

Mindfulness y terapia de pareja

**Implementación de un programa de
mindfulness en problemática
relacional de pareja**

Índice

- 1. Presentación**
- 2. Fundamentación**
- 3. La atención plena (mindfulness)**
 - a. Introducción a la atención plena**
 - b. Antecedentes**
 - c. Método**
 - d. Epistemología**
 - e. Actitudes básicas**
- 4. El refrendo de la neurobiología**
 - a. El desarrollo de la neurobiología**
 - b. Mindfulness y empatía**
 - c. Neurobiología interpersonal**
- 5. Un acercamiento a la realidad de las parejas**
- 6. Mindfulness y teoría sistémica**
 - a. Introducción**
 - b. El paradigma de la complejidad**
 - i. Características del paradigma de la complejidad**
 - c. Conciencia y redes de campos**
 - i. Hacia una conciencia de las relaciones**
- 7. Programa de mindfulness para parejas con problemática relacional**
- 8. Conclusiones**
- 9. Bibliografía**

1. Presentación

Hace unos años las relaciones de pareja venían marcadas por el contexto socio cultural. La centralidad del género a la hora de construir la división de roles y de trabajo, la alta tasa de natalidad que centraba la tarea de la mujer en la crianza de la prole y, fundamentalmente, una concepción judeocristiana de la pareja que consideraba las uniones como indisolubles, otorgaban un carácter eminentemente estático a las parejas. La pareja tenía la función esencial de servir tanto a la familia como a la sociedad, quedando la calidad emocional de la relación entre los cónyuges en un segundo plano. Era la pareja en el marco de la sociedad premoderna.

Sin embargo, en pocos años se han dado una serie de cambios socio culturales que han afectado también a la familia. Y una de las mutaciones decisivas ha sido que la pareja ya no es algo dado, que viene marcado por parámetros sociales y religiosos, sino que es una realidad que es necesario construir. La pareja del siglo XXI, la pareja postmoderna, es una intrincada red de relaciones en la que se pone en juego, entre otras cosas, el mundo afectivo de los cónyuges. Podemos afirmar que las parejas son, hoy en día, uno de los grandes laboratorios de las relaciones humanas. La relación de pareja nos obliga a sumergirnos en nuestros lados más oscuros y a movilizar recursos internos como la paciencia, la empatía, la generosidad, la gratuidad... recursos que ayudan a que descubramos con más hondura quiénes somos.

Pero, a menudo, no es sencillo este viaje por el complejo mundo de las relaciones de intimidad; nos encontramos con una travesía sin balizas en la que vamos descubriendo la complejidad de un *yo* y un *tú* que se encuentran y que quieren construir un *nosotros*. Tres son las claves desde las que vamos a construir este itinerario: la primera es la conciencia; desarrollando una atención sostenida que nos permita atender a nuestros patrones de pensamiento, nuestro mundo emocional y nuestra respuesta corporal ante todas las interacciones que nos generan sufrimiento en el marco de la relación de pareja. Por medio de la conciencia podemos llegar a descubrir miedos y vulnerabilidades que anidan en nosotros y que nos hacen actuar como resortes que se ponen en funcionamiento de forma instantánea. Este proceso de conciencia sostenida también nos ayudará a comprender el mundo interior de nuestra pareja, nos ayudará a dar sentido a sus palabras y hechos. Y la comprensión será la base sobre la que se construya el amor.

En segundo lugar está el valor. Cuando nos paramos y miramos hacia nuestro interior, a veces, descubrimos aspectos que no nos gustan. Así, en la medida en que se avanza en madurez emocional, no basta con observar lo que nos ocurre,

sino que hay que estar dispuesto a dejarse afectar por ello, atravesar esas capas oscuras disponiéndonos a permanecer ahí, junto a nuestra vulnerabilidad. Recordemos que la palabra coraje proviene del latín “*cor*” que significa corazón. La esencia del valor, por tanto, es estar dispuesto a estar junto a nuestro corazón, incluso en las situaciones dolorosas.

Por último, la bondad. La experiencia de amar, la experiencia de abrir nuestro corazón nos expone. Es un acto de bondad comenzar un camino compartido, junto a otra persona a la que queremos, un camino en el que manteniendo nuestra singularidad y nuestra individualidad vamos a establecer un espacio común (la relación) que es algo distinto a la suma de nuestras personas. Para ello, será necesaria la escucha, la empatía y la ternura, grandes dosis de ternura. Afirma Álex Rovira que la ternura es la expresión más serena, bella y firme del amor. Es el respeto, el reconocimiento y el cariño expresado en la caricia, en el detalle sutil, en el regalo inesperado, en la mirada cómplice o en el abrazo entregado y sincero.

En este camino de acompañamiento a parejas con dificultades emocionales y relacionales el mindfulness va a ser el faro que irá alumbrando cada paso. La atención plena llevada a las relaciones sexuales, a los momentos de discusiones, a las celebraciones... nos irá conduciendo al corazón relacional de la pareja, un espacio de encuentro, de escucha y de donación.

2. Fundamentación

Entre las orillas del dolor y el placer fluye el río de la vida. Sólo cuando la mente se niega a fluir con la vida y se estanca en las orillas, se convierte en un problema. Fluir con la vida quiere decir aceptación; dejar llegar lo que viene y dejar ir lo que se va. Tú no eres lo que sucede, eres a quien le sucede.

Sri Nisargadatta Maharaj

A lo largo de finales del siglo XX y principios del siglo XXI el mindfulness ha experimentado un gran desarrollo, pasando a formar parte de numerosos programas de intervención en el campo de la psicología, la neurociencia, el trabajo social y la medicina. También ha sido numerosa la literatura científica desarrollada en torno a esta técnica. Uno de los ejes de su desarrollo ha sido el estudio realizado desde la neurociencia y su capacidad de observar los cambios que se dan en el cerebro con la meditación. En España, estos son algunos profesionales y algunas universidades donde se están llevando a cabo programas de investigación en torno al mindfulness: José María Prieto (UCM); Vicente Simón (Universidad de Valencia); M. A. Vallejo Pareja, Santiago Simón y M. A. Santed (UNED); Israel Mañas (Universidad de Almería); Mayte Miró (Universidad de La Laguna).

Del mismo modo, han proliferado diversos tipos de programas de intervención psicoterapéutica y educativa. El mindfulness se revela como una herramienta aplicable a cualquier tipo de problemática o realidad humana. La facilidad con la que la atención plena encaja con algunas de las situaciones de los sujetos postmodernos, se debe, en buena medida, a que responde a una necesidad básica del ser humano occidental: la necesidad de hacer silencio, de escuchar, de parar la mente y los pensamientos, la necesidad de fluir hacia el centro de su ser. Los programas de atención plena han mostrado su aplicabilidad en distintas circunstancias (Bishop, 2002; Baer, 2003; Grossman, Niemann, Schmidt y Walach, 2004). Algunos autores han estudiado la incidencia de programas de mindfulness en el bienestar general (Astin, 1997; Majumbar, Grossman, Dietz-Waschkowsky, Kersig y Walach, 2002; Reibel, Greeson, Brainard y Rosenzweig, 2001)

Dentro de la práctica clínica en psicoterapia es de destacar la profusión de programas de mindfulness que han surgido dentro de la corriente cognitivo conductual, dentro de las llamadas terapias de tercera generación (han optado por el modelo de aceptación frente al modelo de cambio, propio de las terapias de primera y segunda generación) (Vallejo, 2007); así, entre otras, se encuentran el Programa de Reducción de Estrés Basado en la Atención Plena (MBSR), de Kabat-Zinn; la Terapia Cognitivo Conductual con Mindfulness Integrado, de Bruno A. Cayoun; la Terapia Dialéctico Comportamental (DBT), de Marsha Lyneham; la Terapia de Aceptación y Compromiso (TAC), de Hayes, Strosal y Wilson; la Mindfulness Cognitive Therapy (MBTC), de Segal, Williams y

Teasdale; también existe la Terapia Breve Relacional, de orientación dinámica¹. La orientación al presente también ha sido utilizada en el contexto de las terapias humanísticas, así Fritz Pearls hablará del proceso de darse cuenta dentro de la terapia *Gestalt* (Pearls, 1969).

Especial incidencia ha tenido la aplicación del mindfulness ante problemáticas de estrés y ansiedad, se calcula que sólo en Estados Unidos hay más de 240 hospitales ofreciendo este tipo de programas psicoterapéuticos (Salmon, Santorelli y Kabat-Zinn, 1998). El programa MBSR de Kabat-Zinn está siendo aplicado en estos momentos a casos de estrés asociado a alguna enfermedad o dolor crónico (fibromialgia y cáncer, fundamentalmente), dolor agudo, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, cefaleas, fatiga crónica, problemas de piel y alteraciones del sueño². También en otros campos de la salud se han realizado experiencias satisfactorias (Campo, Miguel, Valdivieso, Cervós y Faro, 2011).

En el campo psicoeducativo se han realizado numerosos programas de mindfulness para su implementación en contexto educativo; entre otros, *Education Program for Children*, Programa TREVA, Programa Aulas Felices y Programa CASEL (*Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning*).

Los niños, niñas y jóvenes se revelan como agentes receptivos de programas de entrenamiento en atención plena (Burke, 2010; Semple, Lee y Miller, 2006; Thompson y Gauntlett-Gilbert, 2008). También se ha medido el impacto de estos programas con docentes, mostrando los beneficios positivos del mindfulness (Delgado, Guerra, Perakakis, Viedma, Robles y Vila, 2010; Franco, Molina, Salvador y De la Fuente, 2011; Franco, Mañas y Justo, 2009; Franco, Mañas y Justo, 2011).

En la revisión bibliográfica no se han encontrado programas de entrenamiento en la atención plena dirigidos a parejas dentro del campo psicoterapéutico. Si existen, por el contrario, programas dirigidos a padres y madres en su tarea parental; así Rey (2006) realiza una revisión bibliográfica de los entrenamientos a padres dividiéndolos en dos tipos: 1. Los dirigidos a optimizar la tarea paterna,

¹ María Teresa Miro en su artículo La atención plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia hace una presentación de estas técnicas terapéuticas vinculadas al mindfulness. En *Mindfulness y psicoterapia* (2006). Revista de psicoterapia, vol. XVII, 31-76.

² Para una visión exhaustiva del estado actual de la aplicación de mindfulness en psicoterapia consultar el libro: *Mindfulness and Psychotherapy*, de Furton, Germer y Siegel, 2005.

2. Los encaminados a mejorar el bienestar de los progenitores, mejorando, de este modo, la tarea de crianza.

Algunos autores sitúan el mindfulness como herramienta que integra aportaciones procedentes de distintas corrientes psicológicas, no sólo cognitivo conductuales, sino también experienciales y psicodinámicas (Martin 1997).

Tampoco podemos obviar la relación de la atención plena con la psicología transpersonal. Esta cuarta corriente, quiere integrar a las corrientes anteriores trascendiéndolas, ofreciendo una perspectiva del ser humano donde la voluntad de sentido y la capacidad de trascendencia son elementos claves en su visión antropológica. No podemos olvidar la incidencia que las tradiciones filosóficas y religiosas orientales han tenido en el desarrollo y sistematización de la meditación. Así, el mindfulness posee raíces que le unen a las llamadas religiones místicas.

La psicología transpersonal une psicoterapia occidental y mística oriental, Ana Gimeno-Bayón (2006) la describe como la disciplina que se ocupa del estudio de la presencia en el ser humano y del desarrollo en el mismo de una actitud de participación en la realidad desde una mirada profunda, desinteresada y desestructurada (al menos hasta cierto punto, en relación con la mirada convencional), abierta a captar lo que trasciende al ser humano y al Universo en que habita, y que dota al conjunto de un sentido unificado. Cuando se menciona un tipo de mirada profunda se hace alusión no, fundamentalmente, a lo que se mira, sino al modo de mirar; una forma de mirar que nace de la aceptación y del amor y que lleva al ser humano a descubrirse en relación de interdependencia con el mundo que le circunda.

De este modo, la psicología transpersonal quiere ser una síntesis que trascienda esquemas duales, propios de filosofías y psicologías anteriores. Cuerpo-mente, yo-tú, hombre-mujer, sujeto-objeto son algunas de las polaridades que generan experiencia de separación en el ser humano. También conciencia-materia pertenece a este esquema dual; en occidente se sostiene que el principal constituyente de la realidad es la materia, siendo vista la conciencia como un epifenómeno de los procesos materiales, especialmente de los procesos cerebrales. En oriente, a su vez, se considera que lo esencial es la conciencia, siendo la materia un derivado de ésta. La física cuántica ofrecerá un modelo que ayude a integrar ambas concepciones, describiendo una realidad toda ella interconectada y cohesionada, en la que ya no sólo cada parte del universo está interconectada con las otras, sino que llega a estar contenida en cada una de sus partes, porque todo es causa de todo (Santamaría, 2013). De este modo, la psicología transpersonal revela su esencia sistémica, por cuanto pone de relieve

la red de relaciones que se tejen a lo largo y ancho del universo, y que son las que constituyen al ser humano en su esencia más profunda. La experiencia de silencio y el entrenamiento en procesos de atención consciente posibilita unas nuevas relaciones del ser humano consigo mismo y con el resto de personas que le rodean. Así, es posible alcanzar el gran objetivo, tarea y don, que tiene el sujeto ante su vida, alcanzar la experiencia de la unidad, descubriéndose en relación permanente y constitutiva con las personas y con el mundo.

Autores como Ken Wilber (1991) sostienen que la meditación y los procesos de atención conscientes son una vía de acceso a la realidad, por cuanto posibilitan una desautomatización de la percepción y de la conducta, dando lugar a una limpieza y una diafanidad perceptiva, al disminuir el impacto de la habituación.

En esta propuesta de atención plena sobre la otra persona queremos incidir en lo que Luis López (2013) define como *atención contemplativa*, en la que se busca un conocimiento profundo y transpersonal de la realidad – en nuestro caso, de la relación de pareja – descubriendo todo eso que está más allá de la percepción sensible de los fenómenos. Así, a la atención centrada en el objeto, que lleva a un estado de satisfacción y lucidez, para ser realmente atención plena le falta cierta dosis de compasión y gratuidad, siendo una atención donde el foco tiene su origen en el corazón y permite descubrir las dimensiones más profundas y plenas de aquello a lo que se observa. Ese será, en buena medida, el objetivo de este programa de entrenamiento en mindfulness dirigido a parejas.

Desde esta perspectiva, es razonable proponer procesos de terapia que lleven a la pareja a descubrirse en su unidad esencial, a hacer visibles los lazos presentes en toda relación; incluso, aunque los miembros del subsistema conyugal tomen la decisión de dar por finalizada su relación como pareja. Son varios los autores que han comenzado con esta tarea de poner en diálogo el mindfulness y la psicoterapia de orientación sistémica. Sin duda, un apasionante camino el que se abre para psicoterapeutas e investigadores del mundo de la pareja y la familia.

Esta es la descripción que Minuchin (1983), un autor de referencia dentro de la terapia familiar sistémica, realiza del proceso por el que un subsistema conyugal – holón conyugal – se va conformando; las pautas de interacción que poco a poco se elaboran no suelen ser discernidas con conciencia. Simplemente están dadas, forman parte de las premisas de la vida; son necesarias, pero no objeto de reflexión. Muchas se han desarrollado con poco esfuerzo o ninguno (...). En cualquier caso, las pautas establecidas gobiernan el modo en que cada uno de los cónyuges se experimenta a sí mismo y experimenta al compañero dentro del contexto matrimonial (...). En algún momento tiene que quedar elaborada una estructura que constituya la base de las interacciones de los cónyuges.

Pues bien, por medio del mindfulness es posible que la pareja realice una metacognición sobre cuestiones estructurales – como afirma Minuchin- que están presentes en su holón pareja. Descubriendo elementos disfuncionales y de malestar, y consensuando nuevas interacciones que favorezcan modelos estructurales más funcionales.

Como iremos desarrollando a lo largo de nuestra reflexión, un programa de entrenamiento en mindfulness dirigido a parejas puede ser una buena herramienta que ayude al subsistema conyugal a tomar conciencia de la disfuncionalidad de sus relaciones, ayudando a encontrar patrones interaccionales más funcionales y satisfactorios basados en la escucha, la empatía y la apertura consciente al otro. Estamos en los albores de una nueva y prometedora área de trabajo, que nace como fruto del diálogo entre el mindfulness y la terapia sistémica.

3. Acercamiento a la atención plena (mindfulness)

3.1. Introducción a la atención plena

Fijar la atención en el momento presente, con aceptación y sin juzgar.
Vicente Simón

La atención plena o mindfulness es la traducción al inglés del término pali “*sati*” que implica *conciencia, atención y recuerdo* (Siegel y cols., 2009). Jon Kabat-Zinn (2005), uno de sus precursores en occidente, la definirá como *la capacidad de enfocar la atención deliberadamente sin dejarse llevar por juicios, expectativas o ideas preconcebidas*. Vicente Simón (2007), a su vez, hablará de *la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento*. El doctor Vallejo Pareja (2006) lo define como *presencia plena y reflexiva a lo que sucede en el momento actual*.

El mindfulness tiene como objetivo que la persona se centre en el momento presente de un modo activo, procurando no interferir ni valorar lo que siente o percibe en cada momento. Como procedimiento terapéutico busca, ante todo, que los aspectos emocionales y cualesquiera otros procesos de carácter no verbal, sean aceptados y vividos en su propia condición, sin ser evitados o intentar controlarlos. El control sobre sucesos incontrolables, sujetos a procedimiento automático, requiere de la mera experimentación y exposición natural con la menor interferencia posible. La atención plena, por tanto, está basada en la auto observación sistemática tanto de los pensamientos, como de las emociones y sensaciones, para así tener una mayor contacto con la experiencia interior. Dentro de la comunidad científica la palabra mindfulness es traducida por atención plena o consciencia plena. En este trabajamos emplearemos indistintamente ambos términos.

Mindfulness se emplea tanto para referirse a un constructo teórico, como a una práctica – la meditación –, como a un proceso psicológico que se basa en el enfoque deliberado de la atención a la experiencia de cada momento.

La propuesta mindfulness se basa en el anclaje sobre el flujo de pensamientos, sensaciones, emociones e ideas que va surgiendo en cada momento. Abriendo al sujeto a una nueva actitud en el proceso de experimentación. De este modo, estar anclados en el flujo de la experiencia vital que acontece a cada instante de la vida es la esencia de esta actitud *mindful*, en la que el objetivo fundamental es vivir, simplemente, el momento presente, el aquí y ahora, en toda su intensidad y profundidad. El mindfulness, es, así, una forma de situarse en la experiencia vital, de una forma no valorativa, sino simplemente contemplativa; es decir, aceptando y acogiendo las experiencias que se van dando en cada momento.

