciencia se centrara en la conciencia en el centro mismo, sintiendo ese plano tan abierto de posibilidad. Todas son maneras de seguir el flujo de energía y de información en la rueda de la conciencia.

Ahora exploraremos un poco más la rueda, entretejiéndola con una visión del plano de posibilidad y los picos de activación. En el primer ejercicio de conciencia del borde dejamos que los puntos de cada sector, uno por uno, llenaran nuestra conciencia. Entramos en un estado de observación abierta dejando que cualquier actividad que surgiera en el borde llenara la conciencia. En estos ejercicios con el borde nos fijábamos deliberadamente en los puntos de activación. Ahora exploraremos más a fondo el espacio que existe entre las actividades mentales. Algunos podrían llamarlo «espacio de la mente», porque observamos la sensación subjetiva de la mente cuando no hay actividad mental.

Para que la observación de este espacio de la mente sea más profunda que en la inmersión anterior, simplemente analiza cuándo surgen las actividades de los primeros cinco sentidos, del sexto sentido, del séptimo o del octavo. Pero ahora, en lugar de tomar nota de cómo aparecen, cómo se quedan en la conciencia y cómo se desvanecen, deja estos factores de lado. Centra el foco de atención en los intervalos entre los puntos del borde. ¿Cómo es la sensación del espacio entre las actividades mentales? ¿Qué sensación produce observar lo que hay entre los diversos puntos del borde que se presentan ante la conciencia del centro?

Fijarnos en estos intervalos nos permite sentir el espacio de la mente, la apertura mental, que es como el agua en la que nadan los peces de las actividades mentales. Incluso podemos seguir el flujo de energía y de información en este espacio mental y, quizás, apreciarlo como el movimiento de los picos de activación (los puntos del borde) hacia mesetas de probabilidad en el lado mental de la realidad. Quizá la preactivación de pautas potenciales de activación neural sea un movimiento que corresponda a este flujo en el lado físico de la activación neural. El correlato subjetivo de todo esto puede ser simplemente una tendencia, una sensación de inclinación, un impulso o una intuición en una cierta dirección que no tiene una forma clara, quizás una simple sensación de intención. Así es como sentimos que el cerebro se prepara para activarse en un sentido concreto, o sentimos nuestro estado de ánimo o un impulso que

nos prepara para responder de una manera dada. Esta es la meseta valente de probabilidad, que puede impregnar los intervalos de una nueva sensación de plenitud, de una «valencia» o un impulso en una dirección u otra. Luego podemos seguir el flujo hacia picos de activación, cuando las probabilidades de intervalo se plasman en forma de picos en la activación neural y en la experiencia mental. Físicamente podemos sentir que unos circuitos dados se activan (como en el ejercicio Sí-No) y ser conscientes de un pensamiento, un sentimiento o una imagen (como ver la torre Eiffel en la imaginación). Es en ese momento cuando pasamos de una meseta a un pico, de un intervalo a un punto del borde de la rueda de la conciencia.

Cuando centran la atención en este intervalo, algunas personas pueden sentir una trama ligeramente diferente. En lugar de quedarse en mesetas valentes con una sensación de movimiento inminente, la sensación que describen tiene que ver con grandes espacios, de una gran vastedad, como la del mar abierto o el cielo. Podemos imaginar que esta experiencia directa en primera persona refleja el movimiento de la conciencia desde el borde al espacio intermedio, y desde ahí al centro mismo: de picos a mesetas y al plano de posibilidad totalmente abierto. Examinaremos esto de una manera más directa en el capítulo siguiente, en un ejercicio dedicado a la conciencia del centro; aquí me limitaré a señalar que, en cualquiera de estos ejercicios, nunca sabemos exactamente qué surgirá. La clave es recibir con curiosidad, apertura, aceptación y bondad cualquier cosa que surja en nuestra experiencia. Esta es la esencia de una postura bondadosa y compasiva hacia nosotros mismos. Reposar en el plano abierto, fijar la conciencia en la conciencia misma, nos puede llevar a la inmersión directa en el potencial infinito. Como pronto veremos, este lugar profundo y sólido puede desempeñar un papel especial en el proceso de curación y también puede ayudar a las personas a superar hábitos e identificaciones restrictivas de pautas individuales de personalidad.

Seguir a nuestros clientes abre la puerta a viajar con ellos por estas diferentes dimensiones de pico a meseta y a plano. Con el tiempo veremos que sentir estos parámetros en nuestro interior provoca que estemos más abiertos a sentirlos y a seguirlos con otras personas.

A continuación podemos pasar a una nueva dimensión del seguimiento, que ayuda a diferenciar componentes aún más sutiles del borde y el centro de la rueda, expandiendo los detalles del plano abierto de la realidad y de las mesetas que hay por encima de él y de los picos que se alejan de él. Ahora también podemos seguir las corrientes de la sensación, la observación, los conceptos y el saber que filtran lo que llega a la conciencia del centro. Puedes ser consciente de la corriente sensorial de lo que está en el borde, ahora mismo, sintiendo la textura de los sonidos del entorno. También puedes dejar que la corriente de observación llene tu conciencia, siendo consciente de la plenitud de un yo que observa cómo sientes los sonidos. Considera ahora la naturaleza del sonido mismo, las ondas de energía que hacen vibrar las partículas de aire en pautas que bombardean tus tímpanos. Las señales neurales del nervio auditivo transmiten al cerebro esas pautas de energía en forma de potenciales de acción por este nervio craneal. Unas ondas de activación neural ascienden aún más, hasta que son filtradas y transmitidas a las regiones prefrontales y eres consciente de la percepción del sonido.

Sintiendo los sonidos, observando tu conciencia de esta sensación, concibiendo la naturaleza del sonido, de tu yo e, incluso, de un ejercicio de *mindsight*, imagina el propósito, el significado, la intención de toda esta actividad. Siendo consciente de la sensación de significado, de todas las maneras en que despertar la mente en tu propia vida también puede servir para ayudar a los demás, báñate en esta profunda sensación de conocimiento. Este saber profundo interior puede convertirse en una acción exterior realizada en favor de otros. Así es como la intención es el combustible que convierte la pasión en acción.

Integrar las corrientes de conciencia desde la sensación a la observación, desde el concepto al saber, nos transporta al lugar interior de claridad donde podemos convertir el problema en triunfo, aplicar nuestro saber interior a la curación interpersonal. Son muchas palabras, ya lo sé. Pero inténtalo unos instantes, si así lo deseas, y comprueba si funciona para ti. Hay tiempo de sobra para rechazar este marco si no demuestra ser útil para iluminar un camino eficaz en tu experiencia.

Seguimiento e integración

Como hemos visto, los sistemas complejos presentan un impulso innato hacia la integración cuyo resultado natural es la armonía. Nuestro trabajo como profesionales es entrar en contacto con esta tendencia natural a la integración, y eliminar las limitaciones que impiden su expresión. Nuestro papel es unirnos al derecho que tienen los demás a lograr el bienestar.

El seguimiento es una unión gradual mediante la cual estamos presentes con nuestros clientes para ayudarlos a liberar ese impulso a la integración. Así es como un sistema solitario expande su complejidad por medio de unos estados diádicos de conciencia que fomentan configuraciones más integradas. La integración se acentúa cuando pasamos del yo al nosotros. Podrá parecer extraño que sea tan sencillo, pero cuando nos damos cuenta de que todos somos seres que integran un todo más grande, que el impulso de ser completos es inherente a nuestra forma de ser, vemos la psicoterapia como una forma de colaboración profunda y transformativa. Nuestros clientes son nuestros colegas: somos compañeros en el viaje a la integración.

La experiencia detallada del seguimiento puede ser privada o compartida. Por ejemplo, James Pennebaker (2000) descubrió que cuando una persona escribe en un diario sobre un suceso difícil —aunque nunca lo dé a conocer ni ella misma lo vuelva a leer— su vida mejora significativamente desde el punto de vista fisiológico y subjetivo. Del mismo modo, determinadas técnicas como la DRMO (Desensibilización y Reprocesamiento por Medio de Movimientos Oculares, véase Shapiro, 2002) no exigen que el seguimiento inherente al proceso se exprese mediante palabras. Los métodos somáticos (véanse Minton, Ogden y Pain, 2006; Levine, 1997) también suponen seguimiento, pero no exigen la expresión verbal de aquello que se experimenta. En el marco social de estos dos casos, una persona está presente mientras la otra continúa. Puede que llevar un diario suponga que el yo narrador esté presente como testigo del seguimiento de los detalles internos del desarrollo de la historia de una vida.

Cada uno de estos importantes métodos implica conciencia. De hecho, aún no he visto ninguna forma efectiva de psicoterapia o de intervención terapéutica que no tenga la conciencia en su instrumental básico para el cambio.

¿Por qué la conciencia parece ser un elemento necesario de la psicoterapia? ¿Por qué el seguimiento exige que, en cada momento, traigamos a la conciencia las variaciones de nuestro estado interior? Con una conciencia *mindful* se crea un estado de curiosidad, apertura, aceptación y amor que infunde la sensación de experiencia de lo que se despliega. Los estudios indican que si un psicoterapeuta carece de interés y de empatía, sus clientes no progresan. Y si hay una voz interior dura y crítica que distorsione la recepción abierta de lo que se sigue en reflexiones privadas, diría al lector que la «narrativización» puede que no sea muy útil. A cada paso del camino se libraría una batalla interior y una crítica despiadada que podría empeorar las cosas. Para muchas personas, este crítico interior despiadado, este juez y jurado interior, mantiene su vida atrapada en un estado carente de integración. Esta conciencia no *mindful* hace del caos y la rigidez una característica permanente de la vida de la persona. En estas situaciones, lo indicado sería utilizar el poder de unas actuaciones concretas para estimular la compasión hacia el yo (véanse Neff, 2009; y Gilbert, 2010).

Así pues, el seguimiento puede liberar la integración solo cuando incorpora la conciencia de cada momento a la amplitud de un estado *mindful*, no solo con la conciencia en sí. Hemos visto que la conciencia *mindful* difiere de la conciencia habitual en que en ella intervienen las fibras integradoras de la corteza prefrontal medial, no solo las áreas prefrontales laterales. Y esto significa que seguir —traer algo al foco de la conciencia *mindful* o al centro de la mente — permite la creación de nuevas combinaciones de activación neural. Esta conciencia permite elegir y cambiar. Esta puede ser la razón de que la presencia, la sintonía y la resonancia en una experiencia con conciencia *mindful* sean tan esenciales para unos resultados positivos en psicoterapia.

Cuando consideramos la proposición de que, como sistemas complejos, tenemos un impulso innato hacia la integración, el seguimiento libera este impulso natural de la unión de elementos diferenciados de un sistema. Asombrosamente, con el seguimiento entramos en contacto con nuestra capacidad natural para la curación. Los estados diádicos de conciencia *mindful* sacan al cliente de la rutina y liberan su impulso innato hacia la integración.

CAPÍTULO 9

RASGOS

Ser un psicoterapeuta *mindful* en cada uno de los tres significados del término (conciencia de la conciencia, abierta-creativa y que no juzga) exige que hagamos nuestro el mensaje básico de la oración para la serenidad que se usa en Alcohólicos Anónimos: «Concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar aquellas que puedo y sabiduría para distinguirlas». Como psicoterapeutas debemos conocer bien nuestras limitaciones, y distinguir entre lo que podemos y no podemos hacer en nuestro interior y en el interior de los demás. También debemos aceptar la realidad de que no todos nuestros aspectos, o los de nuestros clientes, se pueden cambiar. Cuando seguimos la experiencia de cada momento de nuestros clientes, cuando nuestros clientes viven su experiencia con nuestra presencia sintónica, no todo es posible. Cada persona tiene unas propensiones neurales —el llamado temperamento— que se pueden modificar levemente, pero no por completo. Hay unos límites en lo que es posible conseguir en el desarrollo de nuestros clientes y en el nuestro. Pero estas restricciones pueden ser positivas. Irónicamente, aceptando nuestras limitaciones podemos lograr verdadera libertad.

Una de esas limitaciones surge cuando examinamos el concepto de rasgo. Naturalmente, podemos realizar ejercicios de *mindfulness* y desarrollar estados de conciencia *mindful* en esos estados temporales y creados deliberadamente. Y, con la práctica, la repetición de esos estados puede transformar nuestra vida porque se convierten en rasgos, en maneras de ser que están presentes sin un esfuerzo intencional. Así estimulamos el crecimiento y el desarrollo neural para cambiar la estructura misma de nuestro cerebro. En esencia, así es como la psicoterapia puede cambiar la naturaleza de lo que consideramos aspectos fijos de nuestra personalidad e, incluso, el curso de ciertas enfermedades mentales. Por ejemplo, podemos crear un cambio a la izquierda y modificar nuestra línea base a un estado de acercamiento que nos permita afrontar los retos en lugar de rehuirlos. Esta es la esencia de la entereza. Podemos aumentar nuestra *eudaimonia* generando una sensación de conexión, significado, sabiduría y ecuanimidad en nuestra vida (véase Urry y otros, 2004). Pero quizás haya rasgos de la personalidad que se deriven del temperamento y que no se presten tanto al cambio. Aunque hacen falta más estudios en este campo, podemos examinar aspectos de nuestro temperamento que hemos tenido desde la infancia y que quizá no se puedan transformar fácilmente. El simple hecho de considerar esta posibilidad hará que el psicoterapeuta *mindful* esté equipado para tener la valentía y la serenidad necesarias para lograr la sabiduría de distinguir lo que se puede cambiar y lo que no mediante la psicoterapia.

Quien haya tenido más de un hijo sabrá por experiencia que más allá de las relaciones de apego y de nuestras mejores intenciones se encuentra el temperamento de cada niño. Todos venimos al mundo con determinadas propensiones del sistema nervioso que dictan, por ejemplo, la regularidad de nuestros ritmos diarios, la intensidad de nuestras reacciones, la estimulación que necesitamos para responder a algo, lo temperamentales que podemos ser, si nos aproximamos a la novedad o la rehuimos, o cómo reaccionamos a los cambios de nuestro entorno. En sus estudios clásicos del temperamento, Chess y Thomas (1990) identificaron nueve de estos factores que permitían clasificar a la mayoría de los niños en fáciles, difíciles y lentos. El bebé fácil está relajado y es feliz, flexible y receptivo. El bebé difícil está tenso y es irritable, temperamental e impetuoso. El bebé lento tarda en acostumbrarse a los cambios y rehúye la novedad en lugar de acercarse a ella como hacen los otros. El principal descubrimiento fue que lo que predecía el resultado en etapas posteriores de la vida no era el temperamento del niño, sino la coincidencia entre las características del niño y las expectativas de los padres o de la escuela.

Afortunadamente, como padres podemos cambiar nuestras expectativas, e incluso cambiar nosotros mismos, para ser más flexibles y ver al niño tal como es, en lugar de dejarnos aprisionar por reacciones que se basan en cómo esperamos que sea. En esencia, esto es lo que exige ser un padre *mindful*. Como se ha dicho anteriormente, podemos proponer la hipótesis de que la experiencia relacional de un apego seguro entre un niño y su cuidador y los rasgos *mindful* del progenitor van de la mano. La atención consciente puede ser el componente relacional esencial al ofrecer una relación de apego segura a nuestros hijos. Nos facilita la apertura para aceptar al niño —sea cual sea su temperamento— y el estado de aproximación para afrontar, en lugar de rehuir, algunas de las exigencias más difíciles de ser padre. Como se ha visto a lo largo de todo el libro, la atención consciente o *mindfulness* nos permite ofrecer presencia, sintonía y resonancia como puntos de partida esenciales para llegar a ser psicoterapeutas *mindful*.

Al ser psicoterapeutas, actuamos como figuras de apego en el desarrollo de nuestros pacientes. Al igual que los padres con sus hijos, debemos identificar y abandonar nuestros prejuicios y liberarnos para ver con claridad a los clientes tal como son. Y una de las maneras de ver con claridad es abandonar la idea de que somos pizarras en blanco. El temperamento es una variable del sistema nervioso real, y probablemente persistente, que interactúa con la experiencia de apego al principio de la vida, y con las relaciones con los compañeros más adelante, y que determina el desarrollo de la personalidad. Es sorprendente, pues, saber que, hasta la fecha, no se ha propuesto ningún modelo exhaustivo del desarrollo de la personalidad desde la infancia hasta la edad adulta. Sí, algunos estudios revelan la persistencia de rasgos como la atención sostenida, la reactividad o la timidez (véase Kagan y Snidman, 2004). Por ejemplo, estudios del desarrollo hasta la edad adulta de niños tímidos revelan la persistencia de la reactividad cerebral a la novedad (con retraimiento en el lado derecho). Y estos estudios demuestran que esta respuesta interna de retraimiento ante la novedad se puede superar mediante unas experiencias de apego adecuadas (véase Kagan, 1992). La reacción interior a retraerse persiste, pero la actitud conductual externa puede superar este impulso si los niños reciben apoyo suficiente para explorar lo que podía parecerles intimidatorio. Existe una vía

intermedia entre proteger excesivamente a un niño tímido y tirarlo a la parte más profunda de la piscina sin apoyo. Los dos extremos, representados por estos enfoques carentes de sintonía, mantienen el estado de ansiedad y las pautas conductuales de inhibición. El apego seguro supone la vía intermedia: ofrecer un marco de conexión y de apoyo y, al mismo tiempo, empujar al niño ligeramente más allá de sus límites para que explore un poco más. Con el apoyo sintónico de sus padres, el niño aprende que puede tolerar lo que antes le parecía insoportable. Así es como las experiencias de apego pueden ensanchar nuestras ventanas de tolerancia y cambiar nuestros rasgos conductuales. No obstante, y como Kagan y sus colegas han demostrado, podemos seguir presentando los rasgos internos de la reactividad neural.

Hace varios años recibí una llamada telefónica de un profesor de psiquiatría clínica de Stanford, David Daniels, y de su hija Denise, investigadora de la genética de la personalidad, coautores, a su vez, de uno de los artículos científicos más citados de este campo. Me propusieron almorzar juntos para hablar de la neurobiología interpersonal y el temperamento. No pude negarme. Mi propio trabajo se había centrado en el apego, un conjunto de experiencias que resultaron ser básicamente independientes del temperamento o de la influencia genética. Su propuesta me intrigó, y estaba muy interesado en comprobar si podíamos incorporar los rasgos innatos del temperamento al marco de la neurobiología interpersonal. Más adelante, David y Denise me invitaron a estudiar un sistema de la personalidad que formaba parte de la cultura popular, ajeno a los mundos científico y clínico en los que yo vivía. En el taller de una semana de duración que resultó de nuestro encuentro, pude realizar un estudio preliminar e informal sobre el apego adulto con las más de cincuenta personas de todo el mundo que habían acudido a estudiar con el doctor David Daniels y sus colegas. La doctora Denise Daniels también estaba allí y conocí a otros dos científicos, la doctora Laura Baker (que estudiaba la genética de la personalidad en la USC) y el doctor Jack Killen (del NIH). Los cinco hemos trabajado juntos durante cinco años para desarrollar un modelo de la personalidad que me han autorizado a exponer ahora en este libro (véase Denise Daniels, Laura Baker, David Daniels, Jack Killen y Daniel J. Siegel, en revisión: «The Enneagram Personality System: Nine Patterns of Processing»). Si se acepta su publicación, será el primer artículo que aborde este campo en la bibliografía científica o clínica profesional.

La figura de nueve puntos llamada *eneagrama*, que es una representación simbólica de un sistema de la personalidad, se ha enseñado literalmente a millones de personas por medio de libros, conferencias y talleres para el gran público. Si buscamos el término en Internet obtendremos una amplia gama de interpretaciones religiosas y de carácter espiritual de lo que se ha dado en llamar un «saber antiguo» que se ha ido transmitiendo de una generación a otra. Con frecuencia, los resultados de estas búsquedas han hecho que mis pacientes y mis colegas dejaran de interesarse por el tema por carecer de una base científica. Y esta respuesta inicial es muy comprensible. A mí me pasó lo mismo. Pero el hecho es que, en los últimos años, se han descrito una serie de experiencias subjetivas fascinantes que pueden indicar unos correlatos neurales que aún no se han estudiado. En el mundo académico prácticamente nadie ha tomado nota de ello en la bibliografía profesional o científica.

La historia de esta perspectiva es muy reveladora. En la década de 1960 un psiquiatra formado en Occidente, Claudio Naranjo, conoció en Chile a un místico boliviano llamado Oscar Ichazo, y juntos crearon un sistema de personalidad de nueve componentes. Más adelante, Naranjo volvió a Berkeley, California, y enseñó el sistema a varios profesionales de este campo. Más tarde, las notas de estas enseñanzas fueron circulando clandestinamente entre círculos jesuitas hasta que la traducción inicial de Helen Palmer —hoy hay muchas más traducciones— dio origen a la literatura popular sobre el eneagrama.

Aunque puede que hace centenares de años ya se describieran elementos coherentes con este sistema, parece que sus componentes solo se han organizado como un todo en los últimos cincuenta años. Por si el lector no conoce el sistema, expondré algunos de sus aspectos más destacados. Si ya lo conoce, le propongo que considere con una mentalidad abierta que este sistema puede tener una base neurobiológica que aún no se ha descrito en la literatura convencional. El posible descubrimiento personal de la «verdad» de partes de este marco puede hallarse en la raíz de su popularidad. Es decir, por debajo de este fascinante sistema puede haber una verdad biológica y eso explicaría su éxito. Como suele suceder con cualquier análisis, muchas interpretaciones de sus significados y orígenes se pueden entretejer con nuestra forma de entender y narrar el relato de nuestra experiencia interior. Y como ocurre con cualquier otra propuesta, lo más prudente es evaluar personalmente su posible validez. Así pues, invito al lector a que suspenda temporalmente su incredulidad y a que evalúe si este marco de referencia tiene sentido en su mundo. El hecho de que encaje de alguna forma no lo hace necesariamente válido. Una prueba de la validez de este marco es que tenga valor predictivo: el hecho de considerar que la interacción entre el apego en la infancia y el temperamento pueda formar la personalidad, ¿añade algo a nuestro viaje personal y profesional para llevar la vida a la integración y al bienestar?

Nuestra metodología como equipo científico formado por cinco médicos, investigadores y teóricos consistió en partir de nuestra experiencia personal, entretejerla con lo que habíamos aprendido en grupos donde se examinaban a fondo las narraciones de otras personas, y combinarlo todo con la visión del desarrollo de la neurobiología interpersonal y con los hallazgos recientes en el campo de la neurociencia social, cognitiva y afectiva. Para examinar estas ideas pude realizar estudios informales del apego y del tipo de eneagrama, y entrevistar a fondo a personas de diversos agrupamientos. Nuestro objetivo era establecer un modelo que pudiera seguir el desarrollo de la personalidad desde sus orígenes en el temperamento y el apego en la primera infancia hasta la adolescencia y la edad adulta. De ser posible, también estudiaríamos el valor predictivo de este sistema siguiendo el crecimiento de una muestra grande de gemelos. Sabíamos que no había ningún modelo que ofreciera un marco exhaustivo que relacionara el apego y el temperamento con el desarrollo de la personalidad a lo largo de la vida. No hay ningún sistema que describa la personalidad adulta desde el punto de vista del desarrollo. Y tampoco hay ningún sistema (salvo la versión popular del eneagrama) que se centre en lo interior, es decir, en cómo se organiza la arquitectura interna de la función mental —no solo la conducta— durante las fases del desarrollo. Y no hay ningún sistema que trate de combinar la neurociencia social, cognitiva y afectiva con un modelo de la personalidad de la infancia en adelante.

Desarrollaríamos el marco de referencia y después —con la esperanza de obtener fondos para ello— organizaríamos el estudio de más de 600 pares de gemelos a los que podíamos tener acceso. Pero en ciencia lo primero que se necesita es un marco teórico y unas hipótesis que verificar, y esta fue una de nuestras motivaciones para dedicar tanto tiempo a crear este modelo nuevo, un modelo que, como cualquier otro, no es más que un mapa del territorio. Con todo, adentrarse en territorio desconocido con un mapa suele contribuir más a nuestra comprensión que hacerlo a la buena ventura.

Bases cerebrales

A continuación presentaré nuestro modelo de una manera resumida, aunque antes de entrar en detalles explicaré un experimento que llevé a cabo. Un verano enseñé este modelo a 120 profesionales, sin pronunciar ni una vez la palabra *eneagrama*, y centré mi exposición en las nociones de la neurobiología interpersonal y la neurociencia social, cognitiva y afectiva en las que se basa el modelo. Más adelante, los asistentes demostraron que podían realizar entrevistas clínicas que discriminaban con éxito nueve conjuntos diferentes de rasgos a los que me gusta llamar «pautas de vías, tendencias y propensiones del desarrollo» o «pautas de propensiones del desarrollo» (PPD). Aunque nuestro grupo de investigación optó por llamarlos «nueve pautas de procesamiento», a mí me gusta la abreviatura PPD porque presenta el doble sentido de procesamiento en paralelo distribuido (el cerebro se compone de redes interconectadas como telarañas) y porque incluye el término «desarrollo» (en referencia al desarrollo de vías y tendencias que no son fijas, sino generales: las pautas de desarrollo que conforman nuestras propensiones). Por lo tanto, aunque el proyecto es de todo el equipo y yo también he firmado el artículo que queremos publicar, en mis escritos y en mi enseñanza usaré la expresión «pautas de vías, tendencias y propensiones del desarrollo» (o PPD) para referirme a esta estructura organizativa. Y aquí está, por primera vez, puesto por escrito.

En mi opinión, lo más efectivo es delinear las principales ideas sobre el desarrollo y la personalidad. Las presento a continuación en formato lineal para que nuestro hemisferio izquierdo las absorba mientras la corteza derecha se limita a reflexionar:

1. En el seno materno, la mayoría de nosotros, en algún momento antes de nacer, hemos tenido la experiencia de «ser uno con el útero». En general, se satisfacían todas nuestras necesidades —nutrientes, calor, seguridad y oxígeno— sin ningún esfuerzo por nuestra parte. No es una mala manera de empezar. Y es probable que nuestra memoria implícita se llene de esta sensación de *unidad*. Llamaremos a este estado *base del ser* (puede que tenga algo que ver con el plano abierto de posibilidad..., así que tengámoslo presente por ahora). También puede ser el «estado oceánico» del que hablaba Freud, y quizás esté relacionado con la sensación de unidad que surge de la contemplación (esto no resta ningún valor a la noción de que la sensación de unidad de la que hablan todas las religiones y culturas refleje una percepción precisa de nuestra interconexión relacional con la totalidad del mundo).

2. Después de nacer y «salir» al mundo tenemos que trabajar para vivir. Debemos respirar —siempre— para que entre aire en los pulmones. Tenemos que llorar cuando sentimos frío, hambre o soledad. Solos, moriríamos. ¡Vaya! ¿Y quién ha montado este legado mamífero? Está claro que se experimenta un cambio muy grande, totalmente diferente de nuestra base del ser. Este contraste entre la base del ser y el trabajar para vivir genera el impulso de «hacer que todo vuelva a estar bien». Por esta razón, intentamos crear una sensación de equilibrio en nuestra vida, una seguridad interior que nos diga que todo irá bien. Es el anhelo de esa sensación que nos invade cuando recostamos la cabeza en la almohada tras un día largo, pleno y satisfactorio, el que deja que los ojos se nos cierren, mientras caemos en un sueño profundo y relajante.
3. Cuando sentimos la tensión entre la sensación de unidad y el hecho de tener que trabajar para vivir surgen estados afectivos negativos. Estos «estados aversivos» se basan en unos circuitos concretos, y la mayoría de nosotros tendemos a que un circuito determinado predomine desde muy pronto en la vida y persista a lo largo del desarrollo. Entre ellos hay unos estados negativos basados en tres vías neurales que pueden predominar más o menos en nuestra vida. Jaak Panksepp (1998) los ha descrito en su influyente trabajo sobre la neurociencia afectiva y los examina más a fondo en un nuevo volumen de la colección sobre neurobiología interpersonal (Panksepp y Biven, 2010). Los tres estados que creemos fundamentales para entender el desarrollo de la personalidad son el miedo, la angustia y la ira. Como mínimo, el modelo PPD sugiere que algunas personas son más propensas a sentir miedo en respuesta a sucesos de la vida; otras sienten angustia, sobre todo a causa de la desconexión social; y otras son más propensas a la ira. Es impresionante la rapidez con que la mayoría de la gente reconoce cuál de estos estados es más propensa a sentir en sus reacciones a diversos sucesos de la vida cotidiana como chascos, frustraciones o irritaciones. Pensemos en personas que conozcamos y en su respuesta inicial innata a los malentendidos o desaires. ¿Y en el caso del lector? ¿Cuál es su respuesta emocional a estas experiencias? ¿Lo primero que tiende a sentir es miedo (ansiedad anticipadora o previsión de peligro), angustia (sobre todo tristeza por falta de conexión) o ira (sobre todo porque ve limitada su sensación de control)? Cuando tomamos cada uno de estos tres grandes grupos y observamos que algunas personas tienden a centrar la atención en el exterior, otras en el interior y otras en los dos ámbitos, vemos cómo podemos pasar a las nueve categorías a partir de estos tres agrupamientos generales.
4. A continuación presento un resumen de la descripción que hemos hecho en nuestro artículo de las características básicas de los nueve tipos (con autorización de Daniels y otros, en revisión):

> Cada uno de estos nueve tipos de personalidad presenta una fuerte tendencia a centrar la atención en aspectos concretos de los sucesos de la vida cotidiana, sobre todo en el área de la interacción interpersonal. A modo de ejemplo, cada tipo centra la atención especialmente en: 1) correcto frente a incorrecto, erróneo o desacertado, 2) necesidades y deseos de otras personas, 3) tareas, metas y logro, 4) lo que está ausente y se anhela, 5) posibles intrusiones y exigencias de otras personas, sobre todo en relación con el tiempo, el espacio

y el conocimiento, 6) ponerse en lo peor, posibles peligros y cómo afrontarlos, 7) oportunidades y opciones positivas o agradables, con un acento general en la planificación; 8) injusticias y necesidad de control o asertividad, y 9) mantenerse en armonía con el entorno físico y social.

En general, en la vida de toda persona tiende a dominar alguna de estas maneras de ser: la manera de dirigir la atención inicialmente en situaciones nuevas, pautas para priorizar las evaluaciones emocionales, y formas de interactuar socialmente con los demás. Algunas personas tienen características de más de un tipo y, según las circunstancias, la combinación puede ser propiciatoria o muy exigente. En general, estas tendencias son un foco interno, y puede que los demás no se den cuenta de hacia dónde tendemos a dirigir nuestra atención. Esto significa que determinar nuestro tipo PPD es una tarea personal, no algo que otra persona pueda hacer con precisión.

5. El sistema PPD presenta las siguientes características. Hemos formulado la hipótesis de que, al principio de la vida, aparecen unas pautas distintivas de organizar y centrar selectivamente la atención. Como decía antes, en el fondo este sistema es una cuestión interna porque las categorías PPD revelan cómo se estructura el mundo interior (la mente), no cómo pueden ver los demás nuestra conducta externa. Este modelo trata de hacia dónde tendemos a dirigir la atención. Dicho de otro modo, interiormente puedo ser de una manera, pero puedo haber aprendido a ocultar esta tendencia a los demás, que no podrán precisar necesariamente mi PPD observando mi conducta externa (he entrevistado a familias, y algunos miembros se han sorprendido al saber el tipo de otros, porque es evidente que este sistema es algo que solo la persona misma puede precisar, ya que no es observable en la conducta externa). El sistema PPD se refiere a cómo nos orientamos hacia aspectos de nuestro mundo interior y exterior, a la forma que damos a los flujos y reflujos de nuestra orientación y excitación, a nuestra emoción primaria. Con el paso del tiempo, esta tendencia general a orientarnos hacia ciertas características de nuestra experiencia determina nuestro desarrollo.

   Hemos definido un aspecto básico de la mente como un proceso que regula el flujo de energía y de información, y la atención —el control del flujo de información— es la mente misma. En el modelo PPD, la esencia de este sistema evolutivo reside en las pautas que pueden establecerse sobre adónde tiende a dirigirse la atención y sobre los estados emocionales que siguen a esa atención. Se trata de un verdadero modelo evolutivo de los rasgos de la mente. Naturalmente, cuando nos desarrollamos con el tiempo, un agrupamiento PPD se puede reforzar, y su foco interno puede volverse más o menos rígido. En nuestra imagen general como psicoterapeutas *mindful*, podemos tener impulsos primarios que sigan con nosotros toda la vida, como les puede suceder a nuestros clientes. La función de la psicoterapia es hacer que nos sintamos a gusto «estando en nuestra piel», no que cambiemos esa piel. El modelo PPD es como la piel que define la estructura corporal de la mente. Podemos hacer que nuestra piel sea flexible, pero rodea un cuerpo que posee una forma característica fija. El fin de la psicoterapia sería aumentar la flexibilidad con que la mente enfoca la atención. Es en

este aspecto donde podemos sentir hasta qué punto todo nuestro trabajo con la rueda de la conciencia y el desarrollo de la observación, la apertura y la objetividad puede ser útil para relajar el poder de un tipo de PPD en la vida de una persona.

6. Es probable que nuestro temperamento innato y nuestras experiencias en relación con el apego y las relaciones con los demás modelen nuestra personalidad. En el modelo PPD, inspirado en la realización de entrevistas sobre el apego para adultos a varias personas con un tipo PPD conocido, parece que la coherencia del apego determina la medida en que nuestro tipo nos limita. Dicho de otro modo, podemos tener un apego seguro y tener cualquiera de los nueve tipos. Pero alguien con un apego inseguro en el presente (que en los adultos se manifiesta en unos resultados incoherentes en la EAA) puede presentar una disfunción que amplifique los aspectos restrictivos de su tipo. Con la psicoterapia, el tipo no desaparece, pero parece fluir de una manera más adaptable, flexible y coherente.

   ¿Cómo podemos interpretar esta noción de que un apego inseguro probablemente esté asociado a la inflexibilidad de la PPD? Veamos una explicación. Podemos tener un grado de integración mayor o menor en función del apoyo obtenido de nuestras experiencias relacionales, y de cómo las hayamos asimilado. La impresión de nuestro grupo de investigación —que coincide con estudios preliminares y con el trabajo clínico que hemos realizado con adultos— es que el apego y el agrupamiento PPD son independientes en cuanto a categoría, pero interactivos en cuanto a la *libertad dentro de cada tipo*. El apego seguro estaba asociado a aquellas personas que se sentían cómodas con sus propensiones personales, con su tipo PPD. Estas personas reconocían quiénes eran, e incluso lo hacían con sentido del humor.

