

# LA ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS) COMO INTERVENCIÓN CLÍNICA PARA ALIVIAR EL SUFRIMIENTO Y MEJORAR LA CONVIVENCIA

María Teresa Miró  
Universidad de La Laguna  
mtmiro@ull.es

*Entonces, cuando las ocupaciones nos muestran su esencial vacuidad  
y los placeres su dispersión, descubrimos el tiempo.*

María Zambrano (1987)

*Mindfulness refers to a state of mind in which awareness (the observing I) is receptive to the present moment and it is open to the ongoing flux of events. Mindfulness is a psychological skill that requires practice, like learning to play piano. Historically, it has been cultivated in the contemplative traditions and, today it has emerged as a clinical intervention in psychotherapy and health psychology. How to work with mindfulness from different psychotherapeutic models as well as ideas about its operating mechanisms are reviewed. Likewise, it is stated that mindfulness is congruent with the new historical time in which we live now: the continuous present.*

Key words: mindfulness, clinical intervention, meditation, attunement.

## INTRODUCCIÓN

La atención plena o “*mindfulness*” es la traducción al castellano o al inglés de la palabra “*Sati*” en pali, la lengua, hoy extinguida en la que están recogidos los textos budistas. Esta palabra designa una actividad, pero no es fácil describir esta actividad, porque la palabra “*sati*” no tiene un equivalente exacto en inglés, ni en castellano. Además, la actividad que designa es una actividad no-conceptual y no-lingüística que es más fácil experimentar que describir con palabras. No es lo mismo

lo que sabemos, que lo que podemos decir sobre lo que sabemos, siguiendo la distinción entre conocimiento por familiaridad versus conocimiento por descripción (Polanyi, 1958). Todos estamos familiarizados con *mindfulness*, porque hace referencia a estar en contacto con la realidad del momento presente y a tener conciencia de lo que se está haciendo; así, todas las personas practican *mindfulness* o atención plena, en mayor o menor grado, pero esto no quiere decir que sepan lo que están haciendo de un modo explícito.

La atención plena tiene que ver con la calidad de la conciencia con la que vivimos nuestras vidas. Podemos vivir con “piloto automático” o podemos vivir con atención plena. La diferencia está en la forma en la que estamos presentes en nuestra experiencia. En el primer caso, estamos nada más que de cuerpo presente mientras la mente está quién sabe dónde. En el segundo caso, en cambio, estamos presentes en nuestra experiencia con todos nuestros sentidos. Estar presente, en castellano, tiene la doble acepción de estar en el momento presente, pero también de estar con presencia. Ambas cosas tienen que ver con la atención plena. Así mismo, la atención plena también se refiere a lo que Damasio (1999) ha llamado “*la sensación de ser en el conocer*”, que se produce en el nivel de la conciencia central o nuclear.

Durante las últimas décadas, la atención plena (*mindfulness*) ha sido introducida en numerosos programas de mejora de la salud y también en tratamientos psicológicos para hacer frente a diversos trastornos mentales (ansiedad, depresión, estrés, etc.). En este trabajo, me propongo exponer la atención plena (*mindfulness*) como una intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia, sin olvidar el contexto budista en el que emerge. Así expondré la forma en la que se trabaja desde esta noción en los modelos terapéuticos que utilizan *mindfulness* como elemento clave. Las intervenciones psicoterapéuticas basadas en la atención plena o *mindfulness* más extendidas, que han sido descritas en forma de manual y que cuentan con apoyo empírico son las siguientes: La reducción de estrés basada en la atención plena (Kabat-Zinn, 1982, 1990), la terapia cognitiva basada en la atención plena (Segal, Williams y Teasdale, 2002), la terapia conductual dialéctica (Linehan, 1993a y 1993b) y la terapia de aceptación y compromiso (Hayes, Strosahl y Wilson, 1999). No obstante, la orientación hacia el presente también ha sido utilizada en el contexto de las terapias humanistas, incluyendo la terapia *gestalt* (Perls, 1969). Además, es objeto de interés y debate entre los psicoanalistas actuales (Safran, 2003; Stern, 2004). Por tanto, no es correcto pensar que la atención plena en psicoterapia tiene que ver nada más con los primeros cuatro enfoques mencionados. Pero antes de seguir me gustaría dejar claro cuál es mi mensaje residual. Desde el punto de vista de la retórica, un mensaje residual es lo que el/la lector/a recordará después de que olvide mis palabras y olvide incluso que leyó este artículo.

La esencia de mi mensaje es que la atención plena (*mindfulness*) representa la situación de observación mínima y necesaria para la auto-observación terapéutica; es decir, para desarrollar el “yo observador” y facilitar el conocimiento de uno/a

mismo/a a través de la comprensión de la propia experiencia.