Cuando se comienza a prestar atención a la respiración y a aquello que surge en la mente, se constata la presencia constante del pensamiento, tomando conciencia de que la mayoría de estos pensamientos están sesgados por las opiniones y que son total o parcialmente imprecisos. Los pensamientos parecen tener vida propia, a partir de ellos se crean constantemente modelos de realidad en la mente, bajo la forma de ideas y opiniones sobre la propia persona y el resto del mundo. El siguiente paso es aceptarlas como un hecho real y objetivo, negando incluso evidencias que surgen en su contra (Kabat-Zinn J. y Kabat Zinn M., 2012).

Thich Nhat Hanh (2011), monje budista que reside actualmente en Francia, define el mindfulness como un milagro, cuya esencia consiste en centrarse en el aquí y el ahora creando, de ese modo, una forma de estar caracterizada por la presencia consciente. El primer milagro de la atención plena es que estás aquí, algo muy importante, tanto para ti como para las personas a las que amas. ¿Cómo podrías amar si no estuvieras aquí? Una condición fundamental del amor es la presencia. Para amar, hay que estar aquí. Así son las cosas. Afortunadamente, sin embargo, estar aquí no es muy difícil. Basta, para ello, con dejar de pensar y de planificar y empezar a respirar plenamente. Vuelve a ti, concéntrate en la respiración y sonríe. Estás aquí, con el cuerpo y la mente unidos. Estás aquí, vivo, completamente vivo. Éste es un auténtico milagro.

Así, continúa este autor con la descripción de la experiencia de la atención plena, nuestro verdadero hogar es el momento presente. Vivir el momento presente es un milagro. El milagro no consiste en andar sobre las aguas, sino en andar sobre la verde tierra en el momento presente, apreciando la paz y la belleza de cuanto está a nuestro alcance (...) Corremos de aquí para allí, sin ser uno con lo que estamos haciendo; no nos sentimos en paz. Nuestro cuerpo está aquí, pero nuestra mente se halla en otro lugar, en el pasado o en el futuro sumida en la cólera, la frustración, la esperanza o los sueños. No estamos realmente vivos, somos como fantasmas (Naht Hanh, 1992).

3.2. Antecedentes

*El amor es lo que somos cuando no tenemos miedo.
Nisargadatta*

Mindfulness proviene del budismo y, más concretamente del budismo zen (Lavilla, Movina y López, 2008). No obstante, se hace difícil realizar una cronología exacta que date el inicio de esta milenaria práctica. A pesar de que con Siddharta Gautama, el Buda, hace unos 2.500 años, la meditación llega a uno de sus momentos cumbres, él no hizo sino sistematizar y perfeccionar una práctica que venía de una antiquísima tradición. Algunos autores, incluso, plantean que el origen de la tradición tibetana del Bön se sitúa 1.700 años de Cristo, y que no es posible descartar que alguna forma rudimentaria de mindfulness no fuera practicada ya por seres humanos muy primitivos (Simón, 2007).

La tradición *Theravada* propia del sudeste asiático, y la tradición zen – de origen chino – son dos de los referentes para toda la corriente *mindfulness* que se va desarrollando en occidente. Una de las bases de esta práctica es la atención a la respiración, siguiendo el ritmo de la inspiración-expiración y prestando atención a cualquier pensamiento, sensación o emoción que se pueda presentar durante el proceso. Cuando la mente se aparta de su objeto de respiración, se vuelve a focalizar la atención en el ciclo respiratorio.

Entre los autores orientales de referencia es necesario señalar a J. Krishnamurti que realiza una pormenorizada descripción de la práctica de la atención plena. Por otro lado, intelectuales occidentales se interesan por las tradiciones orientales, como R. Wilhelm, interesado por la tradición taoísta, y que traduce el I Ching – también conocido como libro de las Mutaciones –, y H. Hesse, que escribe la novela *Siddarta*, narración que provocó un gran interés en las tradiciones orientales, en las décadas de los 50 y los 60 del siglo XX. A su vez, el psicólogo C. Jung integra en su propuesta psicoanalítica la espiritualidad y la religión como elementos fundamentales para el bienestar psíquico. En su obra *El secreto de la flor de loto* realiza un buen análisis de la práctica de la meditación desde la perspectiva psicoanalítica.

En ese momento comienza a haber colaboración entre intelectuales orientales y occidentales, así Erich Fromm, en 1964, realiza trabajos junto con D.T. Suzuki ahondando en la relación entre el psicoanálisis y el budismo zen.

Como hemos mencionado, uno de los precursores de esta práctica en occidente ha sido Jon Kabat-Zinn quien ya en 1978, en la clínica de Massachusset, emplea esta técnica en un programa de reducción de estrés, MBSR (Programa de reducción de estrés basado en la atención plena).

Otras de las figuras relevantes en la consolidación de la atención plena en occidente ha sido Tich Naht Hanh; este monje budista vietnamita fue uno de los creadores del movimiento Budismo comprometido. En 1966 creó en Saigón la Escuela para el Servicio de Ayuda Social, una organización de ayuda para la reconstrucción de los pueblos y aldeas bombardeadas en la guerra de Vietnam. En 1982 fundó *Plum Village*, una comunidad budista en el exilio, en Francia, donde continúa su trabajo de ayuda a los refugiados, familias en riesgo de exclusión de Vietnam, así como de todas las partes del mundo que se acercan hasta su sede. Ha sido nominado para el premio Nobel de la Paz.

Mindfulness como constructo está dando lugar a una teoría y a toda una epistemología, de un método y de un objeto de estudio (Moñivas, García-Diex y García de Silva, 2012). Incluso se podría hablar de toda una cosmología, por cuanto se va poniendo de manifiesto la relación de interdependencia de todos los seres y de todos los elementos

del cosmos. Mindfulness puede ser puesto en relación con otros constructos como metacognición, conciencia reflexiva, interocepción o conciencia corporal. Han sido numerosos los estudios científicos que han medido empíricamente la validez de esta técnica.

3.3. El método

La vida es consciencia, no sensación
Fedora Aberastury

El mindfulness se dota de un método, fundamentalmente contemplativo, de observación atencional, en el que el sujeto atiende a la experiencia que se da en el momento presente. La atención puede responder a la observación de un fenómeno concreto – los pensamientos, las sensaciones, las emociones, las ideas – a la consciencia del campo abierto; en cualquier caso, siempre atendiendo a una intencionalidad anterior en la que se ha marcado el campo de observación. La respiración es uno de los elementos centrales de conciencia atencional; la observación a la respiración será un eje de la práctica de la conciencia plena. Para ello, se pondrán en práctica diferentes técnicas atencionales. De ese modo, se desarrolla una conciencia de cómo la realidad afecta a la experiencia interna del sujeto y de los patrones instintivos de respuesta a esa realidad que aparecen en el mismo. El objetivo, así, es pasar de un modo de funcionamiento vital marcado por la reacción instintiva a los estímulos externos – estilo reaccionario-, a una capacidad de elegir la respuesta oportuna ante cada momento de la vida. El objetivo es pasar a un modo de funcionamiento más consciente y sereno que permita al sujeto valorar el “impacto” de la experiencia de cada momento y seleccionar un abanico de respuestas funcionales a la situación.

3.4. La epistemología

Se tú el cambio que quieres ver en el mundo
Gandhi

El mindfulness se apoya en una epistemología constructivista y experiencial, fenomenológica en la que cada sujeto pone atención para entrar en contacto con su propia vivencia interior. Presentamos, a continuación, un esbozo de la fenomenología de la atención plena.

1. Percepción sensorial

Desarrollando una fenomenología de los procesos atencionales, el primer paso es el contacto que se da entre los órganos sensoriales y un estímulo interno – un pensamiento, una emoción o una sensación, fundamentalmente - o un estímulo externo. En esta primera fase se da una recepción de estímulos perceptivos, que hace posible que el ser humano interactúe con su realidad circundante, y consigo mismo. Dichos estímulos

provocan una reacción neuronal que activa alguno de los sentidos básicos: olor, sabor, sonido, tacto y vista.

Distintos autores han profundizado en estos procesos clásicos de percepción sensorial (Bower, 1977); si bien, el modelo mindfulness añade dos habilidades perceptivas más a estas cinco categorías de percepción sensorial: la introspección metacognitiva (Teasdale, 1999) y la interocepción. La primera de ellas, la *introspección metacognitiva*, tiene que ver con la capacidad de observación y toma de conciencia del propio pensamiento. La metacognición es la conciencia y el control de los procesos cognitivos. Según John Flavell (1979), se pueden identificar tres grandes rasgos que nos remiten al conocimiento sobre las personas, las tareas y las estrategias. Las variables personales incluyen todas las cuestiones que un sujeto debe de saber acerca de uno mismo en relación a cómo aprende; las referidas a la tarea están en relación con el conocimiento de las actividades cognitivas que deben aplicarse para resolver una tarea determinada; y las vinculadas con estrategias remiten al conocimiento de la efectividad de los distintos procedimientos para la resolución de una tarea.

La metacognición implica el control deliberado y consciente de la actividad cognitiva propia. De este modo, las actividades metacognitivas son mecanismos auto-regulatorios que se ponen en funcionamiento al realizar una tarea. Así, es necesario ser consciente de la capacidad mental, conocer cuáles son las estrategias que se poseen y cómo se utilizan, tener capacidad para identificar el problema, planear y secuenciar acciones para su resolución y evaluar la misma.

La metacognición es llamada *monitoreo mental* por los psicólogos cognitivos. En contextos educativos la metacognición es considerada una competencia que posibilita el desarrollo del alumnado y que es utilizada en la preparación a la tarea a realizar (por ejemplo, tomando unos minutos para visualizar la misma), durante la actividad – fijando objetivos y medios de forma clara y explícita – y en el final de la misma – reflexionando y revisando la tarea, y buscando elementos de mejora para sucesivas ocasiones. De este modo, algunos autores han propuesto la necesidad de crear una cultura del pensamiento, que haga de las aulas un espacio óptimo para el desarrollo de procesos mentales más creativos y eficientes (Jay, Perkins y Tishman, 1998).

En segundo lugar, está la *interocepción*, la percepción de sentidos internos que nos permite sentir las sensaciones físicas. El Sistema Nervioso Central es el encargado de regular y coordinar las actividades fundamentales del cuerpo humano. Los principales interoceptores en el ser humano son los mecanorreceptores (señalan cambios en deformación celular inducidos por presión, estiramiento o tensión, dentro de ellos podríamos incluir a los baro receptores, que responderían específicamente a estímulos de presión), los quimio receptores (reaccionan a diversas sustancias químicas), los termo receptores (detectan cambios de temperatura), los osmo-receptores (sensibles a la

concentración osmótica del plasma sanguíneo) y se podría añadir un quinto tipo: los receptores de volumen que regulan el volumen de los fluidos corporales.

2. Evaluación

Constituye la fase siguiente a la percepción sensorial, y supone una secuencia rápida de reconocimiento y categorización del estímulo sensorial. A menudo, este nivel evaluativo de la experiencia sensorial tiene lugar por debajo de nuestro umbral de conciencia, es decir, acontece de una manera espontánea e imperceptible para la conciencia. Es una identificación inicial del estímulo, basada en el consenso y las normas, y que permite al sujeto conocer el mundo.

Si el estímulo tiene algún tipo de conexión con experiencias personales anteriores o con expectativas futuras, este primer momento de reconocimiento va inmediatamente seguido por una categorización del mismo; es decir, se produce una evaluación de lo experimentado, junto con un juicio.

Estos dos momentos consecutivos, el primero que es un sistema de decodificación proposicional (pensamiento descriptivo no valorativo), y el segundo, un sistema de codificación implicacional, pensamiento crítico y evaluador, forman este proceso evaluativo (Barnard y Teasdale, 1993).

Cuando la exposición al mismo estímulo se repite el proceso evaluativo *se aprende, se automatiza y permite el juicio rápido basado en experiencias pasadas, valores, personalidad, estado emocional presente, expectativas y necesidades* (Cayoun, 2013). De este modo, el componente evaluador es el que marca la experiencia de interacción con el estímulo y, más concretamente, dentro de este momento de evaluación el sistema de codificación implicacional.

3. Interocepción

La estimulación del aspecto crítico del procesamiento informacional genera sensaciones físicas en el cuerpo. Así, la intensidad de las sensaciones físicas provocadas por el estímulo correlaciona con los pensamientos y la intensidad otorgada en el proceso de codificación implicacional.

El pensamiento evaluador da lugar a interocepción porque proyecta la información desde la corteza cerebral hasta el centro del cerebro estimulando caminos emocionales. Por ejemplo, se ha demostrado que pensamientos negativos producen una activación de la corteza prefrontal derecha (Davidson, Kabat-Zinn, Schumacher, et al., 2003).

Como se ha expuesto anteriormente, el pensamiento interoceptivo no acontece únicamente a partir de procesos interiores descendientes, sino que también surge a partir de estímulos ambientales, o a partir de la actividad biomecánica que se desarrolle o del estado físico en el que se encuentre la persona.

Hay un primer continuo de categorización de las sensaciones físicas que oscila entre los polos de agradable y desagradable, pasando por el centro de dicho continuo que sería la neutralidad. No es difícil categorizar las sensaciones físicas que se experimentan a partir de este continuo.

3.5. Actitudes básicas

Las cosas vivas tienden a unirse, a establecer vínculos, a vivir unas dentro de las otras, a regresar a ordenamientos anteriores, a coexistir cuando es posible. Es el curso del mundo

Lewis Thomas

Jon Kabat-Zinn (1990) señala siete actitudes básicas que están en la base de la práctica del mindfulness. Cada una de estas actitudes está interrelacionada con las demás y, el cultivo de todas ellas hace posible, no sólo que el mindfulness sea incorporado como técnica, sino que pueda ser aprehendido como filosofía de vida. Esta es una de las cuestiones clave a la hora de aplicar el programa que en estas líneas se propone con parejas. Todo el subsistema conyugal debe de “empaparse” de la actitud mindfulness; en ese sentido, podemos afirmar que un factor predictor de éxito del programa va a estar en la permeabilidad que el sistema-pareja tenga a la propuesta de atención plena. No hay ninguna duda, de que en este proceso, el papel del terapeuta será esencial, encarnando en él estas actitudes mindfulness y proponiendo a la pareja un patrón relacional basado en ellas³. En este sentido, desde una cibernética de segundo orden es posible entender el nuevo sistema que terapeuta y pareja forman en el proceso terapéutico y, cómo es el terapeuta, desde su estilo relacional, quien propondrá nuevas pautas interaccionales al subsistema conyugal.

Estas siete actitudes son: no juzgar, paciencia, mente del principiante, confianza, no esfuerzo, aceptación y ceder/dejar ir. Otros autores, partiendo de las mismas premisas, establecen otras clasificaciones. Shapiro, Carlson, Astin y Freedom (2006), proponen una organización de los componentes terapéuticos en base a tres axiomas fundamentales:

1. Intención: propósito voluntario que ha de implicar la experiencia
2. Atención: contemplar las cosas tal como son
3. Actitud: atender de forma abierta, sin interpretaciones

De este modo, la atención plena consta de un elemento fundamental que se denomina *repercepción*. Esto es, la toma de conciencia de que lo que se observa es distinto a quien lo observa. La repercepción contendría cuatro mecanismos principales: la autorregulación (dejar que los fenómenos perceptivos y sensoriales se muestren como son); la clarificación de valores; la flexibilidad (cognitiva, emocional y comportamental); y la exposición.

Germer (2004), señala como elementos clave del mindfulness los siguientes: no es conceptual (sin centrarse en los pensamientos implicados); se centra en el presente; es intencional (se elige en qué centrarse); supone observación participativa (hay que

³ No es objeto de este trabajo profundizar en el perfil y papel del terapeuta *mindful*, si bien es un elemento central en el proceso psicoterapéutico.

implicarse en lo que se observa); no es verbal (sino que es emocional y sensorial); es un proceso exploratorio (abierto a la observación sensorial y perceptiva) y es una experiencia liberadora.

Bishop y col. (2004) señalan la curiosidad, la apertura y la aceptación. Siegel (2007), a su vez, propone como actitudes básicas la curiosidad, la apertura, la aceptación y el amor.

Amutio (1998) realiza una taxonomía en la que habla de tres actitudes básicas; en primer lugar el enfoque, que es la atención focalizada (ya sea orientada o selectiva) de forma voluntaria a todo aquello que nos capta; en segundo lugar la pasividad, o capacidad para atender a todo ello sin esfuerzo ni actividad cognitiva; y en tercer lugar, la receptividad, que resulta de la capacidad de aceptar experiencias y estados nuevos de conciencia.

Nosotros realizamos una propuesta de cuatro actitudes básicas a partir de la categorización realizada por Kabat-Zinn de siete elementos. En primer lugar, el no juicio y la aceptación, ya que sólo es posible aceptar a las personas y las situaciones cuando nos situamos ante ellas con una actitud de no juicio. En segundo lugar, la paciencia y el no esfuerzo; ya que el abandono de los objetivos a los que nos aferramos y con los que nos identificamos sólo es posible desde la paciencia, anulando la necesidad de inmediatez tan propia de nuestra sociedad postmoderna. En tercer lugar, la mente del principiante. Y, finalmente, la confianza y el dejarse ir; esto es, la competencia relajatoria por medio de la cual distendemos la tensión existente en nuestro psico-cuerpo, nos soltamos y somos capaces de reposar en nuestro cónyuge.

- **No juzgar / aceptación**

Uno de los elementos configuradores de la antropología occidental es el pensamiento analítico. Es un modelo de pensamiento crítico, que disecciona la realidad para extraer datos y conclusiones de ella. Este modelo se desprende de corrientes filosóficas como el racionalismo quien, con sus eminente figura R. Descartes, propugnó que el ser humano era un ser racional. Esta sentencia operó un reduccionismo ontológico en el ser humano y, especialmente, en su epistemología. El conocimiento humano no es únicamente intelectual, no entran de forma exclusiva los procesos mentales superiores en juego. Al contrario, en el ser humano hay una capacidad contemplativa de la realidad, una capacidad que nos habla de su dimensión emocional, de su sentido estético y de su trascendencia (elementos no presentes en la descripción antropológica realizada por R. Descartes).

Este cambio en la epistemología pasa por la atenuación de la capacidad crítica, por la apertura a la realidad somato perceptual, sin ningún tipo de filtro cognitivo. No juicio.

Aceptación de la realidad. Esta actitud básica señalada por Kabat-Zinn es un elemento constante en las biografías de místicos.