   Pero si una persona tenía una historia de apego inseguro y manifestaba incoherencia en su narración adulta (lo que indica una integración deficiente y un apego adulto inseguro), su pauta PPD parecía limitarla; era como si su temperamento la aprisionara, como si su personalidad la irritara. En muchos sentidos, el apego inseguro y el hecho de no ser *mindful* van de la mano: si una persona tiene un apego inseguro, quizá no pueda ser bondadosa y compasiva consigo misma. En lugar de aceptar y apreciar sus propensiones persistentes, de verlas con curiosidad y apertura, las rechaza, y provoca así una guerra interna que nadie puede ganar. Recordemos que, en el modelo general de la neurobiología interpersonal, el apego inseguro conduce a una integración deficiente en el desarrollo. El resultado de esta falta de integración es el caos y/o la rigidez. El hecho de que una persona siga siendo insegura de adulta se puede deber a una falta permanente de integración y a la persistencia de una vida sin armonía ni comodidad. Desarrollando más seguridad —con sintonía interpersonal en las relaciones y sintonía interna con la práctica de *mindfulness*, que fomentan la integración neural—, las personas no pierden su personalidad: se sienten más cómodas con ella. En realidad, parecen disfrutar de su carácter, en lugar de sentirse obligadas a intentar deshacerse de él. Esta es la meta de la psicoterapia y también es el resultado de la integración.

Acabamos apreciando nuestros rasgos. Y, al hacerlo, relajaos las limitaciones que imponen a nuestra vida. Nos «extendemos» y nos hacemos más libres en nuestras relaciones, nos sentimos más cómodos «en nuestra piel», más a gusto con nuestra vida.

7. Estas pautas de propensiones del desarrollo (PPD) tienen varios componentes elaborados que se pueden identificar, y que determinan el proceso posterior: a) motivaciones básicas, b) reactividad emocional, c) tendencia o sesgo de la orientación primaria y d) estrategia adaptativa resultante. No tenemos espacio en este texto para examinar todos estos elementos con detalle; solo mencionaré que con estos elementos del modelo podemos mostrar cómo empiezan nuestras vías de desarrollo al principio de la vida y cómo siguen determinando nuestra experiencia interior durante toda nuestra existencia.

MOTIVACIONES BÁSICAS

Mucho más allá de los cuidados físicos, un bebé necesita sentirse seguro/confiado, amado/conectado, y apreciado/confortado (Brazelton y Greenspan, 2000; Daniels y Price, 2009). La necesidad de sentirse seguro se elabora a medida que los niños crecen y se desarrollan, hasta que acaba abarcando los ámbitos más amplios de la seguridad, la certeza, la preparación y la oportunidad (dominantes en el grupo del miedo); la necesidad de sentirse conectado y amado acaba abarcando los campos del reconocimiento, la aprobación y las uniones de pareja/grupo y afecto (dominantes en el grupo de la angustia); y la necesidad de sentirse apreciado y confortado acaba incluyendo las nociones de respeto, poder y control, congruencia, confort y armonía (dominantes en el grupo de la ira). La satisfacción de estas necesidades sociales y biológicas básicas desde el interior conduce a la expresión hacia el exterior de una motivación que organiza la conducta según las pautas características de cada gran agrupamiento. En otras palabras, nuestro foco interno de valor y de significado gobierna hacia dónde se dirige la atención, lo que a su vez influye en nuestra conducta. El funcionamiento interior es la fuerza motriz caracterizadora, a la que siguen unas manifestaciones externas muy variables.

REACTIVIDAD EMOCIONAL

Las reacciones emocionales iniciales y generales de ira, tristeza/angustia y miedo ayudan a organizar la orientación inicial hacia los estímulos, y luego centran la atención en deseos y necesidades básicas. El modelo propone que la ira, la angustia y el miedo son emociones incómodas o aversivas que funcionan poco después del nacimiento y que existen en cada uno de nosotros mucho antes de que aparezcan las funciones cognitivas más complejas (Panksepp, 1998). Estas respuestas emocionales aversivas caracterizadas por las parejas miedo/ansiedad, tristeza/angustia de separación e ira/cólera surgen en el transcurso de nuestra vida, sobre todo cuando las personas de las que dependemos no satisfacen plenamente nuestras necesidades y nuestros deseos. De este modo, al pasar de ser uno con el útero a tener que trabajar para vivir,

estas reacciones emocionales se van haciendo comunes en nuestra experiencia cotidiana, con independencia de lo buena que sea la persona que nos cuide. Esta es la realidad de estar fuera del seno materno, en este ajetreado planeta rodeado de aire.

Según el modelo PPD, en cada uno de nosotros, durante los primeros meses y años de vida, uno de los tres sistemas se vuelve más dominante que los demás a la hora de organizar nuestra vida interior inicial. Puesto que los tres están a nuestra disposición, las tendencias de algunas personas pueden estar distribuidas de una manera relativamente uniforme; pero la observación de docenas de personas entrevistadas por mí mismo, y de miles de personas por parte del grupo, indica que cada persona tiende a inclinarse hacia un agrupamiento o hacia otro. No está claro el porqué. Puede que el desarrollo neuronal favorezca la especialización, aunque sea de una respuesta emocional básica. Del mismo modo que tendemos a ser diestros o zurdos, o a tener una inclinación social o mecánica (véase Baron-Cohen, 2004), el cerebro favorecerá al «postor más agresivo», como si fuera un mercado inmobiliario que responde a la actividad. Por lo tanto, podemos activar una reacción emocional y, al mismo tiempo, inhibir las otras. Nos entusiasma la idea de estudiar si todo esto puede investigarse para determinar si esta propensión a una vía determinada está relacionada con las nociones clásicas del temperamento y de la genética o con una combinación de estos factores unidos al entorno familiar y a las reacciones emocionales que suscita o que tolera. Hoy por hoy, y aunque aún no se ha realizado un estudio validado y controlado de esta cuestión, creemos que la determinación final de la vía que destaca o domina en la vida de una persona probablemente esté influida tanto por su temperamento innato como por sus vivencias personales. Esta teoría es coherente con la noción de la neurobiología interpersonal sobre cómo llegamos a ser quiénes somos.

TENDENCIA DE LA ORIENTACIÓN PRIMARIA Y ESTRATEGIAS ADAPTATIVAS

Cada vía nos predispone en dos aspectos: contenido y dirección. El contenido se refiere a las maneras de dirigir la atención hacia una información o hacia unas características dadas de nuestras experiencias, minimizando la atención que dedicamos a aspectos menos sobresalientes de nuestra experiencia. La dimensión direccional se refiere a nuestras estrategias de autorregulación, sobre todo de las reacciones emocionales aversivas. Estas estrategias se pueden dirigir hacia el interior (como calmarse uno mismo en la infancia, o desarrollar reglas internas, autosuficiencia o idealización en la edad adulta); hacia el exterior (por ejemplo, necesitar que otras personas nos calmen durante la infancia, o reafirmar el poder y buscar activamente seguridad o relaciones interpersonales en la edad adulta); o ambas cosas al mismo tiempo (esta sería la dimensión interior/exterior). Estas son las fuentes de las tres variaciones de dirección sesgada descritas anteriormente —hacia dentro, hacia fuera y combinada—, dentro de cada una de las tres orientaciones hacia contenidos (basadas en necesidades salientes que alimentan el dominio de la ira, la angustia o el miedo). El resultado de este modelo PPD son las nueve pautas de vías de desarrollo, las estrategias adaptativas que nos permiten vivir con nuestra familia, encontrar nuestro camino en los estudios y crear nuestras pautas de vivir en el mundo de las relaciones y del trabajo.

Ejercicios de *mindsight*

Como psicoterapeutas *mindful* tenemos la capacidad de empezar reflexionando sobre nuestras propias tendencias PPD, para familiarizarnos con estas pautas de vías antes de trabajar con nuestros clientes y ayudarles a entender las suyas. Al igual que en los restantes ejercicios de *mindsight* del libro, primero podemos examinar nuestro mundo interior y luego aplicar esta educación interna de una manera directa al ofrecer estas técnicas a nuestros pacientes.

Según la noción de personalidad y de PPD, poseemos unas propensiones innatas de activación neural, de actividades mentales y de interacciones interpersonales que surgen de nuestro temperamento innato y de nuestra historia de apego. En el plano de la realidad podemos verlas como vectores que valencian nuestras mesetas, predisponiéndonos a experimentar pautas repetidas de unos picos concretos que nos preactivan y activan de maneras determinadas. El modelo PPD propone que, como mínimo, presentamos propensiones hacia la ira, la angustia de separación/tristeza, o el miedo. Estas tres categorías generales se subdividen después en mesetas que dirigen la intención hacia el interior, hacia el exterior o en ambas direcciones.

En la figura 9.1 se presenta una serie de preguntas que exploran la naturaleza subjetiva de estos agrupamientos. En lugar de identificar estrictamente un tipo u otro, el objetivo de estas preguntas es iniciar una discusión sobre la naturaleza de la dirección que podría tomar nuestra atención, y sobre las pautas que pueden surgir en los nueve grupos diferentes de información. El lector puede responder a estas preguntas ahora y, tras reflexionar sobre ellas, entenderá que realizar una práctica reflexiva de *mindsight* más profunda con una reflexión interior sobre sus tendencias innatas es útil a la hora de profundizar en la comprensión de sus propias pautas internas de ser.

Para explorar este mundo interior de la personalidad, presentaré a continuación un ejercicio que se centra en el triángulo formado por la mente, el cerebro y las relaciones. Recordemos que el *mindsight*, en su visión refinada y básica, es la capacidad de sentir el flujo de energía y de información en este triángulo a fin de poder observar y cambiar la manera en que regulamos, conformamos y compartimos este flujo con los demás y en nuestro interior.

Para el presente ejercicio de *mindsight* centrado en el triángulo te invito a que te instales en tu centro. Siente la respiración e imagina la rueda de la conciencia. Deja que tu cuerpo encuentre su estado natural y que los sonidos del entorno llenen tu conciencia. Centra la atención ahora en la inspiración y la espiración. El centro es el lugar que hemos estado cultivando en todos estos ejercicios, el punto desde el que iniciamos el trabajo profundo de conocer el mundo interior.

El ejercicio del triángulo supone convivir en este momento con la sensación del presente, pero también supone captar todos los aspectos de las corrientes de conciencia, desde la sensación a la observación, los conceptos y el saber. Y, así, abrazamos la plenitud del centro rodeado por estos cuatro círculos concéntricos —sensación, observación, conceptos y saber— que separan lo que entra en nuestra conciencia de lo que surge en cada momento.

Para este ejercicio del triángulo te sugiero que empieces por las relaciones. Naturalmente, invitaremos a elementos de la memoria a entrar en tu conciencia mientras reposas, a solas, en este ejercicio de reflexión. Pero, en el futuro, al interactuar activamente con los demás, será posible tener un foco dual y realizar este ejercicio en la interacción en tiempo real con otras personas (algo especialmente útil al examinar pautas de comunicación antiguas y arraigadas con miembros de tu familia).

Le ruego me diga tres adjetivos que lo describan. (A todos los grupos y todos los encuestados)

Grupo S-c
¿Qué significa para usted el éxito?
¿Qué significan para usted la aprobación y la aceptación?
¿Es usted una persona que acaba las tareas que acomete?
¿Cuida usted poco los detalles al realizar una tarea?
¿Es importante para usted la impresión que causa en los demás?
¿Es importante para usted ser competente, fuerte o el mejor en algo?
¿En qué medida es importante para usted el reconocimiento de los demás?
¿Puede adaptarse a su entorno con facilidad?

Grupo F-c
¿Desempeña la preocupación un papel importante en su vida?
¿Tiene usted dudas sobre aspectos de su vida?
¿Siente usted miedo con facilidad?
¿En qué medida es importante para usted la seguridad?
¿Cómo protege usted su seguridad?
¿En qué medida desempeña la confianza un papel en su vida?
¿Tiende usted a cuestionar la autoridad?
¿Examina el entorno buscando indicios de peligro?
¿Se enfrenta usted a cosas que, en principio, pueden parecer intimidatorias?

FIGURA 9.1. Entrevista PPD. Estas preguntas son generales y se pueden usar para distinguir nueve clases de pautas de propensiones del desarrollo. Se presentan aquí para dar una idea de la gama de preguntas que pueden revelar las distintas propensiones que una persona tiene al dirigir su atención. El lector debe empezar respondiendo a estas preguntas y, quizá, presentarlas después a algunos amigos y colegas. No es recomendable que las use para hacer una evaluación clínica formal hasta haberse familiarizado con ellas. Para su confección —y no porque este sea necesariamente el orden— se han reunido de acuerdo con los principales agrupamientos de tendencias emocionales primarias: Grupo S (tristeza/angustia de separación), Grupo F (miedo/ ansiedad) y Grupo A (ira/furia). Después de la letra del grupo se indica si el foco es interior (i), exterior (o) o combinado (c).

Grupo A-c
¿En qué medida es importante para usted la comodidad?
¿Hacia dónde se dirige su atención en su relación con los demás?
¿En qué medida le resulta fácil hacer cosas por su cuenta?
¿Qué significa para usted la armonía?
¿Cómo afronta usted el conflicto?
¿Cómo se siente ante el conflicto?

¿Se mantiene usted firme con facilidad?
¿Hasta qué punto le resulta fácil tomar medidas para hacer las cosas por su cuenta?
¿Cree que le resulta fácil ver las cosas desde todos los puntos de vista?

Grupo S-i
¿Se compara usted con los demás?
¿Siente alguna vez que los demás tienen más suerte que usted?
¿Qué papel desempeña la envidia en su vida?
¿Siente alguna vez que a su vida le falta algo?
¿Cómo se siente cuando otras personas sienten dolor?
¿En qué medida le resulta fácil sentirse herido?
¿Qué siente cuando se siente incomprendido?
¿Sienten sus compañeros y amigos que no son suficiente?
¿Desempeña la sensación de ineptitud un papel importante en su vida?

Grupo F-i
¿En qué medida son importantes para usted el conocimiento y la aptitud?
¿En qué medida es importante para usted pasar tiempo a solas en su propioespacio?
¿Considera que es importante ser autosuficiente?
¿En qué ocasiones considera usted que otras personas son impertinentes?
¿Le preocupa que otras personas puedan hacerle malgastar su tiempo?
¿Considera que coleccionar cosas es importante?
¿Piensa usted más en una experiencia cuando ya ha pasado que mientras sucede?
¿Se encuentra usted resolviendo cosas por su cuenta?
¿Siente usted que cuando está mucho tiempo con otras personas necesita retirarse para recuperar su energía?

Grupo A-i
¿Se encuentra usted observando lo que no va bien en el mundo?
¿De qué manera reacciona cuando ve las imperfecciones del mundo y los defectos de los demás?
¿Le es más fácil identificar lo que debería hacer que lo que le gustaría hacer?
¿Cree que hay más de una manera correcta de hacer las cosas?
¿Corregir a los demás suele acabar en conflicto?
¿Se siente alguna vez resentido con otras personas?
¿Tiene usted un crítico interior severo y difícil de contentar?
¿Se encuentra alguna vez descuidando los detalles al realizar una tarea?
¿Se encuentra alguna vez sintiéndose responsable de arreglar las cosas y a veces se da cuenta de que se pregunta por qué ha hecho eso?

Grupo S-o
¿Cuánto tiempo y energía dedica usted a las relaciones?
¿Necesita tener en su vida a alguien a quien cuidar?
¿Qué hace para conectar con otras personas?
¿Qué ocurre cuando no consigue la conexión que desea con los demás?
¿En qué medida le necesitan otras personas?
¿Cómo sabe usted lo que necesitan los demás?
¿Cómo se siente cuando otras personas no le aprecian?
¿Con qué rapidez puede usted acceder a sus emociones?
¿Alguna vez siente las emociones de otras personas antes que las suyas?

Grupo F-o
¿Es importante para usted tener algo que esperar con ilusión?
¿En qué medida le es fácil saber lo que quiere y conseguirlo?
¿Cómo se siente cuando tiene limitaciones?
¿En qué medida es importante para usted elegir y tener opciones?
¿Qué siente usted cuando no tiene opciones o se encuentra atascado?

¿Cómo afronta usted el dolor y el sufrimiento?
¿Se siente a gusto obteniendo lo que necesita?
¿Cómo le sienta la retroalimentación negativa?
¿Se encuentra usted racionalizando lo que hace?

Grupo A-o
¿Cree usted que la fuerza es una característica importante de una persona?
¿Siente usted que debe reparar las injusticias del mundo?
¿En qué medida le encuentran los demás intimidatorio o complaciente?
¿Creen los demás que se excede usted en su conducta?
¿Se considera entusiasta o pasivo?
¿Afronta el conflicto con ira?
¿Considera importantes la honradez y la verdad?
Si tiene la impresión de que alguien no es honrado con usted, ¿cómo reacciona?
¿Siente usted alguna vez que su reacción se descontrola?

Considera tu historia de apego, parte de la cual ya hemos examinado a fondo en los primeros capítulos del libro. Podemos trabajar para hacer que nuestra narración adulta de apego sea segura integrando nuestra vida interior y creando conexiones con empatía en nuestro mundo interpersonal. Al hacerlo, relajamos las reacciones rígidas y caóticas de una vida sin integración que habrían intensificado nuestras propensiones PPD. Si ya has trabajado mucho en esta cuestión, determinar tu tipo PPD concreto puede ser más difícil. Como hemos visto, a veces es conveniente recordar nuestra manera de ser cuando éramos jóvenes, justo antes de independizarnos y antes de haber podido llevar a cabo nuestro crecimiento reflexivo y nuestro cambio personal. A medida que crecemos nos integramos más, nuestro tipo de PPD se puede relajar, y acabamos estando más a gusto con nosotros mismos. Aunque esto es maravilloso, puede hacer que averiguar cuál es tu categoría PPD sea un poco más difícil. Lograr un estado de integración no supone perder estas tendencias; significa llegar a apreciarlas, en parte, como aspectos de nuestro temperamento y de nuestras propensiones neurológicas que nos pueden servir de base durante toda la vida. Como veremos, es frecuente sentir que el lado neural del triángulo dirige en unas pautas concretas los vértices de las relaciones y de la mente.

¿Qué observas en la historia de tus relaciones con los demás? ¿Puedes sentir si la ansiedad y el miedo han dominado tu respuesta a la intimidad? ¿Sueles evitar la intimidad y te abruman las necesidades de los demás? ¿Contrarrestar estos miedos te lleva a hacer planes sin cesar, pensando en el futuro, sin sentirte en el presente? ¿O tu estado emotivo básico se caracteriza más por la angustia y la tristeza? Para algunas personas la separación es dolorosa, y el anhelo por sentirse completas impregna gran parte de sus relaciones interpersonales. A otras, las guía el impulso de asegurarse que los demás las consideren buenas, respetables, dignas de admiración, importantes. Para aquellas en las que predomina la angustia, satisfacer las necesidades de los demás puede ser la vía principal para sentirse importantes; garantizan el compromiso social siendo una fuente de confort y conexión en las vidas de otros. Quizá tiendas a unas relaciones donde el tema central sea la ira (o evitarla). Quizá te irrites con facilidad cuando otros, o tú mismo, no cumpláis con las expectativas sobre cómo deben ser las cosas. Otras personas del grupo caracterizado de la ira evitan el conflicto a toda costa, y

adoptan el papel de mediadoras para que todo el mundo se lleve bien. O quizá dirijas tu ira hacia fuera, reafirmando tu opinión para que quienes se relacionan contigo sepan que llevas las riendas y que no los necesitas. Así es como puede influir el tipo PPD en el lado relacional de compartir el flujo de energía y de información con los demás.

Consideremos ahora el lado del triángulo correspondiente al cerebro. Tal como te sientes ahora, o cuando reflexionas sobre recuerdos, ¿puedes sentir cómo tienden a fluir la energía y la información dentro de unas valencias emocionales incómodas concretas? ¿La ira, la angustia de la separación, la tristeza o el miedo dominan el paisaje de tu mar interior? Si alguno de estos estados aversivos marca una pauta de respuesta te familiarizarás o te sentirás a gusto con un estado afectivo o con otro. Estas tendencias temperamentales innatas pueden llegar a ser una parte tan importante de quienes sentimos que somos, que ante lo regular de estas respuestas solo podemos sentir resignación. Este es el aspecto neural del mecanismo del flujo de energía y de información en nuestra vida.

Para examinar el lado del triángulo correspondiente a la mente podemos observar cómo se regula el flujo de energía y de información. Pero esto plantea una dificultad porque la mente es corpórea y relacional al mismo tiempo. Así pues, podemos sentir nuestro tipo PPD tanto en la manera en que unas actividades mentales concretas pueden estar conformadas por las propensiones neurales como en el despliegue de las pautas de relaciones en el tiempo. ¿Tienes la sensación de que esta respuesta valente ha influido de alguna manera en tu manera de compartir el flujo de energía y de información para esculpir pautas repetitivas en tus relaciones con los demás? La mente usa las relaciones y el cerebro para crearse a sí misma. La clave es que, al actuar con el piloto automático puesto, la actividad mental sigue las pautas de activación neural sin mucha intervención. El secreto de la transformación consiste en despertar la mente para poder regular estas pautas de una manera deliberada, modificar la forma en que el cerebro se activa y cambiar la forma de abordar la comunicación en nuestras relaciones.

Sintiendo estos elementos del triángulo, intenta reposar en la conciencia más amplia de cómo el flujo de energía y de información es conformado por estos mecanismos neurales que, en este caso, pueden estar dirigiendo tu experiencia de regular y compartir este flujo. Esto supone incluir todo el triángulo en el centro mientras sientes, observas, concibes y te abres a la sensación de saber cómo han ido emergiendo estas pautas en tu vida. Te invito a respirar de una manera más profunda y deliberada, y a dejar que tus ojos se abran si estaban cerrados para hacer una breve pausa.

Fluimos a lo largo de pautas de energía y de información que se desplazan en el tiempo. Las técnicas de *mindsight* permiten que seamos profundamente conscientes de este flujo —cómo se comparte, se estructura y se regula— y, en última instancia, que usemos esta conciencia despierta para integrar nuestra vida con más plenitud. Pero existen pautas enraizadas de este flujo que surgen de circuitos sinápticos innatos y de aprendizajes y respuestas repetidas. E, incluso, nuestras relaciones con los demás forman un sistema duradero que puede seguir reforzando unas pautas concretas de ser. Para examinar la influencia en nuestra vida de estas pautas de PPD, haremos otro ejercicio.

Partiendo del ejercicio de la conciencia del triángulo, examinaremos la historia PPD que puedas tener practicando más el ejercicio básico de la rueda de la conciencia. Será una elaboración más guiada del ejercicio del triángulo que acabamos de realizar. Ahora nos adentraremos específicamente en las características de cada tipo de PPD. Tras hallar un lugar cómodo en el que sentarte, deja que tu atención capte los sonidos del entorno, siente el contacto de tu cuerpo con el asiento o con el suelo y deja que tus ojos se cierren. Sigue las olas de la respiración unos instantes hasta que el cuerpo y la respiración hallen su estado y su ritmo natural.

Ahora imagina la rueda de la conciencia con su centro y el borde exterior. El centro es donde tenemos ese espacio interior de conciencia y estabilidad, de calma y claridad, desde el que podemos experimentar cualquier cosa que surja. A veces no tenemos la atención enfocada y captamos las cosas a medida que van surgiendo, permanecen presentes y desaparecen de la atención. Ahora te invito a enviar un radio al séptimo sentido, la parte del borde donde tenemos los pensamientos, los sentimientos, las percepciones y los recuerdos. Deja que tu memoria autobiográfica se convierta en el objeto de la atención en este ejercicio.

Hemos estado explorando la noción de un modelo de la personalidad —el modelo PPD— que nos permite captar si hay pautas generales de atención y emoción que hayan organizado nuestro mundo interior. Podemos examinar estas pautas en las interacciones cotidianas con los demás, analizando si tendemos a reaccionar inicialmente con emociones de ira —o tristeza y angustia— o miedo. También podemos analizar a fondo los recuerdos y evaluar estas mismas pautas.

Mirando hacia el borde, imagina que envías un radio al séptimo sentido y que invitas a tus recuerdos de ti mismo en el pasado a entrar en tu conciencia. Formúlate la pregunta: ¿hacia dónde tiende a ir primero mi reacción emocional cuando interactúo con los demás? ¿Siento ira con facilidad? ¿Me irrita que los demás no cumplan mis normas de conducta? ¿Evito la ira sobre mí mismo o sobre los demás intentando moderar las discusiones para que la ira se minimice y todo el mundo se lleve bien? Si la ira es una emoción primaria para ti, pregúntate si tiendes a proyectarla sobre los demás o si tiendes a ser duro contigo mismo, sobre todo cuando tú mismo no satisfaces tus expectativas. Deja que cualquier respuesta a estas preguntas repose en tu conciencia. Pronto seguiremos con otro conjunto de preguntas exploratorias.

¿Cómo afrontas la angustia de separarte de tus seres queridos? ¿Tu primera reacción es de tristeza? Algunas personas pueden evitar este estado emocional centrándose en cómo actúan y en complacer a los demás; para otras tiene una importancia vital que los demás las necesiten, resultar útiles, ayudar en momentos difíciles o ser una parte esencial del apoyo al trabajo de otros. Otra pauta PPD es sentir que a los demás siempre les van mejor las cosas, que tienen más suerte que nosotros. Es frecuente tener la sensación de que nadie nos comprende de verdad.

Reflexiona. ¿Eres especialmente propenso a seguir alguna de estas pautas? Como has hecho antes, deja que las respuestas a estas preguntas generales llenen tu centro mientras reposas en la conciencia de lo que haya surgido.

En el miedo puede haber una ansiedad anticipatoria que tiende a dominar la vida de la persona. El miedo y el temor pueden adoptar muchas formas. En algunas personas, el foco de la atención se orienta hacia el exterior, hacia la gran cantidad de desgracias que pueden acaecer en la vida: se trata del pensamiento centrado en lo peor, que tiene la ventaja de asegurarnos de estar siempre preparados para lo que pueda pasar, con un foco vigilante en el mundo exterior. El foco, aquí, también se dirige al interior, a la sensación interna de temor de que pueda pasar algo malo, de que siempre hay que estar preparado para cualquier cosa, dudando incluso de los propios pensamientos. Naturalmente, el inconveniente es que existe la posibilidad de convertirse en un «cenizo» y echar a perder las experiencias positivas con preocupaciones negativas. Otras personas que encajan en este agrupamiento general del miedo se centran en proteger su tiempo, su espacio o su saber, y con frecuencia necesitan mirar hacia dentro para recargar las pilas. Un foco principalmente orientado al exterior del grupo del miedo es evitar la sensación de miedo, así como la mayoría de las otras sensaciones, mediante una planificación constante. Una pauta de este grupo se caracteriza por prever actividades externas y por organizar la mente para fijar la atención en los detalles, a veces excluyendo la conciencia interior de los sentimientos. Este foco en el exterior da la impresión de que el miedo a los sentimientos ha predispuesto a la persona a centrarse continuamente en el exterior, en proyectos y planes que le permitan vivir una vida orientada al exterior. Deja que estas respuestas colmen tu conciencia, flotando en la sensación de lo que haya surgido.

Al examinar cada una de estas tres grandes esferas de experiencia de los agrupamientos de la ira, la tristeza/angustia y el miedo, ¿qué has notado? ¿Qué dirección del foco parece encajar con tus recuerdos autobiográficos? ¿Una tendencia a mirar hacia dentro, hacia fuera o en ambas direcciones? ¿Hay alguna pauta reactiva emocional que haya resonado con tu experiencia más que las demás? Sea cual sea tu tendencia PPD, la idea es que puedes llevar una vida más flexible, estar más a gusto con tu personalidad, por medio de ejercicios que te permiten desconectar el piloto automático y despertar tu mente. Esta es la esencia de la integración.

En la siguiente fase de este ejercicio de *mindsight*, vuelve al centro y suelta los radios para pasar a los aspectos de recuerdo del borde. Visualiza la siguiente imagen mientras reposas en el centro abierto de la rueda de la conciencia. Recuerda que hemos estado examinando la imagen visual de un plano abierto de posibilidad. Cuando nos movemos hacia fuera alejándonos del plano, pasamos de un potencial totalmente abierto a unas mesetas valentes que aumentan la probabilidad de que respondamos de una manera dada. Estas mesetas son, literalmente, una representación gráfica de las propensiones neurales y las tendencias mentales. Al haber heredado unas vías neurales de reacción emocional tras millones de años de evolución, tenemos acceso a ciertos circuitos aversivos que, en ocasiones, nos atrapan. Como hemos visto, estas vías independientes son los circuitos de la ira, la angustia y el miedo.

Por ejemplo, si en tu infancia usabas principalmente el circuito de la ira, el principio de la neuroplasticidad, según el cual «las neuronas que se activan juntas se conectan entre sí», puede haber reforzado ese circuito concreto. Puesto que tu circuito de la ira se fue convirtiendo en el circuito neural con más probabilidades de activarse en situaciones de estrés, durante todos estos años de tu vida habrás hallado que esta era la vía «más fácil» de

seguir, como quien baja por una colina nevada y sigue el camino que han ido marcando anteriores caminantes. Esta probabilidad más elevada de seguir por el camino de la ira crea una pauta de respuesta valente y se representa por un conjunto concreto de mesetas de probabilidad. Aquí, la ira es tu meseta: es el lugar familiar al que te encaminas, la tendencia subyacente, la pauta repetitiva que surge de tu temperamento y de las experiencias que has aprendido. Enfurecerte, en un momento dado del tiempo, se representa mediante un pico de activación: un perfil de actividad mental o de activación neural. En pocas palabras, desde el punto de vista de la PPD, nuestra personalidad es, simplemente, la manera en que la repetición de una activación neural y una experiencia mental ha transformado nuestras mesetas y nuestros picos en pautas repetitivas y duraderas durante un largo período de tiempo.

Algunos elementos de esas pautas se deben a la genética, otros al azar y el resto al refuerzo mediante la activación neural de la experiencia. Así es como desarrollamos rasgos de personalidad. Otra dimensión de esta visión es esta: al alejarnos del plano abierto de posibilidad somos conformados por la personalidad. Por lo tanto, la personalidad consta de las propensiones, tendencias y vías ocultas que dan paso a nuestro movimiento de la posibilidad a la probabilidad y a la activación. Este modelo nos permite ver, directamente, que el proceso de relajar el poder de las pautas de personalidad rígidas supondría prácticas de *mindfulness* que nos hicieran pasar de los picos y las mesetas al plano de posibilidad. Al volver al plano abierto, «relajamos» nuestra personalidad, nos hacemos más flexibles y entramos con más facilidad en un estado receptivo de potencial abierto en el que reposamos en la extensión de posibilidad en lugar de estar aprisionados por las pautas del pasado. Aunque puede que nunca consigamos librarnos por completo de estas propensiones, por medio de un centro controlado —con el *mindsight* activado— podemos despertar la mente para sentir las vías en las que nos encontramos, para relajar las propensiones y para ampliar la base de posibilidades de modo que las activaciones de pensamientos, emociones y conductas sean más flexibles, más adaptativas y más coherentes. Nuestras propensiones ya no son de defensa reactiva y nos hacemos proactivamente receptivos a los demás y a nosotros mismos.

Desde tu centro abierto, intenta imaginar esto: todos compartimos la base del ser, la amplitud del centro, la apertura del plano de posibilidad. Por esto podemos decir, desde un punto de vista con una sólida base científica, que la personalidad es necesaria, pero puede ser restrictiva; la base del ser, el centro de la mente, es el lugar donde podemos encontrar a los demás, e incluso encontrar nuestro propio ser.

Encuentra tu respiración y, durante unos instantes, déjate llevar por las olas de inspiración y espiración. Sabiendo que sentir la respiración te lleva al espacio abierto del centro de tu mente, este lugar profundo de claridad y calma siempre estará a tu alcance. Mientras avanzamos juntos en nuestro viaje, deja que el centro de tu mente se convierta en un santuario siempre fortalecedor al que puedas volver tras tus diversos viajes por los picos y las mesetas de personalidad donde todos habitamos en nuestra vida de cada día. Este centro de tu mente es el refugio al que puedes regresar para rejuvenecer, y es la conciencia extensa en la que puedes reposar para sentir las experiencias de tu vida día a día, momento a momento.

Desde el centro hemos practicado cómo pasar desde un foco en puntos activados del borde hasta los intervalos entre pensamientos, sentimientos e impulsos. Cuanto más practiques esta técnica, más capaz serás de desarrollar con el tiempo una forma más refinada de sentir los picos activados (puntos del borde) y las mesetas valentes (la sensación de los intervalos entre puntos). Asimismo, hemos practicado cómo mover tu conciencia desde este foco en el borde (en puntos y en intervalos) hacia el interior, al centro mismo. También podemos considerar que esta imagen visual, la metáfora de la rueda de la conciencia, refleja cómo podemos dejar que el foco de la conciencia pase de pico a meseta y ahora de meseta al plano. Podemos pasar de un punto activado del pico (punto del borde) a una meseta valente (intervalo) y al plano abierto de posibilidad (el centro). Permítete sentir otra vez, aunque solo sea un momento, la sensación de esta conciencia del centro. ¿Qué notas? Como hemos visto, para algunas personas este es un paso difícil en su viaje del *mindsight* y no debes preocuparte si no surge nada especial que sea diferente del borde, como en los ejercicios pasados. Pero quizás encuentres que al reflexionar sobre nuestras diversas metáforas visuales, estos mapas del territorio de la mente, alguna nueva luz iluminará tu camino. No son mapas que limiten, sino guías para abrir tu propia experiencia directa para recibir y descifrar el mundo interior tal como es. Como hemos descrito antes, practicar más para desarrollar el trípode del *mindsight* te ayudará a mantenerte en este ejercicio de conciencia del centro/plano de posibilidad.

Con la práctica, algunas personas empiezan a sentir una espaciosidad totalmente abierta de la mente, una sensación, podemos imaginar, de la posibilidad abierta de reposar en el plano. Y esta es la noción: la conciencia de la conciencia, tan esencial para la práctica del *mindfulness*, nos conduce directamente al plano de posibilidad abierta. Esto es lo que verdaderamente pueden representar las metáforas del centro de la rueda de la conciencia y del plano de realidad. Y este centro de nuestra mente es el lugar al que podemos volver para introducirnos bajo las tendencias de nuestras propensiones PPD. Controlando el centro, podremos relajar la prisión de la personalidad e integrar nuestro cerebro, nuestra mente y nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos.

Integración y crecimiento más allá del temperamento

Aunque el modelo PPD nos puede ayudar a abrazar nuestro punto de partida, la práctica reflexiva estabiliza nuestra lente de *mindsight*, y desarrolla el centro de la mente para hacernos volver a la base del ser, al plano abierto de posibilidad, para que nos relajemos en un lugar de nuestra vida más receptivo. Podemos considerar que los tipos PPD representan cómo hemos aprendido y cómo hemos nacido con una topografía general de nuestras mesetas valentes de probabilidad y nuestras propensiones a picos de activación concretos. Cuando no estamos integrados, los picos son más agudos y la tendencia a hacer rígidas estas pautas es intensa. La integración relaja esos picos, pero puede que nunca borre del todo la pauta general de las mesetas. Con la práctica integradora, cuando usamos el *mindsight* para seguir el flujo de energía y de información en nuestra vida, nos podemos acercar al plano, volver a la base del ser con la práctica diaria.