Si esta tesis es correcta, nos encontramos no sólo ante una nueva generación de terapias, según la expresión tan común en la actualidad, sino a las puertas de un nuevo marco para la integración de las psicoterapias. No en el sentido usual de buscar un modelo integrador, sino en el sentido de comprender los ejes claves de toda psicoterapia eficaz. Pero antes de entrar en detalle en la exposición de la atención plena, quiero detenerme en tres aspectos que me parecen centrales para entender los obstáculos con los que tropieza la comprensión de la atención plena.

### **OBSTÁCULOS PARA LA COMPRENSIÓN DE LA ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS)**

Desde mi punto de vista, los obstáculos principales para entender la atención plena son: la aceleración de la historia, la persistencia del dualismo y la identificación con el ego.

#### **La aceleración de la historia**

El historiador Koselleck (2003), entre otros, ha puesto de manifiesto que, a lo largo de la modernidad, debido a la secularización y a que el hombre moderno ha vivido pensando en el futuro y obsesionado por el progreso, se ha producido un proceso de aceleración de la historia. Veamos.

Al desenganchar la razón de la vida, el marco racionalista permitió al hombre moderno vivir más en el futuro que en el presente. Como dijo Ortega y Gasset, durante la modernidad, la conciencia se hizo “*futuriza*”. El futuro es el lugar en el que la vida se vive anticipadamente. Estamos en el futuro con la imaginación y el pensamiento, y el pensamiento cosifica la realidad y la convierte en objetos disponibles para la manipulación. En lugar de vivir en la sorpresa del vivir, los acontecimientos se pre-viven, se anticipan en la imaginación y, de este modo, vivir se convierte en intentar hacer que la vida se asemeje a lo imaginado. Además, esta forma de funcionar estuvo promovida por la fe en el progreso ilimitado, que facilitaba la vivencia de que hay algo, “otro” tiempo u “otro” espacio, distinto del actual que conquistar. De este modo, la conciencia se desengancha todavía más de la vida. Entonces, cuando la conciencia se desliga de lo que acontece en el presente, el pensamiento y la imaginación pueden correr muy rápido, porque viajan por autopistas virtuales (ver Simón, 2003). Como consecuencia, hemos asistido a un proceso de aceleración de la historia, que las nuevas tecnologías de la comunicación han exacerbado todavía más.

Este proceso de aceleración consiste en la experiencia de una constante anticipación del futuro, que se convierte en pasado muy rápido. Se produce, así, la experiencia de estar en una permanente ruptura entre la experiencia pasada y las expectativas de futuro. Esto produce una sensación de estar perdido. Como decía Ortega y Gasset “*lo que nos pasa es que no sabemos lo que nos pasa*”. En otras

palabras, la realidad se experimenta como una continua discrepancia entre lo pensado y lo vivido, que dispara todavía más el juicio y el pensamiento.

M.Yourcenar, en su novela histórica *Opus Nigrum*, cuenta como al final de la Edad Media, unos obreros organizaron una huelga porque los nuevos telares les obligaban a mover las manos y las piernas al mismo tiempo y sentían que el cuerpo humano no estaba hecho para eso. Si se compara esta situación con nuestro momento actual, se ve que la densidad del tiempo ha cambiado. La densidad hace referencia a la cantidad de información o de cosas que caben por unidad de tiempo. Cuando mayor es la densidad del tiempo, más se expande la conciencia.

La expansión de la conciencia, que se ha producido con la aceleración de la historia, tiene, en su corazón mismo, un cambio en el sentido del tiempo. Digámoslo de modo resumido, el tiempo en el que vive la conciencia ya no es el futuro, como durante la modernidad, sino que es el presente. Se trata de un cambio del tiempo histórico. Este cambio está fomentado también por el declive de la creencia en el progreso ilimitado, debido a la amenaza de una catástrofe nuclear (o ecológica) irreversible. La historia ha perdido su *telos*, es decir, su sentido de un fin. El único fin ahora es seguir siendo. Ha emergido el presente continuo. En este marco, el presente emerge como una experiencia única, como el único tiempo en el que estamos vivos y nos convertimos en nosotros mismos/as.

Husserl, el fundador de la fenomenología, se dio cuenta de que si Descartes hubiera llegado, de verdad, hasta la realidad radical última de la conciencia no hubiera encontrado el pensamiento; sino que hubiera encontrado el tiempo que lo envuelve. La conciencia temporal constituye el sustrato último de la conciencia. En otras palabras, todos los procesos mentales descansan sobre la conciencia temporal, como islas que se levantan sobre el océano del tiempo.

La cuestión relevante que la anterior metáfora pone de manifiesto es que la conciencia en sí misma no contiene el tiempo. El tiempo es el océano que envuelve a la conciencia. La forma en la que la conciencia trabaja es lanzando las cosas al pasado. Tan pronto como se forma una imagen clara, la conciencia la convierte en objeto, la cosifica, queda fijada y pertenece al pasado. Por eso, el presente es un espacio muy estrecho que tan pronto como se clarifica, se ha ido. Husserl mostró que el ámbito mental está constituido por la intencionalidad. En el núcleo del trabajo de la conciencia, hay un proceso por el cual, al centrar la atención, la conciencia forma una intención a través de la cual se constituyen el pasado, el presente y el futuro (Varela, 1999). Este es el punto que necesitamos entender mejor si hemos de apreciar el presente no sólo como el único tiempo en el que vivimos, sino que además sentimos y sabemos que lo hacemos. Aquí reside el potencial de *mindfulness* o atención plena.