En la relación de pareja vamos a realizar una propuesta para no juzgar la experiencia que vaya aconteciendo en el día a día; el foco de la atención se colocará, a su vez, en la auto observación de pensamientos y emociones que surjan en relación a los distintos sucesos del día. Lo central, por tanto, no será lo que ocurre, sino cómo siente y vive cada uno lo que ocurre.

- **Paciencia / No esfuerzo**

Koselleck (2003) describe el proceso acontecido en la modernidad, a partir del mito del progreso ilimitado, como una aceleración de la historia y del tiempo. El ser humano, marcado por el ideal racionalista, se instala en una anticipación casi permanente del futuro, se da, en palabras de Ortega y Gasset una *futurización de la conciencia* que lleva al sujeto moderno a pre-vivir los acontecimientos, anticipándolos en su imaginación. A la base de todo ello ese mito, ya anteriormente mencionado, del progreso ilimitado que lleva a equiparar tiempo con ganancia “el tiempo es oro”. El tiempo pasa a ser, así, otra realidad a conquistar. De este modo, la conciencia se desengancha del presente, se produce una evasión que lleva a que sea la imaginación la gestora esencial de los procesos cognitivos del ser humano. Una de las características de la imaginación es su ductilidad y la rapidez con la que salta de un tema a otro.

De este modo, la vida del ser humano contemporáneo se convierte en una incesante carrera contra el reloj. La aceleración propia de las ciudades occidentales marca las transacciones de las familias y las parejas. El día a día se constituye en un incesante listado de tareas que demandan nuestra atención de forma contante y que apenas nos deja tiempo para parar.

Este exceso de actividad hace olvidar los biorritmos personales. Urge una reconciliación con el tiempo, una reconciliación con un ritmo más humano de vida, que nos posibilite una vida más serena y consciente. Estamos ante un modelo industrial del tiempo, en el que a toque de bocina las tareas se agolpan en nuestra agenda sin tiempo, apenas, para un descanso. Es el modelo productivista, donde prima la producción, nuestra capacidad de hacer.

Este ritmo tiene un gran impacto en las vidas de las familias y las parejas; el estilo relacional queda influenciado, en numerosas ocasiones, por este ritmo frenético. La impaciencia aparece como rasgo en la relación con nosotros mismos y con nuestras parejas. Es la cultura de la inmediatez.

El funcionamiento humano está marcado, en buena medida, por el esquema estímulo-respuesta. Ante un hecho que ocurre ante nosotros y que nos interpela se produce en nosotros una respuesta, a menudo instantánea, que quiere salir al paso de la situación.

El mindfulness propone parar y hacer silencio. Una actitud de escucha es la vía de acceso para la toma de conciencia de patrones relacionales disfuncionales que están horadando la relación.

- **Mente del principiante**

Suzuki (1987) define la mente del principiante como la mente de un niño, con capacidad para reflejar un estado mental abierto y receptivo, una conciencia no reactiva y no conceptual. Atender a la experiencia que acontece en cada instante como si fuese la primera vez, esa es la máxima que acompaña a esta actitud básica para la práctica del mindfulness. Dicho de otro modo, liberarse de la tiranía del pasado; las experiencias anteriores marcan el modo en el que nos situamos en el presente. Especialmente, si esas experiencias anteriores han sido dolorosas; en esos instantes entra en escena la *memoria dolor* que marca expectativas con respecto a la nueva situación que se está dando y que, de alguna manera, condiciona nuestra disposición a lo que está ocurriendo en el presente.

Un ejemplo de esto en las relaciones de pareja pueden ser esos temas recurrentes, que van asociados a discusiones y que cada vez que surgen hacen que se reaccione de forma visceral y desproporcionada “Ya estamos otra vez con lo mismo” “Siempre igual”. No es el suceso que ha acontecido en ese instante lo que ha hecho que la reacción sea así, sino la predisposición que ya estaba en nosotros, la *memoria dolor* que ha puesto en relación el hecho puntual que ha ocurrido con las experiencias, en este caso negativas, anteriores.

Cuando la mente explora acontecimientos pasados, especialmente cuando se dan situaciones de conflicto relacional, lo hace desde la afectividad negativa, utilizando el mecanismo de la rumiación. Joireman, Parrott y Hammersla (2002) afirman que la rumiación es una distorsión del proceso cognitivo que resulta de un funcionamiento desadaptativo, asociado a estados emocionales de tristeza o tensión, produciendo un malestar elevado junto a un sesgo cognitivo de auto crítica negativa con carácter obsesivo. Este proceso cognitivo correlaciona con cuadros mixtos de ansiedad y depresión (Nolen-Hoeksema, 2000). Martin y García de la Banda (2007 y 2010), en algunos de sus estudios muestran cómo el entrenamiento en atención plena reduce el proceso de rumiación y mejora la afectividad.

Pero también es posible que la memoria dolor se anticipe a situaciones de futuro generando expectativas sobre situaciones que todavía no se han dado. Es el mecanismo de la anticipación cognitiva y emocional. Estos patrones generan, igualmente, ansiedad

y tensión y, en situaciones extremas pueden dar lugar a conductas obsesivo compulsivas, en las que surgen diversos síntomas como forma de afrontar la ansiedad que le producen la anticipación de una situación (Sapolsky, 1998).

Hay evidencias de que cuando la mente se mantiene dispersa, vagando de un lugar a otro, se generan estados de afectividad negativa; a su vez, cuando la atención reposa en el momento presente se da una mayor sensación de satisfacción (Killingsworth y Gilbert, 2010).

Gestionar las relaciones desde la actitud básica de la mente del principiante supone descubrir en cada actividad cotidiana la novedad propia del presente; Tich Nhat Hanh (2012) propone esta *gatha* (verso breve de meditación y poesía) para tomar conciencia de las conversaciones telefónicas que tenemos con nuestra pareja.

*Las palabras pueden viajar miles de kilómetros,
que mis palabras creen el amor y la comprensión mutua.
Que sean bellas como gemas,
tan encantadoras como flores.*

- **Confianza / Dejar ir**

La confianza es una de las actitudes básicas que nos permite caminar en nuestro existir cotidiano. La confianza básica se va adquiriendo desde la niñez, fundamentalmente a partir de las interacciones creadas con las figuras fundamentales en el proceso de socialización primario, y está muy relacionada con la capacidad de desarrollar vínculos afectivos fuertes con las demás personas (padre y madre), y de expresar de una manera sana y equilibrada las emociones (Bowlby, 1998). Siegel (1999) mostró como las relaciones de apego moldean las estructuras cerebrales de los niños en desarrollo. Así, para este autor, el elemento clave para el desarrollo infantil es la armonización o sintonización con una figura de apego que responda de forma funcional a las necesidades emocionales del niño. En opinión de Siegel (2007) por medio de la atención plena nos sintonizamos o armonizamos con nosotros mismos.

La confianza está relacionada con la capacidad de relajación, con “bajar la guardia” y caminar por la vida desde la apertura y la aceptación. Como se ha mencionado anteriormente, las experiencias previas que hemos vivido, la *memoria dolor* nos predispone y hace que se activen en nuestro interior barreras que quieren protegernos de esa situación identificada como amenazante. Son barreras de seguridad que se activan ante algún miedo, ante la experiencia de vulnerabilidad.

En la relación de pareja son frecuentes las ocasiones en las que nos sentimos agredidos o amenazados por la otra persona, es en esas ocasiones cuando levantamos altas alambradas a nuestro alrededor que nos alejan del mundo circundante. El mindfulness

nos ayudará a observar esos estímulos o situaciones amenazantes, a permanecer ahí junto a ese dolor o miedo para trascenderlo y abrirnos a una relación de confianza.

La confianza está directamente relacionada con la relajación, es decir la capacidad para aflojar la tensión existente en nuestro cuerpo encontrando el tono muscular adecuado para la actividad o relación que estamos teniendo en ese momento. La relajación no sólo se manifiesta a nivel fisiológico, sino que también lo hace a nivel psicológico y afectivo. Frente a la activación corporal y mental que se produce en las relaciones conflictivas de pareja, el mindfulness propone una nueva forma de interacción, la relajación. Por medio de la relajación y la meditación se enseña a los miembros de la pareja a manejarse en su relación desde la eutonía, esto es, el estado óptimo del tono muscular requerido para cada situación. En los procesos de relajación se activa el sistema nervioso parasimpático (Servan-Schreiber, 2003), permitiendo así tener sensaciones de bienestar. A lo largo del proceso de entrenamiento en mindfulness cada miembro del subsistema conyugal descubre que observando su tono muscular, encontrando la relajación corporal y mental adecuada, es posible abrirse a unas relaciones de pareja más sanas y satisfactorias. De algún modo, la pareja descubre que buena parte de su relación conyugal pasa por su cuerpo y por el grado de tensión corporal con el que se relacionan.

Luis López (2011) propone tres fases en el proceso de relajación, cada una de ellas puede ser objeto de trabajo por separado mediante ejercicios específicos y, las tres en su conjunto, completan el proceso íntegro de relajación:

- A. *Soltar*: actitud interior de apertura que se refleja corporalmente, fundamentalmente en la boca y las manos. Es necesario soltar todo aquello a lo que estamos aferrados (expectativas, miedos, roles...) para poder caer. Es tomar conciencia de todas esas cosas a las que nos agarramos y que nos mantienen en tensión.
- B. *Dejarse caer*: cuando soltamos nuestro cuerpo sentimos la fuerza de la gravedad que empuja nuestro cuerpo hacia el suelo. Cuando soltamos sentimos la pesadez de nuestro cuerpo, es un movimiento vertical de la tierra que “tira” de nuestro cuerpo hacia ella.
- C. *Reposar*: Cuando somos capaces de soltarnos y dejarnos caer descubrimos la experiencia de sentirnos reposando. Es una sensación de bienestar que permite a nuestro cuerpo descansar.

Estos tres pasos que componen el proceso íntegro de relajación sintetizan buena parte de la propuesta psicoterapéutica que se hace a la pareja. Uno de los objetivos finales del proceso será descubrir que yo puedo descansar en ti y que tú puedes hacerlo en mí; una relación de simetría básica que se torna en complementariedad por cuanto en el holón pareja se forma una unidad en la que cada uno aporta al otro desde su autenticidad.

4. El refrendo de la neurobiología

4.1. El desarrollo de la neurobiología

El amor se origina con la atención y de ella depende.

Cuando nuestra atención es sustituida por ideas, nuestro amor se llena de expectativas.

Bruno Cayoun

Uno de los factores fundamentales en el desarrollo que el mindfulness ha tenido en occidente, en estas últimas décadas, ha sido el interés que la neurobiología ha mostrado por las prácticas meditativas. De hecho, los dos elementos novedosos que se incorporan en las últimas décadas del siglo XX a las prácticas meditativas son el desarrollo y la implementación de programas sistemáticos que entrenan la atención, y la capacidad de medir, cuantitativa y cualitativamente, el impacto de dichos programas en los sujetos que se someten a ellos. En este sentido, la neurociencia ha posibilitado un acercamiento científico, validado empíricamente, a estos programas de entrenamiento en mindfulness, y ha podido observar los cambios cerebrales que acaecen en los sujetos que han participado de estos programas.

Los avances de algunos métodos de estudio del cerebro, como la técnicas de neuroimagen y el procesamiento computarizado de las señales electroencefalográficas, posibilita el estudio científico de los correlatos neurobiológicos de los pensamientos y las emociones. Gracias a estas técnicas es posible conocer lo que ocurre en el cerebro, las áreas cerebrales afectadas y las conexiones neuronales que surgen, cuando se practica de forma regular y sistemática mindfulness.

Dentro del campo de estudio de la neurociencia, es especialmente relevante para nuestro trabajo lo que Siegel (2001) ha denominado *Neurobiología Interpersonal*, que estudia la forma en que las relaciones interpersonales afectan al cerebro. Desde la perspectiva sistémica se abren nuevas vías de exploración y desarrollo en la medida en que, gracias a un diálogo interdisciplinar, es posible establecer correlatos neurobiológicos de las relaciones interpersonales. Así, es posible mostrar cómo las relaciones personales que se establecen, fundamentalmente en los círculos socializadores primarios, marcan el desarrollo neuronal de los sujetos.

La primera cuestión que pone de manifiesto la neurociencia es la plasticidad cerebral; es decir, la capacidad del ser humano de desarrollar nuevas conexiones neuronales a partir de su experiencia vital. Los pensamientos, las reacciones emocionales que surgen en la experiencia cotidiana van modelando avenidas neuronales, conexiones entre neuronas que hacen que el cerebro se vaya conformando de una determinada manera. Así, una tendencia a respuestas emocionales desproporcionadas en la relación de pareja, de forma reiterativa, hace que la propensión de esa respuesta vaya aumentando con el tiempo; ya que el cerebro va siendo configurado para que de una forma más sencilla y espontánea se de la respuesta a la situación desencadenante del estímulo.

Vicente M. Simón (2006) describe con estas palabras este proceso anteriormente descrito, cuando la información que proviene de los órganos de los sentidos se abre paso a través de los sistemas sensoriales hacia zonas cada vez más elevadas del sistema

nervioso, se ve constreñida y modelada por la actividad nerviosa de extensas redes neuronales, que la filtran con criterios basados en la experiencia vital previa de cada sujeto. De este modo, el trabajo en el proceso de la terapia de pareja será el de deconstruir esas avenidas neuronales que hacen que determinadas interacciones en el subsistema conyugal sean percibidas por sus miembros como disfuncionales o amenazantes. Utilizando una metáfora podría señalarse que el objetivo del proceso terapéutico será construir un nuevo cristal en las “gafas de la pareja” que les ayude a mirar la realidad de una forma más funcional y satisfactoria.

Este modo de procesamiento de la información, caracterizado por la influencia que las categorías y esquemas mentales ejercen en la entrada de la información sensorial, ha sido denominado por algunos autores como procesamiento arriba abajo (Engel, Fries y Singer, 2001). Así, afirman estos autores, hay amplia evidencia de que el procesamiento de estímulos está controlado por influencias de arriba abajo que conforman poderosamente las dinámicas intrínsecas de las redes tálamo corticales y crean constantemente predicciones acerca de los eventos sensoriales entrantes.

Estos procesos arriba abajo tienen un alto valor adaptativo y posibilitan al ser humano la supervivencia en situaciones complejas. La función de estos procesos es analizar y clasificar de forma casi instantánea la información que llega posibilitando, de ese modo, una rápida toma de decisiones. En muchas ocasiones, el ser humano se ve impelido a tomar decisiones de forma inmediata ante situaciones de peligro o emergencia que se presentan. Son estos procesos arriba abajo los que hacen posible esta tarea a nivel neuronal.

Sin embargo, este modelo de procesamiento de la información, diseñado para situaciones de emergencia, opera clasificando la información nueva que llega al organismo en categorías y moldes viejos (basados en experiencias anteriores, en planteamientos de vida...). De tal modo, que es inevitable que buena parte de la información entrante se pierda, especialmente la información novedosa que no encaja con las categorías y esquemas prefijados en estos procesamientos arriba abajo. El sistema opera por medio de unos filtros automáticos e inconscientes que tienden a resaltar los aspectos ya conocidos de la información atenuando o, incluso, eliminando los novedosos. Estos son los cristales, a menudo inconscientes e invisibles, desde los que vemos el mundo.

Como afirma Siegel (2007) estos procesos arriba abajo son muy poderosos, ya que *están respaldados por una conectividad neuronal muy potente, mucho más potente que la incertidumbre de vivir en el aquí y el ahora*. Esta es una cuestión, la de la gestión de la incertidumbre propia de la novedad del momento presente, ampliamente estudiada por la antropología. Es en esta necesidad, la seguridad frente a la fragilidad de la existencia, donde nace la dimensión ritual del ser humano; la necesidad de acciones fijas y repetitivas que se erijan en un faro que guíe y de seguridad en el vivir cotidiano.

Presentamos, a continuación, un esquema de la columna cortical de seis capas donde se representa el flujo de información de arriba abajo y viceversa (Siegel, 2012).

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

Desde las capas inferiores de la columna la información proveniente de los sentidos fluye de abajo arriba (de la capa 6 a la 5 y de la 5 a la 4). La información del aprendizaje anterior, llamada arriba abajo, desciende de la capa 1 a la 2 y de ahí a la 3. Parece ser que la conciencia surge cuando se encuentran estas dos corrientes, la superior y la inferior. En la primera situación se da un equilibrio entre la información proveniente de abajo y la que viene de arriba, estableciendo la conciencia una síntesis entre las dos. En la segunda situación, predomina el flujo arriba abajo y, consecuentemente, es el predominante en la conciencia. Por último, en la tercera secuencia predominan los datos sensoriales, que son los que prevalecen en la conciencia.

De este modo, la vida de pareja está repleta de procesos arriba abajo. Cada uno de los individuos, marcado por las experiencias anteriores, por su familia de origen y por expectativas filtra cognitiva y emocionalmente buena parte de la información que le llega en cada situación concreta; en muchas ocasiones, incluso, deformando la realidad para que el dato coincida con el esquema prefijado con anterioridad. Como ejemplo, podemos citar los casos de celos patológicos, donde cualquier excusa será apropiada para que el sujeto confirme su hipótesis de que su cónyuge ha vuelto a ser infiel. No es necesario recordar que cualquier intento en el proceso terapéutico por objetivar esta cuestión de la infidelidad será percibida por el sujeto como un ataque, no sólo a su hipótesis sino a su propia persona. Así, podemos concluir que los procesamientos arriba abajo, en ocasiones, pueden estar al servicio de la homeostasis del sistema, impidiendo que entradas nuevas de información (*inputs*) pongan en crisis y desestabilicen el sistema.

Frente a estos procesamientos arriba abajo está la información proveniente del aquí y ahora. Son los procesos abajo arriba, cuya característica fundamental es la aportación de información proveniente de las interacciones del organismo con el mundo (personas, situaciones...). Siegel (2007) presenta ocho modalidades o corrientes de información

sensorial, ocho canales por medio de los cuales se produce entrada de información; además de los cinco sentidos clásicos (tacto, olfato, gusto, vista y oído), este autor añade la interocepción, la comprensión de la mente (propia y ajena) y el sentido relacional, que nos informa del nivel de sintonía o disonancia en nuestras relaciones interpersonales (y nos permite sentirnos sentidos por los otros). Así, Siegel (2007) establece una correlación entre estas ocho vías de entrada de información al espacio de la conciencia y las regiones cerebrales correspondientes.