De este modo, podemos desarrollar los llamados rasgos de *mindfulness*. La reflexión puede cultivar estas maneras de ser en nosotros; a nuestros clientes, desarrollar técnicas de *mindsight* puede ayudarles a entretejer sin esfuerzo estos rasgos de la personalidad en su vida diaria. En otras palabras (y aunque aún no se ha demostrado, está claro conceptualmente), con la práctica del *mindfulness* un estado creado deliberada y repetidamente se puede acabar convirtiendo en un rasgo de nuestro ser.

Estos son los rasgos que Baer y sus colegas (2006) han identificado en personas con o sin práctica formal de *mindfulness*. Es una historia natural, si así se quiere, de lo que reveló un grupo de estudiantes universitarios cuando se les pasaron diversos cuestionarios sobre rasgos de ser *mindful*. Esta es la lista: actuar con conciencia, no juzgar, tener equilibrio emocional («sin reactividad»), etiquetar y describir con palabras el mundo interior, y autoobservación (esta última característica solo era una variable independiente en los estudiantes con una práctica formal de *mindfulness*). Con todo, la investigación aún no nos ha revelado si estos rasgos de *mindfulness* se pueden cultivar con una práctica formal.

Desde una perspectiva diferente de razonamientos y de datos, sabemos que la meditación *mindfulness* fomenta nuestras nueve funciones prefrontales mediales: regulación corporal, sintonía, equilibrio emocional, modulación del miedo, flexibilidad de respuesta, autoconocimiento, empatía, moralidad e intuición. Y, así, podemos decir que ayudar a nuestros clientes y ayudarnos a nosotros mismos a practicar *mindfulness* se puede considerar como una forma de *fitness* cerebral, porque estimula el crecimiento y, probablemente, mantiene el funcionamiento de nuestros circuitos prefrontales integradores (véanse Lazar y otros, 2005; Luders y otros, 2009). La creación diaria de un estado de conciencia *mindful* mediante la práctica de unas técnicas concretas puede introducir estos rasgos integradores en nuestra vida diaria. La magia de convertir estados en rasgos se ilustra en el principio neuroplástico de que una activación repetida aumenta las conexiones sinápticas y puede crear mielina cuando nos hacemos expertos en el arte de conocer el mundo interior. Podemos crear esta activación repetida, unida a un foco estrecho de atención y a la sensación de participación emocional, si practicamos *mindfulness* voluntariamente y con regularidad. Es fácil ver por qué podríamos considerar estos ejercicios como una de las formas más básicas de *fitness* para la vida, ya que cultiva el funcionamiento integrador y mejora la salud del cuerpo, el cerebro, las relaciones y la mente.

Para concluir esta sección sobre los rasgos resumiré algunas dimensiones que pueden parecer contradictorias. Sí, acabo de decir que con la práctica de crear estados *mindful* seremos capaces de alterar conexiones sinápticas del cerebro para que nosotros y nuestros pacientes tengamos más rasgos integradores. Lo que antes había sido una actividad deliberada para crear un estado con esfuerzo (una práctica *mindful* regular) se convierte en un aspecto automático y fluido de nuestra «personalidad» al que llamamos rasgo. Hemos cultivado este rasgo deliberadamente para tener como base las nueve funciones prefrontales mediales. Una forma de entenderlo es considerar que, ahora, tendríamos unas mesetas valentes más flexibles, haciendo que la autorregulación equilibrada, la bondad hacia nosotros mismos y hacia los demás, y el resto de características de las funciones prefrontales mediales formen parte de nuestro carácter.

También hemos examinado el modelo PPD, según el cual las conexiones sinápticas establecidas al principio de la vida son el resultado de la incorporación, a nuestros circuitos conformados sinápticamente, de la combinación probable de temperamento, influido por la genética, por el azar y por las experiencias relacionales con padres y compañeros. Unas experiencias subóptimas pueden haber impedido la integración, haber vuelto más rígidas y menos flexibles las mesetas y los picos de nuestra experiencia (y, en consecuencia, propensas a estallidos caóticos), y hacer de nuestra personalidad un problema en nuestra vida y en las vidas de las personas con las que interactuamos. Por otro lado, podemos haber tenido la misma vía PPD, pero con unas experiencias interpersonales óptimas al principio de la vida que han hecho que nuestra personalidad forme parte de nuestra manera natural de ser, algo que es positivo para nuestra vida en lugar de ser un obstáculo. Como psicoterapeutas *mindful*, saber que estos rasgos de la personalidad pueden ser características de nuestras mesetas y picos —nuestras tendencias innatas— durante toda la vida nos permite aceptar que la meta de la psicoterapia no es perder el temperamento o la personalidad: la meta puede ser fomentar la integración para ayudar a los demás, y ayudarnos a nosotros mismos, a convertir los rasgos de la personalidad en algo positivo para cada uno.

El modelo PPD y esta discusión general en torno a la personalidad nos permiten ver que podemos relajar algunos rasgos e, incluso, aprender a apreciarlos; y podemos, también, aprender a cultivar otros rasgos que surgen de la integración neural, como los del *mindsight* en general y los del *mindfulness* en particular. Por ejemplo, cuando desarrollamos *mindfulness* como un rasgo, podemos hacer que el cerebro cambie a la izquierda y aprender a afrontar los retos que plantea la vida, en lugar de rehuirlos. Esto se puede considerar una neurofirma de la entereza. Y con independencia de cuál sea nuestro temperamento, podemos crear más ecuanimidad, más significado y más conexión en nuestra vida cuando la felicidad florece no solo en nuestro beneficio, sino también en el de aquellos a los que dedicamos nuestra vida ayudándoles a lograr la integración.

CAPÍTULO 10

TRAUMA

Si como psicoterapeutas somos *mindful* estamos abiertos a cualquier contingencia que surja. Pero, al mismo tiempo, exploramos un marco que comprende los conceptos básicos de *mindsight*, integración, desarrollo, neuroplasticidad, así como la naturaleza relacional de la mente y el cerebro. Incluso hemos examinado la noción de un modelo PPD que sitúa las características innatas del temperamento en el desarrollo de pautas de personalidad. De este modo, hemos llenado nuestra mente de ideas y conceptos que pueden actuar como límites de arriba abajo para estar plenamente abiertos a lo que es. Y este es el reto: utilizar el *mindfulness* en su contexto creativo para evitar una esclerosis prematura de las categorías que pueden limitar la manera en que percibimos, entendemos y actuamos. Por un lado, tenemos una mente abierta; por otro, tenemos una forma de saber cómo puede surgir la salud. Antes de examinar el importante papel obstaculizador de la salud que puede tener el trauma en el desarrollo, repasemos brevemente nuestros conceptos básicos para verlos con claridad en su conjunto y utilizar luego esta visión para entender cómo puede encajar el trauma en este marco. «El azar favorece a la mente preparada» es la razón básica de que tengamos estos mapas del territorio para que al adentrarnos en las aguas turbias y caóticas del trauma no resuelto no nos perdamos por el camino.

Quizás el lector haya observado que, a medida que avanzamos por cada uno de estos niveles de exploración sobre qué significa ser un psicoterapeuta *mindful*, estamos reforzando nuestro conocimiento para repasar y sintetizar hasta dónde hemos llegado antes de dar los pasos del capítulo siguiente para expandir las ideas y experiencias del *mindfulness*, el *mindsight* y la integración. Es una especie de seguimiento para asegurarnos de que avanzamos juntos mientras se despliegan todas estas inmersiones en primera persona, estas descripciones en segunda persona y estos conceptos en tercera persona. En muchos sentidos, este es el proceso de retroalimentación que, como indica la investigación, necesitamos realizar para averiguar dónde nos hallamos en cada momento de la relación terapéutica. Quizá sea una manera de incorporar las corrientes de sensación, observación y concepto para que nuestro saber compartido pueda tener lugar e integrar la experiencia. Es probable que esta misma clase de integración esté implícita entre las amistades y en las relaciones entre padres e hijos, profesores y estudiantes, colegas de trabajo y amantes. Pero aquí tenemos la oportunidad de expresar este proceso con palabras que reflejan los niveles de nuestro viaje. Aunque esta metacomunicación —comunicación sobre la comunicación— nos aparta un poco del flujo de información nueva, es esencial para iluminar dónde hemos estado, para poder estar seguros de que el lugar donde nos hallamos nos permite dar juntos el paso siguiente.

Hemos visto que podemos definir ciertas pautas del flujo de energía y de información en el triángulo del bienestar. La mente tiene una función reguladora con la que se observa y se modifica el flujo de energía y de información. El cerebro comprende el sistema nervioso que se distribuye por todo el cuerpo, y es el mecanismo físico con el que se estructura el flujo de energía y de información. Las relaciones son la manera de compartir el flujo de energía y de información con los demás.

También hemos presentado la hipótesis de que la salud mental surge de la integración, de la unión de los elementos diferenciados de un sistema. Si hay integración, el sistema se hace flexible, adaptable, coherente, energizado y estable. Cuando la integración se obstaculiza por el bloqueo de la unión y/o la diferenciación, el sistema se mueve hacia el caos, la rigidez o ambas cosas.

En nuestra discusión del modelo PPD hemos examinado la noción de que ciertos rasgos son consecuencia del temperamento de la persona y de la contribución genética al desarrollo de la personalidad. Aunque estos rasgos pueden durar toda la vida, y conformar las pautas de nuestras mesetas de probabilidad y nuestros picos de activación, la psicoterapia puede fomentar la integración y crear una vía más flexible en la que surjan estas pautas. Aunque la esencia de nuestra personalidad puede que no cambie, la manera de llegar a vivir dentro de estas limitaciones nos puede hacer más capaces en lugar de aprisionarnos. El camino hacia la libertad supone expandir nuestra experiencia dentro del plano de posibilidad, relajar las limitaciones de las propensiones simbolizadas por mesetas empinadas y estrechas y por picos rígidos e inflexibles, y abrirnos a nuevas maneras de ser. Irónicamente, el hecho de reconocer que nuestras pautas forman parte de quienes somos disminuye el poder que ejercen sobre nuestra vida. Conocer y admitir estas limitaciones nos hace libres.

Pero ¿cómo distinguimos entre una vía de personalidad de una adaptación histórica y una serie de experiencias subóptimas? ¿Cómo podemos saber que una tendencia dada es un aspecto de un trauma no resuelto, importante o no, que necesita cambiar mediante un tratamiento, y no una característica básica de una pauta de personalidad determinada por la genética y organizada por el temperamento?

No se trata de simples cuestiones académicas: se hallan en el núcleo de todo lo que afrontamos en nuestro trabajo diario como psicoterapeutas. Pienso con frecuencia en la historia del ladrón Willie Sutton, y en su respuesta cuando le preguntaron por qué robaba bancos. Según se dice, Willie respondió: «Porque el dinero está ahí». Del mismo modo, como psicoterapeutas, ¿por qué no deberíamos ir a donde está el dinero, desde el punto de vista de evaluar con especificidad qué sucede, y luego ofrecer intervenciones que se centren directamente en el problema que hace sufrir a la persona? Esto es lo que entendemos por tener un marco coherente y basado en verdades, un mapa del territorio preciso pero flexible para poder abordar estas importantes cuestiones y hacer que nuestro trabajo sea más efectivo y eficiente.

Explicaré al lector que mi teoría es que el trauma es un ejemplo de una experiencia muy importante para el desarrollo que muestra cómo podemos distinguir lo que se debe hacer en psicoterapia. Cuando intentamos diferenciar un rasgo PPD de un trauma que está sin resolver,

nos enfrentamos al reto más básico. ¿Cómo sabemos qué se puede transformar y qué no? ¿Y cómo desarrollamos la sabiduría para conocer la diferencia?

En este capítulo utilizaré un ejemplo de mi propia experiencia traumática para ofrecer al lector una visión de dentro afuera. El lector podrá encontrar exposiciones útiles en nuestros muchos libros sobre neurobiología interpersonal y en los otros textos mencionados en la introducción, que abordan directamente el trauma y su tratamiento. Ahora nos centraremos en el papel o rol del psicoterapeuta *mindful* en la distinción entre rasgos y trauma.

Bases cerebrales

Estoy desayunando con mi familia y debo tomarme unos antibióticos para tratarme una sinusitis. Mis dos hijos adolescentes están terminando su desayuno y, más tarde, mi hijo llevará en coche a su hermana al instituto. Me distraigo con la conversación de lo que haremos el próximo fin de semana y se me cae al suelo una cápsula de antibiótico. No pasa nada. Me agacho para recoger la cápsula, pero antes de que pueda reaccionar uno de nuestros perros salta del cojín donde se hallaba y se la traga.

En principio no parece nada grave, ¿verdad?

Pero yo me levanto de un salto, persigo al perro por la casa y le abro la boca a la fuerza, en un intento desesperado de encontrar el antibiótico. El corazón me palpita, sudo como un condenado, me tiemblan las manos y es evidente que estoy muy alterado.

Mis hijos me preguntan qué me pasa. Les digo que si se traga la cápsula morirá y que debo sacársela de la boca. Mi hija encuentra la cápsula bajo la mesa, me la da, y mientras sacude la cabeza me pide que me tranquilice. Salen de casa y voy a darme una ducha antes de ir a trabajar. Pero lo que en realidad debería hacer es ir al psicoterapeuta —acabé haciéndolo— para entender qué había pasado.

Algún lector estará pensando: «No seas tan duro contigo mismo, Dan. Pensabas que la cápsula podría matar al perro e intentaste protegerlo». De acuerdo, gracias. Pero aunque es probable que tenga razón, el hecho es que la probabilidad de que un antibiótico que tomo dos veces al día durante una semana pueda matar a un perro es prácticamente nula. Además, el miedo a que se tragara la cápsula me impidió ver que, en realidad, no se la había tragado. El miedo nos nubla el pensamiento, se adueña de la percepción, acapara la atención y centra la mente en el peor aspecto de una experiencia. En resumen, aunque el miedo puede llegar a salvarnos la vida, también puede alterar nuestra percepción y hacernos ver como real algo que no lo es.

La amígdala ha sido estudiada con gran detalle por muchos investigadores, entre ellos Joseph LeDoux (2002), y se ha demostrado que supervisa la corriente entrante de información perceptiva. Si hemos quedado sensibilizados por un suceso doloroso del pasado, como un trauma o una pérdida, la amígdala añade ese contexto a su lista de cosas de las que tener cuidado en la vida cotidiana. Hace una criba de los datos entrantes, y si detecta algo parecido a un elemento de la lista, a un trauma del pasado, amplifica la atención a los aspectos pertinentes del suceso actual. Si el análisis posterior revela una correspondencia entre el suceso y el recuerdo codificado, el estado fisiológico de miedo se hará más intenso. De este modo, el

miedo moviliza con rapidez nuestros recursos para evitar el peligro. Este estado de alarma —o de miedo— puede desembocar en un estado de pánico, con la consiguiente sensación de terror y de desastre inminente. Está claro que caí en un estado de pánico cuando se me cayó la cápsula y vi que el perro venía por ella.

Pero ¿venía el perro por la cápsula o por un copo de cereal que había caído poco antes? Cuando lo vi venir, mi amígdala respondió con una señal de alarma y en aquel estado de pánico ni siquiera pude comprobar si se había tragado la cápsula o el copo de avena.

¿Por qué había pasado esto? ¿Será que tengo el rasgo de esperar que suceda lo peor? Pues sí, parece que tengo esta tendencia PPD. ¿Y eso es todo? ¿Simplemente es un rasgo de mi personalidad con el que debemos convivir mi familia y yo? ¿Pierdo los papeles cuando un perro se traga una pastilla y ya está?

¿O hay algo más? Quizá no sea un simple rasgo, sino la huella de un trauma. Y si fuera un trauma no resuelto, ¿cuál podría ser? En este caso, un suceso abrumador y no resuelto del pasado estaba influyendo en mi vida actual. Cuando tenía 14 años tuve la experiencia amarga y dolorosa de rociar un huerto del que me encargaba con un producto venenoso contra los caracoles, y cuando me fui a dormir no pensé en avisar a mis padres para que no dejaran salir a mi perro. Cuando me desperté, mi perro, *Prince Junior*, estaba muerto. El dolor de la pérdida y la profunda sensación de culpa por no haber avisado a mis padres y no proteger a mi mejor amigo fueron unas emociones tan horrorosas que me atormentaron durante años. Creo que siempre había tenido el rasgo del miedo y de preocupación por las cosas, pero este suceso tan traumático se sumó a esta tendencia y provocó que aún me preocupara más. Después de aquello, me propuse que estudiaría lo que hiciera falta para estar preparado. Cuando estaba en la Facultad de Medicina me sentía muy responsable de todos los aspectos del cuidado de mis pacientes. Los rasgos de mi personalidad y los compromisos profesionales iban de la mano y, en cierto sentido, era algo positivo. Pero ¿qué papel había desempeñado el trauma en todo esto?

Un sistema integrado genera ecuanimidad. En el cerebro, esto significa que en todo el sistema nervioso pueden darse oleadas de activación neural que reflejen unos recuerdos o sensaciones muy conmovedores, pero las regiones reguladoras, como las áreas prefrontales mediales, permiten coordinar y equilibrar estas pautas diversas de activación. El trabajo de Richard Davidson y sus colegas en Wisconsin (comunicación personal, 2009) revela que una parte del circuito prefrontal medial, llamado fascículo unciforme, libera transmisores inhibidores que reducen la activación de la amígdala durante estados reactivos. Otros estudios de David Creswell y sus colegas (2007) en la UCLA han demostrado que ciertas áreas prefrontales mediales, como la corteza prefrontal ventrolateral, se activan cuando evocamos una emoción con precisión. Este etiquetado interno está asociado a una reducción de la activación de la amígdala tras observar una cara que expresa emociones (por cierto, esto se da sobre todo en personas que revelan rasgos sólidos de *mindfulness* en un cuestionario). En definitiva, la región prefrontal medial integradora desempeña un papel esencial en observar y modificar las pautas de activación de las áreas inferiores límbicas y troncoencefálicas.

Necesitamos esta regulación para vivir con un sistema nervioso coordinado y equilibrado. Y esta integración neural nos permite lograr un flujo vital flexible, adaptativo, coherente, lleno de energía y estable.

La proposición básica es esta: el trauma obstaculiza la integración. El resultado de un trauma que no se ha resuelto es rigidez y caos persistentes. Mi ataque de pánico cuando la cápsula de antibiótico cayó al suelo es un ejemplo de reacción caótica. Estar en guardia ante el envenenamiento de personas o animales puede ser encomiable en una profesión como la mía, pero la rigidez de esta actitud, especialmente cuando una cápsula cae al suelo durante el desayuno, revela que carezco de flexibilidad para adaptarme al contexto de mis interacciones. El caos y la rigidez revelan un cerebro con poca integración y una mente con un trauma no resuelto.

Podemos postular que las representaciones neurales de mi cerebro asociadas a perros y a envenenamientos dieron lugar a una cascada de reacciones fuera de control que podían desembocar en pánico/caos o en demasiada vigilancia/rigidez. Es difícil expresarlo con palabras, pero imaginemos esto: las asociaciones neurales de mi estado no resuelto dieron lugar a pautas de activación carentes de un flujo flexible, adaptativo, coherente, enérgico (en el sentido de sentirme lleno de vitalidad) y estable (desde el punto de vista de conducir a un conjunto sólido de interacciones que apoyaran su propio despliegue de una forma adaptativa). Naturalmente, en el pánico había energía, y la naturaleza repetitiva de la vigilancia se podría considerar —con razón— estable, porque era recurrente en mi vida. Pero el uso que hago aquí de los términos *enérgico* y *estable* se refiere más a enriquecer con vigor y a tener una base sólida y constante.

El trauma no resuelto impide que la mente sea coherente. En el episodio del perro y de la cápsula, mi mundo interior no era un mundo conectado, abierto, armonioso, comprometido, receptivo, emergente (como las cosas que surgen frescas y nuevas), noético (con una sensación profunda de saber), empático ni compasivo. Desde el punto de vista de mi hijo, lo que hice era incoherente porque no tenía sentido. Actué con el piloto automático, no con un estado *mindful*, y literalmente perdí la cabeza.

Ejercicios de *mindsight*

Uno de los ejercicios de reflexión básicos para detectar y resolver un trauma no resuelto consiste en examinar el deterioro de la integración de los recuerdos. El trastorno por estrés postraumático y la resolución deficiente de un suceso abrumador se pueden considerar como el resultado de la separación entre los dos ámbitos principales de la memoria: el implícito y el explícito. Como se ilustra en la figura 10.1, la memoria implícita es la que se desarrolla primero, y es perceptiva, emocional, conductual, sensorial, modeladora mental y preactivadora.

Tras el incidente de la cápsula encontré un momento aquella tarde para sentarme en silencio en mi despacho y examinar qué podía haber pasado. Aquel estallido caótico indicaba que a mi mente le pasaba algo, que en mi cerebro había algo sin resolver. Tras situarme en el centro de mi conciencia seguí mi respiración y dejé que hallara su ritmo natural. Cuando sentí

la claridad del centro pude hacer entrar a mi conciencia los recuerdos del borde de la rueda. Sé que esto puede sonar raro, pero tras haber practicado repetidamente el ejercicio de la rueda de la conciencia en sus muchas dimensiones, se puede ver la eficacia de este enfoque. Los pacientes suelen captar enseguida esta metáfora visual de la mente y la utilizan con unos resultados muy potentes. Cuando podemos aplicar nuestro conocimiento de los niveles de la memoria a la interpretación de sucesos del borde, podemos ver nuestra experiencia interior con una perspectiva nueva y liberadora.

La memoria implícita carece de la sensación de algo que procede del pasado. Pero el hecho de saber esto permite que nos limitemos a observar cualquier cosa que surja y seguir las sensaciones, las imágenes, los sentimientos y los pensamientos que suscite cada imagen nueva en las diversas corrientes de conciencia. En mi caso, mientras consideraba mi reacción de pánico de la mañana sentí en el abdomen una sensación de temor y de fatalidad. «En esto consiste el pánico», pensé; pero, al tener conocimiento de la memoria implícita, intenté permanecer abierto a la posibilidad de que fuera una representación sensorial originada mucho tiempo antes. Y el hecho es que aquellos elementos no me daban la sensación de que estuviera recordando esa mañana (o cualquier otro momento). Así pues, quizá fueran una evaluación del momento, o unas sensaciones implícitas no resueltas. El hecho de considerar estas cuestiones desde el centro permite que nuestra experiencia no se vea arrastrada por el borde, y nos da la capacidad de discernimiento que nos permite percibir cualquier cosa que surja, aunque pueda dar la impresión de ser una sensación del aquí y ahora en lugar de ser algunas configuraciones de recuerdos del sector del séptimo sentido. Podemos saber que esto es del pasado y que no se refiere al presente.

Memoria implícita

Presente antes y después del nacimiento, y durante toda la vida.

Su codificación no requiere una atención enfocada y consciente.

El hipocampo no es necesario para su codificación y recuperación.

Cuando se recupera en su forma «únicamente implícita» o pura y no integrada, entra en la conciencia, pero no genera la sensación interior de estar recordando algo del pasado.

Comprende, al menos, seis aspectos: perceptivo, emocional, conductual y probablemente sensorial; también modelos mentales (esquemas) y preactivación (la preparación para una reacción concreta).

Es automática y, en consecuencia, inflexible.

Memoria explícita

Se desarrolla en los primeros años de la vida.

Su codificación requiere una atención enfocada y consciente.

El hipocampo es necesario para la codificación y la recuperación de recuerdos no consolidados y a largo plazo (aunque no permanentes).

Cuando se recupera, penetra en la conciencia y, a diferencia de la memoria implícita, sí que genera la sensación de estar recordando algo del pasado.

Comprende al menos dos aspectos: la memoria factual (dominancia del hemisferio izquierdo), también llamada memoria semántica, y la memoria autobiográfica (dominancia del hemisferio derecho), también llamada memoria episódica. Las dos se refieren a recuerdos de uno mismo en episodios de tiempo concretos.

Es flexible y se puede recuperar intencionadamente, reorganizar y categorizar, y también permite extraer nuevos significados cuando los componentes básicos de la memoria se ordenan y clasifican y la persona «entiende» mediante el proceso de la narración autobiográfica.

FIGURA 10.1. Niveles de memoria.

Luego, lo que surgió de mis reflexiones desde el centro fueron imágenes de la mesa, de la cápsula y de mi perro buscando algo para comer. Parecían recuerdos de esa mañana, representaciones explícitas etiquetadas con «Esto es algo del pasado». Entonces me vino una imagen de mi perro *Prince Junior*, y aunque me daba la impresión de que era un recuerdo explícito (antes ya me había ocupado de reflexionar sobre este trauma), tenía la cualidad interior de algo mucho más vivo que un simple recuerdo. Puesto que es difícil describir la diferencia, me desviaré brevemente del tema para contar otra historia con el fin de intentar aclarar esta.

Cuando tenía 20 años estaba trabajando en México para la OMS, estudiando a los curanderos de la zona. Un colega y yo partimos a las montañas para entrevistar a una curandera famosa y, mientras nos acercábamos a las montañas a todo galope, mi silla de montar se aflojó y se deslizó hacia abajo. Mis pies quedaron atrapados en los estribos y el caballo me arrastró una gran distancia. Fue asombroso que pudiera sobrevivir a aquello, aunque me rompí varios huesos y dientes. Muchos años más tarde estaba mirando la película *Seabiscuit* y, de repente, sentí un dolor agudo en la cara y en un brazo, y noté que mis músculos se tensaban mientras me doblaba hacia un lado. Aunque había montado varias veces a caballo desde aquel accidente, y hacía tiempo que no había sentido la punzada de dolor que solía sentir cuando veía un caballo varios años después de haber vuelto a Estados Unidos, aquella película hizo que me sintiera abrumado por unas sensaciones que escapaban a mi control. Y aunque enseguida me di cuenta de que el accidente que narraban en *Seabiscuit* era como el que había sufrido yo; sentía aquellas sensaciones en el aquí y el ahora. No tenía la impresión de estar recordando algo del pasado. Esta es la manera en que aparece un recuerdo «exclusivamente implícito».

Volvamos al episodio del envenenamiento. En mi ejercicio de reflexión, la sensación de ver la imagen de *Prince Junior* tenía una cualidad resplandeciente. Puesto que estaba buscando recuerdos deliberadamente y recordaba el trauma del veneno para caracoles, mi narración estaba preactivada para buscar conexiones con el pánico por la caída del antibiótico en el suelo. Esa narración tenía una cualidad interna distante, como una historia que, al ser repetida muchas veces, ya hubiera perdido su frescura y su vitalidad. Pero, al mismo tiempo, la imagen de *Prince Junior* parecía aterradoramente real, como si no hubiera pasado el tiempo desde su muerte, como si estuviera allí conmigo, ahora.

Tenemos muchos niveles de procesamiento neural que son paralelos al lado mental de la experiencia subjetiva. Una interpretación de lo que provocó este ejercicio de *mindsight* es que estaba evocando dos corrientes de conciencia al mismo tiempo. Una era la corriente narrativa del saber conceptual. En este caso, los conceptos adoptaban la forma de un relato. La otra corriente tenía las características de una sensación, de sentir algo al natural, como si la imagen fuera una percepción de lo que estaba ocurriendo ahora. Esta era la sensación de la reactivación implícita del recuerdo.

Como revela el estudio de Farb y otros (2007), practicar *mindfulness* nos permite distinguir las distintas corrientes de conciencia. En mi discusión de su artículo en la *Journal of Social, Cognitive, and Affective Neuroscience* (Siegel, 2007b) sugiero que el *mindfulness* es un instrumento poderoso que fomenta la integración. Parecía que lo que se revelaba en este estudio era que se podían diferenciar corrientes distintas de una manera más eficaz tras un entrenamiento en *mindfulness*. En el caso de mi experiencia con la imagen de *Prince Junior*, estaba sintiendo el saber narrativo al mismo tiempo que la corriente de conciencia sensorial implícita. Con un conocimiento conceptual de estas dos corrientes, así como de la naturaleza del recuerdo explícito frente al implícito, preparamos la mente para distinguir las muchas dimensiones de nuestro mundo interior. Con este proceso podemos empezar a entender la mente, a observar las corrientes sensoriales y conceptuales, y pasar a integrar el recuerdo implícito en su forma siguiente más integrada y explícita. Y, con este paso, podemos entretejer en la historia de nuestra vida el sentido más pleno del significado de un suceso. Este es el primer paso en la resolución de un trauma.

Naturalmente, podríamos citar muchas historias similares de traumas no resueltos y de movimiento hacia la curación y la resolución. En este capítulo invito al lector a considerar áreas de su propia vida en las que pueda haber un trauma sin resolver. Los momentos de caos o rigidez pueden limitar de una manera repentina e insidiosa una vida por lo demás armoniosa, si hay indicios de que alguna experiencia traumática del pasado ha obstaculizado la integración de una manera duradera.

A veces, la adaptación a un trauma no solo se manifiesta como momentos de incoherencia, sino también como hábitos que se convierten en permanentes. Si estos hábitos están relacionados desde un punto de vista experiencial, puede suceder que realizar el trabajo de integración altera profundamente su manera de atraparnos. En cambio, nuestras características más innatas, que pueden tener origen genético e incorporarse a nuestras propensiones PPD, pueden durar toda la vida, sea cual sea el trabajo que hagamos en psicoterapia. Estas propensiones son distintas de las adaptaciones a un trauma que aún está por resolver, y que se puede tratar con psicoterapia con el fin de integrar los estados postraumáticos. En el caso de las propensiones PPD, el objetivo es liberar nuestra vida de su rígida presa y darnos cuenta de que son como el tejido de nuestra piel, de que pueden convertirse en compañeras, y no en carceleras, durante el viaje de la vida.

Trauma no resuelto, curación e integración

Desde el plano abierto de posibilidad, pasamos a unas mesetas de probabilidad que preactivan nuestra mente para interpretar sucesos a través de la lente de la experiencia anterior. Así es como creamos un estado mental que filtra la percepción y estructura la manera en que respondemos: así es una meseta de probabilidad. Tuve un estado inducido por un trauma cuyo modelo mental era el de que los perros que ingieren sustancias que no encajan con su dieta habitual suelen morir. Estas influencias de arriba abajo determinan los aspectos del entorno a los que prestamos atención, influyen en nuestras percepciones y crean asociaciones rápidas y concretas con lo que vemos. Nuestras interpretaciones de lo percibido, nuestras respuestas

emocionales, nuestros reflejos conductuales e, incluso, nuestras reacciones sensoriales se pueden crear como parte de los filtros implícitos que carecen de la conciencia de que algo está siendo moldeado por alguna experiencia del pasado. Cuando hemos sufrido un trauma que permanece sin resolver, estas influencias implícitas de arriba abajo no se integran con los aspectos factuales y autobiográficos de la memoria explícita. Experimentamos los picos que surgen de una de estas mesetas sin resolver como una experiencia del aquí y el ahora, no como algo que proviene de un suceso del pasado. El antibiótico cae al suelo y mi cerebro se pone en estado de alerta máxima y mi mente experimenta un gran terror. Me convenzo de que el perro se ha tragado la cápsula y de que va a morir. He perdido la razón y actúo con el piloto automático del trauma no resuelto. La no resolución del trauma me ha sumergido en el caos de un cerebro no integrado.

Esta discusión sobre el ejercicio de *mindsight* ha sido una inmersión breve en los primeros pasos en la dirección de identificar que la memoria implícita, en su forma no integrada, se puede sentir de una manera totalmente distinta a la combinación de procesamiento implícito/explícito que aparece con el conocimiento autobiográfico y la resolución de un trauma. Estaba claro que no había logrado resolver mi trauma, aunque en varios momentos de mi vida había dedicado tiempo a reflexionar sobre aquella pérdida. Pero aquel episodio del desayuno me hizo volver a psicoterapia y profundizar más en aquel momento de mi vida. Al final, aquellas sesiones me permitieron hallar el significado más profundo subyacente a la pérdida. Además de haber perdido un compañero con el que sintonizaba y que me amaba de una manera incondicional, no me podía perdonar haber sido el responsable de su muerte. Aun después de tantos años todavía me sentía profundamente culpable —y avergonzado— por haberme olvidado de avisar a mis padres para que no lo dejaran salir al huerto. Aquella falta de perdón había creado en mi interior un crítico muy duro, una actitud vigilante para evitar cualquier clase similar de omisión, unas sensaciones tensas y muy perturbadoras en mi cuerpo, y una espera incesante de que suceda siempre lo peor en mi viva imaginación.

Ahora bien, si mi tendencia PPD hubiera sido hacia la ira en lugar de hacia el miedo, quizá mi vida tras el envenenamiento se hubiera llenado de una ira más intensa ante el maltrato o el descuido a animales y personas. Y si mi PPD hubiera tendido a la tristeza y a la angustia, quizá me habría preocupado excesivamente por las relaciones, por no ser rechazado, por no verme abandonado socialmente, por ser amado. Pero mi tendencia PPD se decantaba hacia el miedo, y mi estado de vigilancia se intensificó con el temor anticipatorio de volver a olvidar lo que debería haber recordado.

En mi psicoterapia, tras encontrar una manera de aceptar que un niño de 14 años tiene muchas cosas en las que pensar, como los amigos, la familia, y las tareas escolares y domésticas, y que su corteza prefrontal aún está a medio construir, pude establecer contacto con el niño que fui y, finalmente, perdonarlo/perdonarme por lo que había sucedido y lo que no había hecho. Me perdoné a mí mismo por haberme olvidado de avisar. Al aferrarme a aquel resentimiento hacia mí mismo y a lo que percibía como un fracaso, me estaba quedando atrapado en una guerra conmigo mismo. Aunque había hecho lo que había podido, sin la tregua que alcancé gracias a mi tratamiento no habría superado el problema.

Esta vez pude reproducir la presencia, la sintonía y la resonancia con mi psicoterapeuta en mi actitud hacia mí mismo. Necesitaba aceptar que aquella pérdida podía acabar integrándose en mi narración de quién había sido, quién soy y quién puedo ser. Tuve que identificar los sentimientos de vergüenza que me encarcelaban en una dolorosa sensación interior de temor y de repugnancia, en un convencimiento interno de que era una mala persona, de que no solo había actuado mal, sino que había algo malo en mí. Entrar en contacto con aquel niño encerrado en una prisión implícita era el paso crucial que necesitaba para liberarme.