Cuando empezamos a hacernos conscientes de una imagen mental (ya proveniente de un objeto externo o de la fantasía), antes de que podemos identificarla y decir “ah, esto es x”, existe un instante brevísimo en el que vemos la imagen tal y como

es, en el presente. Este instante es *mindfulness*, la atención plena. Con el entrenamiento adecuado en meditación, se puede aprender a prolongar este instante, y beneficiarse de la riquísima información que contiene. Pero, en el proceso habitual de percepción este instante pasa desapercibido, porque estamos acostumbrados a funcionar desde dentro del dualismo.

### **El obstáculo del dualismo**

El dualismo es la posición epistemológica que toma la separación entre el observador y lo observado como punto de partida, para explicar el conocimiento. Esta posición filosófica está tan profundamente arraigada en el pensamiento occidental que resulta difícil cuestionarla. Nos parece completamente natural ver que la realidad está ahí fuera, constituida ya como objetos, y que nosotros estamos aquí, en el otro lado, constituidos ya como sujetos. No nos damos cuenta de que: 1) detrás de esta forma de ver hay veinte siglos de historia del pensamiento occidental, 2) la realidad aparece primero, antes que nada, de forma ambigua, y 3) construir significado es esencialmente “desambiguar” la realidad (Weimer, 1977).

Desde dentro de la posición dualista no es posible entender el funcionamiento del sistema nervioso, como Maturana y Varela (1994) pusieron de manifiesto al introducir la noción de “autopoesis” y como muestra la neurociencia actual. Tampoco se puede entender lo que *mindfulness* o atención plena es.

La cuestión clave es que en el primer instante de la experiencia, en el nivel de la experiencia inmediata o experiencia directa, no hay separación entre el observador y lo observado. Como Maturana ha explicado tantas veces, en el primer nivel de la experiencia no es posible distinguir entre percepción e ilusión; establecemos esta distinción después cuando comparamos una primera percepción con una segunda y nos damos cuenta de que la primera fue un error. Pero en el primer instante de la observación, no hay separación entre observador y observado. Esta separación ocurre después. Veamos este punto con mayor detalle por medio de un ejemplo.

Imaginemos que le invito a probar una fruta exótica de Brasil que usted nunca ha probado antes. Imaginemos también que usted acepta la invitación. Observa la fruta, coge un trozo, se lo pone en la boca y empieza a saborearlo. Mientras usted está haciendo esto, está teniendo una experiencia directa de la fruta y de usted como una unidad. Al experimentar la fruta, usted es la fruta, por decirlo así. Todo esto sucede sin palabras; tal vez, algún gesto, pero sin palabras. A continuación, le pregunto qué le ha parecido la fruta. En ese momento, usted tiene que recurrir a su memoria y a sus conceptos para poner la experiencia en palabras y puede decir, por ejemplo, “ah esta cosa me recuerda al maracuyá, o es parecido al plátano, está amargo o es dulce, etc.”. En el momento en que intenta poner la experiencia de la fruta en palabras, usted deja de ser uno/a con la fruta y pasa a otro plano. Pasa al plano conceptual, en el que la fruta emerge como un objeto y usted como un sujeto. En este plano, utiliza palabras para describir su experiencia de la fruta, pero las

palabras no son su experiencia. Las palabras traducen el mundo de la experiencia a una versión codificada que ya no es la experiencia. Cuando traducimos las experiencias en palabras, y pasamos al plano conceptual, distinguimos entre la fruta que es comida (objeto) y usted que es quien se la come (sujeto). Pero, en el plano de la experiencia, al saborear la fruta, usted es uno/a con la fruta. No hay separación. No hay evaluación, ni distinción. No hay observador, ni observado. Hay la sensación de la fruta; una sensación inmediata, directa, pura. Cuando sentimos algo, como una sensación inmediata, directa y pura, estamos con atención plena o “*mindfulness*”. Atender a este nivel de las sensaciones con atención plena nos conduce al corazón de la realidad que somos (Hanh, 1974).

Damasio (1999) ha ilustrado este mismo aspecto del funcionamiento de la experiencia inmediata, de la conciencia central, por medio de un poema de T.S. Eliot: *O la casacada, o música tan adentro escuchada/ que no se escucha nada aunque tú eres la música/ mientras dura la música*. En otras palabras, cuando se escucha la música con atención plena, la experiencia no es una experiencia dual de un sujeto escuchando un objeto, sino que es una experiencia inmediata de unidad o de integración con la música. Esta experiencia es no-conceptual y no-dual. También es, en gran medida, inefable y sólo puede ser transmitida por medio de metáforas, teniendo en cuenta que el lenguaje en sí ya es una metáfora.