Sentidos	Información	Región cerebral
Vista, oído, tacto, olfato, gusto	Mundo físico externo	Córtex posterior
Interocepción	Mundo físico interno	Corteza somato sensorial, Ínsula
Visión de la mente	Mente	Corteza prefrontal medial
Resonancia	Relaciones interpersonales	Neuronas espejo y corteza prefrontal

Los cinco sentidos tradicionales tienen sus áreas primarias en las regiones posteriores de la corteza cerebral, a excepción del olfato, el sentido más antiguo filogenéticamente hablando. Podemos definirlos como la facultad del ser humano de recibir estímulos externos o internos mediante los aparatos receptores que transmiten dichos estímulos al sistema nervioso central. Aunque normalmente se habla de 5 sentidos Luis López (2011) reduce a tres los canales sensoriales principales: canal auditivo, canal visual y canal kinestésico (tacto, olfato y gusto).

Las sensaciones interoceptivas implican a la porción somatosensorial de la corteza y a las zonas medias prefrontales, junto con la ínsula, que mapea estados viscerales. En los estados de auto conciencia interviene la corteza prefrontal medial y en la elaboración de las relaciones interpersonales están implicados los circuitos de células en espejo y la corteza prefrontal medial.

Como ya hemos mencionado anteriormente, toda la riqueza proveniente del procesamiento de información que accede a niveles superiores de procesamiento va siendo atenuada por los procesos arriba abajo. La riqueza de matices sensoriales propia de los primeros niveles sensoriales queda restringida por procesos superiores como la emisión de juicios y el pensamiento.

La tarea del mindfulness, precisamente, es ampliar la conciencia de este primer momento sensorial, atendiendo a estos ocho canales perceptivos y reduciendo, en la medida de lo posible, la atenuación de la experiencia que se da en los niveles superiores

de procesamiento. De este modo, se posibilita una llegada mayor de información a las áreas prefrontales. Atender a estas ocho áreas de información sensorial requiere la activación de la corteza prefrontal dorso-lateral (área del córtex prefrontal). Si al tiempo que activamos esta área prefrontal, ponemos en marcha nuestra capacidad de auto observación (metacognición) tomando conciencia de procesos mentales que se ponen en marcha (activación de las zonas mediales del córtex prefrontal) será posible desactivar respuestas automáticas, fruto de patrones interactivos introyectados, pudiendo elegir la respuesta consciente que queremos dar ante la situación o estímulo en el que nos encontramos. Simón (2006) utiliza las siglas SODA (*Si Observas Desconectas la Automaticidad*) para representar la esencia de esta propuesta de intervención.

Procesos de auto observación sostenidos posibilitan un entrenamiento de la atención que lleva a la toma de conciencia de los procesos arriba abajo que se producen en nosotros, patrones mentales y emocionales que se ponen en marcha ante la entrada de información por alguno de los órganos sensoriales. Volviendo a la metáfora antes utilizada, la práctica continuada del mindfulness posibilita la toma de conciencia de los cristales desde los que vemos el mundo, en un primer momento siendo conscientes de la existencia de los cristales, y en un segundo, del tipo de cristales que son (esquemas mentales, representación del mundo, mitos...). En el campo de pareja esto supone tomar conciencia de los modelos relacionales desde los que se interacciona, mitos existentes en la relación, etc. Antes el cristal era invisible y la creencia fundamental era que lo que observábamos era la realidad. Después de un programa de entrenamiento en mindfulness dirigido a parejas, el subsistema conyugal toma conciencia de cómo una parte de lo que observa obedece a la realidad de la interacción, pero cómo otra de las partes es la construcción subjetiva de esa realidad que cada uno ha ido construyendo.

4.2. Mindfulness y empatía

Aparezca lo que aparezca en tu mente, simplemente obsérvalo

Ajahn Chah

Los primeros experimentos neurobiológicos en relación a la empatía se realizaron con monos, concretamente en 1996 cuando un grupo de investigadores (Gallese, Fadiga, Fogazzi y Rizzolati, 1996) describieron en la corteza premotora del macaco la activación de una serie de neuronas, no sólo cuando realizaba acciones motoras, sino también cuando observaba a otros iguales realizando dichas acciones. A estas neuronas les dieron el nombre de neuronas en espejo. Posteriormente, otros estudios han descubierto la presencia de estas neuronas no sólo en animales sino también en seres humanos (Rizzolati y Craighero, 2004 y Rizzolati, 2005).

Decety y Jackson (2004) han definido la empatía como *la experiencia subjetiva que se da de manera natural de semejanza entre los sentimientos expresados por un mismo y los demás sin perder de vista a quien pertenecen cada uno de ellos*. Esta capacidad de situarse en el marco subjetivo de la otra persona como si el individuo fuese ella ha sido

señalado por los investigadores como uno de los grandes saltos evolutivos dados por la especie humana. Ramachandran (2000) afirma que estas neuronas fueron las que posibilitaron el gran salto evolutivo dado por la especie humana hace 40.000 años y que se manifestó en la capacidad humana para el diseño y construcción de herramientas, del arte, las matemáticas e, incluso, el lenguaje. Igualmente, parece evidente que gracias a estas neuronas es posible el entendimiento entre iguales en la especie humana, concretamente el entendimiento de la mente de otros y la simulación. Por ello, a la empatía se la ha señalado como una de las cualidades humanas más importantes (Hart, 1994).

Siegel (2007) afirma que los circuitos sociales del cerebro entran en la experiencia del *self* como “otro” que puede ser entendido, recibido sin crítica y sintonizado con un sentido de resonancia por el *self* observador. Así, este autor presenta la atención plena como un proceso de sintonización interior que puede fortalecer los circuitos sociales de la empatía, creando un estado de integración emocional y auto-regulación flexible. Sintonizar con el interior de uno mismo genera una sensación de seguridad, activando la conciencia receptiva en la que la atención ejecutiva está abierta a lo que surja en el campo de la experiencia en cada momento.

Gracias a estas neuronas al percibir un movimiento en otras personas, se activan en nuestro cerebro los mismos circuitos motores que necesitaríamos activar si tuviéramos que llevar a cabo dicho movimiento (Gallese, 2003). De tal manera que se establece una resonancia de nuestro sistema nervioso con el sistema nervioso del sujeto a quien observamos. Blakemore y Decety (2001) afirman que entendemos las acciones de los otros a través de nuestro sistema motor. Desde esta perspectiva, la empatía no es únicamente un proceso cognitivo en el que toman parte las facultades propias de los procesos neuronales superiores, sino que es un proceso en el cual está implicado todo nuestro cuerpo. Es posible hablar de la sincronización corporal, la experiencia de empatía corporal que hace posible la conexión interpersonal por medio de los cuerpos.

Una de las prácticas clásicas dentro de la atención plena es el Mindfulness de la empatía, también conocido con el nombre de meditación de la compasión o del amor incondicional. El entrenamiento en esta práctica compasiva lleva a un proceso de comprensión y apertura del otro. Lutz et al. (2008) captaron imágenes obtenidas gracias a resonancias magnéticas funcionales en las que mostraban que la práctica regular de la meditación de la compasión producía la activación de las células cerebrales asociadas con la empatía.

Dos son las áreas del cerebro que están relacionadas con la empatía; por un lado, la ínsula, una región cerebral profunda próxima al lóbulo central, influye en la capacidad para detectar emociones así como en asignar respuesta fisiológicas a las emociones, transmitiendo información a otras regiones del cerebro. Por otro lado, la confluencia

entre los lóbulos temporal y parietal del hemisferio derecho, una zona relacionada con la capacidad para percibir los estados emocionales de las otras personas (Lutz et al., 2008).

4.3. Neurobiología interpersonal⁴

Si quieres que otros sean felices, practica la compasión;

y si quieres ser feliz tú mismo, practica la compasión

Tenzin Gyatso, el 14 Dalai Lama

La neurobiología interpersonal es un intento por entender de una forma más clara y concisa las relaciones del ser humano con los demás, analizando el flujo de energía y de información que se establece en nuestro cerebro y nuestra mente cuando establecemos interacciones con otras personas.

El punto de partida es el *triángulo del bienestar*, que revela tres elementos esenciales en la vida del ser humano como son las relaciones, el cerebro y la mente. Cada uno de estos elementos representa una de las dimensiones antropológicas esenciales; biológica (cerebro), psicológica (mente) y social (relaciones). Por medio de las relaciones entramos en interacción con la realidad que nos circunda, estableciendo flujos de energía e información que se ponen en marcha en la medida en que conectamos con los demás. El cerebro es el soporte físico por el que circula este flujo de energía e información. Y la mente, finalmente, es el proceso que regula todo este flujo. De tal manera, que este triángulo está formado por tres vértices interdependientes que posibilitan un único proceso, compartir flujos de energía e información con los demás.

Daniel J. Siegel denomina *mind sight* al proceso que posibilita al ser humano observar y tomar conciencia de este flujo permanente de información y energía que se da en sus relaciones. Es decir, sentir esta activación del triángulo del bienestar en las relaciones con las personas que nos rodean, así como modificar estos flujos energéticos e informativos en función de nuestros deseos y necesidades.

Desde una perspectiva sistémica es bueno recordar la necesidad de los subsistemas de ser parte de un sistema que los de estabilidad y coherencia. Además, cada sistema está llamado a entrar en relación con otros sistemas para así favorecer procesos de adaptación y crecimiento. La filosofía cuántica ha puesto de manifiesto este hecho al mostrar que, la única forma de invertir la pérdida de energía inherente a cada sistema, llamada entropía, que conduce al propio sistema a la destrucción, es la capacidad de éstos de entrar en relación y ser permeables a otros sistemas (neguentropía). De ese modo, el sistema logra sinergias en su diálogo con otros sistemas, estableciendo

⁴⁴ En este apartado seguiremos, fundamentalmente, las reflexiones de Daniel J. Siegel en su libro *Mindfulness y psicoterapia*, Paidós, Barcelona, 2012.

procesos de crecimiento y adaptación. En este proceso adaptativo se da un doble movimiento por parte de los sistemas: por un lado, se da una necesidad de diferenciación de las partes del sistema, esto posibilita la especialización y cierto nivel de autonomía. Por otro lado, la conexión funcional de las distintas partes de un sistema. Cuando se cultiva tanto la diferenciación como la conexión se posibilita la integración; así la integración requiere de la conexión de las partes diferenciadas de un sistema. El *mindsight* permite crear integración en nuestra vida de una forma consciente.

Para que un sistema se conforme de manera integrada requiere de cinco características fundamentales: flexibilidad, adaptabilidad, coherencia, estabilidad y energía. De este modo, el sistema se conservará funcionalmente evitando los riesgos del caos (indiferenciación con respecto al entorno, límites difusos) o la rigidez (diferenciación excesiva del entorno, falta de adaptabilidad y riesgo de esclerotización).

Por medio de la metáfora del plano de posibilidad se representa el modelo que sigue el triángulo del bienestar en cada interacción que acontece. Podemos imaginar un plano de doble eje; en la parte superior del plano se representa la experiencia mental subjetiva, y en la parte inferior los aspectos primarios de la activación neural. Son dos planos interrelacionados que se reflejan mutuamente, y que poseen reversibilidad, es decir, en ocasiones la actividad neural influye en la experiencia mental subjetiva y, en otras ocasiones, es la experiencia mental subjetiva la que incide en la activación de las neuronas. Se establece, por tanto, una doble dimensión de la realidad, una física y una mental, las cuales “coocurren” en el tiempo y están interrelacionadas.

La realidad, tal como ha señalado la física cuántica, está formada por probabilidades. Podemos pensar, en un momento inicial, que nada está predeterminado, que todo es posible. A medida que van sucediendo cosas en el devenir de la historia nos alejamos del plano abierto de posibilidad para acercarnos a un estado de probabilidad. En nuestra metáfora este paso supone abandonar el espacio plano y abierto inicial para dar forma a una meseta valiente de probabilidad. Esta meseta se representa a los dos lados del plano, en el superior (plano mental) y en el inferior (físico). Así, si en el inicio de un proceso de terapia de pareja el terapeuta, en su presentación inicial, menciona una serie de palabras clave en el proceso como “atención”, “empatía” o “apertura”, está provocando que cada miembro de la pareja pase de un plano inicial de posibilidad (“vamos a ver qué nos dice el terapeuta”) a un plano de probabilidad donde se empiezan a representar neurológica y mentalmente algunas claves (“atención”, “empatía” o “apertura”). Si a continuación, el terapeuta mencionase las palabras “beso” o “caricia” como parte de una prescripción de tarea a realizar antes de la próxima sesión, los miembros de la pareja pensarían directamente en “beso” y “caricia” lo cual se manifestaría como un pico de activación. Lo que ha ocurrido en este instante es que se ha pasado de un plano de probabilidad a la activación de un suceso real en un instante de tiempo. Este pico de activación, a su vez, se produce en los dos ejes del plano, surge la imagen mental de

beso y caricia y, al mismo tiempo, se produce una pauta de activación neural que se correlaciona con la imagen.

En el plano abierto de posibilidad, como ya hemos señalado, existe un número casi infinito de combinaciones de activación neural y de representaciones mentales. A medida que se avanza en el tiempo y a medida que se van teniendo experiencias en la vida, la personalidad se expresa en forma de tendencias de activación neural. Y el aspecto subjetivo de la atención y de las emociones se plasma en diversas mesetas de probabilidad. Cuando estrechamos e intensificamos las pautas de experiencia y de activación pasamos del espacio inicial de posibilidad y de mesetas de probabilidades a una meseta concreta donde tienen más probabilidades de darse ciertas pautas de activación, tanto mentales como neuronales. Así, por ejemplo, en la medida en que una pareja ha solucionado sus problemas conyugales, durante varios años, recurriendo a la violencia verbal y a las descalificaciones mutuas ha ido pasando del plano abierto de posibilidad (cuando se conocieron) a una meseta concreta de activación que predispone a cada miembro del subsistema conyugal a reaccionar del mismo modo con una probabilidad mucho mayor cada vez que se da un conflicto en la pareja. Del mismo modo, la existencia de prejuicios hacia el otro cónyuge en el interior de la pareja, supone una meseta de probabilidad que imposibilita permanecer en un plano abierto de posibilidades.

De todo lo afirmado hasta ahora se desprende que, una parte del trabajo en terapia de pareja será ayudar a cada miembro del subsistema conyugal a deconstruir esas mesetas de probabilidad y esos picos de activación que se han ido consolidando con el paso del tiempo, para acercarse a un plano, tanto neuronal como mental, de apertura que posibilite poner en práctica otros patrones interaccionales más funcionales.

Steven Porges (2009) define la *neurocepción* como la vigilancia que establece el cerebro para detectar señales de peligro tanto del medio externo como del interno. Cuando se detecta una señal de peligro se activa la respuesta de emergencia que puede ser de lucha, de huida o de paralización. Esta evaluación neuroceptiva activa procesos prefrontales, límbicos y troncoencefálicos; y en esta evaluación se procesa información de lo que en ese instante está ocurriendo y de las experiencias similares que se han dado con anterioridad. Como ya hemos mencionado, las experiencias anteriores marcan las mesetas de probabilidad y crean unos estados valentes que influyen en la evaluación neuroceptiva que se realiza de la situación. Estas mesetas de probabilidad son más acentuadas si la experiencia anterior ha sido traumática, ya que el sistema pasará, en ese caso, de la probabilidad a la activación, quedando el sujeto en una situación de vulnerabilidad.

Uno de los elementos que nos hacen salir de los estados de posibilidad abierta es la sensación de peligro; la sensación de amenaza activa inmediatamente el sistema neuroceptivo para situarnos en una meseta de activación o, incluso, en un pico de

activación. La amenaza nos sitúa en un estado reactivo de lucha, huida o paralización. Muchos de los conflictos que se dan en las relaciones de pareja se pueden explicar desde esta perspectiva neurológica. Las palabras o las acciones de uno de los cónyuges sitúan al otro en un estado de alerta, que activa un estado reactivo en el que se da una respuesta instantánea. Esto hace que el cónyuge no pueda hacer una valoración consciente de la situación y pueda meditar la respuesta que va a ofrecer. Sino que un “resorte” espontáneo activa el estado reactivo y éste, a su vez, el pico de activación. Por ello, en el proceso de trabajo terapéutico se implementarán herramientas para desactivar estos procesos automáticos y posibilitar un mayor nivel de conciencia a la persona que la posibilite elegir la respuesta que quiere dar, incluso en esas situaciones en las que percibe una agresión por parte de su cónyuge.

La respuesta de lucha provoca un aumento de la tensión muscular y del ritmo cardio respiratorio. Cuando la respuesta es de huida lo que se activa es el la rama simpática del sistema nervioso autónomo. Las respuestas tanto de lucha como de huida “secuestran” el foco de la atención centrándolo únicamente en hallar estrategias de ataque o vías de escape. Así, esta focalización de la atención nos aleja del plano de posibilidad abierta y nos introduce en el restringido mundo de la respuesta programada.

Cuando la respuesta es de paralización interviene la rama dorsal del sistema parasimpático, que actúa frenando la respuesta del organismo. Se la conoce con el nombre de caída dorsal, ya que hay una activación de la parte no mielinizada del nervio vago que responde de forma lenta y reduce la presión arterial y el ritmo cardio respiratorio hasta el punto de hacer que se pierda el sentido. Esta respuesta de paralización provoca estado de indefensión y vulnerabilidad, las mesetas y los picos se hallan en estado de supervivencia limitando al máximo la experiencia interior y las pautas de activación neural. En procesos terapéuticos será necesario hacer hincapié en el tipo de respuesta que cada cónyuge da ante situaciones que son percibidas por ellos como amenaza. Acompañando en la auto observación y toma de conciencia del tipo de reacción recurrente en cada uno de ellos, así como en las mesetas y activaciones correspondientes. Estas situaciones generan sensación de distancia emocional, soledad y vulnerabilidad en las personas ya que son momentos en los que no se activan los sistemas de autointeracción (Siegel, 2010). La práctica sostenida del mindfulness posibilitará la tolerancia a la vulnerabilidad y a la pérdida de control propias de estas situaciones. Así, cada miembro de la pareja irá descubriendo la forma de mantenerse en un estado de receptividad y apertura incluso en las situaciones en las que perciba señales de peligro en su interior.

4.5 . Un acercamiento a la realidad de las parejas

“Si no estamos juntos en el corazón ¿De qué sirve?”

“Cuando el cuerpo y el alma no bailan, no hay placer en las ropas coloridas.”

Rumi

Los cambios que se han dado a nivel social, político, religioso y cultural en los últimos años han afectado de forma notoria a la configuración de la familia y de las parejas. El proceso de transición vertiginosa ha hecho que los modelos familiares se vean modificados sustancialmente, así como algunas pautas relacionales entre sus miembros. Se ha dado el paso de la llamada familia patriarcal, predominante hace tan sólo unas décadas, a la familia postmoderna, característica de este siglo XXI.