La libertad no anula nuestra personalidad, solo hace que estemos en armonía con quienes somos. Nos libera para que podamos ser nosotros mismos. Así pues, no espero que la inclinación al miedo de mi PPD cambie, aunque esta tendencia puede disminuir y dejar de aprisionarme. Lo que ha ocurrido es que me encuentro más tranquilo cuando algo cae al suelo, tanto desde un punto de vista literal como metafórico. Creo que hasta mis hijos se han dado cuenta de que soy menos reactivo a sus idas y venidas, más cómodo con su lugar en la vida, porque he aceptado dónde estaba yo cuando tenía su edad y dónde estoy ahora.

CAPÍTULO 11

TRANSICIÓN

Ser un psicoterapeuta *mindful* no solo exige estar abierto a las cosas como son, sino también a cómo pueden cambiar en cada momento. Una de las revelaciones más profundas que surge de la reflexión *mindful* es que nada sigue siempre igual. Con independencia de que logremos esta perspectiva por medio de la meditación, abandonando categorizaciones prematuras o prestando una gran atención a nuestro mundo interior y exterior, ser *mindful* supone despertar la mente a la naturaleza siempre cambiante de la realidad interior y exterior.

También la mente se transforma sin cesar. Una de las primeras grandes sorpresas de quienes dedican tiempo a realizar un ejercicio básico de reflexión interior es la de darse cuenta de que la situación en la que se encuentran no es la sensación interna de estabilidad y previsibilidad que esperaban. Y cuando creen que ya han llegado a saber cómo es su mente, ¡esta vuelve a cambiar!

Esta naturaleza dinámica de la vida, que se percibe con tanta claridad de dentro afuera, evoca la cuarta dimensión, la dimensión relacionada con el tiempo, en la que sentimos cómo evolucionan las cosas a lo largo de años, meses, días, horas, minutos o segundos. En muchos sentidos, observar estas transiciones es la esencia de la integración temporal: cómo encaramos las importantes cuestiones existenciales de la vida que van desde el anhelo de certeza y la transitoriedad hasta afrontar la mortalidad.

Cada momento —que según Dan Stern (2004) comprende de cinco a ocho segundos— contiene lo que algunos llaman «el universo entero en un grano de arena». Las frases musicales o los movimientos de la danza capturan estos momentos del tiempo. Aun en el cerebro, la noción de un impulso eléctrico, que representa nuestra imagen de algo en la conciencia en ese momento, revela un ensamblaje de pautas de activación neural que se correlacionan con la sensación subjetiva más profunda de cómo experimentamos el mundo. Estos momentos ensamblados pueden ser mundos en sí mismos, totalidades formadas en el río del tiempo, pero las transiciones entre momentos encapsulados también son una dimensión importante de la realidad a la que como psicoterapeutas *mindful* podemos prestar atención. Centrarnos en estas transiciones entre momentos nos permite agudizar nuestra capacidad de percepción, y aprender a ver la mente con más perspicacia y profundidad, a cultivar *mindsight*, primero en nosotros y luego en los demás.

Es importante tener muy presentes las transiciones con el fin de estar preparados para observar con claridad los cambios en los estados. Cuando se producen cambios, se abre una ventana que revela importantes oportunidades para hacer modificaciones. En otras palabras, algún proceso innato hace que se produzca un cambio, y cuando ese cambio se percibe, se hace posible esculpir deliberadamente la dirección de ese cambio. Así es como utilizamos el poder

del *mindsight* para observar y modificar el flujo de energía y de información, que es la esencia del fortalecimiento de la mente. Cuando nos ofrecemos esta oportunidad a nosotros mismos, aumentamos nuestra capacidad de estar presentes de una manera *mindful*. Y si proporcionamos este entrenamiento en técnicas de *mindsight* a nuestros pacientes, les brindamos la oportunidad de transformar su vida.

Si reflexionamos sobre el capítulo dedicado al trauma, podremos ver que atender de una manera *mindful* a mi estado no resuelto de aspectos traumáticos residuales reveló unos cambios repentinos de estado. Estoy tomando un antibiótico a causa de una infección, el medicamento se cae al suelo, mi perro se acerca, y caigo de repente en un estado de pánico. Este es un ejemplo de un cambio automático, desde un estado mental coherente mientras desayunaba, a un estado de caos mientras persigo al perro por la casa. Cuando, más adelante, reflexioné sobre este cambio, pude percibir el tránsito desde la integración hasta la desintegración. Como hemos visto, esta percepción del flujo de energía y de información reveló un trauma no resuelto de mi adolescencia. Darse cuenta de las transiciones entre estados pone de relieve su configuración. Un momento se desplaza naturalmente en el tiempo, reensamblando continuamente elementos de experiencia, y construyendo la sensación de un todo continuo. Pero la duración de un estado mental —un ensamblaje más grande de momentos relacionados— puede ser mayor que la de sus componentes por separado. Son estas transiciones de estado lo que nos permite entender cómo podemos tomar picos rígidos y mesetas estrechas, y crear un movimiento más flexible en nuestra vida. Pero antes debemos notar las transiciones. Del mismo modo que contrastar dos colores nos permite apreciar más plenamente sus distintos tonos y matices, centrar la atención en los cambios de estado mejora nuestra capacidad para percibir las características detalladas de los estados en sí.

Centrar la atención en las transiciones entre estados es un componente básico del tratamiento del trauma no resuelto. Con *mindsight* no solo aprendemos a percibir el flujo de energía y de información con más claridad, sino que también aprendemos a conformarlo con más especificidad. Este aspecto modificativo del *mindsight* tiene como consecuencia que los cambios de estado se puedan modular. Varias formas de psicoterapia han postulado maneras de efectuar esta modificación, que ha recibido diferentes denominaciones, como *shuttling* (Cozolino, 2002), pendulación (Levine, 1997) o «quedarse con» (Minton y otros, 2006; Shapiro, 2002). Desde el punto de vista de la neurobiología interpersonal, la noción subyacente es que una persona puede aprender a crecer pasando de ser una observadora pasiva y una víctima de sus traumas no resueltos a una modeladora activa de su estado interior. Puede aprender a conformar su mundo interior llevándolo desde la orilla del caos o de la rigidez hasta el estado armonioso de la integración. Naturalmente, este cambio suele necesitar la atención y la colaboración de un psicoterapeuta *mindful* que ofrezca guía y compañía en el camino hacia la curación. Pasando una y otra vez de los bordes al centro de la ventana de tolerancia para un estado de sensación o un recuerdo, el paciente experimenta el poder del *mindsight*. Así es como «hacemos *shuttle*», «pendulamos», «nos quedamos con» o usamos la imagen de un lugar seguro para ensanchar nuestras ventanas de tolerancia. Aumentamos los límites de una ventana proporcionando la experiencia intencionada de estar en sus bordes, pero permaneciendo en un estado integrado con la complejidad diádica expandida que surge de la

presencia *mindful* del psicoterapeuta con el cliente. Cuando el paciente siente que es seguro sentarse juntos con cualquier sentimiento o imagen que pueda surgir, ese santuario diádico ensancha internamente su ventana. Y, desde el punto de vista de la neuroplasticidad, estas experiencias de seguir transiciones en los bordes de la ventana están utilizando el poder activo de la atención para catalizar cambios en las capacidades autorreguladoras del cerebro en torno a los elementos incorporados implícitamente al recuerdo traumático. Estas alteraciones que acompañan al hecho de centrar la atención en las transiciones ensanchan la ventana de tolerancia y, en última instancia, alteran el encarcelamiento de la vida de una persona por parte de la experiencia traumática y las adaptaciones a ella. Como diría Robert Bjork, mi viejo mentor en el campo de la memoria, «recordar modifica el recuerdo». En este caso, la modulación activa de las transiciones puede producir cambios sinápticos que, literalmente, integren los elementos no integrados del trauma no resuelto en un estado más coherente. También pueden provocar el impulso de aflojar la presa restrictiva del apego inseguro, que mantiene las mesetas estrechas y los picos rígidos en una pauta de personalidad severa e inflexible.

Bases cerebrales

Con el término «estado mental» hacemos referencia a un conjunto de funciones que van desde el estado de ánimo hasta los recuerdos, y que conforman nuestra vida interior subjetiva. Un estado se puede explicar a los demás de muchas maneras, coloreando la textura de nuestras interacciones y comunicando el mundo interior externamente con las señales no verbales que enviamos. El contacto visual, el tono de la voz, las expresiones faciales, los gestos y la postura, la intensidad y la oportunidad de estas respuestas revelan nuestro estado mental interior.

Al alejarnos del plano de posibilidad hacia nuestras mesetas de probabilidad valente, hemos entrado en estados mentales texturizados y en estados cerebrales de activación. Así es como se vive la vida: no nos quedamos únicamente en la fluidez abierta del plano de posibilidad, sino que interactuamos plenamente con el mundo con nuestra gama de mesetas de propensiones de personalidad, nuestros estados mentales en una meseta concreta y nuestros picos, plasmados y en constante cambio, de una actividad mental concreta, que hacen plenamente posibles estas interacciones con los demás. En el nivel más básico, el lado subjetivo de este movimiento del plano a una meseta crea la experiencia de estado mental. En el lado físico, experimentamos una predisposición neural, llamada preactivación, en la que, desde el punto de vista neurológico, tendemos a activar más unas pautas sinápticas dadas que subyacen a los picos de activación. Las mesetas establecen la tendencia a que surjan ciertos picos concretos cuando la personalidad hace que ciertos estados mentales valentes sean fácilmente accesibles. A su vez, una meseta provoca que un conjunto dado de picos sea más probable: nuestro estado conduce a unos pensamientos, sentimientos o recuerdos concretos que dependen del estado.

A modo de repaso presentamos el plano de posibilidad en la figura 11.1 (tomada del capítulo 1) para examinarlo desde el punto de vista de las transiciones. Cada movimiento fuera del plano supone una probabilidad mayor de activación neural o de experiencia mental. Cuanto más nos alejemos del plano (en el eje vertical), más probable será que se produzcan ciertas activaciones/experiencias concretas. Y cuanto más estrecha sea la base de una meseta, más limitado será el espectro de probabilidades de que se produzcan unos estados mentales o unas activaciones neurales concretas. Aquí nos hemos estrechado a lo largo del eje *z*, y la diversidad de la experiencia —neural o mental— se hace más limitada. Cuando entramos en un pico se da una probabilidad del cien por cien de que en ese momento tengamos ese pensamiento, esa emoción o ese perfil de activación neural. La idea, ahora, es que las transiciones pueden atenuar las propensiones a pautas repetidas de picos que pueden aprisionar nuestra vida, y rebajar y ensanchar nuestras mesetas, nuestros estados mentales y la preactivación neural para que tengamos una gama más amplia de posibilidades en nuestra vida.

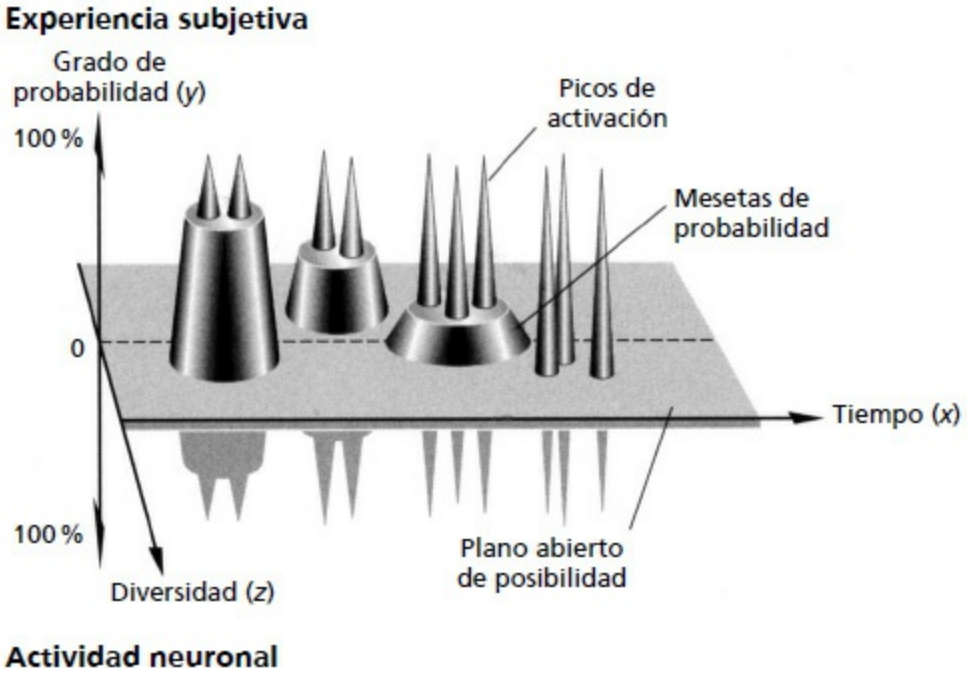

FIGURA 11.1. Plano de posibilidad y transiciones entre estados. Esta es la metáfora visual que comprende varias dimensiones de la experiencia humana analizada en el capítulo 1 (véase allí la leyenda original de esta figura). Aquí nos centraremos en el plano y en las transiciones. Recordemos que un pico representa una activación concreta de la mente o del cerebro que se plasma en ese instante, una activación que se manifiesta en esa actividad concreta y en ese momento determinado. Suavizar picos supone una transición que nos aleje de las pautas repetidas de ciertas activaciones que aprisionan nuestra vida. Una meseta representa un estado mental o un perfil de activación neural que puede tener diversas formas y grados de altura y de anchura: cuanto más baja, menor es la certeza de las activaciones que podrían ser posibles; y cuanto más ancha, mayor será la variedad del conjunto de propensiones. De este modo, intentamos rebajar y ensanchar nuestras mesetas y las de nuestros clientes para que las emociones, los pensamientos o las conductas aversivas y repetitivas tengan menos probabilidades de darse y para ampliar el abanico de estados que podemos adoptar en diversas situaciones. La práctica *mindful* implica el traslado intencional de la mente y el cerebro al plano abierto de posibilidad. Podemos hacer que surjan picos nuevos directamente de ese estado y sentir pensamientos, recuerdos, emociones y percepciones desde una posición más flexible y adaptativa. Las transiciones resultan más sencillas creando

una conciencia *mindful* y un perfil neural receptivo en ese estado y en ese momento. La práctica repetida de crear este estado mental y esta activación neural nos permite convertir estas útiles características en un rasgo duradero en nuestra vida.

Los intentos terapéuticos de centrar la atención en las transiciones de pico a meseta, con el objetivo de reducir las reactivaciones arraigadas de picos, y las maniobras clínicas para rebajar y ensanchar nuestras mesetas son exactamente lo que supone el proceso de transformación profunda. La práctica *mindful* nos sumerge en el plano abierto de posibilidad, haciendo de estas transformaciones «conales» (suavizar picos, rebajar y ensanchar mesetas) el objetivo de nuestro trabajo personal.

Recordemos que el modelo visual del plano de posibilidad se basa en la noción esencial de probabilidades. Es una topografía de la mente y del cerebro basada en una visión profunda de la realidad, iluminada tanto por la ciencia de la mecánica cuántica como por el conocimiento de la experiencia subjetiva personal. Cada estado mental y cada conjunto de circuitos neuronales activados conforma y configura la probabilidad del espectro de posibles sucesos posteriores, la aparición de una forma particular en el lado mental o neural de probabilidad por encima y por debajo del plano. Dentro del plano, reposamos en el espacio abierto, donde cualquier potencialidad es posible y todas tienen la misma probabilidad de producirse. Pero cuando pasamos a nuestra personalidad —a la pauta concreta de mesetas del modelo— modificamos la probabilidad de que el movimiento en el tiempo se despliegue de una manera determinada. Así pues, desde las propensiones de nuestra personalidad, tenemos un movimiento en una dirección dada —una valencia— hacia un conjunto de estados, nuestras mesetas en el modelo del plano. Luego, desde unas mesetas de estado concretas, disponemos de un conjunto aún más refinado de picos que podrían surgir.

Cuando estoy triste es posible que tienda más a activar configuraciones de recuerdos relacionados con otros momentos de mi vida en los que me he sentido triste y deprimido. Los recuerdos concretos son mis picos; mi estado de tristeza es mi meseta. Y si mi tipo PPD me hiciera tender a la tristeza, este sería mi conjunto general de mesetas. Puede que en un momento dado de mi estado de tristeza (una meseta concreta) no se haya activado un recuerdo concreto, que no haya ningún pico que plasme este sentimiento. Pero, de un momento a otro, podría recordar épocas tristes de mi vida, de una manera automática o intencionadamente. Estoy preactivado para pasar a unos picos concretos desde esa meseta. El resultado general es que mi experiencia subjetiva del presente y los recuerdos del pasado rebosan de una sensación de tristeza y depresión, y empiezo a sentirme desesperado si este estado continúa o se agudiza. Cuando paso de un pico a otro puedo reflexionar sobre lo terrible que parece ser mi vida. Me siento como aprisionado, desesperado. Desde el punto de vista del cerebro, la preactivación de la tristeza suscita una activación sináptica que depende del estado, y la cascada de representaciones neurales de recuerdos, razonamientos, imágenes y afiliaciones sociales se impregna de la música de la tristeza. Mi estado mental o de ánimo es mi meseta, mis preocupaciones pesimistas son mis picos.

Pero si mi tipo PPD no me hiciera tender a la tristeza, sería menos probable que una sensación temporal de tristeza consumiera mis pautas globales de mesetas que evolucionan. Podría tener algunos picos de sentimientos depresivos, pero mi PPD de ira o de miedo no

habría reforzado mesetas de angustia por la tristeza. Saldría con más rapidez de esos picos y descendería de esa meseta de estado de tristeza hacia otras maneras de ser. Quizá yo no tienda a deprimirme y mi primo con una PPD triste sí tenga esta tendencia. En cambio, si mi PPD se inclina hacia la ira, puedo sentirme estresado y estallar con facilidad, sentirme vulnerable a un conjunto de problemas diferentes de la tristeza y la depresión. La manera en que los circuitos aversivos de tristeza/angustia de separación, ira/cólera y miedo/ansiedad nos vuelven propensos a las formas concretas de problemas duraderos, que definimos como trastornos mentales cuando crean disfunción en nuestra vida, puede ser un tema que investigar en el futuro. Y la manera en que, sabedores de todo esto, nosotros, como psicoterapeutas, podemos usar el poder de la neuroplasticidad para utilizar nuestra presencia en una relación sintónica y resonante con el fin de ayudar a guiar el foco de atención de una manera que cambie el cerebro hacia la integración, es un marco de referencia listo para ser explorado.

Estas transiciones entre entrar y salir de unos estados duraderos de activación mental y cerebral son momentos de oportunidad en psicoterapia. La experiencia de un cliente puede pasar de un pico a otro —los intervalos que examinamos en nuestro ejercicio de la rueda de la conciencia— y podemos enseñarle a sentir las mesetas desde donde surgen estos picos. Como decía antes, las ventanas de tolerancia revelan que un estado dado puede presentar unos intervalos de grados de activación más o menos amplios donde la persona puede permanecer en un estado integrado y funcional. Fuera de la ventana, el resultado es caos, rigidez o ambas cosas. Puedo aprender a sentir tristeza, a estar en una meseta concreta y no derrumbarme. Este sería el modo de ensanchar nuestra meseta y, con ello, nuestra ventana (ya lo sé, puede que aquí la ventana del lector para las metáforas visuales se esté estrechando, pero le ruego que me siga, porque estos modelos visuales son muy útiles, como espero que descubra pronto cuando los aplique de una manera práctica en la inmediatez de su trabajo y de su vida). Pero en otras ocasiones, o para otras personas, la ventana para la tristeza puede ser estrecha, y un leve indicio de una meseta tan estrecha y elevada, de ese estado de tristeza arraigado con tanta rigidez, provoca que se pierdan los papeles. El trauma es una forma importante de experiencia que disminuye nuestras ventanas, sobre todo para contextos actuales, interiores y exteriores, que resuenen con los detalles del suceso pasado. La integración corre peligro, y nuestros estados efectúan una rápida transición desde la coherencia hasta estados incoherentes de rigidez, caos o ambas cosas. Percibir estas transiciones dentro de estados y entre ellos es un aspecto fundamental de nuestra observación como psicoterapeutas *mindful*.

En el cerebro, la integración neural implica coordinación y equilibrio entre áreas ampliamente distribuidas. Cuando estos sistemas están integrados logran un flujo armonioso; cuando la diferenciación y/o la conexión necesarias para la integración son deficientes, la armonía es sustituida por una disfunción que se manifiesta en forma de emociones descontroladas, conductas impulsivas o recuerdos intrusivos, y por una desconexión del estado anímico, restricciones en la sensación de vitalidad, una sensación de quedarse encallado. Estos estados caóticos o rígidos que revelan una integración deficiente se pueden percibir como un pulso y nos permiten, como psicoterapeutas, saber cuándo y dónde se bloquea la integración.

Guiar el sistema nervioso de regreso hasta la integración es un método directo con el que estimular el crecimiento y el desarrollo neural y conseguir que el cerebro goce de buena salud. La manera de lograrlo depende de nuestra capacidad para sentir el flujo de energía y de información en nuestro sistema nervioso extendido (cerebro), al compartirlo con nosotros mismos y con los demás (relaciones) y al regularlo (mente). Por esta razón, ser un psicoterapeuta *mindful* exige que agudicemos nuestras facultades triceptivas para percibir este flujo en el triángulo del bienestar. Gran parte de esta tricepción percibe las oleadas del flujo de energía y de información en las transiciones desde la armonía hasta el caos y la rigidez, y luego utiliza *mindsight* para reconducir este flujo hasta el estado integrado.

Como hemos visto, hay ámbitos de integración que se pueden convertir en el foco de atención dentro de una psicoterapia basada en la neurobiología interpersonal. Una persona puede haber vivido experiencias de apego subóptimas, tener un trauma abrumador o poseer unas características innatas de temperamento, algunas heredadas y otras debidas al azar, que pueden estar impidiendo que estos ámbitos diversos logren estados coherentes de integración. Percibiendo las transiciones entre estados, e incluso entre ámbitos, un psicoterapeuta *mindful* puede distinguir qué ámbitos de integración son deficientes. Sentimos, por ejemplo, que una persona no suele basarse en señales no verbales del modo derecho para comunicar a los demás su experiencia interior. Ayudar a esta persona a realizar la transición de una vida en la que domina el hemisferio izquierdo a una vida que incluya los dos hemisferios sería una manera de abordar la integración bilateral y, al mismo tiempo, mejorar la integración interpersonal. Del mismo modo, una persona puede estar «desconectada de cuello para abajo» sin captar la información de su cuerpo, llevando una vida sin integración vertical. En este caso, usar juntos un foco de atención *mindful* —con una conciencia compasiva que sea minuciosa y creativa— nos permite pasar a un estado de mayor integración vertical en el que estas importantes señales del cuerpo pasan a ser parte de la conciencia cotidiana creada corticalmente.

Otro ejemplo de seguimiento de las transiciones surge al examinar la integración temporal. La corteza prefrontal nos permite representar el tiempo. Acabamos comprendiendo que el pasado no es el presente y presentimos que hay un futuro a la vuelta de la esquina. Estos mapas temporales prefrontales nos dan la facultad de planificar, el placer de reflexionar sobre la naturaleza de la realidad, y la preocupación, a veces agobiante, sobre el propósito de nuestra existencia y el significado de la vida. Los impulsos, aparentemente contradictorios, hacia la certeza, la permanencia y la inmortalidad, y hacia las realidades de la incertidumbre de la vida, la transitoriedad y la mortalidad, son el desafío de la integración temporal.

Como hemos visto, la integración es la unión de partes diferenciadas. En la integración temporal, la idea es no deshacernos de los impulsos y sustituirlos por realidades. En lugar de esto, podemos abrazar los deseos naturales de certeza, por ejemplo, y aceptar también la realidad de la incertidumbre. Pasando de la realidad al deseo y volviendo a la realidad podemos ayudar a la mente a realizar la transición entre estos polos, a veces enfrentados, de la experiencia. Aprender a modificar cambios en nuestro estado interno, a modular estas importantes transiciones en pautas del flujo de energía y de información, es una parte importante del camino hacia la integración.

Ejercicios de *mindsight*

Sitúate en el centro de tu mente mientras dejas que la respiración encuentre su ritmo natural y que el cuerpo se asiente en su estado natural (es de esperar que, a estas alturas, este ejercicio ya comience a resultar natural). Ahora ya sabemos por experiencia que podemos reposar en la conciencia abierta del centro fijando la atención en cualquier objeto que elijamos. Aunque hacemos esto como un ejercicio formal de *mindsight*, el simple hecho de visualizar el centro y sentir la respiración puede revitalizar esta sensación de la rueda de la conciencia, separando el centro del borde e invitando a cualquier cosa que se despliegue a entrar en el campo de la conciencia. Podemos centrar la atención en la respiración, siguiendo las olas de las inspiraciones y las espiraciones. Podemos hacer una revisión del borde, captando los primeros cinco sentidos del mundo exterior, el sexto sentido del cuerpo, el séptimo sentido de las actividades mentales y el octavo sentido de las relaciones.

También podemos captar la totalidad del estado del borde percibiendo el todo más grande, nuestro estado mental. Cuando somos conscientes de los intervalos entre las activaciones del borde —sea cual sea el sector de los sentidos de los que surjan estas actividades— podemos entrever directamente cómo se preactiva nuestro cerebro para activarse después de una determinada manera. Esta es la meseta desde la que se elevan los picos cuando se activan diversos puntos en la conciencia.

Para examinar a fondo un estado mental, sintetizaremos varios ejercicios de la rueda de la conciencia. Mientras sigues las olas de la respiración y te sitúas en el centro, nota cómo la inmensidad de esta conciencia abierta puede llenarte con lo que algunas personas han descrito como la sensación de un cielo totalmente despejado, de un océano profundo, de un abanico ilimitado de posibilidades. Así es como la mente representa la experiencia de potencial abierto. Así es la conciencia de una mente abierta, el plano de posibilidad.

Ahora deja que entre en tu conciencia la manera en que el tiempo desplaza la experiencia por este plano abierto. Sientas como sientas esta sensación, toma nota de lo que hemos estado llamando meseta de probabilidad, ese estado valente que hace que algunas clases de pensamientos o de sentimientos sean más probables que otros. Siente cómo experimentas este estado de activación parcial, este estado de ánimo con una textura interna. Podrás notar que en tu imaginación aparecen sensaciones, pensamientos o recuerdos concretos, que surgen y sobresalen en la conciencia. Deja que estas actividades mentales, estos picos de olas de activaciones cerebrales, surjan, permanezcan presentes y desaparezcan del foco de la atención. Notando los intervalos entre estos picos, entre estos puntos del borde, intenta sentir la textura de esos espacios. ¿Tienen un color, un tono, una calidez? Mientras los picos van pasando uno tras otro, ¿notas la sensación de un intervalo familiar, la meseta común desde la que pueden surgir picos cercanos? ¿O te parece que los picos surgen del plano mismo, subiendo desde la espaciosidad de la posibilidad abierta?

Cuando entren en la conciencia otras olas de actividad mental —cuando se conviertan en los picos de activación que estén presentes en este instante— intenta seguirlas mientras están presentes y, más tarde, cuando desaparezcan. Observa que nada es permanente; todo cambia. La

meseta de la que surgen —nuestra condición neural preactivada, nuestro estado mental— o el plano abierto de posibilidad proporcionan los vínculos que forman las transiciones entre picos.

Mientras las pautas de picos surgen y desaparecen puedes entrever la meseta común de la que emergen. Este es el estado mental valente, el estado de más probabilidad, que conforma la textura, con frecuencia tenue o incluso totalmente invisible, de la vida mental. Si puedes sentir esta formación, deja que se convierta en el objeto de tu atención. Intenta hallar la base común de la que surgen pensamientos y sensaciones. Algunas personas la sienten como una serie de asociaciones al azar: el recuerdo de un partido de fútbol, el de un partido político con el que simpatizan, la importancia de la democracia como idea y, luego, las imágenes de soldados que luchan por la libertad. No parece que haya un estado mental cohesivo, ¿o es que se ha producido un cambio en los estados? Con cada pico de activación, un estado mental diferente puede ser el origen de esa actividad mental concreta así como el resultado de su presencia en nuestra vida. Puedes tener la sensación de que puedes pasar del estado de una meseta hasta el pico de una actividad mental concreta, y luego ver que regresas a una meseta diferente. Así es como, en ocasiones, una actividad mental puede actuar de enlace entre dos estados mentales. Este puente revela que un pico también puede actuar como una transición de un estado hasta el siguiente.

Los estados son tendencias globales que surgen y se disipan en paralelo a las transiciones de una actividad mental concreta. Pero un estado está relacionado con una probabilidad, con una preactivación, con una predisposición a actuar; una actividad es una pauta concreta de activación neural/actividad mental que se ha manifestado al surgir del conjunto abierto de posibilidades y de probabilidades, más limitadas pero todavía variadas. Al pasar del plano de posibilidad a picos de activación, podemos tener estados fluidos que cambian rápidamente de un momento a otro cuando surgen en la transición de una probabilidad nula a una probabilidad del cien por cien. Pero, a veces, los estados son más duraderos. Puede que sientas ahora, o hayas sentido hace poco, la presión de encontrarte en un estado de ansiedad, el bajón de un estado de abatimiento o el júbilo de un estado eufórico. En este momento, ahora mismo, ¿qué sensaciones corporales, imágenes, sentimientos y pensamientos parecen arremolinarse en una danza interior que sigue el compás de la música de tu mente? Son las pautas de los picos de activación, nuestros puntos del borde. Llenar la mente de sensaciones, imágenes, emociones y pensamientos, y abrir luego nuestra percepción a los espacios entre ellos separa estos elementos diversos de nuestro mundo interior y revela el estado subyacente que pueda estar presente en este momento.

Cuando veas con claridad en tu conciencia este movimiento organizador, observa cómo puedes conseguir que los cambios de este estado se conviertan en el foco de tu atención. Ahora, en lugar de que tu objeto principal sea el estado en sí, deja que pase a un segundo plano y que los cambios de estado se conviertan en tu interés principal. ¿Qué notas ahora? ¿Puedes percibir la transición entre conjuntos de intervalos, formas en que los estados parecen atascados o fluidos? Considera el caso de que te encuentres en un estado de depresión duradero. Ahora, los diferentes pensamientos, percepciones y recuerdos pueden estar sesgados y tender hacia formas reprobatorias, de baja energía, y el estado de depresión

persistirá durante los intervalos que enlazan estos picos de activación. Podemos declarar que la carencia de flexibilidad general de un estado, su falta de transiciones, es un problema primordial en la vida de una persona.

Una vez que se ha aprendido a observar estos cambios de estado —o su ausencia— es el momento de examinar cómo los podemos modificar. Si un estado te da una sensación de baja energía durante una práctica reflexiva, intenta aumentar el nivel de alerta abriendo más los ojos y dejando que les llegue más luz. Incluso el hecho de mirar hacia arriba puede cambiar un estado corporal, aumentando los niveles de energía. Intenta determinar el modo en que desviar los ojos a uno u otro lado también permite modificar los estados de activación. Otras formas corporales para cambiar de estado son respirar más hondo, estirar los brazos por encima de la cabeza y luego a los lados, e inclinarse lentamente hacia el suelo. La gran cantidad de cambios de la postura corporal en el yoga o en el *qigong* proporcionan prácticas antiguas para cambiar de estado.

La clave de la modificación empieza por observar cuándo se bloquean los cambios de estado, o cuándo esos cambios son caóticos y negativos. Con la rigidez podemos hacer uso de los movimientos corporales para cambiar el nivel de alerta, y podemos usar el poder de la atención para superar estados dolorosos. Por ejemplo, si enfocas la atención en el dolor o en la incomodidad, puede que notes que se intensifica al principio. Si te quedas con ese foco y, sobre todo, si das un nombre a ese estado (por ejemplo, dolor, preocupación, duda) quizá veas que el estado global en el que te hallas empieza a cambiar. Esta es la experiencia de estar presente y de etiquetar con palabras el mundo interior.

Cuando permanecemos presentes con cualquier elemento que haya en la conciencia y también cuando aprendemos a modificar estos estados hacia la flexibilidad, estamos practicando una manera de hacer que las transiciones de nuestro estado mental sean parte de la forma de integrar nuestra experiencia. Podemos imaginar estas transiciones como la manera en que hemos llegado a cambiar deliberadamente nuestras mesetas, para que sean más amplias y menos restrictivas en relación con los picos que permiten que surjan. También vemos que es así como hemos salido de una meseta atascada de una manera adaptativa, quizá pasando al plano, y luego creando otra meseta de la que surgen picos nuevos y más flexibles en esta nueva configuración.

Integración de estados

Tenemos diferentes estados mentales que se sustentan en circuitos antiguos creados por los genes y en vías modernas creadas por la experiencia. Nuestros impulsos motivacionales básicos aparecieron en la historia de la evolución y organizan nuestras conductas para conseguir confort y conexión, para explorar y jugar, para acumular recursos y superar desafíos, para ser sexuales y reproducirnos. Todos estos sistemas motivacionales básicos influyen en nuestro estado mental actual. Satisfacer nuestras necesidades exige que sigamos el vector de estos estados con el objetivo de crear una vida en la que nuestras necesidades se satisfagan.

Tenemos muchos estados mentales que forman la base de quienes somos. Si un estado dado no está integrado en el abanico disponible de los estados de ser, si he excluido el juego, la sexualidad, la agresividad o el dominio de mi repertorio de estados mentales, puede que no esté abierto a estos mismos estados en otras personas. Cuando absorbo como una esponja las señales que revelan el estado de mi cliente, su estado interno pasará por mi ínsula y mis pautas de activación subcortical se convertirán en estados de activación neural por debajo de mi conciencia. Cuando esas pautas de preactivación y activación corporal, troncoencefálica y límbica cambien, mis regiones prefrontales detectarán estos cambios por medio de la ínsula. Al final, puedo reunir indicios de este estado interno mediante la interocepción y puedo llegar a saber cómo me siento. Estas sensaciones internas —si estoy receptivo y no me defiendo de ellas actuando de algún modo reactivo— me pueden dar una idea interior precisa del estado de otra persona. Si he excluido algún estado de mi gama personal de maneras de ser, no reconoceré ni aceptaré fácilmente en mi interior las sensaciones internas que absorbo de mi cliente. Incluso por debajo de mi propia conciencia, el cliente puede tener la impresión de no estar en un lugar seguro, de que no puedo comprenderlo, de que hay algo que anda mal en nuestra conexión. Ser *mindful* exige que, como psicoterapeuta y compañero del viaje hacia la transformación, esté abierto a mis propios impedimentos para la integración. En este caso, he bloqueado la integración de estados, y la rigidez o el caos de esa situación no solo será mi incoherencia personal, sino que creará una ruptura en la posibilidad de progreso terapéutico. Lo que no puedo tolerar en mí mismo, no puedo tolerarlo en otro.