La principal consecuencia de funcionar dentro del dualismo y de no ser conscientes de que la distinción entre observador y observado es posterior a la experiencia inmediata, es que se produce una escisión interna que nos lleva a sentirnos separados de todo lo que nos rodea. La realidad se convierte en aquello que nos obstaculiza y el sentido de ser uno/a mismo/a emerge al sentirnos en lucha con los obstáculos, anhelando siempre aquello que emerge como “lo otro”. Esta situación produce una sensación de malestar existencial, de distancia o de carencia permanente. A su vez, este malestar existencial produce dos tipos de movimientos emocionales; por un lado, produce atracción o apego cuando lo “otro” se percibe como fuente de bienestar capaz de paliar la sensación de carencia; y por otro lado, produce rechazo cuando “lo otro” es considerado fuente de sufrimiento y malestar. Por eso, esta dinámica, propia del dualismo, nos impide ver las cosas tal y como son en nuestra experiencia, porque la visión está impregnada de atracción o rechazo.

### **La identificación con el *ego***

Al hablar de *ego*, no me estoy refiriendo al concepto psicoanalítico del *ego* y tampoco me estoy refiriendo al yo observador, porque como veremos para acceder a la posición del yo observador es necesario cultivar una disciplina de auto-observación. Me estoy refiriendo a la imagen que tenemos de nosotros mismos, almacenada en la memoria y construida principalmente a partir de cómo nos hemos sentido vistos y tratados por los demás, especialmente por los otros significativos. Esta forma de hacer referencia al *ego* es similar a la utilizada por Simón (2001) y

resulta cercana a lo que Damasio (1999) llama memoria autobiográfica.

La memoria autobiográfica tiene zonas conscientes, a las que tenemos acceso por medio del lenguaje, pero tiene también zonas no-articuladas en palabras. La no-articulación lingüística de estas otras zonas de la memoria que permanecen en la sombra, puede ser debida a varias cosas: a) que pertenecen a aspectos somáticos, sensoriales y de saber hacer (saber cómo, conocimiento por familiaridad) que se adquieren antes de que emerja la capacidad de articular las experiencias en palabras, b) que sencillamente no se les ha prestado atención porque no son problemáticas y c) que no se les presta atención y se evitan, precisamente porque son problemáticas, es decir, activan emociones desagradables. Por esta razón, el modelo mental que construimos sobre nosotros mismos no debe ser entendido como un reflejo fiel de los hechos.

Cuando articulamos en palabras nuestra experiencia, producimos una historia en la que somos el personaje que aparece en esa historia, como Ricoeur (1991) ha puesto de manifiesto al hablar de una identidad narrativa. En otras palabras, la identidad del personaje se construye conjuntamente con la trama. Hasta aquí ningún problema, porque la narración es un instrumento clave para ordenar la experiencia y los acontecimientos de nuestra vida; además como Ricoeur (1991) ha puesto de manifiesto, al hablar de los límites de la identidad narrativa, el relato que producimos acerca de nosotros mismos es siempre incompleto y admite varias versiones. El problema aparece cuando la conciencia se identifica con el personaje que uno/a se narra a si mismo/a (u a otros); en este caso, se produce una situación en la que las emociones se ponen al servicio del personaje con el que nos hemos identificado, el *ego*.

Cuando se produce la identificación con un personaje uno pasa a depender de su ensueño de sí; más que de lo que vive, que requiere estar en contacto con el presente, pasa a depender de lo que sueña, que depende de lo que aparece en la autopista virtual de su imaginación. Así, el que se cree ser alguien, en este sentido, entra en un extraño juego de espejos entre si mismo/a y su personaje. Cuando se identifica con su personaje, uno/a mismo/a necesita convencerse de que es quien cree ser, y para eso necesita la colaboración de los demás, que se convierten en su público. La realidad se transforma en momentos en los que poner a prueba el personaje, el *ego* y resultan especialmente valiosas aquellas situación en las que los demás le devuelven la imagen de sí que constituye su ensueño. Cuando la conciencia se identifica con el personaje, toda la realidad se trasforma al ser tocada por la novelería del personaje (Zambrano, 1986).

Cuando la conciencia se encuentra sometida a las exigencias del *ego*, la percepción de una imagen (o contenido) mental genera una reacción emocional (más o menos automática) que es positiva o negativa en función de si confirma o cuestiona el sentido establecido del *ego*. Como explica Simón (2001), para la conciencia, esta situación es similar a la de la persona que recibe un regalo (un contenido mental) envuelto en un papel perfumado (la reacción emocional).

Cuando la persona abre el paquete, el perfume ya ha impresionado su sentido del olfato. El vínculo de la conciencia con los contenidos del *ego* es lo que llamamos “identificación” y la fuerza de ese vínculo la suministran las emociones.