Algunos cambios significativos en el interior de las familias han sido la emancipación social y política de la mujer, que ha posibilitado una mayor igualdad dentro de la pareja; la incorporación de la mujer al mercado laboral, el descenso en la tasa de natalidad, la influencia de las tecnologías de la información y la comunicación, etc.

Linares y Campo (2002) presentan, de forma sintética, los cambios operados en la familia en este tiempo desarrollando una diferenciación entre la pareja patriarcal (premoderna), la pareja moderna y la pareja postmoderna.

	Pareja patriarcal	Pareja moderna	Pareja postmoderna
Fundamentos	Basada en la diferencia y división sexual del trabajo	Basada en la igualdad y el enamoramiento	Basada en el hedonismo: búsqueda de placer y confort
Vínculo	Apego inicialmente limitado. Desarrollo a través de convivencia	Pasión: tendencia a la fusión total	Consideración de la separación
Fuentes de legitimidad	En la comunidad y familia extensa	En el cónyuge y la propia pareja	En la necesidad de delimitar territorios individuales
Roles de género	El género regula las conductas	El género deja de ser referente claro de rol y jerarquía	Los roles de género se pueden invertir o alternar
Estructura típica	Familia extensa	Familia nuclear	Familia reconstituída
Parentalidad	Regulación social de	Regulación voluntaria de la	Nuevas formas de parentalidad (homo,

	la natalidad	natalidad	mono, artificial...)
--	--------------	-----------	----------------------

Si atendemos a una clasificación de las parejas según su tipología de funcionamiento, tenemos esta propuesta de Campos y Linares (2002), en la que tienen en cuenta las siguientes variables: jerarquía, cohesión, adaptabilidad, valores y creencias, clima emocional y rituales.

	Funcional	Trianguladora	Deprivadora	Caótica
Jerarquía	Equilibrada	Predominio simétrico	Predominio complementario	Predominio simétrico
Cohesión	Centrada	Desligamiento y tendencia aglutinación con hijos. Coaliciones extraconyugales	Aglutinación (tendencia desligamiento con hijos)	Desligamiento
Adaptabilidad	Flexible	Rigidez	Rigidez	Caos
Valores y creencias	Ricos y variados	Divididos	Monolíticos	Estereotipados, centrados en el presente
Clima emocional	Rico y variado	Tensión y conflictividad	Ordenado y frío	Explosivo
Rituales	Ricos y variados	Escindidos	Obligatorios o excluyentes	Muy escasos

En base a esta clasificación, los autores establecen cuatro tipologías de pareja:

- A. **Pareja funcional:** Con capacidad para la resolución de conflictos, incluso para tomar la determinación de separación con un grado de sufrimiento no demasiado alto. Con competencias parentales básicas, en las funciones de nutrición y socialización de los hijos. Suministra bienestar y equilibrio emocional a los cónyuges.
- B. **Pareja trianguladora:** caracterizada por la desarmonía, subsuelo del que nacen triangulaciones y alianzas con terceras personas. Con incapacidad para resolver los conflictos, hacen partícipes a otras personas de sus juegos relacionales. Los

hijos, cuando se dan, son los que más riesgo tienen de participar de estas relaciones de coalición.

- C. **Pareja deprivadora:** es un tipo de pareja que funciona bien en cuanto subsistema conyugal; si bien tiene grandes dificultades en su función parental, ya que sienten que no tienen los recursos necesarios para responder a las necesidades de los hijos. De este modo, establecen relaciones en las que exigen a los hijos cuestiones para las que éstos no están preparados, o bien tienden a una hiperprotección de los hijos satisfaciendo todas las necesidades materiales que éstos les requieren.

- D. **Pareja caótica:** se da una situación de caos permanente que afecta tanto al subsistema conyugal como al parental. El conflicto permanente entre los cónyuges lleva al olvido de los hijos y a la atención de sus necesidades básicas. Las relaciones que se establecen son tóxicas y destructivas generando un gran sufrimiento en los miembros de la familia.

6. Mindfulness y teoría sistémica

6.1 Introducción

*Si las puertas de la percepción se limpiaran,
todo aparecería al ser hombre tal como es, infinito*

William Blake

Nos disponemos, a continuación, a emprender un camino de encuentro entre los dos ejes de esta reflexión. Por un lado, el mindfulness o, más concretamente, la psicología transpersonal, que es el marco hermenéutico en el que situamos la atención plena. Por otro lado, la teoría sistémica, enfoque que nace a mediados del siglo XX, con el objetivo de estudiar los fenómenos de una manera diferente a como lo hacía la ciencia tradicional. Frente al paradigma mecánico, lineal y causal, propio de la ciencia clásica, la teoría de sistemas pone el acento en las relaciones, lo dinámico, la retroalimentación, la incertidumbre o el caos, la idea de proceso y el contexto con el que interactúan los elementos.

El objetivo de nuestra reflexión será encontrar redes de relaciones entre estas dos perspectivas, puntos de encuentro que posibiliten un diálogo entre mindfulness y terapia sistémica. No en vano, una de las características de estas dos perspectivas es la primacía que dan a la dimensión relacional. Son las relaciones las que hacen posible el movimiento básico de la vida, esto es, la evolución de los seres humanos y del cosmos. Por lo tanto, bien la psicología transpersonal, bien la teoría de sistemas, por su propia vocación, están llamadas a descubrir sus nexos comunes, estableciendo así nuevas redes que tejan una antropología y una psicología más holística.

En nuestra hipótesis damos un paso más, y nos atrevemos a señalar que entre estas dos perspectivas hay un *aire de familia*, ambas comparten *equivalentes homeomórficos* que hacen no solo plausible sino necesaria la interrelación. Nuestro proceder metodológico será, en primer lugar, mostrar la existencia de un paradigma que aglutina a estas dos perspectivas, un paradigma que ha llevado a una nueva interpretación de la realidad. Nosotros lo denominaremos el *paradigma cuántico* o paradigma de la complejidad. En segundo lugar, profundizaremos en la conciencia, elemento clave en el mindfulness, mostrando que todo proceso de toma de conciencia lleva a una experiencia de relación con los otros, en este caso, con el otro cónyuge de la pareja.

Utilizamos el concepto paradigma en el sentido propuesto por Thomas Khun (1970), al que se refiere como el conjunto de prácticas que definen una disciplina científica durante un período específico. En su obra, *La estructura de las revoluciones científicas* define a un paradigma de la siguiente manera:

- Lo que se debe observar y escrutar;

- El tipo de interrogantes que se supone hay que formular para hallar respuestas en relación al objetivo;
- Cómo deben estructurarse estas interrogantes;
- Cómo deben interpretarse los resultados de la investigación científica.

Los modelos paradigmáticos son, por tanto, modelos metafísicos y epistemológicos, marcos interpretativos, que proporcionan el "contexto" en que se forman los diferentes modelos teóricos y teorías de un nivel inferior, presentando las directrices generales de agrupamiento de las diferentes teorías.

Desde nuestra perspectiva, la filosofía cuántica ha modificado la epistemología de un buen número de ciencias. Así, la psicología, la antropología... se abren a esta nueva perspectiva, el paradigma de la complejidad.

6.2 El paradigma de la complejidad

El conocimiento científico clásico identificaba leyes fijas para explicar el funcionamiento del cosmos; es decir, legislaba y planteaba las leyes que gobiernan los elementos de la materia, de la vida. Para esta tarea legislativa es necesario un proceso analítico, un proceso que identifique elementos, los separe uno de otros, y modifique las variables de una en una. La eficacia del enfoque analítico, por tanto, está en función de la linealidad de las interacciones que se producen entre los elementos del sistema.

Pero la ciencia contemporánea descubre la complejidad de lo real bajo la apariencia simple de los fenómenos. La realidad es más que la mera suma de sus partes. Cuando se disecciona la realidad, tal como actúa el enfoque analítico, se pierde la perspectiva global, holística, y se hace un acceso a la realidad limitado. Por ello, el enfoque sistémico parte de una percepción global de todo el fenómeno observado. La realidad no obedece a un movimiento mecánico y lineal en el que se puede operar diseccionando variables. La realidad responde a la lógica de la complejidad, tras la cual se encuentra una multicausalidad. El universo, los organismos, los sistemas – también las parejas – son sistemas que crecen y evolucionan, y que obedecen a esta lógica de la complejidad.

Así, se puede pensar en la complejidad existente detrás del beso que un cónyuge da al otro en el marco de una relación de pareja. El ser humano, a partir de la boca, puede expresar un mensaje de amor. Detrás del acto de dar un beso, por tanto, se descubre todo un proceso de complejidad y emergencia que ha posibilitado trascender una función biológica básica - en los mamíferos la boca es el elemento de succión básico que posibilita la alimentación en los primeros meses de la vida -, para dar lugar a un acto cargado de sentido. El beso posibilita la interacción y la expresión de los sentimientos más genuinos.

La filosofía del organismo quiere dar muestra de la lógica imperante en este paradigma de la complejidad. Uno de sus máximos exponentes, Alfred North Whitehead (1926) subrayó la tendencia de la naturaleza a formar *conjuntos que son mayores que la suma de las partes a través de la evolución creativa*. En dicha obra este filósofo describe el holismo como la principal actividad reguladora, organizativa en el universo, que justifica todos los agrupamientos estructurales y las síntesis en ellos, desde el átomo y

las estructuras físico-químicas, pasando por las células y organismos, hasta la mente en los animales y la personalidad en el hombre. El omnipresente y creciente rasgo de unidad sintética o conjunto en estas estructuras conduce al concepto de holismo como la actividad fundamental que subyace y coordina todas las demás, y a la visión del universo como Universo Holista. La filosofía del organismo señala que en la naturaleza se dan, en cada nivel o escala, conjuntos constituidos por partes que en sí mismas constituyen conjuntos a una escala inferior. Estos sistemas organizados constituyen jerarquías concéntricas. En cada nivel, el conjunto incluye las partes; están, literalmente, dentro de él. Y en cada nivel, el conjunto es más que la suma de las partes, con propiedades que no pueden predecirse estudiando las partes aisladamente.

Este nuevo paradigma supera teorías mecanicistas que partían de la metáfora de las máquinas para describir el funcionamiento de los organismos vivos. En palabras de R. Sheldrake (2013) la ciencia descubre nuevas metáforas para los sistemas organizados en todos los niveles de complejidad, entre ellos moléculas, plantas y sociedades de animales, todos los cuales están organizados en series de niveles inclusivos, en el que el conjunto es mayor que la suma de las partes, que a su vez son conjuntos de un nivel inferior. Se reconocen principios organizativos teleológicos en los organismos vivos.

6.2.1 Características del paradigma de la complejidad

1. Una de las aportaciones de la física cuántica ha sido la de la *dualidad onda/partícula*. Fue Albert Einstein quien planteó que la luz era un haz de partículas discretas. A su vez los físicos clásicos no tuvieron dificultad en demostrar lo contrario, es decir, que la luz era una onda que se propagaba. Este hecho ha supuesto un quebradero de cabeza para los científicos, quienes veían con estupor que un átomo podía manifestarse en un experimento como una cosa compacta y concentrada, mientras que en otro experimento podía manifestarse como una realidad distribuida en una región amplia. De esto se concluye que las sustancias pueden ser fluctuantes – de este modo la metafísica clásica desarrollada a partir de Aristóteles quedaba, igualmente, puesta en tela de juicio -. Este principio, llevado al ser humano, muestra que no está compuesto por células, 30 o 50 mil millones, sino por la interacción que dichas células forman. Las interacciones son acontecimientos, y los acontecimientos participan del continuo devenir propio de las interacciones. De este modo, la física cuántica, el paradigma de la complejidad, así como la propia teoría de sistemas se sustentan en una metafísica no del ser - metafísica clásica que ha sido la predominante en la filosofía de los últimos siglos -, sino en una *metafísica del devenir*, en la que todo está en continuo proceso y en permanente interacción.
2. La teoría cuántica puso de manifiesto que la teoría implicaba el acto de observación. Así, la observación de un objeto puede influir de forma instantánea en el comportamiento de otro objeto que está distante, sin que ambos objetos no tengan ningún tipo de conexión. La realidad del mundo físico depende de nuestra observación del mismo. De ese modo, ya no se establece un dualismo entre sujeto y objeto sino que se les contempla en una relación de interdependencia, así lo expresa el físico Fritjof Capra (2005), “la separación cartesiana entre yo y el mundo, entre el observador y lo observado, no puede

hacerse cuando se trata con la materia atómica. En la física atómica nunca podemos hablar de la naturaleza sin, al mismo tiempo, hablar sobre nosotros mismos”. Desde el principio de indeterminación de Heisenberg el observador de un experimento cuántico influye en el experimento en función de lo que desee medir, existe una interacción entre el sistema y los aparatos de medida.

3. La conciencia es un factor influyente en el devenir de los sistemas. Para Bohm, experto de teoría cuántica y profesor de física en Princeton, la *conciencia* es el elemento integrador que dota de unidad a cada organismo. La conciencia emerge en el proceso evolutivo de los mamíferos, dotando al ser humano de una capacidad meta reflexiva, por medio de la cual el sujeto es capaz de percibirse como una unidad psicobiofísica.
4. Existe correlación entre cada nivel de conciencia interior y el nivel de complejidad física exterior; así, cuanto más elevada es la conciencia más complejo es el sistema que la alberga. En el caso de los organismos vivos, el tallo cerebral reptiliano va acompañado de una rudimentaria conciencia interior formada por impulsos básicos. En el caso de los mamíferos – un segundo nivel de complejidad – su sistema límbico posee una mayor complejidad, y las sensaciones básicas se expanden hasta llegar a incluir sentimientos, deseos, impulsos y necesidades emocionales y sexuales. Por último, en el caso de los seres humanos, el cerebro triuno y su neo córtex dan un nivel de complejidad mayor al organismo. La conciencia experimenta una nueva expansión, hasta llegar a una conciencia *mundicéntrica*, que incluye a “todos nosotros”. Precisamente el desarrollo en el nivel de conciencia de los seres humanos evoluciona desde un primer nivel, marcado por el egocentrismo – estadio relacionado con el período infantil, según la taxonomía de Piaget -, pasando por la apertura a la alteridad, y llegando al estadio mundicéntrico, en el que hay un elevado nivel de conciencia relacional con personas y objetos del entorno.
5. Esta apertura, en las relaciones humanas, al otro es lo que en términos de física permite mitigar el efecto antrópico existente en el universo. La segunda ley de la termodinámica, propuesta por Boltzmann, postuló que la energía tendía a dispersarse en el universo y esa tendencia hacía los fenómenos irreversibles, de tal manera que la energía se perdía irreversiblemente en el mundo. Desde esta perspectiva, los sistemas tienen una tendencia inherente a la desorganización y al caos. Desde este marco entrópico es posible entender cómo las relaciones de pareja van sufriendo un desgaste con el paso del tiempo y cómo pueden acabar en sistemas altamente desorganizados. Sin embargo, el físico James C. Maxwell mostró que la entropía es una posibilidad realmente alta en los sistemas, pero no tiene por qué ser una necesidad absoluta. Años más tarde, León N. Brillouin demostró que en los sistemas también podía darse una entropía negativa, *neguentropía*, por la cual la energía es el medio indestructible que tiende a regular el comportamiento del sistema buscando una tendencia al orden. Así, es posible conciliar estas dos tendencias, *entropía* y *neguentropía*, de pérdida y equilibrio de energía en los sistemas, con la tendencia propia de los propios sistemas. Concluye T. Barceló (2008), los sistemas abiertos, al estar abiertos a su entorno pueden exportar entropía y transportar una cantidad de energía y de

materia a través de esta interacción con el entorno; en un sistema cerrado, a su vez, el nivel total de desorden aumentará. Un proceso de terapia no será más que un intento de reforzar la apertura del sistema pareja, para contrarrestar la pérdida progresiva de energía que ese sistema lleva sufriendo durante un determinado lapso de tiempo.

6.3 Conciencia y redes de campos

En la tarea de descubrir puntos de encuentro entre la teoría sistémica y el mindfulness dos son los eslabones fundamentales que nos van a permitir realizar esta sinapsis; por un lado el concepto de red/sistema, elemento sobre el que pivota la teoría sistémica. La esencia de la realidad está formada por las interacciones que se dan entre los distintos elementos de esta. Por otro lado, la conciencia es el eje sobre el que se asienta el mindfulness. Nuestra hipótesis es que el rasgo específicamente humano es la conciencia de sus relaciones, es decir, la capacidad meta reflexiva que le lleva a tomar conciencia de sus relaciones y dotarlas de sentido. Esta *teleología interaccional* sería una especificidad del fenómeno humano, a diferencia de los animales, que también desarrollan su dimensión social a partir de sus interacciones con sus iguales, pero sin ese carácter metarreflexivo propio de los humanos.

La conciencia – que es un fenómeno que actualmente está siendo analizado por la psicología contemporánea - fue el eje de la psicología en los inicios de esta disciplina. En la primera década del siglo XX, los psicólogos alemanes desarrollaron métodos introspectivos muy detallados. Es el momento de la fenomenología y el introspeccionismo. A partir de 1930, aproximadamente, junto con el estallido de la Guerra Mundial, el conductismo pasa a ser el referente de la psicología occidental, definiendo a la psicología como ciencia del comportamiento humano. Bajo el postulado de la objetividad científica es excluido del estudio científico todo dato que sea subjetivo y no pueda ser verificable empíricamente.

William James define, también en el siglo pasado, la conciencia como la sustancia misma del Universo. En estos momentos, es un acuerdo dentro del mundo científico que la existencia de la conciencia en el mundo ha emergido, como fruto del proceso evolutivo del cosmos. La evolución tanto filogenética como ontológica de esta propiedad del universo ha encontrado en el ser humano un nivel de complejidad cualitativamente distinto. Así, algunos filósofos como Heidegger han denominado al ser humano como *conciencia corporeizada*. El propio filósofo alemán afirma que el desarrollo del universo se produce en la expansión de la conciencia.

Tal y como Hegel recordó a Kant, no es posible cuestionar la conciencia porque es la única herramienta de la que dispone el ser humano. Intentar hacerlo afirmó Hegel, sería como intentar nadar sin mojarse. El ser humano está empapado de conciencia, de experiencia, y no tiene más remedio que confiar profundamente en ella.

6.4 Hacia una conciencia intersubjetiva

La esencia de la conciencia es la subjetividad, y experiencia subjetiva parece implicar siempre a alguien que está teniendo la experiencia; en otras palabras, un *yo*. Pero desde

una perspectiva personalista, siguiendo a autores como M. Buber y E. Levinás, todo *yo* remite a un *tú*; es decir, no hay posibilidad de identidad sin una alteridad. Es más, el presupuesto personalista será que el *yo* no se constituye más que desde el *tú*. Es el encuentro con el otro, la apertura a la alteridad la que posibilita el proceso de desarrollo humano.