Como psicoterapeuta *mindful* debo incorporar curiosidad, apertura, aceptación y bondad a mis propios estados mentales para poder estar atento de una manera *mindful* a los estados de mi paciente. Obsérvese que esta perspectiva sugiere que debemos prestar atención tanto a los puntos del borde como a sus intervalos, que revelan nuestro estado general de resonancia. Estas activaciones y preactivaciones dominan nuestro mundo interior, y es probable que estar abiertos a estos cambios en nuestro estado interno sea el camino por el que lleguemos a conocer al otro. En este punto es donde podemos ver que conocernos a nosotros mismos con compasión es un punto de partida crucial para estar presentes. Si un paciente se ha atascado en una meseta valente que no puedo tolerar en mí mismo, mi interés en ayudarle a entrar y salir con más flexibilidad de ese estado se verá obstaculizado por mi estado no integrado. Mi ventana es estrecha y, en lugar de dejar «entrar» al paciente, lo empujo hacia fuera o lo ignoro. El paciente se siente rechazado, yo me siento perdido, no soy consciente de su dolor y me quedo atascado en un estado interpersonal no integrado.

Por medio de la integración permito que se cultive la diferenciación de mis diversos aspectos, que incluyen estados mentales. Si no estoy abierto a las diferentes partes de mí mismo, a estos diversos estados, no podré estar abierto a recibirlos de mi cliente. La posterior unión de estos estados implica abrazar sus distintas naturalezas, aunque ello contradiga nuestras expectativas. Por ejemplo, si me siento furioso por el trato inadecuado que recibe un cliente, puedo permitirme abrigar ese estado mental y, al mismo tiempo, ser consciente de la necesidad de permanecer abierto a la incapacidad de mi cliente para defenderse de este trato. No tengo que negar mi reacción emocional por miedo a agobiarlo. Puedo admitir la necesidad de mantener la calma, quizá sin mencionar mi enfado (al menos de momento), y animarle a

examinar su propia experiencia sin instigarlo a ocuparse de mi disgusto. Eso es algo de lo que yo mismo debo encargarme en su momento. Pero el encuentro terapéutico es tan intenso e inmediato que, como psicoterapeutas, somos susceptibles de colocar nuestros problemas no resueltos y nuestra basura residual en el campo de la relación. Este es uno de los principales peligros profesionales que debemos prevenir y evitar: así es como respetamos los límites terapéuticos.

Con todo, muchos de nosotros, como psicoterapeutas, hemos experimentado que los momentos más poderosos han surgido cuando nos sentimos unidos espontáneamente a nuestros clientes. Conocer el poder de las transiciones entre estados puede facilitar esta unión sin dejar de respetar la relación terapéutica y sus importantes límites. Como uno de nuestros ámbitos de integración, la conexión dentro de estados y entre ellos nos permite dedicarnos directamente a introducir una nueva sensación de coherencia en nuestra vida. Un determinado estado necesita tener cohesión interna además de flexibilidad. Si examinas tus propias necesidades, puedes explorar de qué manera permites que estos estados florezcan en tu vida. También buscamos coherencia entre estados, pero, esta vez, en la transición entre ellos. ¿Cómo pueden llegar a colaborar tus distintos estados? ¿Cómo encuentras tiempo en tu día, tu semana, tu mes, para cultivar tus muchas maneras de ser?

Me desviaré un poco del tema para examinar un ejemplo divertido, útil, y, en mi opinión, fascinante de integración aplicada que supone transiciones. Esta exposición involucra directamente los muchos estados que albergamos en nuestro interior, y puede ser una guía muy útil para fomentar la integración de estados.

En mi trabajo como educador he tenido la fortuna de conocer a varias personas de diversas disciplinas y de trabajar con ellas. Algunas de estas personas forman parte de una empresa de entretenimiento multimedia llamada Blue Man Group. Matt Goldman, Phil Stanton y Chris Wink (los fundadores del grupo) me pidieron que les asesorara para su recién creado centro de formación. La tarea consistía en encontrar una manera de fomentar la creatividad en el marco de una sólida formación social, emocional y académica. Hay mucho que decir sobre aquella tarea, pero este no es el momento. En el tiempo que trabajamos juntos, examinamos una amplia gama de ideas, desde temas relacionados con el cerebro y la creatividad a cuestiones relacionadas con el humor y la espontaneidad. Lo que compartieron conmigo ilustra aún más la naturaleza de la integración de estados y me gustaría comunicarlo aquí a los lectores.

Cuando pregunté por las bases de la creación de sus espectáculos me dijeron que, observándolos desde ese momento, se daban cuenta de que habían creado arquetipos de personajes con tensiones entre ellos. Las actitudes que adoptan en escena los actores «calvos y azules» tienen seis nombres diferentes y, como veremos, parecen encajar con la noción de diferentes estados mentales. Como sugeriré al lector, las transiciones entre esos estados revelan un ejemplo profundo y convincente de integración de polos opuestos, que pueden tener correlatos neurales en el cerebro. Según Wink, cuando en un espectáculo participaban estas actitudes parecía que, de alguna manera, el público se implicaba más, y el espectáculo resultaba más atractivo y completo.

He aquí los seis personajes agrupados en parejas: el Héroe y el Inocente; el Miembro del grupo y el Embaucador; el Científico y el Chamán. La forma en que Chris Wink los describió hace poco en una presentación durante la Cumbre sobre la Paz de Vancouver no solo fue amena, sino que cautivó la imaginación del público y me hizo pensar que esta diferenciación arquetípica y su unión en escena eran una descripción maravillosa —y divertida— de la integración y de su importancia para la colaboración.

El Héroe es el estado mental del personaje que tiene unas metas y que intenta alcanzarlas con eficacia y asertividad. Por otro lado, el Inocente es el estado caracterizado por una «mente de principiante», que capta el mundo sin nociones preconcebidas. Para mí, la transición entre el Héroe y el Inocente revela la tensión entre el procesamiento neural de arriba abajo y de abajo arriba. La vida requiere tanto del Héroe como del Inocente: debemos aprender de las experiencias, pero también es necesario captar el mundo con una apertura incipiente para ver las cosas tal como son. Cualquiera de los dos estados por sí solo no permite una vida completa y equilibrada.

El Miembro del grupo es la actitud que permite al personaje encajar con el fluir del consenso de todos los individuos. Se pueden hacer muchas cosas como grupo, pero, en ocasiones, este «pensamiento grupal» puede conducir a conductas destructivas (pensemos en el racismo o en el genocidio) y está claro que el impulso que conduce a la conformidad limita la creatividad. Por otro lado, el Embaucador es el estado que viola expectativas, que interpreta las reglas a su manera, que sobrepasa el límite de las normas del grupo. Nuestra vida creativa, incluso como grupo, exige que a veces pensemos con originalidad ampliando nuestros límites y motivándonos para probar nuevas maneras de ser. Combinando las mejores características del Miembro del grupo y del Embaucador podemos efectuar la transición entre estas dos importantes, aunque distintas, maneras de ser.

El Científico emplea la lógica para analizar de una manera lineal la información que reúne cuidadosamente. El razonamiento silogístico, la búsqueda de relaciones causa-efecto en el mundo, es una manera eficaz de entender las cosas tal como son. Pero existe otra manera de ver la realidad que involucra la utilización de nuestra mente intuitiva. Este es el papel de la actitud del Chamán. Inmerso en corazonadas e intuiciones, el Chamán se guía por una intuición no verbal carente de lógica acerca de cómo puede ser la vida, interactuando con los demás sobre la base de una sensación de conexión espiritual. Las dos formas de saber son importantes y quizá se plasmen, principalmente, en el hemisferio cerebral izquierdo (el Científico) y en el derecho (el Chamán). El razonamiento silogístico es cosa del hemisferio izquierdo, y las intuiciones y las corazonadas son procesadas en las regiones prefrontales mediales, sobre todo del hemisferio derecho.

En realidad, las otras actitudes polares también pueden presentar una dominancia bilateral. Las reglas de actuación social hacen que la tendencia hacia la conformidad del Miembro del grupo posiblemente sea un estado en el que domine el hemisferio izquierdo, mientras que el Embaucador puede estar impulsado por las imágenes y el pensamiento original del procesamiento del modo derecho. La planificación del Héroe y sus intentos de lograr sus objetivos pueden responder a un estado mental regido por el modo izquierdo. Es como apuntar radios de la rueda de la conciencia para alcanzar unos objetivos concretos. En cambio, el

Inocente tiende a ser un observador abierto que accede a lo que, quizá, se podría considerar una recepción de abajo arriba, en la que domina el hemisferio derecho, de cualquier cosa que provenga del borde.

De ser correctas estas hipótesis, puede que la creación espontánea de estas actitudes o estados mentales por parte de Blue Man Group revele su examen no intencionado de la integración. Al ver sus divertidas y cautivadoras representaciones, el público se sumerge en las transiciones entre estados, y se empapa de la maravilla de la integración en su expresión más armoniosa y atractiva.

En nuestro trabajo como psicoterapeutas *mindful*, podemos adoptar la noción de estos tres pares de estados mentales y reflexionar en torno a la medida en que los permitimos, los fomentamos e, incluso, los cultivamos en nuestra vida. ¿En qué medida nos permitimos actuar como el Héroe o el Inocente? ¿Fomentamos distintas maneras de saber como la del Chamán y la del Científico? Y ¿podemos cultivar las importantes dimensiones de ser un Miembro del grupo y tener en ocasiones el coraje y la espontaneidad del Embaucador? Estos diversos estados me inspiran a ser consciente de la importancia de cada uno, y a facilitar las transiciones entre estas diversas formas de ser para permitirnos vivir una vida más integrada.

CAPÍTULO 12

ENTRENAMIENTO

El entrenamiento es un componente esencial de la vida del psicoterapeuta *mindful* y del trabajo en la psicoterapia *mindful*. Hemos estado examinando los conceptos, las bases cerebrales y los ejercicios de *mindsight* necesarios para ser psicoterapeutas *mindful*. Los mismos ejercicios que el lector ha estado aprendiendo para desarrollar sus técnicas de *mindsight* puede enseñarlos a sus clientes para ayudarles a integrar el cerebro, a tener una mente coherente, a vivir con más entereza y a tener empatía en sus relaciones con los demás. En este capítulo tendremos la oportunidad de repasar los mecanismos según los cuales entrenar la mente altera el cerebro mediante los ejercicios de técnicas de *mindsight*, y profundizar un poco más en la manera de incorporarlos a nuestra vida y a nuestro trabajo. También examinaremos directamente cómo podemos emplear la mente para alterar la estructura del cerebro, mediante la práctica mental, hacia un conjunto más integrado de circuitos. Esta es la manera de utilizar la mente para «recablear» el cerebro por medio del entrenamiento. Saberlo de primera mano a partir de las experiencias vividas hasta ahora hará posible que podamos ofrecer este entrenamiento a los demás.

Para ver el funcionamiento interior del entrenamiento examinaremos algunos descubrimientos nuevos y apasionantes sobre las envolturas internas del cerebro. El entrenamiento supone el uso intencionado del poder de la experiencia para cambiar la función y la estructura del cerebro humano. Como hemos visto, la experiencia que estamos utilizando es el poder de la conciencia para centrar la atención de ciertas maneras con el fin de dar forma al flujo de energía y de información. Cuando este flujo tiene lugar, el proceso de regulación mental dirige la activación del cerebro iniciando la actividad de unas pautas de conexiones neurales concretas que pueden inducir cambios estructurales en la conectividad del cerebro. Este proceso de neuroplasticidad requiere al menos tres componentes: podemos crear y reforzar conexiones sinápticas; podemos estimular el crecimiento de neuronas nuevas; y podemos aumentar la mielinización de los axones para incrementar la velocidad de transmisión de los impulsos eléctricos. Estos tres aspectos de la neuroplasticidad —la sinaptogénesis, que incluye la modulación de sinapsis, la neurogénesis y la mielinogénesis— contribuyen a que un estado de activación neuronal momentáneo se pueda convertir en un rasgo duradero de la arquitectura neuronal modificada.

Sabemos que las neuronas que se activan juntas se conectan entre sí. Esta es la noción fundamental de la ley de asociación de Freud y de las sinapsis de Hebb. La novedad, junto con la diferenciación de células madre neuronales en neuronas especializadas de los circuitos integrados del cerebro, puede estimular este proceso. Y un proceso de práctica que pronto examinaremos con más detalle puede hacer que las células de soporte —llamadas células

gliales— produzcan la vaina de mielina que envuelve los axones de las neuronas. Cuando establecemos conexiones sinápticas mediante el crecimiento de sinapsis que conectan neuronas ya existentes, o mediante neuronas recién desarrolladas por neurogénesis, estamos estableciendo las bases de un circuito integrado. Cuando las neuronas de ese circuito se activan repetidamente, los oligodendrocitos y los astrocitos (las células gliales de soporte) sienten esta activación y envuelven con mielina el circuito neuronal interconectado.

Esta es la cuestión básica: la mielina puede multiplicar por cien la velocidad de transmisión. Y aunque todas las neuronas necesitan reposar después de haberse activado, la mielina puede dividir por treinta ese tiempo de reposo (llamado período refractario). Como es de suponer, el resultado final es que si el lector y yo fuéramos neuronas de un circuito y nos hubiéramos entrenado bien, nuestra comunicación sería tres mil veces más rápida que la de un par de neuronas no mielinizadas. Una eficiencia tres mil veces mayor en el cerebro implica que esta conectividad funcional eclipsará cualquier otra comunicación neuronal. En términos generales, el cerebro es como un mercado inmobiliario competitivo que favorece al postor más activo. En este caso, este circuito, con mayor velocidad de comunicación, superará a otros circuitos competidores y tendrá un papel destacado en el impacto global de la activación neuronal del cerebro como un todo.

Quizás el lector se pregunte: ¿cómo podemos crear más mielina con *mindsight*? ¿Cómo podemos practicar la activación de los circuitos cerebrales concretos para que, sea lo que sea lo que signifique mentalmente ser *mindful*, impulsemos el lado físico de la realidad para que active nuestros grupos neuronales específicos con el fin de recubrir esos circuitos con una envoltura de mielina? Esto es exactamente lo que examinaremos en este capítulo.

Bases cerebrales

A principios de este milenio, la nueva tecnología de imagenología de tensor de difusión nos ha permitido crear imágenes ensambladas por ordenador de circuitos mielinizados del cerebro humano vivo. Estas imágenes de alta tecnología revelan lo que los estudios en animales ya habían sugerido: que el número de horas de práctica es proporcional a la cantidad de mielina que rodea los circuitos pertinentes. La práctica, la habilidad y la cantidad de mielina van de la mano. Para convertirnos en expertos en *mindsight*, para aprender a percibir y a cambiar el flujo de energía y de información en nuestra vida subjetiva, debemos entrenar la mente para que mielinice unas áreas concretas del cerebro.

El estudio de la mielina revela que el aumento de esta vaina adiposa va acompañado por un aumento de las conexiones sinápticas en entornos enriquecidos. Puesto que la mielina es blanca, estos cambios se reflejan en una mayor presencia de «materia blanca» en regiones concretas del cerebro que han estado activas. Podemos aprender con rapidez formando conexiones sinápticas nuevas entre neuronas que se activan al mismo tiempo. Este es el fundamento de la formación de recuerdos. Pero el relato sináptico de la memoria no ofrece la imagen completa de la adquisición de aptitudes. En un libro reciente y esclarecedor sobre el talento y las aptitudes, Daniel Coyle (2009) presenta un conjunto de ideas fascinantes de científicos que estudian este aspecto de la neuroplasticidad. En su obra, *The Talent Code*,

Daniel Coyle afirma, una y otra vez, esta noción sobre la mielina y las aptitudes: «Una aptitud es un aislamiento de mielina que envuelve circuitos neurales y que crece de acuerdo con ciertas señales» (pág. 33). Coyle entrevista a varias personas, incluyendo a mi viejo mentor en el campo de la memoria, Robert Bjork, y reproduce esta cita sobre el entrenamiento de aptitudes: «Cosas que parecen ser obstáculos, a la larga acaban siendo positivas» (pág. 18). Como veremos, la noción de Bjork de la ventaja de afrontar los obstáculos —en lugar de evitarlos— es clave para estimular el desarrollo de aptitudes y, probablemente, también estimula la creación y el mantenimiento de vainas de mielina para crear unos circuitos integrados bien afinados. Podemos seguir este principio cuando abordemos nuestro entrenamiento mental.

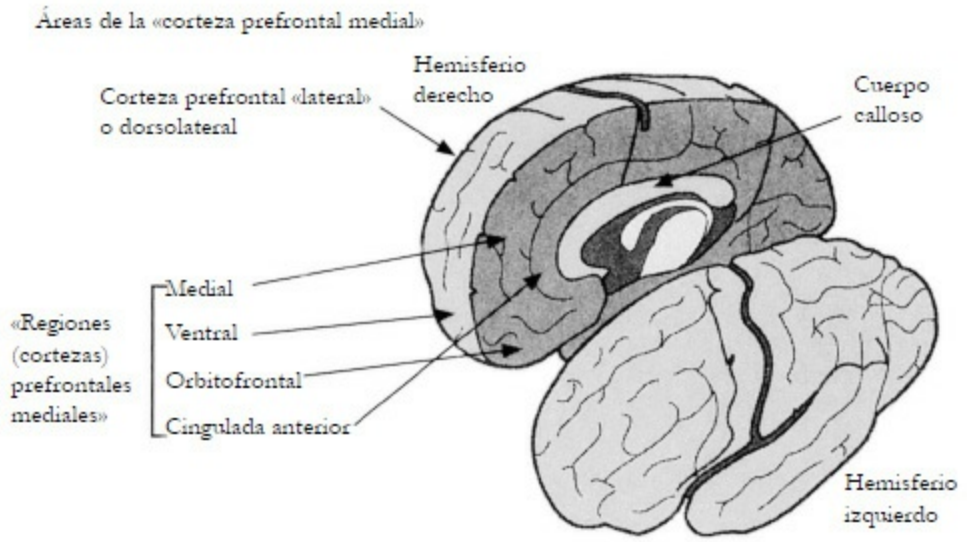

FIGURA 12.1. Los dos hemisferios cerebrales. Esta figura también muestra la situación de las áreas de la «corteza prefrontal medial», que son las áreas medial y ventral de la corteza prefrontal, la corteza orbitofrontal y la corteza cingulada anterior en los dos lados del cerebro. El cuerpo calloso conecta los dos hemisferios entre sí. De Siegel (2007a).

Una noción clásica es que la maestría surge tras diez mil horas de estudio disciplinado. Aunque muchos hemos aprendido a ver la mente —más o menos— tras muchos años de interactuar con otros y de reflexionar interiormente sobre nosotros y nuestros clientes, aún podemos agudizar más estas capacidades con un entrenamiento específico. Probablemente no necesitamos otras diez mil horas de práctica para crear unas aptitudes más refinadas, pero sí que debemos entrenarnos de una manera determinada.

Daniel Coyle utiliza un término que puede sernos muy útil en este examen del entrenamiento como psicoterapeutas *mindful*: «práctica profunda». Así describe la esencia de esta forma de entrenamiento físico o mental: «La práctica profunda se parece un poco a explorar una habitación oscura y desconocida. Empiezas lentamente, tropiezas con un mueble, te paras, piensas, y empiezas otra vez. Poco a poco exploras el espacio una y otra vez, fijándote en tus errores, ampliando cada vez un poco más el radio de acción, creando un mapa mental,

hasta que puedes moverte por la habitación con soltura y de una manera intuitiva» (Coyle, 2009, pág. 79). La esencia de una práctica profunda es la inmersión en una experiencia, en nuestro caso la conciencia del flujo de energía y de información. Cuando nos sumergimos en el mar interior —la habitación oscura en la analogía de Coyle—, necesitamos construir un mapa del territorio. Hemos estado explorando este territorio estabilizando nuestra lente de *mindsight* con la apertura, la objetividad y la observación. Estas patas del trípode son, en sí mismas, aptitudes mentales y es probable que impliquen envolver con mielina nuestros diversos circuitos, sobre todo en las regiones prefrontales. Con este nuevo trípode podemos aprender a movernos por el espacio de la mente con más intuición y eficacia. A medida que la práctica profunda continúa, aprendemos el lenguaje de la mente, y podemos sentir el flujo de energía y de información con más detalle y más profundidad: con más agudeza.

Al principio nos podrá parecer difícil, y es muy probable que a nuestros pacientes les ocurra lo mismo. Sin embargo, Coyle observa que, en el desarrollo de aptitudes, «si en la práctica profunda nos esforzamos en hacer cosas que apenas somos capaces de hacer, los circuitos de las aptitudes responderán volviéndose más rápidos y más precisos» (2009, pág. 45). Aunque esto puede resultar difícil para nosotros y para nuestros clientes, el esfuerzo será fundamental para desarrollar una verdadera capacidad de *mindsight*. «Esforzarse no es optativo, es un requisito neurológico: para que el circuito de la aptitud se active de una manera óptima, por definición debemos activarlo de una manera subóptima; debemos cometer errores y prestarles atención; tenemos que enseñar al circuito. También debemos seguir activándolo, es decir, debemos practicar para que la mielina siga funcionando de la manera adecuada. Después de todo, la mielina es tejido vivo» (pág. 44).

Esforzarse no es optativo. La idea básica de la práctica profunda es que abordamos los errores en lugar de evitarlos. De acuerdo con la visión de Coyle, los «semilleros» del talento —para la música, los deportes, el ajedrez, las matemáticas— tienen en común este enfoque. Estos métodos de formación ofrecen una actitud diferente hacia el «fracaso». «La práctica profunda se basa en una paradoja: esforzarte de una manera dirigida, permitiéndote cometer errores o parecer estúpido, te proporciona más agilidad mental. O, por decirlo de un modo un poco diferente, las experiencias donde te ves obligado a ir más despacio, a cometer errores y corregirlos —como harías al caminar por una cuesta helada, resbalando y dando traspiés— te acaban convirtiendo en alguien más ágil y rápido sin que te des cuenta» (2009, pág. 18).

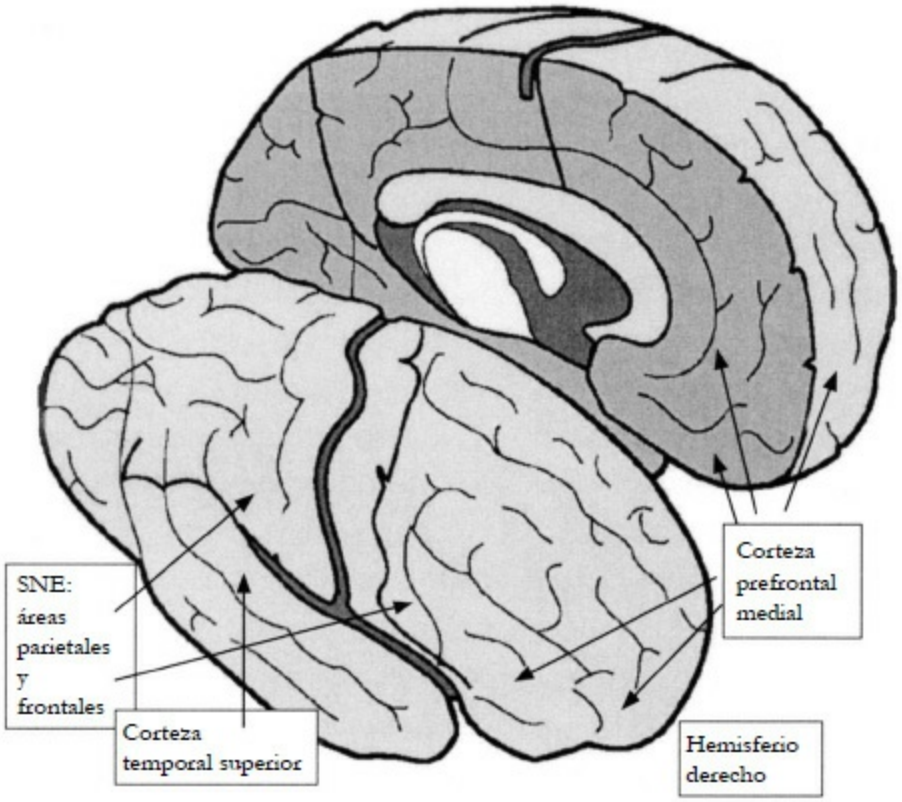

FIGURA 12.2. Los «circuitos de resonancia» incluyen el sistema de neuronas espejo (SNE), la corteza temporal superior (CTS), la corteza insular (CI, no visible en esta figura; se halla bajo la corteza y une estas áreas con la región límbica y el cuerpo) y la corteza prefrontal medial. De Siegel (2007a).

Para adaptar estas ideas al entrenamiento en técnicas de *mindsight* podemos ver que un psicoterapeuta *mindful* puede mejorar su nivel de una manera sistemática. «El truco reside en elegir una meta que esté justo más allá de la capacidad actual; dar un objetivo al esfuerzo. Ir mucho más allá no sirve de nada.» Esta noción es muy parecida a la zona de desarrollo próximo de Lev Vygotsky (1934/1986). Esta zona es la diferencia entre lo que podemos hacer por nuestra cuenta y lo que podemos lograr con la ayuda de un guía, un maestro o un mentor. Coyle señala que, en el Renacimiento, el talento se lograba tras un período de aprendizaje donde al aprendiz se le ofrecía una relación de colaboración en la que aprendía practicando, no solo leyendo o por medio de una comprensión conceptual. Sumergirse dentro de la mente es una técnica que hemos examinado a lo largo de estos capítulos. En muchos sentidos, como psicoterapeutas podemos actuar como mentores estando atentos a la zona de desarrollo próximo de nuestros clientes y ayudándoles a mejorar su capacidad de *mindsight* en mayor medida que si lo intentaran por su cuenta. La idea es desarrollar la capacidad de percibir este mundo interior, y luego poder cambiarlo para que funcione con integración.

¿A qué circuitos recurrimos para desarrollar *mindsight*? ¿Qué regiones del cerebro están activas cuando sentimos el flujo de energía y de información? ¿Cómo podemos usar los circuitos neurales para dirigir ese flujo a la integración? Los circuitos de resonancia parecen ser el componente básico de la creación de mapas de *mindsight* y de la modulación de nuestra

vida mental hacia el bienestar. Para examinar esto de forma más concreta y profunda revisaremos los ejercicios para desarrollar la capacidad de *mindsight*, y veremos que el lado mental de esas experiencias se puede correlacionar con el lado físico de la activación neural. Mientras lo hacemos, tengamos muy presente en nuestra mente creadora de mapas de *mindsight* el triángulo del bienestar y su cerebro integrado, sus relaciones con la empatía y su mente flexible y coherente.

Ejercicios de *mindsight*

El objetivo de los ejercicios de *mindsight* es aprender a sentir y a conformar el flujo de energía y de información en nuestra experiencia interior, en nuestras relaciones con los demás y en nuestros circuitos neurales. De esta manera, agudizamos la tricepción para ver el flujo de energía y de información en el triángulo del bienestar.

Un primer paso en este proceso es estabilizar la lente de *mindsight* con el trípode formado por la apertura, la observación y la objetividad. En nuestros ejercicios hemos trabajado esta capacidad afrontando el «error» de que los intentos de fijar la atención en la respiración «fallaran» repetidamente al distraernos con otros objetivos. La tarea era redirigir la atención, y lograr hacerlo con calma y sin prisas era esencial para alcanzar un estado de apertura. Al prestar atención a nuestra intención de centrarnos en la respiración, puede que usáramos unos circuitos similares a los que nos permiten atender a la intención de los demás: el sistema de neuronas espejo que forma parte de los circuitos de resonancia. Además, debemos mantenernos conscientes de la conciencia, vigilar si la atención se desvía y redirigirla con calma hacia la respiración. Aunque este ejercicio puede parecer muy sencillo, altera profundamente la vida. Como se ha dicho antes, esta sería la «educación por excelencia» de la que hablaba William James. Si no tuviéramos que enseñar nada más, ni a nosotros ni a nuestros clientes, este seguiría siendo un paso muy importante para crear una forma diaria de *fitness* cerebral que apuntalara el programa de entrenamiento cerebral para fomentar la integración neural.

Con la lente ya un poco estabilizada podemos dar el paso siguiente en el entrenamiento de la capacidad de *mindsight*. Dar estos pasos poco a poco y ser conscientes de lo que nos resulta difícil —lo que Coyle llamaría «errores» al hablar del entrenamiento deportivo— nos permite empezar a diferenciar el centro del borde de la rueda de la conciencia. Pasamos de la simple, pero importante, conciencia de la conciencia (metaconciencia) y de la atención a la intención, a poder distinguir la arquitectura de la habitación oscura de la mente. Sí, tropezaremos bastantes veces con los muebles, pero, como hemos dicho, este esfuerzo es necesario. «La práctica centrada en los errores es eficaz porque la mejor manera de construir un buen circuito es activarlo, atender a los errores, volver a activarlo otra vez, etc. El esfuerzo no es optativo: es un requisito biológico» (Coyle, 2009, pág. 33). Quisiera dejar claro que «centrarse en los errores», para nosotros, significa llegar al límite de nuestra zona de confort y actuar en este punto cercano al caos o a la rigidez. Así es como, mediante la práctica profunda, ensanchamos la ventana de tolerancia para sentir el potencial abierto de la mente y desarrollar la capacidad de *mindsight*.

La práctica profunda exige que lleguemos hasta el borde y que prestemos mucha atención. Desde la perspectiva de la neuroplasticidad, prestar mucha atención puede ir asociado a la secreción de sustancias químicas como el BDNF (o factor neurotrófico derivado del cerebro), llevada a cabo por las neuronas activadas localizadas, o como la acetilcolina, que fortalece el desarrollo y la consolidación de las conexiones entre neuronas, secretada por los núcleos basales (véase Doidge, 2007). Los estudios de las células gliales pueden revelar cómo detectan estas células de apoyo las repeticiones de una activación neuronal y envuelven con mielina las células que se activan. Cuando practicamos profundamente —llegando al límite de nuestro crecimiento y prestando mucha atención— podemos estar mielinizando de una manera muy concreta los circuitos de resonancia que se activan durante la práctica. Obsérvese que prestar mucha atención en el borde de crecimiento, este «atender a nuestros errores», es la característica esencial de mejorar la capacidad de una manera poderosa y efectiva. Así es como nos convertimos en expertos en *mindsight* por medio del entrenamiento.

Veamos de qué manera el entrenamiento recluta, activa, mieliniza y refuerza la interconectividad de los circuitos de resonancia. Así es como el entrenamiento puede integrar el cerebro. En primer lugar, empezamos con nuestro trabajo personal para asegurarnos de haber sentido y establecido nuestros circuitos de *mindsight*. Entonces ya nos hallaremos en la posición de poder enseñar esta práctica profunda a nuestros pacientes. Tengamos presente que, a fin de cuentas, nuestras metas y las de nuestros clientes son las mismas: centrar la atención con el objetivo de activar unos circuitos concretos que cambian sus conexiones para integrar el cerebro.

Prestar atención crea el marco para la neuroplasticidad. En este proceso pueden intervenir la sinaptogénesis, la neurogénesis y la mielinogénesis. El entrenamiento en *mindsight* se inicia prestando atención a las pautas del flujo de energía y de información. Como hemos podido ver en los ejercicios, esta práctica perceptiva consigue dos cosas: la conciencia nos permite enfocar deliberadamente el flujo de información, que especifica qué circuitos neuronales se activarán, y la atención fomenta la neuroplasticidad.

Cuando nos centramos en distinguir los ocho sentidos en el borde de la rueda de la conciencia, «troceamos» la actividad mental para que los elementos pequeños del borde se puedan distinguir entre sí y de la sensación mental de la conciencia misma. Destacamos la distinción entre sectores del borde y entre borde y centro. En el estudio de Farb y sus colegas (2007), con solo ocho semanas de entrenamiento en *mindfulness* los sujetos pudieron distinguir corrientes de conciencia separables. Como hemos propuesto, el centro mismo tiene al menos cuatro tipos diferenciados de corrientes de información: la sensación, la observación, los conceptos construidos y el saber no conceptual. Esta diferenciación entre la sensación, la observación, los conceptos y el saber puede contribuir a nuestra capacidad de *mindsight* cuando abrazamos el amplio abanico de maneras de experimentar el mundo. A diferencia de otras nociones de la conciencia *mindful*, nuestra hipótesis es que ser *mindful* no se refiere únicamente a los sentidos. Aunque la corriente sensorial es fundamental para liberarnos de las prisiones de arriba abajo del aprendizaje anterior, ser *mindful* tiene que ver con la capacidad de abrazar todas estas maneras de experimentar la conciencia del mundo.

Podemos estar en el presente conscientes de nuestro pasado y abordarlo con curiosidad, apertura, aceptación y amor. Y podemos experimentar recuerdos incluso con la corriente sensorial. En realidad, puede que en el tratamiento del trauma sea necesario integrar todas estas corrientes de conciencia, para poder explorar los niveles de la memoria asociados a un suceso abrumador, sintiendo los recuerdos, observándolos con cierta distancia mental, entendiéndolos conceptualmente y dotándolos de un saber no conceptual más profundo para crear significado a partir de la locura.

En estos ejercicios de *mindsight*, la práctica profunda supone realizar los pasos diferenciados de la danza de la mente, pero también visualizar la imagen general. Así es como podemos coreografiar cada paso, incluso los más pequeños, movimiento a movimiento, y también crear la pauta global de la danza. Es muy parecido al agrupamiento o *chunking* que interviene en la retención en la memoria o en la adquisición del lenguaje: primero aprendemos a ver las letras *l, e, t, r* y *a*, y luego podemos leer la palabra *letra* como un todo. Podemos trabajar de la misma manera con los componentes del circuito de resonancia.

Fitness cerebral: los estados se integran en rasgos mediante el entrenamiento en *mindsight*

Antes hemos visto que las nueve funciones del área prefrontal medial son los «trozos», por así decirlo, de lo que experimentamos durante el entrenamiento en *mindsight*. Esas funciones son la regulación corporal, la comunicación con sintonía, el equilibrio emocional, la flexibilidad de respuesta, la modulación del miedo, el autoconocimiento, la empatía, la moralidad y la intuición. Quizás el lector se dé cuenta de que los ejercicios presentados hasta ahora ya se han centrado en muchos de estos componentes básicos de la función prefrontal medial.

El escáner corporal nos permite centrar la atención en el estado interno de las vísceras y de los músculos, y en el movimiento de las extremidades y de la cara. Es probable que centrar cuidadosamente la atención, parte a parte, en este sexto sentido, construya una vía de comunicación del flujo de información y de energía que llega desde el cuerpo a las regiones hipotalámicas pasando por la lámina I de la médula espinal y por el tronco del encéfalo. Fijar la atención en los datos del sexto sentido puede aumentar la información que pasa por la lámina I procedente de estas regiones subcorticales hasta llegar a la corteza cingulada anterior y a la ínsula. Yendo primero a la ínsula posterior y luego a la anterior, la información corporal entre las porciones anteriores de la corteza cingulada y de la ínsula, junto con la información parietal del cuerpo en el espacio, puede contribuir a nuestra sensación de un «yo» definida por el cuerpo. El foco de la atención también puede «seguir» la transmisión rápida de las células fusiformes que conectan estas dos zonas anteriores y contribuye a nuestra autoconciencia. Esto puede desempeñar un papel importante en la pata del trípode del *mindsight* correspondiente a la observación, estabilizando la atención cuando sintonizamos con la corriente de conciencia observadora.