Así, la identificación con el *ego* crea un marco de referencia dentro del cual somos como una mosca atrapada en una botella de cristal, que intenta salir porque lo ve todo claro, pero tropieza una y otra vez con el cristal. Para romper o liberarse de ese vínculo emocional, para “desidentificarse” de él, es necesario crear una situación de observación en la que la conciencia pueda percibir la imagen (o contenido) mental como algo distinto de la reacción emocional que suscita. Esta situación de observación es “*la única maniobra que libera a la conciencia de la servidumbre de la emoción*” (Simón, 2001, pág. 210).

De este modo, cuando la conciencia descubre el cuello de la botella de cristal y comienza a liberarse de la tiranía del ensueño de su personaje (del *ego*), la energía de las emociones queda libre y disponible para ser utilizada al servicio de la lucidez de la conciencia. Esta situación de observación que acabo de llamar “el cuello de la botella de cristal”, en la tradición budista, es la meditación vipassana, “insight meditation” o meditación en la atención plena o *mindfulness*.

Así pues, para cultivar la conciencia plena, el primer aspecto importante es no confundir el yo observador con el ego. En este texto, el yo observador hace referencia a la conciencia como capacidad de observar la realidad en el momento presente y que, con el adecuado cultivo de una disciplina de auto-observación, permite el acceso a la espaciosidad y lucidez de la conciencia, que es el invariante de la cognición. El yo observador es como el cielo despejado de nubes, utilizando una metáfora tomada prestada del pensamiento budista. Sin embargo, el *ego* hace referencia a la conciencia identificada con los contenidos emocionales propios de la imagen de sí. No es un cielo despejado, sino cubierto por la nube del personaje que creemos ser y que navega por las autopistas virtuales de la imaginación. La historia de la psicoterapia muestra que llegar a establecer esta distinción no ha sido fácil, porque tradicionalmente se utiliza el término “auto-conciencia” y este término no discrimina entre “el yo observador” y el *ego*.

### **DEFINIENDO LA CONCIENCIA PLENA (*MINDFULNESS*)**

Históricamente, el yo observador y la conciencia plena han sido cultivados dentro de las tradiciones contemplativas, tanto de oriente como de occidente. En ambas tradiciones, se han creado situaciones de auto-observación que permiten entrar en contacto con el yo observador (Deikman, 1982).

En occidente, dentro de la tradición judeo-cristiana que gira en torno a la creencia en la existencia de un Dios creador, se cultiva una actitud en la cual el creyente no puede dirigirse a Dios de cualquier manera: el creyente sólo puede dirigirse a Dios con la verdad, porque ésta es la única actitud compatible con la creencia en la existencia de un Dios creador, que todo lo ve y que es amor. Así, al



dirigirse a Dios con la actitud correcta, el creyente recibe, a su vez, la luz amorosa de Dios, y esto hace que pueda clarificar su experiencia y entrar en un estado de atención plena. En esencia, esta es la situación de observación utilizada, durante siglos y también ahora, dentro del marco judeo-cristiano para ordenar la experiencia y cultivar estados de atención plena.

En las tradiciones orientales, la situación es ligeramente distinta, porque estas tradiciones no giran en torno a la noción de un Dios creador, sino que parten de la interconexión de todo lo creado y el creyente se siente parte de un todo infinitamente más amplio. Por esta razón, se han desarrollado procedimientos para cultivar la atención plena que no hacen referencia a Dios, sino a la propia mente, especialmente en el budismo. La palabra “budismo” proviene del verbo sánscrito “*budh*”, que en las escrituras védicas significa “saber” y también “despertar”. El que sabe, el que ha despertado es llamado Buda. Así el budismo, además de una religión, es una teoría del conocimiento.

En el marco budista, la meditación en la atención plena (*vipassana*, en sánscrito) se entiende como una práctica disponible a cualquier persona que sirve para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia, por medio del dominio de los estados aflictivos (ansiedad, depresión, desánimo, ira, etc.) y del desarrollo de cualidades positivas, tales como la atención y el darse cuenta, la sabiduría, la compasión y la ecuanimidad. No es sorprendente, por tanto, que el budismo se haya convertido en una riquísima fuente de inspiración para los psicoterapeutas actuales. Sin embargo, los clínicos que han introducido la práctica de la atención plena (*mindfulness*) en el campo de la salud, se han dado cuenta de que numerosas personas que podrían beneficiarse de esta práctica, podrían no estar dispuestas a adoptar el vocabulario ni la perspectiva budista (Kabat-Zinn, 1990). Por esta razón, en los contextos clínicos, las prácticas budistas de meditación en la conciencia plena (*vipassana*) han sido conceptualizadas como habilidades psicológicas, que pueden ser entrenadas de modo independiente de cualquier contexto religioso.

La definición de *mindfulness* o atención plena más utilizada en el campo de los tratamientos psicológicos es la de Kabat Zinn (1990, 2003) que la define como la conciencia que surge de prestar atención, de forma intencional, a la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella. Además, la práctica de la atención plena supone, asimismo, dirigir la atención al momento presente que estamos viviendo, con una actitud de compasión, interés, apertura y amabilidad, independientemente de si la experiencia resulta agradable o desagradable (Kabat-Zinn, 2003, 2005). Veamos estos aspectos en mayor detalle con la ayuda del pensamiento budista.