Las nuevas teorías, auspiciadas por el paradigma cuántico, descubren la conciencia como experiencia de relación con el mundo circundante; o, expresado en términos sistémicos, experiencia de interacción con la vasta red de sistemas que interactúan permanentemente con el *sistema yo*. Henry Poincaré, famoso matemático de inicios del siglo XX, se preguntó si era posible eliminar las interacciones en un sistema, y mostró que esto era imposible ya que hay resonancias entre frecuencias de sistemas dinámicos. Así, Ilya Prigogine (1997), nobel de física, postula: “En cierto modo es una suerte que Poincaré haya demostrado la imposibilidad de eliminar las interacciones. Si se pudieran eliminar, el universo sería isomorfo a un universo de partículas libres, y todo sería tan incoherente que no habría química, ni biología, ni por supuesto culturas humanas”.

Durante muchos siglos, la doctrina clásica postuló que la conciencia no era más que un epifenómeno del cerebro; esto es, que no era otra cosa más que actividad cerebral. Este reduccionismo fue el que durante mucho tiempo defendió el conductismo. B.F. Skinner (2000), por ejemplo, afirmaba que tanto la mente como la consciencia eran realidades no existentes: “inventadas con el único propósito de ofrecer explicaciones espurias (...). Desde que se afirma que los acontecimientos psíquicos o mentales carecen de las dimensiones de la ciencia física, tenemos razones adicionales para rechazarlos”.

Así, han sido las metáforas que asociaban el modelo de las máquinas o los ordenadores a la mente las que han predominado en el pensamiento científico. El soporte no era más que un materialismo que poco a poco, con el avance de la ciencia, ha ido perdiendo vigencia, y sobre todo, argumentos para seguir defendiendo el modelo mecanicista de la mente. La teoría que ha abierto la posibilidad sistémica de la conciencia, es la *teoría de campos* para la mente; al igual que el campo gravitatorio de la Tierra está dentro de ella pero, a la vez, más allá de su superficie, así los campos mentales se encuentran en el interior de los cerebros, a la vez que se extienden más allá de estos. Esta es la propuesta que hace R. Sheldrake (2013) en su intento de poner en evidencia el dogmatismo del objetivismo científico.

El análisis de nuestro lenguaje denota que esta concepción extendida de nuestra conciencia está en coherencia con la hipótesis aquí presentada. La palabra “atención” tiene su raíz etimológica en *tendere*, del latín, tender. Así, “atención” es *ad tendere*, “tender hacia”.

La descripción del proceso de la visión en los seres humanos reproduce, de forma fiel, este concepto explicado en las líneas precedentes de la mente más allá del cerebro. En el proceso de visionado ¿Se da una proyección exterior de rayos a través de los ojos? ¿O más bien, se produce un envío de imágenes a través de la luz y hacia los ojos? La primera de las hipótesis es conocida con el nombre de extramisión, que tiene el significado de “enviar afuera”; la segunda de las hipótesis, a su vez, es conocida con el

nombre de “intromisión”. Como conjunción de estas dos hipótesis, habría una tercera, que conjugaría un movimiento interno de luz y un movimiento exterior de atención.

Desde la perspectiva de la teoría de campos la visión se produce a través de campos perceptuales, “que son psicológicos en el sentido de que subyacen a nuestras percepciones conscientes, y también físicos o naturales en el sentido de que existen fuera del cerebro y tienen efectos detectables”. Desde este punto de vista, los sentidos no son un mero receptor estático de señales externas que penetran en el interior de los seres humanos, los campos perceptuales son dinámicos, y van cambiando en función del movimiento corporal.

Así, es posible afirmar que la visión se produce gracias a los campos perceptuales que están en el cerebro, pero que, a su vez, se extienden más allá de él. La formación de estos campos depende de los procesos que se van produciendo en distintas zonas del cerebro, donde tienen su influjo expectativas, sensaciones, recuerdos, etc. El campo mórfico, según Sheldrake (2013), “conecta las partes en conjuntos y posee una memoria inherente atribuida por resonancia mórfica a partir de campos similares en el pasado. Cuando miro a una persona o a un animal, mi campo perceptual interactúa con el campo de la persona o animal que estoy mirando, permitiendo que mi mirada sea detectada”. Cuando se dirige la mirada sobre algo o alguien se establece una relación con eso que está siendo observado, los campos perceptuales “invisten” eso que ocupa la visión.

Desde esta hipótesis de la interacción entre campos mórficos es posible explicar la experiencia de sentirse observado por alguien, aun cuando no se es capaz de identificar a nadie que dirige la mirada sobre nosotros. Esta capacidad, la de percibir las miradas de otras personas, ha sido entrenada en aquellas tareas que requerían este sentido tan peculiar; así, en algunas artes marciales se entrena a los que se inician en la práctica a aumentar su sensibilidad a ser observados por la espalda. A algunos soldados de cuerpos especiales, también se les inicia en esta capacidad de percibir la mirada de aquel al que no se ve.

Una hipótesis, desde la perspectiva de la evolución de las especies, es que esta sensación de ser observados también ha estado sometida al proceso de selección natural, en este sentido, parece razonable pensar que en el contexto de las relaciones depredador-presa, las presas que percibían en qué momento eran observadas por su depredador tenían más posibilidades de sobrevivir que aquellas que no lo hacían.

Por todo ello, podemos concluir que una de las especificidades del ser humano, desde esta perspectiva dialogal entre el mindfulness y la teoría sistémica, es el encuentro entre conciencias. Esta afectarse mutuo, que viene dado por la interacción mórfica de los respectivos campos que se encuentran. Así, la terapia de pareja será entendida como un proceso para tomar conciencia de las interacciones de la pareja y, dicho en términos de P. Caillé (1992), para que los cónyuges tomen conciencia de su absoluto relacional. El terapeuta, se convierte en un “interlocutor esencial para la pareja en el desarrollo de un proceso que conducirá a los cónyuges a explorar su propio modelo”.

7. Programa de mindfulness dirigido a parejas con dificultades relacionales

7.1. Presentación del programa

Mis juicios me impiden ver lo bueno que hay tras las apariencias.

Wayne W. Dier

El trabajo que se propone se sustenta en un proceso de observación sostenido, cuyo objetivo es llevar a los miembros de la pareja a tomar conciencia de sus patrones interactivos, así como de los pensamientos y emociones que acompañan a éstos. Se propone un trabajo de desenmascaramiento de los distintos roles que se juegan en el interior de la relación de pareja, así como de los patrones disfuncionales que generan malestar en la relación.

El trabajo de pareja se basa en la toma de conciencia del presente; el aquí y ahora como eje básico sobre el que se asienta la experiencia relacional. El foco de la atención, por tanto, se dirige a la experiencia que acontece en cada instante y que marca el día a día de la relación. Esto no es óbice para que desde una perspectiva sistémica se indague en las familias de origen, si bien, siempre con la perspectiva de descubrir cómo patrones relacionales heredados están influyendo en el momento presente y en la relación actual. El conjunto de experiencias relacionales del sujeto conforman lo que J.L. Linares (1996) denomina *experiencia relacional acumulada*, donde las relaciones vividas con la familia de origen, en los primeros años de vida, juegan un papel fundamental. Para este autor, la personalidad no viene marcada fundamentalmente por factores culturales, sino que es la cristalización del mundo relacional de cada sujeto.

La propuesta quiere incidir en los dos ejes sobre los que Linares (1996) construye su propuesta de intervención, la identidad y la narrativa. Son dos ejes dinámicos, en el que la narrativa es el tejido conectivo de la personalidad. Si bien, la narrativa, por sí sola, no permite el desarrollo de una estructura. Para ello, es necesario un principio organizador y jerárquico, un órgano rector que es la identidad.

La identidad la podemos describir como un producto narrativo especializado que está en permanente construcción. Y la identidad se va conformando a partir de la narrativa, marcada por la experiencia relacional. Y todo ello se da en el contexto de unos sistemas relacionales, el primero es la familia de origen, que poseen unas reglas, unos mitos y una organización.

Por lo tanto, la identidad está formada por el binomio dinámico identidad/narrativa generado en un contexto experiencial regido por la nutrición relacional. La cual es, a su vez, definida por la organización y mitología de los sistemas de pertenencia y, fundamentalmente, de la familia de origen (Carreras y Linares, 2006).

La propuesta psicoterapéutica consta de un trabajo en 10 sesiones que es completado con ejercicios, tanto individuales como de pareja, a realizar entre cada una de las

sesiones. Un proceso progresivo de toma de conciencia que lleva a cada miembro de la pareja a descubrirse en la relación desde su yo esencial, abriéndose con autenticidad y empatía al otro miembro.

El programa de atención plena dirigido a parejas en situación de conflicto relacional tendrá como uno de sus ejes de trabajo el centramiento en el aquí y ahora, en la experiencia cognitiva y emocional que se desprende de las interacciones entre los dos miembros de la pareja. Pero tampoco se puede olvidar, teniendo presente el marco sistémico interpretativo desde el que se opera, la importancia que tiene en cada uno de los miembros de la pareja su familia de origen, los modelos vividos y observados en el sistema conyugal de origen. Así, es sabido que algunas personas construyen su sistema relacional de pareja por oposición a lo vivido en su familia de origen; otras personas, a su vez, repiten patrones relacionales que han sido introyectados de forma inconsciente con el paso del tiempo y que forman parte de su repertorio interaccional en sus relaciones de pareja. Será objeto de este programa, igualmente, poner el foco de la atención en la influencia que la familia de origen ha tenido en sus patrones relacionales básicos.

Como afirman diversos autores que han profundizado en los fundamentos de la atención plena y que han desarrollado diversas propuestas de aplicación de programas de atención plena, el mejor regalo que podemos hacer a las personas con las que nos encontramos en nuestro devenir vital es nuestra presencia (Kabat-Zinn, 1997). Este será, precisamente, uno de los ejes de este programa de atención plena en el marco de la terapia de pareja; la toma de conciencia experiencia de un nuevo modo de presencia ante la otra persona, que lleve a nuevo marco de relaciones más funcionales y satisfactorias. Para estar en pleno contacto con nuestras vidas, hay que aprender a desconectar el piloto automático y aterrizar en el momento presente, vivir intencionalmente en el ahora; es lo que denominamos *conyugalidad atenta*. Se establece, de este modo, una correlación entre el concepto propuesto por J.L. Linares de conyugalidad armónica y el utilizado por nosotros en este trabajo de conyugalidad atenta.

7.2. Metodología

Amar a un ser humano es ayudarle a ser libre.

Ramayat

Estos son los elementos metodológicos fundamentales que serán puestos en práctica durante el programa

Espacios de meditación y silencio:

Una de las características fundamentales de las relaciones de pareja, especialmente cuando hay conflictos relacionales, es el “ruido” mental y emocional existente en la

relación. El conflicto se convierte en una “bola” que está presente en la convivencia diaria y la comunicación pasa a ser un proceso reactivo encadenado que saca a flote las resistencias emocionales de la pareja.

Para poder facilitar un proceso de auto observación es necesario el silencio, tanto exterior como interior. Es decir, una actitud de escucha que lleve a la pareja a tomar conciencia de algunos de los dinamismos interaccionales, tanto funcionales como disfuncionales, que están en su seno.

Trabajo a partir de frases de sabiduría “*Semillas de conciencia*”

Cada una de estas frases quiere ser una luz que encienda una nueva avenida neuronal en la relación de pareja. Cada una de estas frases proviene de una tradición de sabiduría, tradiciones religiosas, espirituales o filosóficas que conforman buena parte del legado de sabiduría propio de la humanidad.

Cada semilla de conciencia quiere ser una apertura hacia el otro. De este modo, la pareja se introduce en un laberinto hacia el centro de su alma de pareja. Son frases que completan un meta programa y cuyo objetivo es ir construyendo, progresivamente, un nuevo relato – más funcional - de la relación de pareja.

En cada sesión se le dará a cada miembro de la pareja una tarjeta que contendrá una semilla de conciencia. Deberán llevar consigo la tarjeta y leerla, al menos, dos veces al día: al inicio y al final. Se les invita a tener presente la frase y ahondar poco a poco en su significado, descubriendo claves concretas para su relación de pareja.

Ejercicios de mindfulness

Los ejercicios de mindfulness son propuestas de auto observación dirigidas a la toma de conciencia de los patrones relacionales básicos de la pareja. Son ejercicios en los que la pareja enfocará su atención a cuestiones y situaciones cotidianas, del día a día de la pareja. Actividades tan sencillas como pasear o comer serán objeto de atención. El objetivo que se solicitará a la pareja será el de mantenerse en un modo no reactivo, confiado y compasivo de permanecer alerta y abierto a la experiencia en el mismo momento en que ocurre.

Los ejercicios irán cambiando en función de la semanas y del proceso; si bien habrá un único ejercicio, al que llamaremos *Respiremos juntos* que se mantendrá de formar invariable a lo largo de todo el programa. Este ejercicio básico es un entrenamiento de observación a la respiración. El sujeto cierra los ojos y, durante cinco minutos, observa con toda su atención el proceso de inspiración y expiración que acontece en su interior. Se observa el efecto de cada respiración en el pecho y en el vientre, tomando conciencia de los distintos elementos sensoriales como la temperatura del aire que se inspira o se

expira, el efecto que produce al entrar por los alveolos nasales, etc. La respiración consciente integra los distintos aspectos de nuestro ser en uno solo. Al respirar el cuerpo, las emociones, las percepciones, las formas mentales y la conciencia entran en contacto con el aliento, con ese movimiento básico de la vida que es inspirar y expirar. Este doble movimiento, sintetiza lo nuclear de la vida en la pareja; inspirar y expirar, dar y recibir.

Este ejercicio, *Respiremos juntos*, será practicado por cada miembro de la pareja, al menos, dos veces al día en el inicio del programa. Una vez al inicio del día, y una segunda vez a su finalización. En la medida en que avance el programa la práctica individual de la observación de la respiración será sustituida por la práctica en pareja. Se acordarán los momentos de meditación en los que se tomará consciencia de la presencia de la otra persona junto a nosotros.

La introyección de este ejercicio ayudará a descubrir la pareja como un espacio para respirar juntos, para inspirar y expirar / dar y recibir, no ya como la suma de dos individualidades, sino como una unidad que trasciende la mera suma de sus partes.

Diálogo terapéutico

El diálogo terapéutico es una de las grandes herramientas utilizadas en psicoterapia. En nuestro caso será el elemento central en las sesiones con el terapeuta. La característica fundamental del diálogo terapéutico es su orientación al cambio y al crecimiento. Es esta una cuestión que la pareja debe de tener presente.

Esta herramienta cobra su sentido concreto, en el marco en el que se lleva a cabo la intervención, el contexto terapéutico.

En este diálogo el terapeuta se valdrá de distintas técnicas para favorecer la activación del sistema así como la toma de conciencia de los patrones relaciones básicos disfuncionales. Alentando al sistema a ir descubriendo nuevas formas de relación más funcionales. Así, entre otras técnicas, se utilizarán las preguntas circulares, la indagación apreciativa, la insistencia en el mensaje y la connotación positiva.

La fase social

La fase social no es una técnica ni una herramienta utilizada en psicoterapia, sino una parte – la inicial- de las sesiones de terapia con la pareja. No obstante, la incluimos en este apartado para llamar la atención sobre su importancia en un programa de entrenamiento en mindfulness. Como ya se ha explicitado anteriormente un programa de entrenamiento en atención plena pivota sobre unas actitudes básicas que hacen posible que el impacto de la práctica del mindfulness, de una forma sostenida y sistemática, tenga incidencia sobre los patrones relacionales de la pareja. Las cuatro actitudes básicas señaladas anteriormente eran: el no juicio/aceptación, la paciencia, la mente del principiante y la confianza.

Buena parte de la tarea del terapeuta es construir una relación junto con la pareja a partir de estas nuevas claves mindfulness, es decir, establecer un sistema relacional marcado por unas nuevas pautas interaccionales funcionales que puedan sustituir a las anteriores que eran disfuncionales. La propuesta que se realiza es una cibernética de segundo nivel, en la que el terapeuta no es un agente externo que se sitúa frente al sistema pareja, sino que entra en diálogo interaccional con los cónyuges para construir un nuevo sistema relacional.

En ese sentido, la fase social será un espacio privilegiado para que el terapeuta ponga en práctica las actitudes básicas del mindfulness y, de ese modo, sienta las bases para el resto de interacciones que con posterioridad se van a dar en la sesión. La fase social no es únicamente el saludo y un “romper el hielo” al inicio de las sesiones, sino que es el momento de fijar y modelar el estilo relacional. Es el momento de romper algunas dinámicas propias de la pareja, que traen con ellos, como no podía ser de otra forma, a terapia.

Propuesta de trabajo para diez sesiones. Presentamos un esquema que sintetiza l proceso propuesto; en un segundo momento haremos un desarrollo detallado del mismo⁵.

Sesión 1:

Setting

Presentación de la pareja

Presentación del mindfulness y sus actitudes básicas

Realización de algún breve ejercicio de auto observación

Prescripción próxima sesión: el regalo

Sesión 2

Entrega de regalos

Establecimiento de los objetivos del proceso de terapia

Prescripción próxima sesión: Visionado de la película Atrapado en el tiempo

Sesión 3

Trabajo sobre los patrones interaccionales

Roles establecidos en la relación

Prescripción próxima sesión: Foto-palabra. Las relaciones en mi familia de origen

Sesión 4

Trabajo sobre las familias de origen y los patrones relacionales heredados

Análisis de la influencia de los patrones heredados en la relación de pareja

Prescripción próxima sesión: ¿Cuántas caras tiene este dado?

Sesión 5:

Trabajo sobre las reacciones emocionales

Indagación sobre los temas que generan conflicto en la pareja

Prescripción próxima sesión: carta del perdón

⁵ Presentamos un programa tipo que podrá ser modificado, en sus ejercicios así como en las prácticas meditativas en función de las necesidades de la pareja.

Sesión 6:

Trabajo sobre el perdón

Rito del perdón

Prescripción próxima sesión: comer consciente

Sesión 7:

Reflexión sobre el trabajo de observación realizado

Reflexión sobre las comidas, ritos y celebraciones en la pareja

Prescripción próxima sesión: paseo meditativo

Sesión 8:

Indagación sobre la práctica realizada

Reflexión sobre el uso del cuerpo en la relación de pareja, expresión del afecto y sexualidad

Prescripción próxima sesión: Dibujando horizontes

Sesión 9:

Presentación del mural realizado por la pareja

Concreción de actitudes y acciones de crecimiento en la pareja

Prescripción próxima sesión: mirada atrás

Sesión 10:

Se comparen los descubrimientos realizados a nivel individual y como pareja en el proceso

Práctica de la meditación Tonglen

Cierre

Presentación detallada del programa:

Primera sesión

Setting: se hará introducción del contexto terapéutico en el que se produce la intervención. Se explicará a la pareja las normas básicas que se asumen tanto por parte del terapeuta como por parte de la pareja: puntualidad en las sesiones, avisar previamente cuando no se pueda acudir a una cita. El terapeuta presentará su forma de

trabajo: explicará brevemente el contenido de las sesiones (diálogo terapéutico) así como las prescripciones que la pareja tendrá que realizar entre sesión y sesión. Se incidirá en el compromiso y la implicación necesaria por parte de las parejas.