Como *chunk* o componente (fragmento) de la capacidad de *mindsight*, la comunicación sintónica alinea el yo que experimenta con el yo que observa. Aquí vemos que la actitud abierta hacia cualquier cosa que surja cuando experimentamos sucesos sensoriales vividos momento a momento entra en el foco del centro de la mente. Centramos la atención en la corriente sensorial, dejamos que nuestra sintonía interior florezca al abandonar nuestras expectativas y nuestros juicios, y traemos lo de abajo arriba al foco de la conciencia de ese momento. Esta sintonía interna puede producir una coherencia reflexiva con la que estimulamos la activación, y a la larga el crecimiento, de fibras integradoras en el cerebro. Según la perspectiva de la neurobiología interpersonal, la sintonía —interpersonal entre padre e hijo o interna entre el yo que experimenta y el que observa— estimula la activación y el crecimiento de regiones integradoras del cerebro. Cabe imaginar que con la repetición de esta activación en la práctica profunda, estos circuitos integradores se recubren con mielina y aumentan su impacto en la función integradora global del cerebro.

Este es el aspecto esencial de todo nuestro enfoque: la sintonía interna y la sintonía interpersonal estimulan la actividad neuronal que conecta entre sí áreas diferenciadas, lo que a su vez estimularía la neurogénesis, la sinaptogénesis y la mielinogénesis, que crearían, literalmente, un conjunto de circuitos neurales más integrado. Así es como la activación neuronal integrada en el momento se convierte, a la larga, en circuitos integrados reforzados: así es como unos estados generados deliberadamente se acaban convirtiendo en rasgos.

El equilibrio emocional como parte del entrenamiento de la capacidad de *mindsight* enfoca la mente en el río de la integración y en la noción paralela de las ventanas de tolerancia. Dentro del fluir del río en el tiempo, dentro de la apertura de la ventana en la fracción de tiempo de un instante, el funcionamiento mental es armonioso y coherente, las interacciones con los demás tienen empatía y el cerebro está integrado. En las dos orillas del río o en cualquier extremo de la ventana caemos en el caos o en la rigidez. El equilibrio emocional se basa en la manera en que nuestros estados afectivos internos logran unos niveles de excitación en los que la vida tiene significado y vitalidad. Con demasiada excitación, la vida se hace caótica; con energía insuficiente, la vida se vuelve débil y depresiva, atascada en la rigidez. En este estado de debilidad incluso la neuroplasticidad se puede paralizar. El equilibrio emocional, como foco del entrenamiento de la capacidad de *mindsight*, se basa en el control del caos y/o la rigidez y nos hace pasar al segundo aspecto del *mindsight*: la transformación. Aprendemos a modular nuestros estados internos, a elevar el nivel de excitación cuando es demasiado bajo y a rebajarlo cuando es demasiado elevado. Observar y modular los estados internos es la esencia de la capacidad de *mindsight* para fomentar la autorregulación.

La flexibilidad de respuesta está relacionada con hacer una pausa antes de actuar. Es el espacio de tiempo que media entre percepción y acción. Durante el entrenamiento podemos permitir una aceptación plena de estados internos en forma de emociones, pensamientos intensos e impulsos conductuales. Pero mediante la importante capacidad de observar estas actividades mentales internas podemos ir introduciendo un espacio entre la actividad mental y la acción física. Podemos desacoplar la automaticidad, despertar la mente y crear la pausa esencial para la inteligencia emocional y social. Este espacio se puede imaginar como el centro reforzado de la mente, que permite que estén presentes todas las actividades del borde,

aunque podemos elegir inhibir la acción. El acto de sentir la respiración, de devolver una y otra vez el foco de la atención a este objetivo cuando la mente se ha distraído, es un entrenamiento fundamental en esta importante dimensión de la flexibilidad de la función ejecutiva. La práctica de la conciencia de la respiración, junto con otros ejercicios básicos, cultiva la pata de la objetividad del trípode. Este entrenamiento nos permite distinguir el borde del centro, haciendo de las actividades mentales un aspecto de nuestra experiencia presente y no la totalidad de nuestra identidad. Esta práctica de diferenciar la actividad del borde por un lado, y la conciencia del centro por otro, se halla en el núcleo de la flexibilidad de respuesta.

Se ha demostrado que modular el miedo implica la activación de áreas prefrontales mediales que se encargan de reducir la actividad de la amígdala, que es la responsable de generar el miedo. Esto es muy bueno para nuestro entrenamiento, porque podemos aprender a controlar el centro para «inundar» de GABA esta región límbica cuando se inflama. El GABA o ácido gamma-aminobutírico es uno de los péptidos inhibidores que probablemente se secretan con la activación cortical. Esta es la «anulación cortical» que permite a la conciencia modular los estados de miedo subcorticales. Y es el nombre que le damos para dominarlo en ocasiones, como revela el estudio de personas con rasgos de *mindfulness* (se trata del estudio de David Creswell y otros, 2007, que demostró que pronunciar el nombre de una emoción puede reducir la activación de la amígdala tras una serie de activaciones mediales y ventrolaterales durante el proceso de nombrar, sobre todo en las personas con rasgos de *mindfulness*).

La empatía con los demás se estimula cuando realizamos directamente los ejercicios de bondad, y es probable que también se estimule cuando desarrollamos sintonía interna. Ofrecer una postura bondadosa y compasiva a los demás, dentro de nuestra vida mental interior, puede estimular la activación de los circuitos de la compasión. En unos estudios sobre la compasión universal sin objetivos concretos, los estados más elevados de integración neural se observaron con ondas gamma (véase Lutz y otros, 2004). La investigación futura deberá examinar más a fondo la teoría de que la compasión y la integración neural van de la mano. En el lado mental de la realidad está claro que abrazar el estado mental interno de otra persona con bondad y preocupación es una forma de la conexión entre centros diferenciados de gravedad mental: la integración de individuos al estilo interpersonal.

Desde una perspectiva prefrontal medial, el conocimiento de uno mismo se refiere a la conciencia que se conoce a sí misma y que Endel Tulving llama «conciencia autonoética». Tulving también acuñó el término «viaje mental en el tiempo», viaje en el que la persona conecta el pasado con el presente y con el futuro previsto. Nosotros empleamos el término *autoconocimiento* en este sentido, centrando la conciencia no solo en la sensación del presente, sino también, de una manera libre y deliberada, en elementos del pasado (como en varios ejercicios reflexivos anteriores sobre la presencia, la sintonía y la resonancia) y en imaginar un futuro deseado (como en los ejercicios de la bondad). Quizá sea en el agrupamiento o *chunking* de pasado, presente y futuro cuando seguimos la corriente de la conciencia conceptual construida. Podemos imaginar un yo que, en realidad, sea un concepto construido por nosotros mismos. Podemos examinar pautas observadas, hechos derivados e ideas complejas, y construir teorías y descubrir principios: de todo ello puede surgir una actuación experta. Considerar los conceptos desde este punto de vista, por lo que son, nos

puede dar libertad y puede ofrecernos una comprensión profunda de nosotros mismos y del mundo en el que vivimos. Aunque, sin duda, es una corriente dominada por información de arriba abajo, es una dimensión importante con la que integramos las muchas maneras de conocer nuestro mundo interior y el mundo exterior que nos rodea.

Cuando hablamos de una imaginación moral, no solo nos referimos a los «mapas de ti» de la empatía y a los «mapas de mí» del autoconocimiento, sino también a los «mapas de nosotros» del octavo sentido relacional. La moralidad supone la conciencia de formar parte de un todo más grande, de que contribuimos al bienestar de los demás, no en beneficio propio, sino porque «ellos» son «nosotros». De la misma manera que los diversos sistemas orgánicos diferenciados del cuerpo, un organismo sano actúa como un todo integrado. Las células del corazón no extraen recursos de las células de los riñones, totalmente distintas de las células del corazón; las células de la piel no intentan dominar a las células musculares. Cada una colabora con las demás como si formaran parte del mismo cuerpo..., que, naturalmente, es lo que sucede. Del mismo modo, la moralidad se basa en mapas de *mindsight* que crean una sensación de un «nosotros» que incorpora directamente al individuo a un todo más grande. Pero la integración no nos lleva a perder la propia identidad, no es lo mismo integrarse que hacerse homogéneo. De este modo, la moralidad refleja de una manera muy profunda esta base integradora: somos únicos y estamos conectados, y, como un todo, somos más que la suma de nuestras partes individuales. Contribuir al todo da una sensación de significado profundo porque revela la verdad de nuestra naturaleza interconectada.

Con este despertar de nuevos niveles de conciencia, en nuestra sensibilidad penetra una sensación de intuición. Visto desde la lente prefrontal medial, cuando abrimos nuestro centro a la información del sexto sentido traemos la «sabiduría del cuerpo» a la conciencia cortical. Pero la sensación de esta sabiduría no es un pensamiento lógico ni una categoría conceptual construida. La ola de información, quizá fluyendo desde los procesadores distribuidos en los intestinos (un nudo en el estómago) y en el corazón (una corazonada), así como de los circuitos integradores que hay por todo el cerebro, nos puede dar una sensación profunda de saber no conceptual. Este «saber» completa nuestra dotación de corrientes de conciencia.

Con la práctica profunda convertimos los retos del viaje por el mar interior en circuitos de integración recubiertos de mielina. El poder de la atención puede aplicarse a estos nueve aspectos de la función prefrontal medial para dejar que la mente fomente la neuroplasticidad que puede integrar el cerebro y transformar nuestra vida. Este es el poder del *mindsight* para dirigir nuestra vida hacia la salud.

CAPÍTULO 13

TRANSFORMACIÓN

Con el entrenamiento reforzamos la conversión de unos estados creados deliberadamente en rasgos de destreza en nuestra vida. Como psicoterapeutas *mindful* introducimos esta práctica periódica —es de esperar que diaria— en nuestro propio cuidado. Similar a un programa de *fitness* físico, la práctica diaria de la conciencia *mindful* permite mantener el cerebro en forma, creando y manteniendo la integración de nuestros circuitos neurales. En el lado mental del plano de la realidad, la práctica profunda del *mindsight* es como una forma de entrenamiento mental que fortalece nuestra capacidad para observar y modificar el flujo de energía y de información en el cerebro y en las relaciones interpersonales.

De este modo, al transformarse nuestra vida personal seremos capaces de despertar nuestra conciencia y de crear una mente coherente, e integrar el cerebro e introducir bondad en nuestras relaciones. Y estas relaciones empiezan con aquellos que tenemos más cerca: con nosotros mismos. Ser *mindful* está entretejido a la perfección con la compasión por uno mismo: tratarnos como trataríamos a nuestro mejor amigo. La compasión hacia uno mismo y hacia los demás nos permite ofrecer bondad ante el estrés, perdón ante el error, ternura ante la vulnerabilidad y perspectiva ante la confusión. Como el monje Mattieu Ricard (2005) nos insta a considerar, el altruismo es un constructo más amplio que la compasión. Sí, deseamos contribuir a aliviar el sufrimiento de los demás (y el nuestro). Lograr la integración también puede suponer la sensación altruista de alegrarse por la alegría de los demás, de enorgullecerse con su orgullo, de querer ofrecer al mundo energía positiva. Todas estas sensibilidades nos hacen aceptar el abanico de experiencias que van de la alegría al sufrimiento cuando nos unimos a los demás como si formaran parte de nosotros. Este es el poder del concepto y la realidad de la integración para encarnar la bondad, la compasión, el altruismo y la gratitud por el milagro de esta vida.

El *mindsight* nos permite cultivar todos estos rasgos positivos. Podemos ofrecer ayuda y recibir alegría; podemos observar el mundo interior propio y ajeno y hallar un placer profundo en esta visión interior. Estar vivo es un verdadero don, y cultivar la integración expande nuestra sensación de identidad y no permite que formemos parte del flujo más grande de la humanidad, para compartir nuestro lugar en el orden de la vida.

El *mindsight* se centra en cómo podemos ver el mundo interior con más claridad y transformar ese mundo hacia la integración. Cuando se separa el centro del borde, el estado interno de conciencia se convierte en un santuario en el que podemos entrar y salir de estados de resonancia con el sufrimiento y las alegrías de cada día. La transformación consiste en liberar este santuario interior para convertirlo en nuestra morada. Desde este lugar en el corazón, hacemos acopio de entereza para afrontar los desafíos de la vida con una sensación

profunda de compromiso y participación. Así es como avanzamos por la vida, navegando entre las corrientes y evitando las orillas de la rigidez y del caos en el flujo incesante de una vida armoniosa e integrada.

Bases cerebrales

Puede que, a estas alturas, para el lector ya sea algo natural pasar de una visión general a considerar los dos lados del plano único de la realidad. En esta sección sobre las bases cerebrales de la transformación, veremos cómo la integración de circuitos neurales conduce al funcionamiento armonioso de un sistema nervioso coordinado y equilibrado. En anteriores exposiciones del libro hemos visto que el concepto general de integración neural nos ofrece un marco profundamente útil para contemplar el bienestar. Si el lector detecta en su vida, o en la de sus clientes, algún período de rigidez, de caos o de ambas cosas, podrá estar seguro de que hay una deficiencia en algún aspecto de la integración. El bloqueo de la diferenciación y la falta de unión pueden contribuir a obstaculizar la integración.

Las áreas cerebrales que se activan en estados creados deliberadamente con el fin de cultivar momentos de funcionamiento integrador son diversas e incluyen a nuestra amiga, la región prefrontal medial, que conecta la corteza cerebral, el área límbica, el tronco del encéfalo, el cuerpo en sí e, incluso, las señales sociales de otros cerebros. Como hemos visto, lo cortical, lo límbico, lo troncoencefálico, lo somático y lo social se entretejen en un todo funcional mediante las fibras integradoras de la corteza prefrontal medial. Y, como ya hemos expuesto en el capítulo anterior dedicado al cultivo de las nueve funciones prefrontales mediales, una práctica mental que acentúe la conciencia de estas funciones puede ayudar a fomentar su desarrollo. Como me dijo Jon KabatZinn la primera vez que hablamos juntos en público en el congreso del año 2005 de la *Psychotherapy Networker*, estas nueve funciones no son solo el resultado de la práctica del *mindfulness*: también son la manera de ser *mindful*.

Otras regiones integradoras del cerebro que intervienen en la integración son el cuerpo calloso, que conecta los dos hemisferios cerebrales; el hipocampo, que entreteje elementos implícitos en la memoria explícita; y el cerebelo, que conecta el equilibrio del cuerpo con el procesamiento cognitivo y emocional. Y hemos visto otros aspectos del sistema nervioso que desempeñan unos papeles integradores importantes, como las células fusiformes, que conectan entre sí la corteza cingulada anterior y la ínsula, y el lóbulo parietal, con su importante papel en la conciencia corporal y la conciencia de uno mismo. Es muy probable que la ciencia revele nuevos descubrimientos que iluminen la naturaleza de la conexión de partes diferenciadas en un todo funcional.

Podemos proponer que la transformación es la manera en que pasamos de maneras de ser no integradas a la integración. Como hemos propuesto que la emoción en sí misma es un cambio en la integración, la transformación es un renacimiento emocional. La clave está en cómo «inspirar el recableado» del cerebro: de nosotros mismos, de nuestros clientes, de nuestro mundo. Si la transformación conduce a una vida bien vivida, a ese estado de *eudaimonia*, de bienestar con significado, conexión, sabiduría y ecuanimidad, ¿cómo podemos cultivar este cambio integrador en nuestra vida personal y colectiva?

Para abordar esta cuestión, recurriremos a la asombrosa capacidad de la mente para cambiar el cerebro. Sin esta perspectiva revolucionaria del campo de la neuroplasticidad, nos encogeríamos de hombros y vagaríamos sin rumbo en busca de respuestas. Saber que podemos usar de una determinada manera el foco intencional de la atención para cultivar la integración nos da el poder, como individuos, como psicoterapeutas y como ciudadanos del mundo, para despertar nuestra vida hacia la salud.

Ejercicios de *mindsight*

El *mindsight* es la capacidad de observar y modificar el flujo de energía y de información dentro de nosotros y entre nosotros y los demás. Hemos definido un aspecto fundamental de la mente como el proceso corpóreo y relacional que regula este flujo de energía y de información. Aunque en el campo de la salud mental, de la educación, de la ciencia o de la filosofía, no se suele definir qué es la mente, ofrecer una visión de su trabajo del aspecto regulador fundamental nos permite identificar los componentes esenciales de observación y modificación que posee la mente. Sin una definición, o solo con una descripción de las actividades mentales, no sabríamos cómo fortalecer estas funciones mentales reguladoras. Como psicoterapeutas, estamos preparados para ayudar a nuestros clientes a agudizar y fortalecer su capacidad incipiente para observar y modificar el flujo de energía y de información en su cerebro y en sus relaciones. Este es el poder transformativo que ofrece tener una definición de la mente —sobre todo, como profesionales de la salud mental— para ayudar a los demás y ayudarnos a nosotros mismos a dirigir nuestra vida hacia la salud.

Hemos visto que la transformación exige estabilizar la lente de *mindsight* para poder percibir el flujo de energía y de información con más claridad. Una vez estabilizada, podemos ver con más agudeza, profundidad y amplitud. La apertura, la objetividad y la observación son capacidades de *mindsight* que se pueden cultivar, y forman las tres patas del trípode estabilizador. Si no vemos con claridad, nos será difícil modificar con eficacia. Estas capacidades se pueden desarrollar de una manera deliberada para ayudar a la persona a observar el flujo de energía y de información.

La capacidad de modificar este flujo en cada uno de nosotros tam-bién se puede cultivar. Hemos visto, como parte del entrenamiento en *mindsight*, que desarrollar bien esta capacidad puede suponer una forma de práctica profunda que genera la mielina que recubrirá los circuitos neurales que intervienen. La vaina de mielina que envuelve los circuitos integrados conectados sinápticamente permite el desarrollo de capacidades. Las capacidades modificativas requieren que sigamos las olas del flujo de energía y de información, y que tengamos la capacidad de alterar ese flujo: podemos reducir o elevar estados de energía, y conformar la dirección y el contenido del movimiento de la energía y de la información por el cerebro y por nuestras relaciones. Esto revela que la mente es tan corpórea como relacional.

Cuando usamos nuestra capacidad creciente para observar y modificar el flujo de energía y de información con el trípode reforzado de la lente de *mindsight*, podemos abordar la cuestión: «¿Cómo podemos moldear nuestra mente hacia la salud?». Aquí es donde el marco de la integración se vuelve esencial. El *mindsight* incluye ser *mindful* o ver el mundo interior,

pero no únicamente eso. El marco del *mindsight* no solo nos permite dar el paso de definir la mente, sino también de identificar el trabajo de la salud mental con la integración. Detectamos momentos de caos y/o de rigidez, y luego examinamos los aspectos de nuestra vida subjetiva en los que falta conexión y/o diferenciación. Para lograr una transformación profunda hacemos frente a los retos de la vida. Para acercarnos a estos aspectos críticos de nuestra vida, en lugar de rehuirlos, podemos entender estos retos como oportunidades para crecer.

Al menos ocho ámbitos de integración pueden ser el foco intencional de atención en la experiencia de transformación. Como veremos, un noveno ámbito, el de la transpiración, que analizaremos en el último capítulo, también es una parte del conjunto. Estos ocho ámbitos ofrecen un marco para abordar el proceso de transformación personal y son el foco principal que organiza un método de psicoterapia basado en la neurobiología interpersonal. Como el lector habrá deducido del fluir de los capítulos de este libro, en realidad ya hemos tratado cada uno de estos ocho ámbitos al examinar las múltiples facetas de ser un psicoterapeuta *mindful*.

Cada uno de nuestros ejercicios de *mindsight* se basa en uno o más de estos ocho ámbitos de integración. En nuestro crecimiento personal y en nuestro trabajo profesional podemos explorar, con una creatividad natural, otras formas nuevas de práctica profunda que se guíen por estos principios básicos. La idea es sencilla: tomar estas ideas, si lo consideramos oportuno, y utilizarlas a nuestro modo, de una manera individualizada (diferenciada). Al fin y al cabo, como psicoterapeutas *mindful*, somos integradores. Nuestro principal objetivo es liberar la integración de la maraña de impedimentos que dificultan la diferenciación y la conexión. Centrar la conciencia en los retos, no solo practicar lo que ya está ahí, apoya la práctica profunda esencial para el desarrollo de capacidades y para el crecimiento de mielina. Tenemos la oportunidad de generar todo esto en nuestra vida cuando aceptamos unirnos a otras personas para cultivar nuestra integración en la suya.

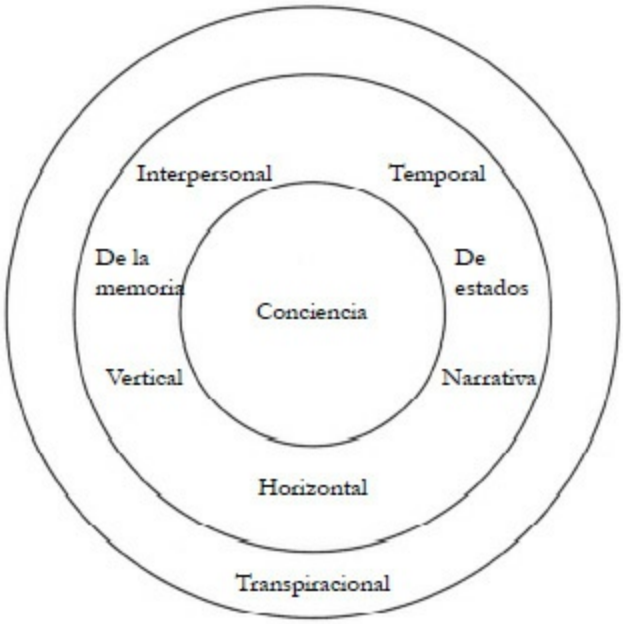

FIGURA 13.1. Ámbitos de integración.

A continuación expondré una visión general de los ámbitos de integración a los que he hecho referencia en anteriores exposiciones. Las aplicaciones de estos ámbitos en casos clínicos pueden encontrarse en otros textos (véase Siegel, 2010); aquí revisaremos cómo estos ámbitos pueden ser una parte de la manera en que transformamos nuestra vida como psicoterapeutas *mindful*.

Consolidación y ámbitos de integración

En esencia, la *integración de la conciencia* supone cultivar el centro de la mente con el objetivo de distinguir entre la actividad mental del borde y la esencia de la conciencia simbolizada por el centro. Los elementos del borde de los primeros cinco sentidos traen el mundo exterior a nuestra conciencia. El sector del sexto sentido trae la información interna del cuerpo que posibilita la interocepción. El séptimo sentido nos permite experimentar las actividades mentales definidas de una manera más clásica y que van de los pensamientos, los sentimientos y los recuerdos a las creencias, las actitudes y las intenciones. Otro sentido, el octavo, nos permite tener conciencia de nuestra naturaleza interconectada, de la manera en que nos relacionamos con los demás y con el mundo en general. Quizás el lector pueda imaginar otros sentidos, y me encantaría conocer esas experiencias y esas ideas. Nuestros ejercicios de la rueda de la conciencia cultivan directamente este importante punto de partida de los ámbitos de integración.

Los ejercicios de *mindsight* que sustentan la integración de la conciencia también se pueden cultivar mediante otras prácticas de *mindfulness*, como la meditación caminando, el yoga o el taichi. Hemos visto que, si bien el *mindfulness* se practica en todo el mundo, desde Oriente a Occidente y desde la Antigüedad hasta hoy, no es una práctica religiosa, aunque lo utilicen las religiones. Algunos programas educativos evitan, acertadamente, introducir la religión en un marco laico, pero el hecho es que la investigación ha demostrado que las prácticas de conciencia *mindful*, como la meditación *mindfulness*, fortalecen el funcionamiento sano del cuerpo, el cerebro, la mente y las relaciones interpersonales. Anteriormente hemos visto que unos médicos en activo, a los que se les había enseñado técnicas de *mindfulness*, podían afrontar mejor el estrés y sufrían mucho menos *burnout* que aquellos que no conocían estas prácticas, y que unos estudiantes de medicina, en el mismo caso, manifestaban más empatía hacia sus pacientes. No está nada mal (véanse Krasner y otros, 2009; Shapiro, Schwartz y Bonner, 1998).

Pero la capacidad de *mindsight* va más allá de estas técnicas importantes de *mindfulness*. Ser consciente del presente de una manera deliberada, sin dejarse arrastrar por juicios previos, es un aspecto del primer ámbito, el de la integración de la conciencia. Por otro lado, y como hemos visto, el *mindsight* supone desarrollar la tricepción para poder observar y modificar el flujo de energía y de información en nuestras relaciones, en el cerebro, entendido como el sistema nervioso extendido que se distribuye por todo el cuerpo, y en la mente reguladora. Tomamos nuestra tricepción y luego usamos estas técnicas reflexivas del *mindsight* para

percibir el mundo interior con claridad y poder modificarlo estratégicamente en dirección a la integración. Una vez estabilizada la lente de *mindsight*, podemos empezar a usar el centro de la mente para explorar y cultivar los otros ámbitos de integración.

La *integración horizontal* conecta entre sí los elementos del funcionamiento neural que se distribuyen bilateralmente. Esta forma de integración puede darse en los dos hemisferios del cerebro, y también incluye formas de integración dentro del mismo hemisferio, aunque distribuidas espacialmente por el sistema nervioso. Por ejemplo, en técnicas de integración sensorial y motora podemos conectar unos niveles elevados de procesamiento visual a niveles similares de procesamiento auditivo. Esta conexión se consideraría horizontal, en el sentido de que estos elementos diferenciados se hallan en unos niveles de procesamiento similares, aunque puedan estar en distintos hemisferios cerebrales. Incluso la diferenciación izquierda y derecha se refiere más a modos de procesamiento, a flujos de información característicos, que se pueden conectar entre sí.

En la forma bilateral de integración podemos encontrar todas las numerosas diferencias entre los modos de procesamiento de los dos hemisferios. El modo del hemisferio derecho, que se desarrolla antes, es holístico, no verbal, visual-espacial, domina en el procesamiento autobiográfico, contiene un mapa integrado de todo el cuerpo y es el principal responsable de la respuesta de estrés. Por su parte, el modo del hemisferio izquierdo, que se desarrolla más tarde, es lineal, lingüístico, lógico, literal y le encantan las listas (y le resulta más fácil recordar esta lista anterior en la que todos los términos comienzan con *l*).

Tener dos hemisferios separados nos da la experiencia de tener dos sistemas cohesivos de flujo de información y de energía. La naturaleza de sentir la realidad a través del hemisferio izquierdo es totalmente diferente a la de sentirla con el derecho. Y, naturalmente, muchas personas quieren evitar la llamada «dicotomanía», que exagera estas diferencias. Y su preocupación está muy justificada. Naturalmente, el cerebro entero trabaja para combinar su funcionamiento, pero durante centenares de millones de años nuestros primos vertebrados han presentado una asimetría característica en los aspectos físico y funcional de su sistema nervioso. Lo derecho y lo izquierdo han tenido características diferentes durante, literalmente, millones de generaciones anteriores a nosotros. Aunque la imagenología funcional revela pautas de flujo sanguíneo que aumentan en los dos hemisferios, las lesiones neurológicas (traumatismos, apoplejías o tumores) apoyan los resultados de la zoología comparativa según los cuales el cerebro humano también es muy asimétrico. Como mínimo, usamos el término *modo* para respetar las muchas contribuciones de los dos hemisferios a muchas funciones, pero reconociendo que en nuestra experiencia realmente hay pautas distintivas de flujo de información. En última instancia, la clave es integrar, no que un hemisferio sea más privilegiado que el otro. Pero la cultura moderna parece favorecer el modo izquierdo de procesamiento; y puesto que, en términos generales, el modo derecho no puede (literalmente) hablar en su defensa, porque carece de facilidad para el lenguaje lingüístico, la linealidad y la lógica de una exposición convincente, en nuestras manos está, como personas completas, la decisión de hablar en defensa de este hemisferio, que, al parecer, ha quedado algo relegado. Integrar los dos hemisferios es como realizar un buen matrimonio. Nadie espera que los dos cónyuges sean iguales, pero los dos encuentran que la totalidad que forman es mayor que su

suma. Así pues, conectar los hemisferios tiene que ver con respetar sus diferencias y, al mismo tiempo, cultivar su colaboración. Hemos visto aquí y en muchos otros textos que hay muchas maneras de cultivar y alimentar esta integración: las narraciones autobiográficas se hacen coherentes y florecen las relaciones. Surge, incluso, una sensación de integridad y de vitalidad.

Cada uno de estos ámbitos de integración apoya a los demás. La *integración vertical* conoce muy bien las diferencias entre lo izquierdo y lo derecho. La información procedente del cuerpo sube por la lámina I de la médula espinal, luego pasa por el tronco del encéfalo y las áreas límbicas y llega al hemisferio derecho principalmente para hacer de la interocepción un proceso mediado por la corteza cingulada anterior derecha y la ínsula anterior derecha. Incluso el área parietal derecha —no la izquierda— tiene un mapa integrado de todo el cuerpo. Por lo tanto, los estudios neurales indican que las señales somáticas pasan del cuerpo al tronco del encéfalo y al área límbica, y luego van a la corteza derecha, primero y a la corteza izquierda, después. Esta conexión tan íntima del lado derecho de la corteza con el cuerpo da lugar a que la integración vertical coincida, en parte, con el cultivo de la conciencia del hemisferio derecho. Captamos las señales no verbales del cuerpo y las elevamos, literalmente, a la conciencia mediada corticalmente. Esta es la esencia de la integración vertical.

Durante el desarrollo pueden darse diversas adaptaciones que obstaculicen el despliegue de este y de otros ámbitos de integración. Identificar los factores experienciales que han inducido una disociación vertical puede ser importante para iniciar el proceso de reconexión entre cuerpo y cerebro. Pero descifrar las razones de esas adaptaciones evolutivas no es más que el principio del viaje hacia el descubrimiento y el cambio. El segundo paso es estimular el crecimiento y el desarrollo neural del cerebro para lograr la integración de una forma que utilice la información procedente de la lámina I y permita que la corteza no solo tolere esta información, sino que la aprecie. El ensanchamiento de las ventanas de tolerancia para facilitar la recepción de estos estados corporales en la conciencia es la esencia de la integración vertical. Como psicoterapeutas, esa presencia abierta a cualquier cosa que surja es el punto por el que debemos empezar antes de poder invitar a nuestros clientes a emprender el viaje por su propia experiencia corporal. Como hemos visto, cuando entramos en estados diádicos de sintonía, ensanchamos la ventana de tolerancia y permitimos que los clientes pasen a estados incipientes de confianza y de seguridad con los estados internos que antes les causaban terror o desconexión.

Los sucesos del pasado se codifican en la vida mediante la formación de conexiones sinápticas, primero en las formas diversas de la memoria implícita. Estas formas incluyen emociones, percepciones, reacciones conductuales y, quizá, sensaciones corporales (digo «quizá», porque este tema aún no ha sido objeto de un estudio formal). Desarrollamos modelos mentales como recapitulaciones de estas experiencias, y luego filtramos nuestras interacciones actuales a través de esta lente del pasado que crea modelos. La preactivación también es un proceso implícito, porque nuestro cerebro se prepara para responder de cierta manera basándose en estos filtros de arriba abajo de la experiencia.

La *integración de la memoria* supone construir una forma flexible de memoria a partir de los elementos más fijos y automáticos de la codificación implícita. El hipocampo, en lo profundo del lóbulo temporal medial del área límbica, actúa como el ensamblador de las piezas de un puzle implícitas, e integra esas piezas en los marcos más grandes de la memoria factual y de la memoria autobiográfica. Cuando evocamos un recuerdo explícito, tenemos una sensación interna de que algo en la conciencia se deriva de una experiencia pasada. Y con el procesamiento explícito podemos recuperar elementos con flexibilidad mediante un proceso de búsqueda, creado intencionadamente, que nos permite «conocer» los hechos del mundo y de nuestra vida como un yo en el tiempo.

Siguiendo las oleadas del flujo de información, podemos relajarnos y, a veces, sentir con claridad si este flujo presenta una forma libre de capas implícitas... Conforma nuestra sensación del aquí y ahora sin ser marcado como algo que procede del pasado. Parte de la clave de la integración de la memoria es captar lo que es, y, al mismo tiempo, tener el conocimiento conceptual de que lo que puede parecer real en este momento en realidad es una rememoración implícita. Hacer entrar en juego a la observación también nos ayuda a dejar de funcionar en el modo de piloto automático. Esta integración en varias capas de las diversas corrientes de conciencia nos libera del yugo de los problemas sin resolver. Aprendemos que «darle un nombre a un problema nos permite superarlo» y vemos que situar estados estresantes o emociones incómodas en el campo receptivo de la conciencia nos permite aplacar nuestras tormentas subcorticales. Hay estudios que incluso sugieren que la corteza prefrontal ventrolateral derecha desempeña un papel activo en la mayoría de las formas de regulación, incluyendo el de tranquilizar a partir de un etiquetado de las emociones (véase Creswell y otros, 2007). La sensación nos trae lo que es, sea lo que sea, para aceptar las cosas como son, incluyendo un estado presente no integrado de cuestiones sin resolver. Conocer nos permite sentir la realidad de que la integración está a la vuelta de la esquina, de que tenemos el derecho de que nuestra vida fluya hacia la armonía. Sentimos nuestros recuerdos en el espacio abierto de la conciencia, a menudo nombrándolos y dejando que se calmen y se contengan. La *integración narrativa* lleva la función de observación a otro nivel. Tenemos una función «narradora», quizá con el dominio del modo izquierdo, que supervisa nuestra vida desde una perspectiva de tercera persona. Incluso al decir que «yo» he hecho esto o aquello, está la cuestión de que podría decir con la misma facilidad que lo ha hecho «Dan». En un extremo, narrar nuestra vida puede iniciar una forma de disociación que nos atrape en la corriente de observación. Vivimos una existencia distante, fría y desconectada. Pero la integración narrativa trata de entretejer al observador con lo que observa, de conectar íntimamente la experiencia corporal y el ámbito no verbal del procesamiento del modo derecho con los procesos lógicos, lineales, lingüísticos y observadores del modo izquierdo. Las narraciones coherentes no son lo mismo que las narraciones cohesivas lógicamente esquivas con la intelectualización. La coherencia es una manera de entender, literalmente, nuestra vida, de sentir plenamente las sensaciones de nuestra experiencia vivida momento a momento, y de entretejerlas con la memoria y con nuestras visiones de un nuevo futuro.