### **Características de la conciencia plena o *mindfulness***

Aunque, como acabamos de decir, la atención plena está presente en otras tradiciones contemplativas, la noción de *mindfulness* tal y como está siendo

manejada en la actualidad, en el campo de los tratamientos psicológicos, surge de la meditación vipassana y tiene un significado muy específico.

La primera característica de la atención plena reside en la capacidad de la mente de observar sin juzgar, sin criticar y sin reaccionar a la experiencia tal y como es en el momento presente. Esta capacidad, igual que la capacidad de decir la verdad, existe en todas las personas. Pero no existe en todas las personas de la misma manera. Debido a los condicionamientos culturales, y a los automatismos defensivos producto de la identificación con el *ego*, observar sin juzgar es muy difícil. No se trata de pretender que podamos tener acceso a una perspectiva completamente externa a nosotros mismos, como la de un extra-terrestre o como la del propio ojo de Dios, porque la observación siempre es desde dentro de nosotros mismos/as. Sin embargo, aunque uno/a esté dentro de su experiencia, puede situarse ante ella de distintas maneras. Situarse ante la propia experiencia con una actitud de observar sin juzgar, permite acceder a un plano de la realidad distinto del habitual que, con la práctica, permite observar la experiencia en su desnudez. Así, los instantes de conciencia plena en los que vemos las cosas tal y como son en nuestra experiencia, son instantes en los que la conciencia se comporta como un espejo, utilizando una metáfora clásica. El espejo refleja la imagen que se le presenta y nada más. No añade nada de su parte. No tiene sesgos.

En la práctica, el desarrollo de la capacidad de observar sin juzgar, ni criticar requiere, el desarrollo de una actitud de compasión, amabilidad y cariño hacia la propia experiencia, como si fuéramos nuestro mejor amigo/a. En la tradición budista, antes de iniciar la práctica de la meditación, se cultiva esta actitud de compasión hacia uno/a mismo/a y hacia los demás.

Para observar la experiencia tal y como es, es necesario antes que nada aceptar la experiencia. Esto es especialmente necesario en los estados emocionales negativos. No es posible observar la propia ansiedad, por ejemplo, si uno/a no acepta que está ansioso/a. Tampoco se puede observar la ira, la tristeza, etc. si se intentan evitar a toda costa. Los estados negativos no-deseados se pueden evitar de muchas maneras. Se pueden negar, inhibir, desplazar, transformar, anestesiarse, etc. Pero de todos los mecanismos disponibles para modular los estados negativos, el más potente y cultivado por el *ego* es la imaginación. La imaginación es un potentísimo mecanismo de regulación emocional que se desarrolla desde la infancia. Por medio de esta capacidad de la mente de “crear” otros mundos, el *ego* crea un tiempo virtual en el que aparece una situación diferente en la que el personaje que uno/a se siente ser proyecta sus anhelos. Las fantasías que provienen que *ego* suelen ser muy rígidas y tener una gran carga afectiva, precisamente porque provienen de la identificación de la conciencia con las emociones, y esta identificación se magnifica por medio de la memoria autobiográfica y la imaginación (Simón, 2001). Pero este viajar por las autopistas virtuales de la imaginación, no tiene que ver con la atención plena. En realidad, la atención plena es lo contrario, es atención al presente. Además, la

atención plena es ecuánime, es decir, no toma partido por unas experiencias u otras. No se aferra a lo que observa como agradable, ni intenta evitar lo desagradable. Atiende a todas las experiencias por igual. En la práctica de la atención plena, se acepta la experiencia tal y como es, ya sea ésta agradable o desagradable, como un suceso que ocurre. Y todos los sucesos son transitorios y no-permanentes.

La atención plena, como ya hemos señalado, es una conciencia no-conceptual, pre-verbal. No se trata de pensar, porque el pensamiento tiene que ver con los conceptos y las palabras. Por eso, tampoco se trata de comparar unas experiencias con otras. Se trata simplemente de observar la experiencia con la mente de un principiante, como si ocurriera por primera vez. Se trata, en definitiva, de sentir de un modo directo e inmediato lo que está sucediendo sin la mediación del pensamiento.