Presentación de la familia: se realizará una primera entrevista para ir conociendo a cada miembro de la pareja, así como a las dinámicas, mitos, ritos... existentes en la pareja. En la medida de lo posible se procurará activar el sistema para que puedan darse interacciones espontáneas entre los dos miembros. Será ahí cuando el terapeuta pueda ir entrando, de forma real, en los patrones interaccionales básicos. Las preguntas circulares será una de las técnicas clave para explorar el subsistema conyugal.

Presentación del proceso terapéutico: el terapeuta presentará las claves del mindfulness así como las actitudes básicas. Se explicará el trabajo a realizar con las semillas de conciencia, así como con el ejercicio *Respirando juntos*.

Meditación en la respiración: La sesión finalizará con la meditación en la respiración (*Respirando juntos*). Posteriormente cada persona compartirá cómo se ha sentido realizando el ejercicio.

Semillas de conciencia y prescripción: Por último, el terapeuta presentará el ejercicio que tienen que realizar para la próxima sesión y les entrega las tarjeta con las semillas de conciencia.

Semillas de conciencia:

Si siembras un pensamiento cosecharás una acción,

si siembras una acción cosecharás un hábito,

si siembras un hábito cosecharás un carácter,

si siembras un carácter cosecharás un destino.

El regalo

Esta primera prescripción invita a que cada miembro de la pareja realice un regalo a su pareja. Tiene que ser un regalo que esté relacionado con los objetivos que en su opinión debería de tener el proceso de terapia. El regalo es algo que nos compromete, puesto que es algo de uno que se ofrece al otro haciéndole partícipe de su persona. Hacer un regalo es ofrecer algo de nosotros a nuestra pareja, es acto de apertura y donación.

Este será el rito que de inicio al proceso de terapia. El regalo será el signo del compromiso de cada miembro de la pareja en el proceso de observación sostenida de 10 semanas.

Los regalos se darán en la sesión, a la vez que cada miembro de la pareja propone sus objetivos del proceso psicoterapéutico.

Segunda sesión

Fase social

Objetivos del proceso: Después de la fase social cada cónyuge entregará su regalo a la otra persona explicando el significado del mismo. A continuación, se irán consensuando y concretando los objetivos que se marcan para el proceso terapéutico.

El terapeuta insistirá en las actitudes básicas propias del mindfulness (sobre esta cuestión y se habló en la primera sesión en la que se presentó la propuesta de atención plena).

Indagación en la historia de pareja: Si hay tiempo, se puede hacer una reconstrucción de la historia de pareja a través de los regalos que ha habido en la relación. El primer regalo que se hicieron, regalos que han marcado el ciclo vital de la pareja (boda, nacimiento de hijos), que han hecho especial ilusión... Se puede reflexionar sobre la evolución y la importancia que tienen los regalos en la pareja en la actualidad.

Ana y Jon habían acudido a sesión por segunda ocasión. La demanda inicial estaba referida a las constantes discusiones que se daban en relación a la educación de los hijos. Ana sentía que llevaba todo el peso en la educación de los hijos, y afirmaba que Jon participaba poco y que cuando lo hacía era de forma agresiva. Jon, a su vez, afirmaba que Ana era excesivamente celosa en todo lo referente a la educación de los hijos y que, cada vez que él intervenía ella lo desautorizaba. Cada vez que en la sesión aparecía un tema relacionado con la crianza de los hijos, se producían discusiones en la pareja, a la vez que se daban episodios de escaladas simétricas. En ese momento el equipo de terapeutas valora analizar el subsistema conyugal y les pide a cada miembro de la pareja que presenten en sesión el regalo de su pareja que les ha hecho más ilusión. La pregunta desconcierta a los dos miembros de la pareja, Jon, incluso, intenta sacar otro tema contando una anécdota relacionada con un regalo realizado por una pareja de amigos. Los terapeutas, insisten en la pregunta, y les invitan a que tomen unos segundos para meditar sobre el regalo que más ilusión les ha hecho de los que se han hecho. Tras unos instantes de silencio, Ana comienza a hablar muy despacio. Sus recuerdos se remontan a los inicios del noviazgo, a un día en el que Jon se presentó en una moto con un enorme muñeco de peluche que apenas podía sostener mientras conducía. A Ana se le comienzan a caer las lágrimas, en esa época Jon tenía la facilidad de hacerla reír con sus ocurrencias y su buen humor. Jon y ella formaban una buena pareja, todo el mundo les decía los unidos que se les veía. Pero eso afirma Ana, ha quedado muy lejos, hemos perdido la ilusión de esos tiempos. Ahora lo normal en nuestra relación son los gritos, y yo estoy muy cansada, ya no puedo más.

Meditación en la respiración: Para finalizar la sesión se realizará la Meditación en la respiración (*Respirado juntos*); posteriormente se compartirá la experiencia de cada persona realizando el ejercicio a lo largo de la semana.

Semillas de conciencia y prescripción: El terapeuta presentará la prescripción para la próxima sesión y les entrega las tarjetas con las semillas de conciencia.

Semillas de conciencia:

Dad vuestro corazón, pero no para que vuestro compañero lo tenga. Porque sólo la mano de la vida puede contener los corazones... Y ni el roble crece bajo la sombra del ciprés, ni el ciprés bajo la del roble

Khalil Gibran

Meditando sobre nuestra manera de relacionarnos

Se les pide que vean juntos la película *Atrapado en el tiempo*. Observarán e identificarán en la película los patrones de relación que establece el protagonista en sus relaciones (no sólo en sus relaciones de pareja).

Posteriormente reflexionarán sobre los patrones de relaciones que tienen ellos dentro de la pareja. Señalando si se han sentido identificados con las interacciones que el protagonista reflejaba en la película, diferencias con él, etc.

Entre ellos no tienen que compartir sus reflexiones, esa tarea se realizará en sesión. La única tarea que tienen que realizar juntos es visionar la película.

Tercera sesión:

Fase social

Indagación sobre los patrones relacionales: se comparte la reflexión realizada en torno a la película. La forma de relación del protagonista. Se profundiza en la forma de relación existente en la pareja: los roles que se dan, si hay simetría o complementariedad, el grado de rigidez existente, etc. El diálogo conducirá a la pareja a reflexionar y descubrir nuevas formas de relación que puedan sustituir a los patrones más disfuncionales.

Meditación en la respiración: se realiza la meditación en la respiración y se comparte la experiencia de comenzar a meditar juntos.

Semillas de conciencia y prescripción: Se entrega a la pareja las tarjetas con las semillas de conciencia.

Semillas de conciencia:

Tacto es la habilidad de lograr que otro vea la luz sin hacerle sentir el rayo.

Henry Kissinger

La foto-palabra

El objetivo de esta tarea es indagar en las familias de origen de los cónyuges y, más concretamente, en los patrones relacionales asociados a ellas. De este modo, cada miembro de la pareja podrá descubrir el influjo de algunas formas relacionales heredadas de su familia de origen.

Tienen que buscar fotos, de la época de su niñez, en las que salgan miembros de su familia de origen. A cada foto tienen que buscarle una palabra que defina la relación entre las personas que aparecen. Tienen que seleccionar, al menos, fotos en las que aparezcan: el padre y la madre, los hermanos, él o ella con su padre, él o ella con su madre y toda la familia nuclear. Se les invita a reflexionar sobre las relaciones que se daban en su familia de origen y sobre el modo en el que esas relaciones han configurado su forma de interactuar en su pareja. ¿Qué patrones heredados repito en mi relación de pareja? ¿Qué formas de relación mantengo con mi pareja por oposición a lo vivido en mi familia de origen?

Cuarta sesión

Fase social

Indagación sobre los patrones relacionales en las familias de origen: se comparten las foto- palabras y se reflexiona sobre lo vivido en las familias de origen. Se toma conciencia de la importancia que tienen las familias de origen en la asunción de algunas formas de relación. Se fomenta un ejercicio de auto-comprensión y de comprensión del cónyuge. Se reflexiona sobre la funcionalidad de esas formas de relación heredadas y, en el caso de las que son disfuncionales, se proponen pautas alternativas.

Meditación en la respiración: se realiza la meditación en la respiración (Respirando juntos) y se invita a la pareja a que a partir de ahora comience con la experiencia de respirar juntos.

Semillas de conciencia y prescripción: También se les entregan las tarjetas con las semillas de conciencia.

Semillas de conciencia:

El primer deber del amor es escuchar.

Paul Tillich

¿Cuántas caras tiene este dado?

Este ejercicio que se prescribe para la siguiente semana quiere incidir en la desactivación de las reacciones automáticas, todos esos patrones reactivos que se ponen en marcha cuando uno de los miembros de la pareja ve amenazada su seguridad y pone

en marcha todo un repertorio de respuestas reactivas, bien sea de lucha, de huida o de paralización. Se les da a cada miembro de la pareja una hoja de registro y un dado. Se les pide que el dado lo lleven siempre consigo, en un sitio accesible y que el registro también pueda estar en un lugar de fácil acceso. La consigna es la siguiente: cada vez que sientan que su pareja dice o hace algo que les activa su sistema de defensa, tienen que responder a la pregunta ¿cuántas caras tienen este dado? Pero la respuesta no la tienen que dar de memoria, sino después de realizar un leve roce a todas y cada una de las caras del dado, haciendo un recuento de ellas. Una vez realizada la consigna deben observar sus sensaciones así como el tipo de respuesta que de una firma espontánea han tenido la tendencia de realizar. Todo esto lo irán apuntando en la plantilla de registro. Así, anotará si su primera tendencia ha sido una respuesta de confrontación, de huida o de paralización.

Quinta sesión

Fase social

Indagación en las reacciones emocionales: se analizará con la pareja la plantilla que cada uno ha confeccionado a partir de la observación realizada. Se irá indagando en los temas que generan discusión dentro de la pareja, se observarán las secuencias interaccionales que generan desbordamiento emocional y se buscarán respuestas alternativas y más funcionales para esas situaciones.

Semillas de conciencia y prescripción: Se facilita a la pareja la tarjeta con las Semillas de conciencia. Se presenta la siguiente tarea.

Semillas de conciencia:

La alegría compartida es doble alegría. El dolor compartido es doble dolor.

Tiedge

Práctica del perdón

En toda relación de pareja se han dado momentos en los que uno de los cónyuges se ha sentido herido por el otro. La experiencia del perdón es una oportunidad para mirar hacia atrás y sanar heridas del pasado. Pero, la auténtica sanación en un proceso de perdón es para la persona que otorga el perdón. Perdonar a otros por sus ofensas hacia nosotros nos libera de la cadena invisible que nos mantenía atados a ese momento doloroso que vivimos y que se actualizaba cada vez que el victimario volvía a nuestra presencia.

La tarea para esta semana será que cada uno de los cónyuges escriba una carta al otro expresándole en qué situaciones se ha sentido herido por él, en qué momentos ha

sentido la rabia, la tristeza o el dolor inherente a un hecho que ha vivido como ofensa en el que no se ha sentido respetado en su dignidad.

Sexta sesión

Fase social

Meditación del perdón: Posteriormente, en sesión se realizará la meditación del perdón. Se iniciará con un ritual, se quemarán las cartas. Posteriormente el terapeuta facilitará una meditación del perdón y la reconciliación.

Semillas de conciencia y prescripción: se facilitarán a la pareja las tarjetas con las Semillas de conciencia. Y se presentará la prescripción a realizar en los siguientes días.

Semillas de conciencia:

Hay un secreto para vivir feliz con la persona amada: no pretender modificarla.

Simone de Beauvoir

Comer consciente

Las comidas son uno de los ritos que antropológicamente tienen más importancia para los seres humanos. El acto de ingerir alimentos, un hecho relacionado con la necesidad básica de alimentación, ha trascendido su mero carácter de supervivencia, para emerger como un acto social. La comida es un lenguaje que ayuda no sólo a entendernos a nosotros mismos, sino a comunicarnos y relacionarnos con los demás. Al situar la alimentación como un fenómeno cultural y social, es necesario considerar cuestiones muy diversas de índole biológico, psicológico, económico, social o religioso. Como afirma N. Lujan (1989) la necesidad de nutrirse ha configurado los aspectos esenciales de la psicología colectiva de los pueblos, entrando a la vez en esa especie de desviación inteligente y sensual que es la cocina.

De este modo, las comidas se convierten en un rito vertebrador de las relaciones de familia y de pareja, creando identidad y sentido de pertenencia. Alrededor de una mesa se reproducen, en buena medida, las transacciones básicas del sistema. Podemos afirmar que observando los momentos de encuentro en torno a una mesa de una pareja podemos inferir sus pautas relacionales básicas.

En esta prescripción se les va a invitar a los miembros de la pareja a desarrollar procesos atencionales ante el sagrado acto de comer. Se les propondrá, en un primer momento, pautas de observación centradas en la comida que están ingiriendo: sabor, texturas, olores y colores; a su forma de ingerir: proceso de degustación, masticado y deglución; así como al proceso que sigue la comida en su cuerpo una vez que es deglutida: paso por el esófago, traquea, llegada al estómago.

En un segundo momento se les invitará a tomar conciencia de lo que supone para cada uno de ellos comer junto a su pareja. Mirar a la otra persona comiendo junto a ellos, sentir su presencia, etc. También hay una invitación a observar los pensamientos que aparecen en relación a lo que observa.

En tercer lugar, se les invita a reflexionar sobre los diálogos que suelen tener mientras comen, el rol que adopta cada uno en la mesa (grado de colaboración en tareas...), lugares en los que se sientan cada uno, grado de proximidad física entre ellos.

En la sesión compartiremos las observaciones de cada uno de ellos, así como sus reflexiones y emociones.

Naia y Mikel había acudido a consulta hace unos meses en relación a un caso de infidelidad acontecido en la pareja que había activado todas las alarmas en la relación. A simple vista, era una pareja funcional en la que los cónyuges describían una relación fluida y cercana. Después de la tercera sesión el terapeuta les prescribió un trabajo de observación sostenido sobre los momentos de las comidas. En la siguiente sesión Nekane transmitió un alto grado de satisfacción con el ejercicio. Por una lado, había tenido oportunidad de saborear la comida, “me he dado cuenta de que masticaba y tragaba mecánicamente, sumida en mis pensamientos, que en absoluto tenían que ver con lo que en ese momento estaba haciendo”; por otro lado, expresaba su sorpresa al tomar conciencia de la sensación de separación que sentía con respecto a su pareja en esos momentos. Afirmaba, “comer se ha convertido en otra de nuestras rutinas. Llegamos a todo correr de trabajar y de forma mecánica cada uno nos sumimos en nuestras tareas de preparación. Cuando nos sentamos a comer él saca su teléfono y yo el mío y, prácticamente, no cruzamos palabra hasta el final”.

Séptima sesión

Fase social

Trabajo sobre el comer consciente: se comparte la experiencia tenida en la realización de la prescripción. Se indagará en los patrones relacionales asociados al rito de las comidas en la pareja. Se ayudará a la pareja a que indague y descubra cómo los patrones asociados a ese rito pueden correlacionar con patrones básicos en la relación cotidiana. También se reflexionará y tomará conciencia sobre la funcionalidad de otros ritos existentes en la pareja: ritos de saludo y despedida, celebraciones, etc. El ejercicio y la reflexión posterior quieren poner conciencia en acciones repetitivas que se realizan en el seno de la pareja, desactivando la tendencia a rutinizar y mecanizar estas acciones. De este modo, nada de lo que ocurra en la relación de pareja sea resultado de la rutina o la costumbre, sino expresión consciente de apertura y cariño.

Meditación en la respiración

Semillas de conciencia y prescripción: en esta ocasión ya no se les darán dos tarjetas, sino una única tarjeta que tendrán que decidir, como pareja, en qué lugar del hogar la ubican para que pueda estar en un sitio visible y accesible para las dos personas. Se les presenta la siguiente tarea a realizar.

Semillas de conciencia:

Amar a un ser humano es ayudarlo a ser libre.

Ramayat

Paseo meditativo

Este ejercicio consiste en ser conscientes del caminar a medida que se camina. Se pondrá atención en los movimientos del cuerpo: en el contacto de los pies con el suelo, en la forma en que se produce la extensión del pie al posarse en el suelo, en la flexión de las rodillas, en el movimiento de brazos, etc. Se trata de observar el cuerpo en movimiento, atendiendo a todas las sutiles sensaciones que se van produciendo. También se centrará la atención en la temperatura que se da en el ambiente y en el contacto del aire con la cara. Igualmente se atenderá a sensaciones auditivas, olfativas o visuales provenientes del entorno.

En un primer momento se invita a la pareja a caminar juntos, pero que sin que se de contacto físico. Acordarán el recorrido que van a realizar, así como la duración aproximada del mismo. Durante el trayecto no hablarán.

En segundo lugar, se propone a la pareja que realice un segundo paseo, aunque esta vez habrá contacto físico. Antes de comenzar el paseo la pareja acordará cómo va a ser ese contacto: andar de la mano, etc. Nuevamente no habrá diálogo en el paseo, aunque es posible que de forma natural la pareja vaya ajustando su contacto físico a lo largo del paseo.

Por último, se realizará un tercer paseo; esta vez la pareja lo hará charlando, si bien cada uno se mantendrá en una actitud de atención sostenida a sus pensamientos y emociones. En la sesión se compartirán las experiencias de cada uno, incidiendo en su dificultad para mantenerse observando sin sumirse en pensamientos que no tienen nada que ver con lo que sucede en ese momento. De ahí se puede pasar a reflexionar sobre el contacto físico que se da en la relación. Cómo se siente cada uno cuando es tocado por el otro, cómo expresa cada uno su necesidad de tocar o tener distancia respecto del otro, cómo responde el otro cónyuge al requerimiento de la pareja...

El objetivo es poner conciencia en el contacto físico que se da entre los miembros de la pareja. Cada roce sutil, cada abrazo, cada caricia, cada beso es un acto de apertura entre dos seres que se encuentran, se reconocen y se acogen.