Entender la vida supone, en parte, reflexionar sobre el pasado. Hemos visto que el mejor indicador del apego que los niños tienen con sus padres es la manera en que los padres han entendido su propia vida. Mi punto de vista sobre este tema, apoyado por estudios preliminares y comunicaciones, es que el *mindfulness* de los padres se refleja en su presencia con el niño y en la capacidad de estar presentes consigo mismos cuando narran la historia de su vida. Creo que la sintonía interna en la coherencia narrativa de la entrevista sobre el apego para adultos es paralela a la sintonía interpersonal en la relación paternofilial que cultiva la seguridad.

Estar presentes con nosotros mismos también se consigue cuando abordamos nuestros diversos estados de ser. La *integración de estados* es la manera en que conectamos los estados diferenciados que definen nuestro ser en el tiempo. Surge un «estado del yo» cuando una variedad de necesidades, deseos y pautas interactivas se funden en pautas repetitivas de ser. Podemos tener el «estado del yo» de jugar a tenis, de hacer el amor, de estudiar el cosmos, de cocinar. Cada uno de estos estados es un todo cohesivo que hace eficiente la actuación. Pero, con frecuencia, las personas sienten que deberían ser «completas», algo que, muchas veces, equiparan a ser «homogéneas». Esta imagen de singularidad contrasta claramente con la realidad natural de nuestra multiplicidad.

La integración de estados implica formas *intraestado* de hacer que cada estado del yo funcione correctamente como un todo cohesivo. Por ejemplo, si veo con ambivalencia el hecho de satisfacer mi necesidad de soledad, puedo sentirme irritado con otras personas porque no me he dado la iniciativa integradora de aceptar una necesidad natural de estar también solo. La integración *interestados* se centra en las maneras de poder encontrar cooperación entre nuestros diversos estados, para que nuestra gama de necesidades se satisfaga con un mínimo de animosidad y un máximo de colaboración. Otra dimensión de la integración de estados es el apoyo a un «estado de nosotros» en el que nuestra propia soberanía se respeta al pasar a formar parte de una conexión social con otra persona o con un grupo.

La *integración interpersonal* implica, exactamente, esta noción de que podemos estar plenamente conectados a una sensación de identidad personal y, aun así, ser parte de un «nosotros» que enriquezca nuestra impresión de vitalidad en la vida. La «neurobiología del nosotros» es la sensación de que podemos fomentar la integración de dos o más sistemas individuales en un todo funcional mayor. Esta sensación de un «nosotros» se halla en el núcleo del «sentirnos sentidos», que puede ser la manera más sencilla de describir el amor. Quizás esta sensación profunda de integración interpersonal también se halle en el núcleo de la curación. No se suele hablar directamente de una forma profesional de amor, quizá por miedo a confundir los límites o introducir connotaciones inadecuadas de relación amorosa o de sexualidad en el marco clínico. Pero como psicoterapeutas *mindful*, debemos ser conscientes de la noción de que esta experiencia humana de cuidar a los demás (y a nosotros mismos) con curiosidad, apertura y aceptación se puede considerar el núcleo de lo que experimentamos como «amor». Este es el aspecto del *mindfulness* en el que evitamos la esclerosis prematura de nuestras categorías del significado del amor. Curiosidad, apertura, aceptación y amor es lo que traemos también a nuestra conciencia, siendo *mindful* con las modalidades de conciencia minuciosa y contemplativa. Y también aportamos curiosidad, apertura, aceptación y amor al

interés afectuoso por nuestros clientes. Así pues, es importante distinguir este amor curativo del amor romántico en el sentido de que, en el marco profesional, contribuimos con todo nuestro ser, con el centro totalmente abierto, a la interacción con el paciente. En nuestro rol profesional inequívoco, no amenazador y respetuoso de los límites, ¿qué más puede haber que conecte con más profundidad? Esta danza íntima entre quien cura y su cliente es la esencia de la relación terapéutica. Y, aun así, esta danza es una danza íntima efectuada de la manera menos física, pero existencialmente más significativa, que podemos ser como seres humanos, juntos todos en el planeta.

Estoy profundamente agradecido por las relaciones que he mantenido con las personas que han acudido a mí durante los treinta años que llevo ejerciendo la medicina clínica. Pero ¿a qué otra sensación podemos referirnos para expresar la profunda gratitud que sentimos por nuestra conexión si no es alguna forma de amor? Al fin y al cabo, todos viajamos juntos por este camino tortuoso de la vida. Ser un psicoterapeuta *mindful* nos da la presencia enraizada para aceptar la singularidad y la vulnerabilidad de nuestras conexiones clínicas, y para hacer una profunda reverencia de agradecimiento por el privilegio de poder ayudarnos a sanar mutuamente.

Estas cuestiones existenciales de significado y conexión también encuentran un foco en el octavo ámbito, el de la *integración temporal*. La corteza prefrontal nos permite confeccionar mapas del tiempo. Esta capacidad nos otorga el beneficio y la carga de ser conscientes de que nada es seguro, de que nada es permanente, de que todos moriremos. Siento ser tan poco sutil. Pero evitar esta realidad temporal es una forma de deficiencia, de no afrontar la realidad. Con frecuencia tendemos a desear la certeza, a anhelar la permanencia, a imaginar la inmortalidad. La integración temporal no trata de eludir estos deseos humanos, porque podemos llegar a aceptar estos anhelos tan comprensibles y entretejerlos con una verdadera apertura a la realidad tal como es. Los pares contrarios incertidumbre-certidumbre, transitoriedad-permanencia, mortalidad-inmortalidad son el foco central de la integración temporal.

Una implicación muy práctica de la integración temporal surge cuando examinamos nuestro «sistema comprobador», de doscientos millones de años, que se ocupa de explorar, alertarnos y motivarnos en caso de peligro. Como psicoterapeutas *mindful*, observar y modificar este sistema comprobador en nuestro interior puede ser fundamental para realizar evaluaciones e intervenciones clínicas, impulsados por la preocupación por la seguridad de nuestros clientes. Examinar este sistema comprobador en las experiencias de nuestros pacientes puede ser una manera poderosa de investigar las deficiencias de la integración temporal en su vida. Después de un trauma, el sistema comprobador puede pasar a un estado de alerta máxima, y buscar continuamente la certeza en torno a cuestiones relacionadas con ese suceso. Conocer nuestro pasado, sentir que esta motivación por la certeza está influyendo en la manera como percibimos los factores actuales para nuestro cliente, y estar abiertos a nuestras propias preocupaciones temporales persistentes es vital para volver a la presencia cuando nos hemos dejado arrastrar por preocupaciones generadas por el comprobador.

El *mindsight* es tan crucial para la integración temporal como para los otros siete ámbitos. Desde la perspectiva del plano de posibilidad, el *mindsight* nos permite ver pautas reiteradas de mesetas de probabilidad y picos de activación que nos atrapan en maneras de vivir rígidas o caóticas. Con el foco de la atención puesto en estas tendencias podemos dirigir nuestra vida en nuevas direcciones que nos permitan conectar elementos diferenciados en cada uno de esos ámbitos de maneras nuevas y poderosas. Suavizar los picos incesantes y rebajar las mesetas restrictivas nos permite traer más fluidez a nuestra vida, visitando el plano abierto para reanudar el curso de nuestro viaje en el tiempo. Sin *mindsight* puede que solo vivamos en modo piloto automático y nos veamos limitados por esas pautas arraigadas de propensiones neurales y hábitos mentales. Mediante una percepción clara, tenemos la oportunidad y el camino para reencauzar nuestra vida mental y nuestras pautas de activación neural hacia unos estados de integración más flexibles y adaptativos.

Y este es el flujo fascinante de este proceso de transformación. Cuanto más desarrollemos la capacidad de observar y modificar el flujo interior de energía y de información dentro del triángulo de la mente, el cerebro y las relaciones, más podremos liberar nuestra vida hacia la integración. Y, como vemos, el proceso mismo de integración agudiza la visión de nuestra lente de *mindsight*. Así es como la integración y el *mindsight* se refuerzan mutuamente. Una y otra vez ha quedado claro en pacientes, en colegas y en mi vida personal que liberar el poder transformador de la integración y del *mindsight* conduce a un ciclo positivo y a una manera de vivir más armoniosa. Como me dijeron hace poco un cliente y su mujer, este enfoque hace que surja «una sonrisa profunda en el corazón y en el rostro» de todos quienes se benefician del poder transformativo del *mindsight* y de la integración.

CAPÍTULO 14

TRANQUILIDAD

Es difícil saber cómo verbalizar lo que deseo expresar en este capítulo. El lector y yo hemos realizado un viaje en nuestra conversación sobre lo que significa ser un psicoterapeuta *mindful*. Hemos examinado los elementos esenciales de ser: presencia, sintonía y resonancia, además de confianza, verdad, trípode, seguimiento, rasgos, trauma, transición, entrenamiento y transformación. Y ahora llegamos al decimocuarto elemento, la tranquilidad. La siento, pero no estoy seguro de que las palabras puedan llegar a describirla con precisión.

En lo más profundo hay una sensación de totalidad que lo impregna todo. Aunque los sucesos de la vida cotidiana pueden provocarnos preocupación, inquietud, decepción y tristeza, o incluso entusiasmo, sorpresa, satisfacción y alegría, por debajo de estas respuestas y más allá de ellas hay una sensación de plenitud. La mejor palabra que puedo hallar para condensar esta sensación es tranquilidad.

La tranquilidad tiene como características básicas las de ser serena y libre de confusión. Sus sinónimos son calma, serenidad, sosiego, inmovilidad, quietud, reposo, paz, armonía. Otros sinónimos son compostura, sensatez, confianza, ecuanimidad, equilibrio, sangre fría (calma bajo presión), estabilidad, autocontrol, aplomo (Rodale, 1978). La palabra tranquilidad designa también la sensación de estar profundamente en el centro de la conciencia, centrados en el plano abierto de posibilidad. Desde este lugar tranquilo, somos conscientes del potencial plenamente abierto de la conciencia y podemos sentir, observar, concebir y conocer todos los elementos del borde, desde el mundo exterior hasta la sensación más profunda de conexión con los demás en el tiempo.

La tranquilidad se halla en el núcleo de la presencia.

Bases cerebrales

Desde el lado neural del plano de la realidad, podemos imaginar que la tranquilidad es un estado de presencia abierta en el plano mismo. Cuando pasamos del plano a las mesetas valentes de los diversos estados de preactivación neural, nos alejamos de esta serena apertura de posibilidad y nos aproximamos a lugares más restrictivos de probabilidad. Alejándonos aún más, hacia los picos de activación, podemos experimentar los diversos pensamientos, sentimientos y actos que nos llevan por sus caminos evolutivos en el tiempo.

La flexibilidad para volver al plano de posibilidad abierta es la esencia de la tranquilidad. Esta libertad para entrar y salir del plano nos da ecuanimidad para afrontar los retos de la vida, sean los que sean y ocurran cuando ocurran. Este es el poder de la tranquilidad para formar la base neural de nuestro ser de la que surgen todas las otras pautas de activación neural: poder

transitar de meseta a pico y de regreso al plano. Esta es la base de la tranquilidad, la apertura de la posibilidad, que podemos cultivar con las técnicas de *mindsight* cuando nos convertimos en psicoterapeutas *mindful*.

Ejercicios de *mindsight*

En el desarrollo del centro diferenciado de la mente, la práctica profunda es el núcleo del entrenamiento que trae la tranquilidad a nuestra vida como si fuera un rasgo. Desde el inicio de este libro hemos visto que centrar deliberadamente la atención en los sectores del borde y distinguirlos del centro fortalece la capacidad de pasar con flexibilidad al plano abierto de posibilidad desde los picos de una actividad mental determinada y de las mesetas de probabilidades valentes de unos estados mentales preactivados. Aunque esto puede sonar abstracto, y es indudable que sin una inmersión experiencial puede parecer muy frío, distante y complicado de entender cuando lo leemos o lo escuchamos, creo que, en el fondo, se refiere a lo que realmente es la ecuanimidad. Desarrollar la capacidad de entrar y salir con libertad del plano de posibilidad es hacer que cerebro y mente desarrollen la claridad, el equilibrio y la estabilidad de la tranquilidad.

Las técnicas de *mindsight* despiertan nuestra vida a la tranquilidad. Afrontamos retos con claridad, permanecemos abiertos a las cosas como son y no identificamos nuestra actividad mental con la totalidad de quienes somos. En nuestro triángulo, estas técnicas de *mindsight* fortalecen la regulación del flujo de energía y de información reforzando la mente y liberándonos de las vicisitudes de un mundo mental agitado y caótico. Creamos, literalmente, un santuario interior desde el que podemos experimentar todo lo que surge momento a momento. En nuestras relaciones, el *mindsight* nos permite contemplar a fondo el núcleo subjetivo de las vidas ajenas. Los demás se sienten sentidos por nosotros; se crea, así, una conexión profunda y nuestras relaciones se llenan de empatía y sintonía. Esta es la facilidad y la fluidez de un «nosotros» que se integra: cada persona es respetada por su singularidad, al tiempo que es abrazada íntimamente por la otra. En el lado del triángulo correspondiente al cerebro, la conexión de circuitos diferenciados crea la integración neural que se encuentra en el núcleo del funcionamiento armonioso. Las vías neurales ganan en coordinación y equilibrio con la coherencia resultante en el flujo eléctrico y en el procesamiento de información. Siguiendo las olas de estas pautas integradas de activación neural, la mente regula aún más este flujo para llevarlo a la integración cuando las relaciones florecen. Este es el triángulo del bienestar con su movimiento integrado de facilidad y tranquilidad.

Integración, creatividad y el plano de potencial abierto

Los sistemas abiertos como nosotros se mueven hacia estados cada vez más complejos en su fluir en el tiempo. Como Stuart Kauffman (2008) señala con elegancia en su texto *Reinventing the Sacred*, la creatividad es el resultado natural de la existencia de sistemas complejos en el universo. Algunas personas sienten la creatividad como una inspiración divina;

para otras, las matemáticas de la complejidad indican que lo que «hace» el universo es crear combinaciones nuevas. Sea como sea, la majestuosidad de las formas en perpetua evolución con una complejidad creciente nos sobrecoge. Respetando el portento de las nuevas creaciones, nos llena de asombro que la vida pueda ser tan rica, tan compleja, tan asombrosamente nueva en este surgimiento fresco y vivo.

Los sistemas abiertos capaces de una conducta caótica maximizan la complejidad conectando entre sí sus elementos diferenciados. Estos sistemas complejos no son lineales, lo que significa que unos pocos datos de entrada pueden producir unos resultados grandes e imprevisibles. Pero estos sistemas incorporan el proceso de autoorganización que los empuja a la complejidad. En realidad, las nuevas combinaciones que resultan de conectar entre sí elementos diferenciados son el resultado de la integración. Por esto podemos decir, desde una perspectiva estrictamente matemática y de sistemas, que la creatividad surge de la integración.

En nuestro examen de las bases cerebrales nos hemos adentrado a fondo en las aguas de la integración neural. En nuestros ejercicios de *mindsight* nos hemos sumergido en la experiencia directa de la manera en que la conexión de aspectos diferenciados del flujo de energía y de información altera la forma de ver y modificar nuestro mundo interior. En muchos sentidos, estas ideas y experiencias iluminan el camino en el que podemos suavizar los picos y ensanchar las mesetas para que fluyan por el tiempo con más flexibilidad. La vida debe manifestarse en realidades y en momentos de propensiones en la preactivación: necesitamos los picos y las mesetas y no podemos vivir siempre en un estado sereno de dicha. Pero las técnicas de *mindsight* nos permiten pasar con más libertad de pico a meseta, y volver a la flexibilidad y la receptividad del plano abierto de posibilidad. La tranquilidad puede ser una base del ser subyacente a todas nuestras experiencias mientras nuestra vida aflora en el tiempo, como un manantial subterráneo que da vida a todas las corrientes de conciencia y llena la existencia de asombro y gratitud por todo lo que llegamos a conocer en este tiempo tan precioso al que llamamos vida.

Cuando oímos la palabra *No* podemos quedarnos atascados en la reactividad. Pero también podemos tener una respuesta más flexible y modificar deliberadamente nuestra reactividad interna y ser más receptivos. Desde la realización de un sencillo ejercicio de conciencia de la respiración hasta la práctica más compleja de la conciencia del centro, aprender a sentir y modificar nuestro mundo interior nos puede liberar de las restricciones del hábito y de la reactividad. De esta manera es como el *mindsight* nos permite crear nuevas combinaciones de respuesta —nuevos picos y nuevas mesetas— para que siempre podamos volver a sumergirnos en el plano abierto de posibilidad subyacente y salir de él otra vez con enfoques nuevos, incluso para viejas situaciones.

Este movimiento fluido de ida y vuelta entre plano y pico es la esencia de la tranquilidad y la creatividad. Nos dedicamos al mundo, al proyecto que tenemos entre manos, a una relación, o incluso a nosotros mismos, de manera que la tranquilidad se halle en el núcleo de nuestra experiencia. El triángulo del bienestar se llena de armonía, y la mente se vuelve coherente, las relaciones se inundan de empatía y el cerebro se integra. La creatividad fluye desde este espacio: creatividad en la mente, en las relaciones y en el cerebro. Vivimos la vida con una profunda sensación de conexión, de apertura, armonía, participación, receptividad,

surgimiento, compasión y empatía. Es coherencia en acción. Y desde esta profunda flexibilidad y conexión aceptamos nuestro lugar interconectado en el mundo en el que vivimos.

CAPÍTULO 15

TRANSPIRACIÓN

Hemos llegado al último capítulo, un capítulo muy sencillo. Cuando avanzamos por los ocho ámbitos de integración, resulta que, de una manera natural, aparece una novena forma de «integración de la integración» a la que he llamado respiración transversal o integración transpiracional. La transpiración es el estado de conciencia de la naturaleza interconectada de la realidad que sitúa nuestra identidad en un todo mayor que nuestro yo definido corporalmente.

Al adentrarnos en los ejercicios de *mindsight* hemos aprendido a sentir y modificar el flujo de energía y de información en nuestras relaciones, en nuestro sistema nervioso y en nuestra experiencia mental. Y hemos visto que la conexión de partes diferenciadas libera los estados integradores de flexibilidad, adaptabilidad, coherencia, energía y estabilidad. Cuando estos ámbitos de integración nos permiten diferenciar el centro del borde, lo izquierdo de lo derecho, el cuerpo de las sinapsis cerebrales y los diversos niveles de memoria, de narración y de estados, podemos conectar entre sí estas funciones especializadas y alcanzar unos estados más elevados de complejidad y de armonía. Cuando compartimos nuestro flujo individual de energía y de información gracias a una presencia auténtica ante los demás, podemos sintonizar con ellos y fomentar la resonancia mutua que se halla en el núcleo de convertirse en un «nosotros» interpersonal en el mundo.

Con cada una de estas formas de integración nos movemos hacia estados más profundos de armonía. Según mi experiencia personal y la de mis clientes en psicoterapia, surge el saber interior de que los límites del cuerpo solo son un conjunto temporal de experiencias definitorias que construyen la noción de un yo. Este yo se ve reforzado por la cultura contemporánea y por la vida familiar, y percibimos el «yo» de la vida como si estuviera confinado a nuestro breve tiempo en este planeta, al círculo limitado de personas que conocemos, a las preocupaciones personales. Pero estamos ensanchando este yo definido corporalmente para que abarque la realidad más plena de que el flujo de energía y de información lleva fluyendo a través de nosotros millones de años, no solo durante el tiempo —normalmente inferior a un siglo— que definimos como una vida. El *mindsight* fomenta la integración cuando sentimos la naturaleza profunda de este flujo; y la integración nos permite relajar las definiciones constrictivas de «yo» y comprender que somos una parte esencial de un «nosotros» mucho mayor que se extiende en el tiempo y en el espacio más allá de lo que nunca podremos llegar a conocer en nuestra vida corporal.

¿Por qué esta integración de la integración implica esta sensación expandida del yo? ¿Cómo relaja la integración nuestras mesetas de probabilidad, las propensiones de la personalidad a definir un yo limitado al cuerpo? ¿Cómo cambia la orografía interna de esos

precipicios que dan origen, repetidamente, a picos de identidad personal que se manifiestan en pensamientos, sentimientos y conductas de preocupación egocéntrica? ¿Cómo llegamos a aprender que estos pensamientos reforzados repetidamente de un yo limitado en el tiempo no son sino picos pasajeros en un conjunto de mesetas de personalidad restrictivo y creado culturalmente? ¿Cómo relaja la integración el dominio de estos picos y cómo ensancha y rebaja nuestras mesetas cuando nos acercamos al plano abierto de posibilidad?

Bases cerebrales

A lo largo de nuestro viaje hemos intentado tejer un tapiz que albergase los hilos de los dos lados de la realidad. En el lado de la activación neural hemos visto que las construcciones de pensamientos e ideas de arriba abajo surgen de los niveles corticales superiores de las columnas de seis células de espesor. Estos flujos de los aprendizajes anteriores, como el de la identidad definida corporalmente, chocan contra el flujo de abajo arriba de la sensación del aquí y el ahora, que procede de los niveles inferiores de las columnas corticales. Es probable que la identidad surja cuando el flujo de arriba abajo se encuentra con el flujo de abajo arriba y se hace con el control de la conciencia interior final que tenemos del yo. Por ejemplo, muchos pacientes que han asistido a terapia de pareja tienen una sensación de identidad tan restrictiva que les cuesta unirse a su cónyuge como parte de un «nosotros» colaborador, y, más aún, incluso les resulta difícil sentirse parte de grupos o compartir objetivos que estén más allá de sus preocupaciones personales. En estos casos, cabe suponer que el flujo de arriba abajo es tan fuerte que refuerza constantemente esta sensación limitada de pertenencia que la propia persona ha construido.

Es probable que la integración en todos los ámbitos que hemos examinado acabe con este dominio de arriba abajo, y libere el potencial innato del cerebro para mezclar todo lo que va de abajo arriba y con lo que va de arriba abajo de un modo más armonioso. Como indican los estudios de la sabiduría y la felicidad, cuando dedicamos nuestra vida al bienestar de los demás —sin abandonar nuestras propias necesidades, sino más bien ensanchando nuestra identidad para que el trabajo por los demás forme parte de quienes somos— logramos unos estados profundos de significado, conexión y equilibrio. Propondré al lector que la sabiduría, la felicidad y la compasión son producto de la integración.

Así pues, es natural imaginar que el movimiento hacia la integración en todos sus ámbitos se fundamente en centrar la atención para fomentar la diferenciación de nuestras diversas dimensiones de activación neural y en unir estas funciones para lograr unos circuitos integrados muy complejos. El cerebro, como sistema complejo, se autoorganiza hacia estos estados más elevados de armonía. Pero los detalles de la vida pueden interferir en esta autoorganización, y el primer paso hacia la liberación de estos obstáculos es encontrar una estrategia para detectar el caos y la rigidez que surjan de ellos. Nuestro trabajo como psicoterapeutas *mindful* es cultivar *mindsight* en nosotros mismos para ser capaces de detectar el caos y la rigidez e identificar las áreas neurales que hay que liberar para que se puedan diferenciar y unir en la integración.

La ilusión de nuestro estado de separación crea sufrimiento e insatisfacción. Hasta el más sencillo de los estudios revela que, cuando gastamos dinero en otras personas o en uno mismo, quien lo gasta en beneficio de otras personas, se siente mejor. La compasión y la bondad no solo son buenas para las relaciones, sino también para el cuerpo y la mente. En la interacción entre médicos y pacientes, los pacientes que reciben una atención afectuosa y compasiva evolucionan mejor. Estamos «cableados» para conectar con los demás, pero la vida moderna hace que esta conexión sea cada vez más difícil de lograr. El objetivo, como afirmó Albert Einstein, es «ampliar nuestro círculo de compasión» para poder disolver la «ilusión» de nuestro estado de separación y aceptar, así, la realidad de nuestra naturaleza interconectada y de nuestra pertenencia a un todo más grande.

Mi propia interpretación de la neurociencia de un «yo» es que la corteza cerebral tiende, por naturaleza, a crear una sensación de yo más pequeña y limitada. Por esta razón, puede que haga falta una práctica reflexiva para ensanchar estos círculos de preocupación e interés. Puede que necesitemos una forma diaria de «*fitness* cerebral» para que nuestras sinapsis no caigan en la ilusión del estado de separación.

Ejercicios de *mindsight*

Podemos contemplar el mundo a través de la lente del ámbito físico de la realidad, advirtiendo únicamente los objetos que podemos tocar con nuestras manos o ver con nuestros ojos. En todos los ejercicios de *mindsight* hemos cultivado la capacidad de ver la realidad a través de una lente distinta. El mundo de la mente, la vida interior subjetiva de cada uno de nosotros, es tan real como el lado físico de la realidad. Hemos trabajado detenidamente con la metáfora visual del plano de la realidad para indicar que estos dos aspectos de una sola realidad se influyen mutuamente. Los lados de la realidad que corresponden a la experiencia mental y a la activación neural pueden influirse mutuamente. La parte positiva de esta verdad es que, como hemos visto, podemos usar la intención para centrar la atención con el fin de crear nuevas pautas de activación neural en nuestra vida. Podemos «escapar» de las propensiones inútiles de picos repetidos que suelen surgir de las mesetas elevadas y restrictivas de los estados mentales.

La práctica de trasladar la conciencia del borde al centro, de diferenciar la actividad mental de la conciencia misma, constituye un paso esencial en la integración de la conciencia. Al diferenciar el centro del borde liberamos nuestra vida de funcionar con el piloto automático, y nos trasladamos al plano abierto de posibilidad. Esta capacidad de la mente para pasar de un pico a una meseta y luego al plano hace posible la transformación.

Cuando creemos que nuestros picos y nuestras mesetas conforman la totalidad de quienes somos, nos volvemos prisioneros del yo definido corporalmente y de la ilusión óptica del estado de separación. La práctica del *mindfulness* es un entrenamiento mental muy consolidado que nos ayuda a crear un estado de aproximación en el que tenemos el valor de afrontar unos retos que, en otras circunstancias, rehuiríamos refugiándonos en una visión más confortable de la realidad. Uno de estos refugios es la noción de un yo corporal separado. Vivimos en un cuerpo, lo alimentamos, dedicamos tiempo y dinero a su cuidado y tenemos un

nombre, una dirección y un número de DNI asignados a esta identidad corporal. Pero cuando somos capaces de sentir la sensación «transpiracional» de nuestra interconexión, cuando disolvemos la familiar ilusión óptica de que estamos separados, debemos renunciar a esta comodidad y entrar en un territorio inexplorado. Es en este punto en que el estado de aproximación del *mindfulness* se vuelve esencial.

La conciencia *mindful* agudiza la capacidad ejecutiva y mejora la atención y la regulación de las emociones. El poder de estos ejercicios es relajar las pautas sinápticas arraigadas e inflexibles y liberar el impulso innato hacia la integración. Esta integración está llena de potencial: liberamos la capacidad de hacer nuevas combinaciones, llamada creatividad, y abrimos la mente a nuevas definiciones de quienes somos. De este modo, usar el *mindsight* para abrirnos a unos niveles de integración cada vez más profundos es una manera de expandir nuestra sensación de yo. La energía y la vitalidad que surgen de esta nueva forma de vivir, de ser, son el poder vivificador de la presencia.

En este viaje nos hemos mantenido deliberadamente cerca de nuestra propia experiencia, la del lector y la mía. Hemos viajado a lugares en el núcleo de nuestros pensamientos y sentimientos, hemos explorado los espacios que hay entre ellos e, incluso, hemos reposado en la enorme extensión de la conciencia abierta. Al final de este camino que hemos hecho juntos, nos preguntamos: ¿quiénes somos? ¿Qué es, en realidad, este flujo de energía y de información? Personalmente, este viaje me ha hecho sentir que este flujo sigue su curso a través de nosotros, a través de nuestros cuerpos, de una manera que deshace las definiciones restrictivas de nuestra identidad. Si lo hacemos bien, el impulso de ayudar a los demás y de convertir este mundo en un lugar mejor seguirá su curso hacia la curación de personas y lugares que estos cuerpos nunca llegarán a conocer.

Integración y ampliación del círculo de compasión

Con la integración transpiracional nos percibimos como partes de un todo, como miembros de una continuidad en el tiempo y en el espacio que nos enraíza en el presente y nos conecta con la realidad mayor del flujo de la vida. Cultivando el *mindsight* nos encontramos con una identidad expandida. La bondad y la compasión son el aliento de la vida, y la integración libera estas formas fundamentales de conectarnos mutuamente. El cultivo de la integración en nuestra vida interior e interpersonal no solo nos alimenta a nosotros y a nuestros seres queridos, también nos abre la mente a nuevas posibilidades. Cuando reforzamos estas conexiones colectivas aplicando el poder del *mindsight*, despertamos nuestra mente y ampliamos nuestro círculo de compasión para que abarque, verdaderamente, la santidad de este viaje de la vida lleno de maravillas.

Al llegar al final de este viaje compartido tengo la sensación de que, en el fondo, acabamos de empezar. Hay un «hola» profundamente grabado en el punto al que hemos llegado. Cuando nos dedicamos a expandir los niveles de conocimiento interior, a cultivar formas profundas de sentir la mente, el cerebro y las relaciones, liberamos la capacidad de ver el mundo interior con tanta claridad que nuestra sensación de yo se amplía hasta incluir un núcleo de identidad mucho más grande. Esta ampliación de nuestro círculo de compasión se extiende

más allá de nuestra familia y de nuestros amigos, y nos introduce para siempre en un mundo de «nosotros» mucho más grande. Como psicoterapeutas *mindful* podemos utilizar el poder de la presencia para fomentar, en nosotros mismos y en los demás, la integración que restaña viejas heridas y libera la realidad de esta pertenencia mutua. Nuestros clientes, la sociedad y este planeta están esperando a unirse a nosotros y despertar a esta realidad de nuestra vida.

APÉNDICE

DOCE PUNTOS SOBRE EL ENFOQUE DE LA NEUROBIOLOGÍA INTERPERSONAL EN EL *MINDSIGHT*, LA INTEGRACIÓN Y LA PSICOTERAPIA

(Reproducido con la autorización de D. J. Siegel, *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*, Apéndice, Nueva York, Bantam/Random House, 2010.)

A continuación se presentan una docena de conceptos básicos, junto con ideas y términos relacionados, que forman la base de nuestra manera de entender el *mindsight*, la integración y el bienestar.

1. El *triángulo del bienestar* revela tres aspectos de nuestra vida. Las *relaciones*, la *mente* y el *cerebro* forman los vértices de este triángulo y están relacionados de manera que se influyen mutuamente. Mediante las *relaciones* compartimos energía e información cuando conectamos con los demás y nos comunicamos con ellos. El *cerebro* es el mecanismo físico por el que circula este flujo de energía y de información. La *mente* es el proceso que regula este flujo. Este triángulo no divide nuestra vida en tres partes separadas, sino que representa tres dimensiones de un solo sistema por el que fluye energía e información.
2. El *mindsight* es un proceso que nos permite observar y cambiar el flujo de energía y de información en el triángulo del bienestar. El aspecto de *observación* del *mindsight* supone sentir este flujo en nuestro interior —percibirlo en el sistema nervioso, al que aquí llamamos *cerebro*— y en el interior de los demás a través de nuestras *relaciones*, lo que implica compartir este flujo mediante diversos medios de comunicación. Luego podemos *modificar* este flujo por medio de la conciencia y la intención, unos aspectos fundamentales de la mente, y establecer directamente las vías que recorre el flujo de energía y de información en nuestra vida.
3. Un *sistema* consta de elementos separados que interactúan mutuamente. En nuestro sistema humano, estas interacciones suelen implicar *un flujo de energía y de información*. La energía es la propiedad física que nos permite hacer algo; la información es la representación de algo aparte de sí mismo. Las palabras y las ideas son ejemplos de unidades de información que usamos para comunicarnos con los demás. Nuestras relaciones están formadas por nuestra conexión con otras personas, y adoptan la forma de parejas, familia, grupos, escuelas, comunidades y sociedades.

4. Podemos decir que el *bienestar* surge cuando un sistema se integra. *La integración precisa de la conexión de las partes diferenciadas de un sistema*. La diferenciación entre los componentes permite que las partes se individualicen, realicen unas funciones especializadas y conserven cierto grado de autonomía. La conexión entre las partes supone la unión funcional de estos componentes diferenciados. Fomentar la integración supone cultivar la diferenciación y la conexión. El *mindsight* nos permite crear integración en nuestra vida deliberadamente.
5. Cuando un sistema está abierto a influencias externas y puede caer en el caos, recibe el nombre de sistema dinámico, no lineal, complejo. Cuando esta clase de sistema se integra, se mueve de una manera más flexible y adaptable. Podemos recordar las características del flujo propio de un sistema integrado mediante la sigla FACES, de *Flexible* (flexible), *Adaptive* (adaptativo), *Coherent* (coherente), *Energized* (energizado) y *Stable* (estable).
6. El *río de la integración* se refiere al movimiento de un sistema en el que el flujo FACES integrado forma la corriente central y posee la cualidad de la armonía. En las dos orillas de este río se encuentran el caos y la rigidez. Podemos saber que un sistema no está integrado, que no se halla en un estado de armonía y bienestar, por sus características caóticas o de rigidez. Los estallidos recurrentes de ira o de terror o las sensaciones abrumadoras de parálisis o de vacío son ejemplos de estos estados caóticos y rígidos en las orillas del río de la integración.
7. Este modelo establece ocho *ámbitos de integración* para fomentar el bienestar: *conciencia, ámbito horizontal, ámbito vertical, memoria, narración, estado, ámbito interpersonal* y *ámbito temporal*. Al ser la mente un proceso corpóreo y relacional que regula el flujo de energía y de información, podemos utilizar el foco intencional de la conciencia para dirigir este flujo hacia la integración en el cerebro y en las relaciones. Cuando estos ámbitos de integración se cultivan, puede surgir otro ámbito, la *integración transpiracional*, en el que sentimos que formamos parte de un todo interconectado mucho más grande.
8. En las relaciones, la integración supone la comunicación sintónica entre personas que respetan sus diferencias y que se conectan para convertirse en un «nosotros». La integración en el cerebro —término que usamos para designar al sistema nervioso que se extiende por todo el cuerpo— implica la conexión de áreas neurales separadas y diferenciadas y de sus funciones especializadas. Puesto que el foco de la atención dirige el flujo de energía y de información por unos circuitos neurales concretos, podemos afirmar que *la mente usa el cerebro para crearse a sí misma*. La atención activa unas vías neurales concretas, y establece las bases para cambiar las conexiones entre esas neuronas activas por medio de un proceso fundamental llamado *neuroplasticidad*. La función de nuestra mente —regular el flujo de energía y de información— puede cambiar la estructura del cerebro. El *mindsight* nos permite crear integración neural.