Estas actitudes que venimos mencionando de mente de principiante que observa sin juzgar y que acepta lo que observa resultan difíciles de practicar, porque chocan con nuestras actitudes habituales. Pero no hay que perder de vista que se trata de las condiciones necesarias para hacer el giro que permite la auto-observación terapéutica. Esta nueva actitud queda bellamente ilustrada en el siguiente poema de la tradición sufi, titulado “La casa de huéspedes” y que reproducimos a continuación:

*La casa de huéspedes  
El ser humano es una casa de huéspedes.  
Cada mañana un nuevo recién llegado.  
Una alegría, una tristeza, una maldad  
Cierta conciencia momentánea llega  
Como un visitante inesperado.  
¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos!  
Incluso si fueran una muchedumbre de lamentos,  
Que vacían tu casa con violencia  
Aún así, trata a cada huésped con honor  
Puede estar creándote el espacio  
Para un nuevo deleite  
Al pensamiento oscuro, a la vergüenza, a la malicia,  
Recíbelos en la puerta riendo  
E invítalos a entrar  
Se agradecido con quien quiera que venga  
Porque cada uno ha sido enviado  
Como un guía del más allá*

La atención plena se mantiene en contacto con lo que ocurre en el presente. Ocurre en el aquí y ahora. Pero, como ya indicamos antes, la habilidad de estar en el presente requiere una actitud receptiva. Hacer un hueco entre el pasado y el futuro. Quedarse libre de preocupaciones y de anticipaciones. Requiere atención a lo que nos pasa y está pasando, para mirar y formular la intención de ver. Por ejemplo, si tengo una imagen mental de mi primer novio en mi mente, estoy recordando y, en

cierto modo, estoy en aquella época y mi mente puede ir saltando de una imagen a otra e ir navegando sin rumbo sobre los recuerdos de la relación. Pero en el instante en que me doy cuenta de que estoy recordando a mi primer novio, estoy con atención plena, porque estoy atendiendo a lo que estoy haciendo ahora. Al atender a la experiencia en el ahora, nos damos la oportunidad de ir entrando en instantes breves en los que nos damos cuenta de lo que pasa y está pasando. Es como emerger en la cresta de la ola del océano del tiempo.

La atención plena no se centra en el *ego*, es decir, tiene lugar sin referencia a conceptos como “yo” o “mío”. Por ejemplo, imaginemos que en este momento yo siento un picor en el brazo derecho. En el modo de conciencia habitual, diríamos “yo siento un picor en el brazo derecho”, pero cuando practicamos la atención plena, y atendemos a las sensaciones tal y como son, notamos la sensación como una sensación que sucede y simplemente notamos “picor”, sin poner un “yo”. Lo que hay es la sensación de picor y nada más. En este caso, hacer referencia al “yo” es añadir un extra a la experiencia desnuda y enfatizar algo obvio. Hacer esto significa distorsionar la situación de observación que la atención plena es, porque introducir el yo supone instalarse en el dualismo, en el que el picor es lo “otro” y el yo es el *ego* que lucha contra el picor; este sentido de lucha o de esfuerzo está unido a las demandas emocionales del *ego*. La atención plena se detiene y se distorsiona en el momento en que añadimos cosas a la experiencia. Se trata de observar exactamente lo que hay, sin distorsión.

La atención plena es un estado de conciencia que carece de metas u objetivos, es decir, no se trata de conseguir nada, ni de llegar a ningún estado particular, como por ejemplo, relajarnos. Cuando queremos llegar a otro estado, creamos una situación en la que no aceptamos el estado en el que estamos (el estado A, por ejemplo, ansiedad) y queremos llegar a otro estado distinto (el estado B, por ejemplo, bienestar); entonces, el problema es cómo ir de (A) a (B). Para ello, se pueden emplear miles de trucos que van desde los saludables, por ejemplo, correr tres kilómetros, hasta los no-saludables, ingerir drogas, etc. Pero el punto importante es que al desear estar en B, no se está aceptando que se está en A. Y esta no aceptación de A forma parte constitutiva del estado A. Por eso, en el contexto de la atención plena se dice que la mejor manera de ir de A a B, es permaneciendo en A. Porque, solamente la permanencia en el estado en que se está con atención plena, permite observar el estado y disolver las reacciones automáticas.

Tich Nath Hanh (1976), un célebre monje budista, en un bello y breve libro, cita el siguiente ejemplo: si cuando uno/a está lavando los platos, está pensando en la taza de té que se tomará al acabar, está cultivando un modo de conciencia en el cual cuando esté tomando el té, estará pensando en el paseo que va a dar después y de este modo, uno/a nunca está en lo que está. Lavar los platos con atención plena significa lavar los platos por el placer de lavar los platos. Kabat-Zinn (1990) utiliza la contraposición entre estar en el “modo de hacer”, con metas y objetivos, y estar

en el “modo de ser”, simplemente siendo. Este último modo implica permitir que la mente se sitúe en un estado receptivo a lo que la experiencia está siendo en este instante, sin introducir un sentido de lucha o esfuerzo. Este es el modo de la atención plena.

La atención plena es conciencia del cambio. Es la observación del fluir de la experiencia. Ver los fenómenos en su devenir, en su movimiento, en su proceso. Por eso no puede ser conceptual, porque el concepto es precisamente el medio por el cual fijamos las cosas, las separamos de su entorno y las convertimos en objetos fijos. Observar el devenir, el proceso, significa ver los fenómenos en su nacimiento, su desarrollo y su decaimiento. Por medio de la atención plena, contemplamos el mundo que se despliega en nuestro interior como procesos que emergen, se despliegan y desaparecen.