Octava sesión

Fase social

Indagación sobre la corporalidad y expresión del afecto en la pareja: Los miembros de la pareja comparten su experiencia en relación a la práctica realizada. Se invita a describir los detalles de cada práctica: paseo sin contacto, paseo con contacto y paseo con contacto y diálogo. Se reflexiona sobre la necesidad de encontrar una distancia adecuada dentro de la pareja, para así respetar la necesidad de espacio de cada miembro, pero donde, a su vez, existan espacios de encuentro como sistema de pareja. A pesar de que algunas personas se hayan encontrado más cómodos en una modalidad de paseo (algunas personas necesitan de contacto físico casi permanente con sus parejas; a otras, en cambio, les gusta mantener su espacio y rehúyen el contacto) en las tres modalidades se pueden descubrir elementos de disfrute. Sólo es necesario atender a la experiencia presente, observando y dejando pasar pensamientos y emociones que surgen. Las tres modalidades de paseo pueden ser válidas en una relación de pareja.

La reflexión puede profundizar en las expresiones de afecto existentes dentro de la pareja y en el contacto físico como experiencia de encuentro. ¿Qué nivel de consciencia tienen los contactos físicos en la pareja? Es posible, que algo tan profundo como el contacto físico se convierta en un elemento más de rutina en la vida de la pareja.

También, si fuese preciso, se podría ahondar en la sexualidad como espacio de expresión del amor en la pareja.

Meditación en la respiración

Semillas de conciencia y prescripción: se le facilita a la pareja la tarjeta correspondiente y se presenta la próxima tarea

Semillas de conciencia:

El amor es lo que somos cuando no tenemos miedo

Nisargadatta

Dibujando horizontes

Se les pide a los miembros de la pareja que realicen un mural en el que marquen los objetivos y claves que les gustaría que integrase su relación de pareja de ahora en adelante. Para ello se les invita a que repasen lo que ha sido todo el proceso llevado a cabo y que recojan todas luces descubiertas a lo largo del mismo.

De tal modo, que únicamente habrá una cartulina para los dos, que estará en un lugar pactado y visible de la casa. En esa cartulina irán plasmando cada uno aspectos

positivos a integrar en la relación, que pueden ser formulados en forma de propuestas concretas o de principios generales. Todo ello se plasmará de forma creativa por medio del dibujo o del collage (recortar imágenes de revistas) o de fotos. Entre ellos no hablarán de lo que van realizando.

Novena sesión

Fase social

Indagación sobre el caminar futuro: El mural se llevará a la sesión donde cada uno presentará sus aportaciones. El contenido de la sesión versará, esencialmente, en consensuar qué claves y propuestas de las que se recogen en la mural, son asumidas por la pareja. Será importante la concreción, en la medida de lo posible, en acciones operativas que en un futuro puedan ser revisadas y evaluadas.

Meditación en la respiración

Semillas de conciencia y prescripción: se facilita a la pareja la tarjeta con las Semillas de conciencia. Se presenta la última tarea del proceso.

Semillas de conciencia:

La diferencia entre el amor y la pasión es sencilla. La pasión busca la felicidad en el otro, mientras que el amor busca la felicidad del otro

Anónimo

Recapitulando:

Se les pide que en, primer lugar, a nivel individual elaboren un listado con los aprendizajes y luces descubiertas a lo largo del proceso. A continuación, compartirán entre ellos esos aprendizajes para, seguidamente, elaborar un listado de los aprendizajes descubiertos como pareja.

Décima sesión

Fase social

Recapitulando: se comparten los aprendizajes tanto individuales como de pareja descubiertos a lo largo del proceso. Será importante que el terapeuta, si es oportuno, comente positivamente el compromiso y la apertura mostrada por la pareja, destacando los aprendizajes más relevantes para la vida de la pareja.

Práctica de Tonglen: La palabra *Tonglen* significa enviar y recibir. Es una práctica utilizada en el tibet, cuyo objetivo es enviar y recibir amor, de forma consciente, a otra

persona⁶. Se realizará esta práctica meditativa con la pareja como cierre de todo el proceso psicoterapéutico.

Despedida

⁶ Chodron (1996) hace una presentación exhaustiva de la práctica en su obra *Awakening Lovingkindness*. Shambhala Publications. Boston.

Conclusiones

1. El mindfulness se enmarca dentro de la psicología transpersonal, que busca que el sujeto trascienda su ego para abrirse, desde las actitudes básicas de la apertura y la donación, a un nuevo marco de relaciones consigo mismo, con las personas que le rodean y con el cosmos. Así, la esencia de la psicología transpersonal es la red de relaciones que se establecen a raíz del paradigma transegoico. Desde esta perspectiva la psicología transpersonal, y el mindfulness, revelan su vocación sistémica, por cuanto su objetivo esencial no es otro que abrir al sujeto, en este caso a las parejas, a una nueva red de relaciones basadas en la apertura, la aceptación y el amor.
2. El mindfulness o atención plena consiste en el entrenamiento sistemático de la atención, la conciencia y la compasión. El mindfulness invita a estar atentos a la plenitud de la experiencia de cada instante, poniéndonos en contacto, de ese modo, con lo que acontece y con nuestro mundo interior. Un visión descentrada de nuestras percepciones así como una atención focalizada en el aquí y el ahora posibilita desidentificarnos con tendencias y patrones relacionales que marcan nuestro día a día.
3. De este modo, una propuesta *mindful* aplicada a parejas con problemas relacionales quiere ser un proceso de consciencia que ayude a los cónyuges a tomar conciencia de sus patrones relacionales, así como de algunos de los principios que rigen la propia relación de pareja. Partiendo de una atención que se enfoca en el aquí y el ahora, el mindfulness conduce a una aceptación, sin juicio de ningún tipo, de la experiencia emocional. Aceptando y acogiendo desde el corazón la experiencia de cada instante.
4. En la medida en que se va acogiendo la propuesta *mindful*, cada miembro del *holón* conyugal va pasando de un modo de funcionamiento vital marcado por la reacción instintiva a los estímulos externos – estilo reaccionario –, a una capacidad de elección de la respuesta oportuna ante cada momento de la vida. El objetivo es pasar a un modo de funcionamiento más consciente y sereno que permita al sujeto valorar el “impacto” de la experiencia de cada momento y seleccionar entre un abanico de respuestas funcionales a la situación.
5. Uno de los objetivos finales del proceso será descubrir que yo puedo descansar en tí y que tú puedes hacerlo en mí; una relación de simetría básica que se torna en complementariedad por cuanto en el *holón* pareja se forma una unidad en la que cada uno aporta al otro desde su autenticidad y su singularidad.
6. En este proceso progresivo el terapeuta encarnará las actitudes básicas del mindfulness, y de ese modo irá configurando, junto a los cónyuges, unos nuevos patrones relacionales. En ese sentido, desde una cibernética de segundo orden, la acogida, la aceptación y la apertura, junto con una presencia enraizada en el aquí

y el ahora, serán algunas de las actitudes básicas que encarnará el terapeuta y que irán conformando, progresivamente, el nuevo patrón relacional tanto del nuevo sistema conformado en el proceso psicoterapéutico como en la propia relación de la pareja.

7. Este proceso de contemplación sitúa a cada cónyuge del subsistema conyugal en un nuevo plano epistemológico y experiencial. Posibilita un encuentro de subjetividades en un plano de simetría, en el que la escucha y la apertura se convierten en espacios efectivos que posibilitan el encuentro y el reconocimiento intersubjetivo.

ANEXO 1

¿Cuántas caras tiene este dado? Observando mis reacciones

	Lun es	Martes	Miércoles	Jueve s	Viernes	Sábada o	Doming o
Observación física: sensaciones, gestos, postura, voz...							
Observación pensamientos							
Observación emociones							
Tipo de respuesta: <ul style="list-style-type: none"> • Confrontación • Evitación • Paralización 							

Bibliografía

AMUTIO, A. (1998). Nuevas perspectivas sobre la relajación. Bilbao, Descleé de Brouwer.

ASTIN, J. (1997). Stress Reduction Through Mindfulness Meditation. *Psychoteraphy and Psychosomatics*, 66, 97-106.

BAER, R.A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology*, 10, 125-144.

BARCELO, T. (2008). *Entre personas*, DDB, Bilbao.

BARNARD, P.J. y TEASDALE, J.D. (1993), *Affect, cognition and change*. Local Education Authority, Hove, Sussex, Reino Unido.

BISHOP, S. R., LAU, M., SHAPIRO, S., CARLSON, L., ANDERSON, N. D., CARMODY, J., SEGAL, Z. V., ABBEY, S., SPECA, M., VELTING, D., & DEVINS, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.

BLAKEMORE, S-J., & DECETY, J. (2001). From the perception of action to the understanding of intention. *Nature Reviews Neuroscience*, 2, 561-556.

BOWER, T.G.R. (1977). *El mundo perceptivo del niño*. Madrid, Morata.

BOWLBY, J. (1998). *El apego*. Barcelona, Paidós.

BURKE, CH. A. (2010). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 133-44.

CAILLE, P. (1992). *Uno más uno son tres*, Paidós, Barcelona.

CAMPO, C. y LINARES, J.L. (2002). *Sobrevivir a la pareja, problemas y soluciones*. Barcelona, Planeta.

CAMPO, M.A., MIGUEL, B., VALDIVIESO, N., CERVÓS, M.T. Y FARO, M.J. (2011). Mindfulness: conciencia plena y enfermería. En Mompert García MP (coord.). Actualizaciones Enfermería S21, Madrid: *Difusión Avances de Enfermería* DAE, 41-52.

CAPRA, E. (2005). *El Tao de la física*, Sirio, Málaga.

CARRERAS, A. y LINARES, J.L. (2006). Diálogos sobre identidad y narrativa. *REDES*, 83-95.

DAVIDSON, R.J., KABAT-ZINN, J., SCHUMACHER, J. et al. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.

DECENTY, J., y JACKSON, P.L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3, 71-100.

DELGADO, L.C., GUERRA, P., PERAKAKIS, P., VIEDMA, M., ROBLES, M. y VILA, J. (2010). Eficacia de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) y valores humanos como herramienta de regulación emocional y prevención del estrés para profesores. *Psicología conductual: Revista internacional de psicología clínica y de la salud*, 3, 511-532.

FLAVELL, J.H. (1979) Metacognition and cognitive monitoring: a new area of cognitive developmental inquiry. *American Psychologist*, 34, (10), 906-912.

FRANCO, C., MAÑAS, I. y JUSTO, E. (2009). Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de mindfulness. *Revista de Educación Inclusiva*, 2 (3), 11-2.

FRANCO, C., MAÑAS, I. y JUSTO, E. (2011). Reducción de los niveles de estrés docente y los días de baja laboral por enfermedad en profesores de educación secundaria obligatoria a través de un programa de entrenamiento en mindfulness. *Revista de psicología clínica y salud*, 2 (2), 121-138.

FRANCO, C., MOLINA, A.M., SALVADOR, M. y DE LA FUENTE, M. (2011). Modificación de variables de personalidad mediante la aplicación de un programa psicoeducativo de conciencia plena (mindfulness) en estudiantes universitarios. *Avances en psicología latinoamericana*, 29, 136-147.

FULTON, P.R., GERMER, C.K., y SIEGEL, R.D, (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*, New York, Guilford.

GALLESE, V. (2003). The Roots of Empathy: The Shared Manifold Hypothesis and the Neural Basis of Intersubjectivity. *Psychopathology*, 36, 171-180.

GALLESE, V., FADIGA, L., FOGASSA, L., & RIZZOLATI, G., (1996). Action recognition in the premotor cortex. *Brain*. 119 (2), 593-609.

GIMENO-BAYÓN, A. (2006). *Psicología transpersonal. Una vision personal*. Barcelona, Instituto Erich Fromm.

GROSSMAN, P., NIEMANN, L., SMICHDT, S. y WALACH, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.

HART, W. (1994). *El arte de vivir: Meditación Vispassana tal y como la enseña S.N. Goenka*. EDAF. Madrid.

JAY, E., PERKINS, D. y TISHMAN, S. (1998). *Un aula para pensar*, Aique, United States.

KABAT-ZINN, J. y KABAT-ZINN, M. (1997), *Everyday Blessings: The inner work of Mindful Parenting*, Hyperion.

KABAT -ZINN, J. y KABAT- ZINN, M. (2012). *Padres conscientes, hijos felices*, Faro, Madrid.

KILLINGSWORTH M.A. y GILBERT, D.T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330, 932-939.

KOSELLECK, R. (2003). *Aceleración, prognosis y secularización*. Valencia, Pre-textos.

KUHN, T. S. (1970) *The Structure of Scientific Revolutions*, 2nd Ed., Univ. of Chicago Press, Chicago & Londres.

LAVILLA, MOLINA y LÓPEZ (2008), *Mindfulness o como practicar el aquí y ahora*. Barcelona, Paidós.

LINARES, J.L. (1996). *Identidad y narrativa*. Barcelona, Paidós.

LÓPEZ GONZÁLEZ, L. (2011), *Relajación en el aula*, Wolters Kluwer, Madrid.

LÓPEZ GONZÁLEZ, L. (2013). Escuelas que meditan, escuelas que sienten. En López González, L. (ed.). *Maestros del corazón*. Madrid, Wolters Kluber.

LUJAN, N. (1998). *Historia de la gastronomía*. Barcelona, Plaza y Janés.

LUTZ, A., BREFCZYNSKI-LEWIS, J., JOHNSTONE, T. y DAVIDSON, R.J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative practise. *PLoS ONE*, 3, e1987.

MAJUMDAR, M., GROSSMAN, P., DIETZ-WASCHKOWSKY, B., KERSIG, S. y WALACH, H. (2002). Does mindfulness meditation contribute to health? Outcome evaluation of German simple. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 8, 719-730.

MARTIN, J. P. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7, 291–312.

MARTIN, A. y GARCIA DE LA BANDA, G. (2007). Las ventajas de estar presente: Como el desarrollo de la Atención Plena reduce el malestar psicológico. *International journal of Clinical and Health Psychology*, 7, 369-384.

MARTIN, A. y GARCÍA DE LA BANDA, G. (2010). The Mindfulness-Based Stress Reduction Program (MBSR). *Spanish Journal of Psychology*, 13, 895-903.

MINUCHIN, S. y FISHMAN, H. (1997). *Técnicas de terapia familiar*. Barcelona, Paidós.

MOÑIVAS, A., GARCÍA-DIEX, G., GARCIA-DE-SILVA, R. (2012), Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, 12, 83-89.

MORIN, E. (2004). La epistemología de la complejidad, *Gazeta de Antropología*, n. 20, artículo 2.

NOLEN-HOEKSEMA, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504-511.

NHAT HANH, T. (1992). *Sintiendo la paz*. Barcelona, Kairós.

NHAT HANH, T. (2011). *Estás aquí, la magia del momento presente*. Barcelona, Kairós.

NHAT HANH, T. (2012). *La paz está en tu interior*. Barcelona, Oniro.

PORGES, S. (2009). 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 and clinical practise*, Nueva York, W.W. Norton.

PRIGOGINE, I. (1997). *Las leyes del caos*, Crítica, Barcelona.

RAMACHANDRAN, V.S. (2000). Mirror neurons and imitation learning as the driving force behind “the great leap foward” in human evolution. *Edge* 69, <http://www.edge.org/>

REIBEL, D.K., GREESON, J.M., BRAINARD, G.C. y ROSENZWEIG, S. (2001). Mindfulness-based stress reduction and health-related quality of life in a hererogeneous patient population. *General Hospital Psychiatry*, 23, 183-192.

REY, F. (2006), Entrenamiento de padres: Una revisión de sus principales componentes y aplicaciones. *Revista Infancia, Adolescencia y Familia*, 1 (1), 61-84.

RÍOS, J.A. (2006). *La pareja: modelos de relación y estilos de terapia*. Madrid, CCS.

RIZZOLATI, G. (2005). The mirror neuron system and its function in humans. *Anat Embryol* 210 (5-6), 419-421.

RIZZOLATI, G. & CRAIGHERO, L. (2004). The mirror neuron system. *A.R. of Neuroscience*, 27, 169-192.

SALMON, P. G., SANTORELLI, S. F., & KABAT-ZINN, J. (1998). Handbook of health behavior change. In S. A. Shumaker, E. B. Schron, J. K. Ockene, & W. L. Bee (Eds.), *Intervention elements in promoting adherence to mindfulness-based stress reduction programs in the clinical behavioral medicine setting*, 239–268. New York, Springer.

SANTAMARÍA, T. (2013). *La interioridad. Un viaje al centro de nuestro ser*. DDB, Bilbao.

SAPOLSKY, R.M. (1998). *Why zebras don't get ulcers?*. New York, W.H. Freeman & Co.

SEMPLE, R.J., LEE, J. y MILLER, L.F. (2006). Mindfulness-based cognitive therapy for children. En R.A. Baer (dir.). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinicians guide to evidence base and applications*, 143-163. Oxford, UK, Elsevier.

SERVAN-SCHREIBER, D. (2003). *Curación emocional*. Barcelona, Kairós.

SHELDRAKE, R. (2013). *El espejismo de la ciencia*, Kairós, Barcelona.

SIEGEL, D.J. (1996). *The Developing Mind*. The Guilford Press, New York, London.

SIEGEL, D.J. (2001). Toward an interpersonal neurobiology of the developing mind: attachment relationships “mindsight” and neural integration. *Infant Mental Health Journal*, 22 (1-2), 67-94.

SIEGEL, D.J. (2007). *The Mindful Brain*. Norton & Company, New York, London.

SIEGEL, D.J. (2010). *Cerebro y mindfulness. La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. Barcelona, Paidós.

SIEGEL, D.J. (2012). *Mindfulness y psicoterapia*. Barcelona, Paidós.

SIMON, V. (2010). Mindfulness y psicología: presente y futuro. *Información psicológica*, 100, 162-170.

STENBERG, R.J. (1989). *El triángulo del amor*. Barcelona, Paidós.

SUZUKI, S. (1987). *Mente zen, mente del principiante*. Buenos Aires, Estaciones.

THOMPSON, M., y GAUNTLETT-GILBERT J. (2008). Mindfulness with children and adolescent: Effective clinical applications. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 13, 395-407.

TEASDALE, J.D. (1999). Metacognition, Mindfulness and the modifications of mood disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 146-155.

VALLEJO, M.A. (2007). El mindfulness y “la tercera generación de terapias psicológicas”. *Infocop*, 33, 16-18.

WALLACE, B.A. (2000) *The taboo of Subjectivity*, Oxford University Press, Oxford.

WATZLAWICK, P. y BEAVIN, J.H. y JACKSON, D.D. (1981). *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona, Herder.

WILBER, K. (1995). *Gracia y coraje*, Gaia, Madrid.

WILBER, K. (1996). *Los tres ojos del conocimiento*, Barcelona, Kairós.