9. Podemos encontrar un ejemplo de integración neural en las funciones de un área muy integradora del cerebro llamada *corteza prefrontal medial*, parte de la región prefrontal que se encuentra tras la frente y que incluye las cortezas cingulada anterior, orbitofrontal, medial y ventrolateral. Las fibras integradoras prefrontales mediales conectan entre sí toda la corteza cerebral, el área límbica, el tronco del encéfalo, todo el cuerpo e, incluso, los sistemas sociales. Las *nueve funciones prefrontales mediales* que se originan en esta integración neural multidimensional incluyen: la regulación corporal, la comunicación sintónica, el equilibrio emocional, la modulación del miedo, la flexibilidad de respuesta, el autoconocimiento, la empatía, la moralidad y la intuición. Estas funciones ocuparían los primeros lugares de la lista que harían muchas personas si quisieran describir el bienestar. También son el resultado y el proceso de la capacidad reflexiva de mirar hacia el interior de uno mismo, y las ocho primeras funciones son la consecuencia demostrada de unas relaciones entre padres e hijos seguras y llenas de amor. Esta lista ilustra cómo la integración fomenta el bienestar.
10. El *mindsight* no solo surge de la corteza prefrontal medial. Es probable que la práctica reflexiva que consiste en centrar la atención interna en la mente misma con *la apertura*, *la observación* y *la objetividad* —requisitos imprescindibles de una *lente de mindsight* fortalecida— estimule el crecimiento de las fibras prefrontales mediales integradoras. Usamos las siglas ECDN para representar cómo *estimulamos el crecimiento y el desarrollo neural*. Esta es la base de la neuroplasticidad, de la transformación de la estructura del cerebro por medio de nuestras experiencias, incluyendo el foco de la atención. El *mindsight* estimula la integración del cerebro y permite estimular deliberadamente la diferenciación y la conexión en los diversos ámbitos de integración.
11. Con *ventana de tolerancia* nos referimos a una franja de niveles tolerables de *arousal* (término que describe el grado de activación fisiológica y psicológica del cuerpo) en la que podemos lograr y mantener un flujo integrado de FACES y vivir con armonía. Las ventanas ampliadas aportan entereza a nuestra vida. Si una ventana se estrecha es más probable que el flujo de energía y de información sobrepase sus límites y que nuestra vida caiga en el caos o la rigidez. Los estados integrados dentro de las ventanas de tolerancia forman la experiencia subjetiva de una existencia vivida con tranquilidad en el flujo armonioso del FACES del río de la integración. Si aplicamos la técnica *SIEP* a la mente —observar las *sensaciones*, las *imágenes*, las *emociones* y los *pensamientos* que dominan nuestro mundo interior— podemos *observar* el flujo de energía y de información en nuestras ventanas de tolerancia y *modificar* nuestro estado interno para seguir, así, integrados y en un flujo FACES. Al final, podemos usar esta observación y este cambio, no solo para modificar nuestro *estado* actual, sino también nuestros *rasgos* a largo plazo, que revelan cómo podemos ensanchar las ventanas para diversos sentimientos o situaciones realizando cambios en los circuitos reguladores dinámicos del cerebro.

12. La *rueda de la conciencia* es una metáfora visual de la mente. Podemos situarnos en el centro o eje receptivo y abierto de esta rueda para sentir cualquier actividad mental que surja de su *borde* sin vernos arrastrados por ella. Reforzar este centro nos permite ampliar nuestras ventanas de tolerancia y ser más observadores, objetivos y abiertos para lograr más entereza en nuestra vida. El *mindsight* permite controlar esta importante capacidad de estar receptivos y ser capaces de observar el mundo interior con más claridad y profundidad. Así, somos capaces de modificar nuestro mundo interior e interpersonal cultivando la integración y llenando nuestra vida de más compasión, bienestar y salud.

REFERENCIAS

Allen, J. G., P. Fonagy y A. W. Bateman, *Mentalizing in clinical practice*, Arlington, APPI, 2008.

Badenoch, B., *Being a brain-wise therapist*, Nueva York, W. W. Norton, 2008.

Baer, R. A., G. T. Smith, J. Hopkins, J. Krietemeyer y L. Toney, «Using selfreport assessment methods to explore facets of mindfulness», *Assessment*, 13(I), 2006, págs. 27-45.

Baron-Cohen, S., *The essential difference: Men, women, and the extreme male brain*, Nueva York, Penguin/Basic Books, 2004 (trad. cast.: *La gran diferencia: cómo son realmente los cerebros de hombres y mujeres*, Barcelona, Amat, 2005).

Blakeslee, S. y M. Blakeslee, *The body as a mind of its own*, Nueva York, Random House, 2007 (trad. cast.: *El mandala del cuerpo: el cuerpo tiene su propia mente*, Barcelona, La liebre de marzo, 2009).

Brazelton, T. B. y S. L. Greenspan, *The irreducible needs of children: What every child must have to grow, learn, and flourish*, Nueva York, Perseus Publishing, 2000.

Chess, S. y A. Thomas, «The New York Longitudinal Study (NYLS): The young adult periods», *Canadian Journal of Psychiatry*, 35, 1990, págs. 557-561.

Coyle, D., *The talent code: Greatness isn't born. It's grown. Here's how*, Nueva York, Bantam, 2009 (trad. cast.: *Las claves del talento*, Barcelona, Planeta, 2009).

Cozolino, L., *The neuroscience of psychotherapy: Building and rebuilding the human brain*, Nueva York, W. W. Norton, 2002.

—, *The neuroscience of psychotherapy: Healing the social brain* (2nd ed.), Nueva York, W. W. Norton, 2010.

Craig, A. D., «How do you feel—now? The anterior insula and human awareness», *Nature Reviews Neuroscience*, 10, 2009, págs. 59-70.

Creswell, J. D., B. M. Way, N. I. Eisenberger y M. D. Lieberman, «Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling», *Psychosomatic Medicine*, 69, 2007, págs. 560-565.

Daniels, D. N. y V. Price, *The essential enneagram: The definitive personality test and self-discovery guide*, San Francisco, Harper, 2009.

Davidson, R. J., J. Kabat-Zinn, J. Schumacher, M. Rosenkranz, D. Muller, S. F. Santorellie y otros, «Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation», *Psychosomatic Medicine*, 65, 2005, págs. 564-570.

—, y J. Kabat-Zinn, «Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation: Three caveats: Comment», *Psychosomatic Medicine*, 66(1), 2004, pág. 152.

DiNoble, A., «Examining the relationship between adult attachment style and mindfulness traits: A dissertation presented to the faculty of the California Graduate Institute of the Chicago School of Professional Psychology», enero de 2009.

Doidge, N., *The brain that changes itself: Stories of personal triumph from the frontiers of brain science*, Nueva York, Penguin, 2007.

Dozier, M., K. C. Stovall, K. E. Albus y B. Bates, «Attachment for infants in foster care: The role of caregiver state of mind», *Child Development*, 72, 2001, págs. 1.467-1.477.

Dutra, L., I. Bianchi, D. J. Siegel y K. Lyons-Ruth, «The relational context of dissociative phenomena», en P. Dell y J. O'Neil (comps.), *Dissociation and the dissociative disorders: DSM-V and beyond*, Nueva York, Routledge, págs. 83-92.

Edelman, G. M. y G. Tononi, *A universe of consciousness: How matter becomes imagination*, Nueva York, Basic Books, 2001 (trad. cast.: *El universo de la conciencia: cómo la conciencia se convierte en imaginación*, Barcelona, Crítica, 2002).

Eisenberger, N y M. Lieberman, «Why rejection hurts: A common neural alarm system for physical and social pain», *Trends in Cognitive Sciences*, 8(7), 2004, págs. 294-300.

Farb, N. A. S., Z. V. Segal, H. Mayberg, J. Bean, D. Mckeon, Z. Fatima y otros, «Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference», *Journal of Social, Cognitive, and Affective Neuroscience*, 2, 2007, págs. 248-258.

Fosha, D., D. J. Siegel, y M. Solomon (comps.), *The healing power of emotion: Affective neuroscience, development and clinical practice*, Nueva York, W. W. Norton, 2010.

Freyd, J. J., «Dynamic mental representations», *Psychological Review*, 94, 1987, págs. 427-438.

Gazzaniga, M., *The mind's past*, Berkeley, University of California Press, 1998 (trad. cast.: *El pasado de la mente*, Barcelona, Andrés Bello, 1999).
Germer, C. K., R. D. Siegel y P. R. Fulton, *Mindfulness and psychotherapy*, Nueva York, Guilford, 2004 (trad. cast.: *El poder del* mindfulness, Barcelona, Paidós, 2011).
Gilbert, Paul, *The compassionate mind*, Oakland, New Harbinger Press, 2010.
Goleman, D., *Emotional intelligence*, Nueva York, Bantam, 1996 (trad. cast.: *Inteligencia emocional*, Barcelona, Sic Idea y Creación Editorial, 2006).
—, *Social intelligence*, Nueva York, Bantam, 2006 (trad. cast.: *Inteligencia social: la nueva ciencia de las relaciones humanas*, Barcelona, Kairós, 2010).
—, *Ecological intelligence*, Nueva York, Broadway Books, 2009 (trad. cast.: *Inteligencia ecológica*, Barcelona, Kairós, 2010).
Greenland, S. K., *The mindful child*, Nueva York, Free Press, 2010.
Hawkins, J. y S. Blakeslee, *On intelligence: How a new understanding of the brain will lead to the creation of truly intelligent machines*, Nueva York, Henry Holt, 2005.
Henry, W. P., «Science, politics, and the politics of science: The use and misuse of empirically validated treatment research», *Psychotherapy Research*, 8(2), 1998, págs. 126-140.
Iacoboni, M., *Mirroring people*, Nueva York, Farrar, Straus and Giroux, 2008.
James, W., *Principles of psychology*, Cambridge, Harvard University Press, 1981, pág. 401 (original publicado en 1890).
Kabat-Zinn, J., *Coming to our senses*, Nueva York, Hyperion, 2005 (trad. cast.: *Llamando a tu propia puerta: 108 enseñanzas sobre la atención plena*, Barcelona, Kairós, 2008).
Kagan, J., *Galen's prophecy*, Cambridge, Harvard University Press, 1992.
—, y N. Snidman, *The long shadow of temperament*, Cambridge, Harvard University Press, 2004 (trad. cast.: *El temperamento y su trama: cómo los genes, la cultura, el tiempo y el azar inciden en nuestra personalidad*, Buenos Aires, Katz Barpal, 2011).
Kauffman, S., *Reinventing the sacred*, Nueva York, Basic Books, 2008.
Keltner, D., *Born to be good: The science of a meaningful life*, Nueva York, W. W. Norton, 2009.
Kornfield, J., *The wise heart: A guide to the universal teachings of Buddhist psychology*, Nueva York, Bantam, 2008.
—, *After the ecstasy, the laundry: How the heart grows wise on the spiritual path*, Nueva York, Bantam, 2000.
Kosslyn, S. M., «Reflective thinking and mental imagery: A perspective on the development of posttraumatic stress disorder [special issue]», *Development and Psychopathology*, 17(3), 2005, págs. 851-863.
Krasner, M. S., R. M. Epstein, H. Beckman, A. L. Suchman, B. Chapman, C. J. Mooney y otros, «Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy, and attitudes among primary care physicians», *JAMA*, 302, 2009, págs. 1.284-1.293.
Langer, E., *Mindfulness*, Cambridge, Da Capo Press, 1989.
—, *The power of mindful learning*, Cambridge, Da Capo Press, 1997.
Lazar, S. W., C. E. Kerr, R. H. Wasserman, J. R. Gray, D. N. Greve, M. T. Treadway y otros, «Meditation experience is associated with increased cortical thickness», *Neuroreport*, 16, 2005, págs. 1.893-1.897.
Le Doux, J., *The synaptic self: How our brains become who we are*, Nueva York, Penguin, 2002.
Levine, P., *Waking the tiger: Healing trauma*, Berkeley, North Atlantic Books, 1997.
Levitin, D. J., *This is your brain on music: The science of a human obsession*, Nueva York, Dutton, 2006.
Limb, C. J. y A. R. Braun, «Neural substrates of spontaneous musical performance: An fMRI study of jazz improvisation», *PLoS One*, 3(2), 2008, pág. eI679.
Luders, E., A. W. Toga, N. Lepore y C. Gaser, «The underlying anatomical correlates of long-term mediation: Larger hippocampal and frontal volumes of gray matter», *NeuroImage*, 45, 2009, págs. 672-678.
Lutz, A., L. L. Greischar, N. B. Rawlings, M. Ricard, y R. J. Davidson, «Longterm meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101(46), 2004, págs. 16.939-16.373.
Main, M., «The Adult Attachment Interview: Fear, attention, safety, and discourse process», *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48, 2000, págs. 1.055-1.096.
—, E. Hesse, K. Yost-Abrams y A. Rifkin, «Unresolved states regarding loss and abuse can have "second generation effects": Disorganization, role inversion and frightening ideation in the offspring of traumatized, non-maltreating parents», en M. Solomon y D. J. Siegel (comps.), *Healing trauma: Attachment, mind, body, and brain*, Nueva York, W. W. Norton, 2003, págs. 57-106.
Neff, K., «Self-compassion», en M. R. Leary y R. H. Hoyle (comps.), *Handbook of individual differences in social behavior*, Nueva York, Guilford, 2009, págs. 561-573.
Nelson, K. (comp.), *Narratives from the crib*, Cambridge, Harvard University Press, 1989.

Nisbett, R. E. y Y. Miyamoto, «The influence of culture: Holistic versus analytic perception», *Trends in Cognitive Sciences*, 9(10), 2005, págs. 467-473.
Norcross, J. (comp.), *Psychotherapy relationships that work: Therapist contributions and responsiveness to patients*, Oxford, Oxford University Press, 2002.
Norcross, J., L. Beutler y R. Levant, *Evidence-based practices in mental health: Debate and dialogue on the fundamental questions*, Oxford, Oxford University Press, 2005.
Ogden, P., K. Minton y C. Pain, *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*, Nueva York, W. W. Norton, 2006.
Panksepp, J., *Affective neuroscience*, Oxford, Oxford University Press, 1998.
—, y L. Biven, *An archaeology of mind: Neuroevolutionary origins of human emotion*, Nueva York, W. W. Norton, 2010.
Pennebaker J. W., «Telling stories: The health benefits of narrative», *Literature and Medicine*, 19, 2000, págs. 3-18.
Porges, S., «Reciprocal influences between body and brain in the perception and expression of affect: A polyvagal perspective», en D. Fosha, D. J. Siegel y M. Solomon (comps.), *The healing power of emotion: Affective neuroscience, development and clinical practice*, Nueva York, W. W. Norton, 2009.
Rakel, D. P., T. J. Hoeft, B. P. Barrett, B. A. Chewning, B. M. Craig y M. Niu, «Practitioner empathy and the duration of the common cold», *Family Medicine*, 41, 2001, págs. 494-501.
Ricard, M., *Happiness: A guide to developing life's most important skill*, Boston, Little, Brown, 2005.
Rodale, J. I., *The synonym finder*, Nueva York, Warner Books, 1978.
Shapiro, F. (comp.), *EMDR as an integrative psychotherapy approach: Experts of diverse orientations explore the paradigm prism*, Nueva York, American Psychological Association Press, 2002.
Shapiro, S. L., G. E. Schwartz y G. Bonner, «Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students», *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 1998, págs. 581-599.
Shapiro, S. y E. Carlson, *The art and science of mindfulness*, Nueva York, American Psychological Association Press, 2009.
Siegel, D. J., «Memory, trauma and psychotherapy: A cognitive science view», *Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 4(2),1995, págs. 93-122.
—, *The developing mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience*, Nueva York, Guilford, 1999 (trad. cast.: *La mente en desarrollo: cómo interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser*, Madrid, Desclée de Brouwer, 2007).
—, «Toward an interpersonal neurobiology of the developing mind: Attachment, "mindsight" and neural integration», *Infant Mental Health Journal*, 22, 2001, págs. 67-94.
—, «An interpersonal neurobiology approach to psychotherapy: How awareness, mirror neurons and neural plasticity contribute to the development of well-being», *Psychiatric Annals*, 36, 2006, págs. 248-258.
—, *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Weil-Being*, Nueva York, W W. Norton, 2007a (trad. cast.: *Cerebro y* mindfulness. *La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*, Barcelona, Paidós, 2010).
—, «Mindfulness training and neural integration: Differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being», *Journal of Social, Cognitive, and Affective Neuroscience*, 2, 2007b, págs. 259-263.
—, «Mindful awareness, mindsight, and neural integration», *Journal of Humanistic Psychology*, 37(2), 2009, págs. 137-149.
—, *Mindsight: The new science of personal transformation*, Nueva York, Bantam, 2010 (trad. cast.: Mindsight*: la nueva ciencia de la transformación personal*, Barcelona, Paidós, 2011).
—, y M. Hartzell, *Parenting from the inside out: How a deeper self-understanding can help you raise children who thrive*, Nueva York, Tarcher/Penguin, 2003 (trad. cast.: *Ser padres conscientes: un mayor conocimiento de nosotros mismos contribuye a un desarrollo integral y sano de nuestros hijos*, Barcelona, La Llave, 2005).
Smalley, S. y D. Winston, *Fully present: The science, art, and practice of mindfulness* Cambridge, Da Capo Press, 2010.
Steele, H. y M. Steele (comps.), *Clinical applications of the Adult Attachment Interview*, Nueva York, Guilford, 2008.
Stern, D. N., *The present moment in psychotherapy and everyday life*, Nueva York, W. W. Norton, 2004.
Thagard, P., *Coherence in thought and action*, Boston, MIT Press, 2000.
Tronick, E., *The neurobehavioral and social emotional development of infants and children*, Nueva York, W. W. Norton, 2007.
Tulving, E., «Varieties of consciousness and levels of awareness in memory», en A. Baddeley y L. Weiskrantz (comps.), *Attention, selection, awareness and control: A tribute to Donald Broadbent*, Londres, Oxford University Press, 1993, págs. 283-299.
Urry, H. L., J. B. Nitschke, I. Dolski, D. C. Jackson, K. M. Dalton, C. J. Mueller y otros, «Making a life worth living: Neural correlates of well-being», *Psychological Science*, 15, 2004, págs. 367-372.

Vygotsky, L., *Thought and language*, Cambridge, MIT Press, 1986 (original publicado en 1934).
Wallace, B. A., *Embracing mind: The common ground of science and spirituality*, Boston, Shambhala, 2008 (trad. cast.: *La ciencia de la mente: cuando la ciencia y la espiritualidad se encuentran*, Barcelona, Kairós, 2009).
Wallin, D., *Attachment in psychotherapy*, Nueva York, Guilford, 2007.
Wilson, E. O., *Consilience—the unity of knowledge*, Nueva York, Vintage, 1998 (trad. cast.: Consilience*: la unidad del conocimiento*, Barcelona, Círculo de Lectores-Galaxia Gutenberg, 1999).

LECTURAS RECOMENDADAS

Baxter, L. R., J. M. Schwartz, K. S. Bergman, M. P. Szuba, B. H. Guze, J. C. Mazziota y otros, «Caudate glucose metabolic rate changes with both drug and behavior therapy for obsessive-compulsive disorder», *Archives of General Psychiatry*, 49(9), 1992, págs. 272-280.

Bechara, A. y N. Naqvi, «Listening to your heart: Interoceptive awareness as a gateway to feeling», *Nature Neuroscience*, 7, 2004, págs. 102-103.

Begley, S., *Train your mind, change your brain*, Nueva York, Ballantine, 2007.

Blumberg, H. P., J. Kaufman, A. Marin, D. S. Charney, J. H. Krystal y B. S. Peterson, «Significance of adolescent neurodevelopment for the neural circuitry of bipolar disorder», *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021, 2004, págs. 376-383.

Brefczynski-Lewis, J. A., A. Lutz, H. S. Schaefer, D. B. Levinson y R. J. Davidson, «Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(27), 2007, págs. 11.483-11.488.

Brown, K. W., R. M. Ryan y J. D. Creswell, «Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects», *Psychological Inquiry*, 18(4), 2007, págs. 211-237.

Carlson, C. E., J. A. Asten y B. Freedman, «Mechanisms of mindfulness», *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 2006, págs. 373-386.

Carr, L., M. Iacoboni, M. C. Dubeau, J. C. Maziotta y L. G. Lenzi, «Neural mechanisms of empathy in humans: A relay from neural systems for imitation to limbic areas», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100, 2003, págs. 5.497-5.502.

Cassidy, J. y P. Shaver, *Handbook of Attachment* (2nd ed.), Nueva York, Guilford, 2008.

Cheng, Y., A. N. Meltzoff y J. Decety, «Motivation modulates the activity of the human mirror-neuron system», *Cerebral Cortex*, 17, 2007, págs. 1.979-1.986.

Cozolino, L., *The neuroscience of human relationships: Attachment and the developing social brain*, Nueva York, W. W. Norton, 2006.

—, *The healthy aging brain: Sustaining attachment, attaining wisdom*, Nueva York, W. W Norton, 2008.

Craig, A. D., «How do you feel? Interoception: The sense of the physiological condition of the body», *Nature Reviews Neuroscience*, 3, 2002, págs. 655-666.

—, «Human feelings: Why are some more aware than others?», *Trends in Cognitive Sciences*, 8(6), 2004, págs. 239-241.

Critchley, H. D., «Neural mechanisms of autonomic, affective, and cognitive integration», *Journal of Comparative Neurology*, 493, 2005, págs. 154-166.

—, C. J. Mathias y R. J. Dolan, «Neuroanatomical correlates of first- and second-order representation of bodily states», *Nature Neuroscience*, 2, 2001, págs. 207-212.

Critchley, H. D., S. Wiens, P. Rothstein, A. Ohmnan y R. Dolan, «Neural systems supporting interoceptive awareness», *Nature Neuroscience*, 7, 2004, págs. 189-195.

Damasio, A., *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*, Nueva York, Grosset/Putnam, 1994 (trad. cast.: *El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano*, Barcelona, Crítica, 2004).

—, *The feeling of what happens: The body and emotion in the making of consciousness*, Nueva York, Harcourt, 1999.

Davidson, R. J., «The neurobiology of personality and personality disorders», en D. S. Charney y E. J. Nester (comps.), *Neurobiology of mental illness* (2nd ed.), Oxford, Oxford University Press, 2004, págs. 1.062-1.075.

—, «Well-being and affective style: Neural substrates and biobehavioral correlates», *Philosophical Transactions of the Royal Society*, B, 359, 2004, págs. 1.395-1.411.

—, y K. Hugdahl, *Brain asymmetry*, Boston, MIT Press, 1996.

Decety J. y Y. Moriguchi, «The empathic brain and its dysfunction in psychiatric populations: Implications for intervention across different clinical conditions», *Biopsychosocial Medicine*, 1, 2007, pág. 22.

Devinsky, O., «Right cerebral hemisphere dominance for a sense of corporeal and emotional self», *Epilepsy and Behavior*, 1, 2000, págs. 60-73.

Dewey, E. M. III, A. A. Miasnikov, y N. M. Weinberger, «Induction of behavioral associative memory by stimulation of the nucleus basalis», *Proceedings of the National Academy of Science*, 99, 2002, págs. 4.002-4.007.

Edwards, B., *Drawing on the right side of the brain*, Nueva York, Tarcher, 1989.
Elbert, T., C. Pantev, C. Wienbruch, B. Rockstroh, y E. Taub, «Increased cortical representation of the fingers of the left hand in string players», *Science*, 270, 1995, págs. 305-307.
Elzinga, B. M. y J. D. Bremner, «Are the neural substrates of memory the final common pathway in posttraumatic stress disorder (PTSD)?», *Journal of Affective Disorders*, 1(70), 2002, págs. 1-17.
Epstein, R. M., «Mindful practice», *Journal of the American Medical Association*, 282, 1999, págs. 833-839.
Feinberg, T. E., *From axons to identity: Neurological explorations of the nature of the self*, Nueva York, W. W. Norton, 2009.
Field, D., «White matter matters and myelination: An overlooked mechanism of synaptic plasticity?», *Neuroscientist*, 11, 2008, págs. 528-531.
Fiske, S. T., «Social cognition and the normality of prejudgment», en J. Dovidio, P. Glick y L. Rudman (comps.), *On the nature of prejudice*, Nueva York, Wiley Blackwell, 2005, págs. 36-53.
Fogel, A., *The psychophysiology of self-awareness: Rediscovering the lost art of body sense*, Nueva York, W. W. Norton, 2009.
Freyd, J. J., «Five hunches about perceptual processes and dynamic representations», en D. Meyer y S. Kornblum (comps.), *Attention and performance XIV: Synergies in experimental psychology, artificial intelligence, and cognitive neuros-cience—A silver jubilee*, Cambridge, MIT Press, 1993, págs. 99-119.
Gallese, V., «Intentional attunement: A neurophysiological perspective on social cognition and its disruption in autism», *Brain Research*, 1079, 2006, págs. 15-24.
—, y A. Goldman, «Mirror neurons and the stimulation theory of mindreading», *Trends in Cognitive Science*, 2, 1998, págs. 493-501.
Gazzaniga, M., *The cognitive neurosciences* (3rd ed.), Boston, MIT Press, 2004.
Gilbert, D., *Stumbling on happiness*, Nueva York, Random House, 2006.
Goldberg, N., *Writing down the bones*, Boston, Shambhala, 1986.
Hebb, D., *The organization of behavior*, Mahwah, NJ, Erlbaum, 2002 (original publicado en 1949) (trad. cast.: *Organización de la conducta*, Barcelona, Debate, 1985).
Jha, A. P., J. Krompinger y M. J. Baime, «Mindfulness training modifies subsystems of attention», *Journal of Cognitive, Affective, and Behavioral Neuroscience*, 7(2), 2007, págs. 109-119.
Kandel, E., *In search of memory: The emergence of a new science of mind*, Nueva York, W. W. Norton, 2007 (trad. cast.: *En busca de la memoria: una nueva ciencia de la mente*, Buenos Aires, Katz Barpal, 2007).
Kauffman, S., *At home in the universe-Self-organization and complexity*, Oxford, Oxford University Press, 1995.
Kilgard, M. P. y M. M. Merzenich, «Cortical map reorganization enabled by nucleus basalis activity», *Science*, 279, 1998, págs. 1.714-1.718.
Lieberman, M. D., «Intuition: A social cognitive neuroscience approach», *Psychological Bulletin C*, 126(1), 2000, págs. 109-137.
—, «Social cognitive neuroscience: A review of core processes», *Annual Review of Psychology*, 58, 2007, págs. 259-289.
Lillas, C. y J. Turnbull, *Infant/child mental health, early intervention, and relationship-based therapies: A neurorelational framework for interdisciplinary practice*, Nueva York, W.W Norton, 2009.
McGowan, P. O., A. Sasaki, A. C. D'Alessio, S. Dymov, B. Labonté, M. Szyf y otros, «Epigenetic regulation of the glucocorticoid receptor in human brain associates with childhood abuse», *Nature Neuroscience*, 12, 2009, págs. 342-348.
McManus, C., *Right hand left hand: The origins of asymmetry in brains, bodies, atoms and cultures*, Cambridge, Harvard University Press, 2002 (trad. cast.: *Mano derecha, mano izquierda: los orígenes de la asimetría en cerebros, cuerpos, átomos y culturas*, Mataró, Ediciones de Intervención Cultural, 2007).
Meaney, M. J., «Maternal care, gene expression, and the transmission of individual differences in stress reactivity across generations», *Annual Review of Neuroscience*, 24, 2001, págs. 1.161-1.192.
Miasnikov, A. A., J. C. Chen, N. Gross, B. S. Poytress y N. M. Weinberger, «Motivationally neutral stimulation of the nucleus basalis induces specific behavioral memory», *Neurobiology of Learning and Memory*, 90, 2008, págs. 125-137.
Miller, E. M., «Intelligence and brain myelination: A hypothesis», *Personality and Individual Differences*, 17, 1994, págs. 803-832.
Mitchell, J. P., M. R. Banaji y C. N. Macrae, «The link between social cognition and self-referential thought in the medial prefrontal cortex», *Journal of Cognitive Neuroscience*, 17, 2005, págs. 1.306-1.315.
Moses, J., *Oneness: Great principles shared by all religions* (rev. expanded ed.), Nueva York, Random House, 2002.
Narvaez, D. y T. Bock, «Moral schemas and tacit judgment or how the defining issues test is supported by cognitive science», *Journal of Moral Education*, 31 (3), 2002, págs. 297-314.
Norton Professional Books, *Brain model and puzzle: Anatomy and functional areas of the brain* [game], Nueva York, W.

W. Norton, 2008.
Pennebaker J. W., *Opening up: The healing power of expressing emotions*, Nueva York, Guilford, 1997.
Pervin, L. A. y O. P. John, *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed.), Nueva York, Guilford, 2001 (trad. cast.: *La ciencia de la personalidad*, Madrid, McGraw-Hill Interamericana de España, 1997).
Pfeifer, J., M. Iacoboni, J. C. Mazziotta y M. Dapretto, «Mirroring others' emotions relates to empathy and interpersonal competence in children», *NeuroImage*, 39, 2008, págs. 2.076-2.085.
Pollatos, O., G. Klaus y R. Schandry, «Neural systems connecting interoceptive awareness and feelings», *Human Brain Mapping*, 28, 2007, págs. 9-18.
Ramachandran, V. S., *A brief tour of human consciousness: From impostor poodles to purple numbers*, Nueva York, Pearson Education, 2004 (trad. cast.: *Los laberintos del cerebro*, Barcelona, La liebre de marzo, 2008).
Ridderinkhof, K. R., M. Ullsperger, E. A. Crone, y S. Nieuwenhuis, «The role of the medial frontal cortex in cognitive control», *Science*, 306, 2004, págs. 443-447.
Rizolatti, G. y M. A. Arbib, «Language within our grasp», *Trends in Neuroscience*, 21, 1998, págs. 188-194.
Robinson, K., *The element: How finding your passion changes everything*, Nueva York, Viking/Penguin, 2009.
Rock, D., *Your brain at work*, Nueva York, HarperBusiness, 2009.
Schore, A. N., *Affect regulation and the repair of the self and affect dysregulation and disorders of the self*, Nueva York, W. W. Norton, 2003.
Schwartz, J. M. y S. Begley, *The mind and the brain: Neuroplasticity and the power of mental force*, Nueva York, HarperCollins, 2002.
Seligman, M. E. P., *Authentic happiness*, Nueva York, Free Press, 2002 (trad. cast.: *La auténtica felicidad*, Barcelona, Ediciones B, 2003).
—, N. Park, C. Peterson, y T. A. Steen, «Positive psychology progress: Empirical validation of interventions», *American Psychologist*, 60, 2005, págs. 410-421.
Shapiro, F., *EMDR*, Nueva York, Guilford, 2001.
Siegel, D. J., «Cognition, memory and dissociation», *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 5, 1996, págs. 509-536.
—, «Memory: An overview with emphasis on the developmental, interpersonal, and neurobiological aspects», *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 40, 2000, págs. 997-1.011.
Sigman, M. y D. J. Siegel, «The interface between the psychobiological and cognitive models of attachment», *Behavioral and Brain Sciences*, 15, 1992, pág. 523.
Singer, T., B. Seymour, J. O'Doherty, H. Kaube, R. J. Dolan y C. D. Frith, «Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain», *Science*, 303, 2004, págs. 1.157-1.162.
Solomon, M. F. y S. Tatkin, *Love and war in intimate relationships: A psychobiological approach to couple therapy*, Nueva York, W. W. Norton, 2010.
Springer, S. P. y G. Deutsch, *Left brain, right brain: Perspectives from cognitive neuroscience*, Cambridge, MIT Press, 1997.
Sroufe, L. A., B. Egeland, E. A. Carlson y W. A. Collins, *The development of the person*, Nueva York, Guilford, 2005.
Uddin, L. Q., M. Iacoboni, C. Lange y J. P. Keenan, «The self and social cognition: The role of cortical midline structures and mirror neurons», *Trends in Cognitive Science*, 11, 2007, págs. 153-157.
Ullen, F., «Extensive piano practicing has regionally specific effects on white matter development», *Nature Neuroscience*, 8, 2005, págs. 1.148-1.150.
Van der Hart, O., E. R. S. Nijenhuis y K. Steele, *The haunted self: Structural dissociation and the treatment of chronic traumatization*, Nueva York, W. W. Norton, 2006 (trad. cast.: *El yo atormentado: la disociación estructural y el tratamiento de la traumatización crónica*, Madrid, Desclée de Brouwer, 2011).
Vrtika, P., F. Andersson, D. Grandjean, D. Sander y P. Vuilleumier, «Individual attachment style modulates human amygdala and striatum activation during social appraisal», *PLoS ONE* 3(8), 2008, pág. e2868.
Weinberger, N M., «The nucleus basalis and memory codes: Auditory cortical plasticity and the induction of specific, associative behavioral memory», *Neurobiology Learning Memory*, 80, 2003, págs. 268-284.
Zaidel, E. y M. Iacoboni (comps.), *The parallel brain: The cognitive neuroscience of the corpus callosum*, Cambridge, MIT Press, 2002.
Zelazo, P. D., M. Moskovitch y E. Thompson, *The Cambridge handbook of consciousness*, Cambridge, Cambridge University Press, 2007.
Zylowska, L., D. L. Ackerman, M. H. Yang, J. L. Futrell, N. L. Horton, T. S, Hale y otros, «Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: A feasibility study», *Journal of Attention Disorders*, 11, 2007, págs. 737-746.

Mindfulness y psicoterapia
Daniel J. Siegel

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Título original: *The Mindful Therapist*
Publicado en inglés por W. W. Norton & Company, Inc.

© del diseño de la portada, Diego Feijóo, 2012

© 2010 by Mind Your Brain, Inc.
All rights reserved

© de la traducción, Genís Sánchez Barberán, 2012

© de todas las ediciones en castellano
Espasa Libros, S. L. U., 2012
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): marzo 2012

ISBN: 978-84-493-2695-0

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com

Índice

Dedicatoria	3
Agradecimientos	4
Introducción	5
Capítulo 1. Presencia	15
Capítulo 2. Sintonía	35
Capítulo 3. Resonancia	48
Capítulo 4. Confianza	61
Capítulo 5. Verdad	71
Capítulo 6. Trípode	80
Capítulo 7. Tricepción	94
Capítulo 8. Seguimiento	103
Capítulo 9. Rasgos	116
Capítulo 10. Trauma	137
Capítulo 11. Transición	147
Capítulo 12. Entrenamiento	161
Capítulo 13. Transformación	172
Capítulo 14. Tranquilidad	183
Capítulo 15. Transpiración	187
Apéndice. Doce puntos sobre el enfoque...	192
Referencias	196
Lecturas recomendadas	200
Créditos	204