La atención plena es una observación participante, porque a la vez que uno/a contempla las propias sensaciones, emociones o pensamientos, los está sintiendo. En síntesis, la atención plena es la participación y la presencia en el proceso de vivir.

### **Las funciones de la atención plena**

El maestro budista Nyanaponika (1975) ha destacado las siguientes funciones de la atención plena: 1) la función de ordenar y denominar los contenidos mentales, 2) la función de utilizar procedimientos no-coactivos y no-violentos, 3) la función de retener y ralentizar los contenidos mentales y, por último, 4) la recta visión.

La primera hace referencia a la función de identificar, ordenar y denominar los contenidos mentales tal como que emergen en la conciencia y en el momento en que emergen. La segunda función tiene que ver con la aplicación de procedimientos no-coactivos para vencer los obstáculos que aparecen durante la meditación, tales como el sopor, la somnolencia, las distracciones debidas a estímulos externos o a estímulos internos como sentimientos perturbadores, etc. La tercera función hace referencia a la capacidad para parar y ralentizar la atención, lo cual permite, entre otras cosas, un mejor control de los impulsos así como menor superficialidad en la experiencia. Por último, el cultivo de la atención plena implica también ecuanimidad, en el sentido de dar la bienvenida por igual a los todos los contenidos mentales, independientemente de si son agradables o desagradables.

Otra forma de resumir las funciones de la atención plena consiste en destacar que *sati*, *mindfulness* lleva a cabo, al menos, las siguientes tareas clave: a) recordarnos lo que tenemos que estar haciendo, b) ver las cosas tal y como son y c) ver la naturaleza última de todos los fenómenos. A continuación, exploramos estos aspectos con mayor detalle:

En primer lugar, *sati* se refiere tanto al proceso de la atención plena sin distorsiones, como al proceso de recordarnos devolver la atención al soporte si lo hemos perdido. Para entender este significado, hay que partir del laboratorio de observación que es la meditación *vipassana*. En la meditación en la atención plena, se lleva la atención a un soporte. Aunque el soporte puede ser un objeto visual, un

sonido, una sensación, etc., el soporte más utilizado, cuando se empieza a practicar, es la propia respiración. No es casual que esto sea así, al menos por las siguientes razones: 1) la respiración está asociada a la actividad mental y esto se sabe desde la antigüedad; por ejemplo, los griegos clásicos identificaron la respiración con la *psique*, 2) la respiración acompaña todas las actividades que realizamos y, en función de la acción y del estado mental, respiramos de un modo más rápido y superficial o más lento y profundo, 3) sólo respiramos en el presente, por tanto, facilita el estar centrado/a en el momento presente, 4) la respiración es enormemente sensible a los cambios en el estado mental, por tanto, es una valiosísima fuente de información sobre como nos estamos sintiendo, y 5) entrar en contacto con la propia respiración proporciona una sensación de intimidad con uno/a misma y, por tanto, puede ser utilizada como un anclaje para volver la atención al interior y conectar con uno/a mismo/a en el momento presente.

Cuando se lleva la atención a un soporte y se entrena la atención para que permanezca centrada en el soporte, antes o después, sucede que la atención no se quiere quedar en el soporte y se va a otro lado. Es la atención plena (*mindfulness*) la que nos recuerda que la atención ya no está en el soporte y es la atención plena (*mindfulness*) la que devuelve la atención al soporte. Este instante en el que nos damos cuenta de que la atención ya no está en el soporte, en el contexto de la terapia cognitiva, se denomina *insight* metacognitivo que es una forma de hacer referencia a lo que en castellano llamamos “darse cuenta”. Esta denominación enfatiza el carácter repentino y no intencional del darse cuenta.

El darse cuenta es espontáneo y no se puede forzar, simplemente sucede. La atención, en cambio, es intencional y puede ser dirigida. Tanto la atención como el darse cuenta son aspectos de la atención plena o *sati* y, entre ellos hay una estrecha relación, porque es el hecho de que la atención se encuentra centrada en una sola cosa, lo que permite, por contraste, que suceda el darse cuenta de que ya no lo está. La situación aquí es parecida a aquel chiste en el que se pregunta: “¿Qué es peor que encontrarse un gusano en una manzana?” y la respuesta es: “encontrarse medio”. En efecto, encontrarse medio gusano significa que el otro medio ya nos lo hemos comido. Igual sucede en la meditación, cuando nos damos cuenta de que la atención se ha desviado del soporte, el pensamiento que nos distrajo ya lleva un tiempo fluyendo oculto, de modo inconsciente. Cuando el pensamiento fluye oculto, es fácil entrar en estados de ofuscación mental; por eso, es importante darse cuenta de los pensamientos a medida que emergen. Pero esto solo se consigue con la práctica.

Cuando la atención plena está presente, es posible darse cuenta de que nos hemos dejado atrapar por el “piloto automático” de los viejos hábitos o por los pensamientos compulsivos. Esto es así, porque la atención plena es atención al momento presente y este estado es opuesto al estado de ofuscación. La atención plena nos permite darnos cuenta y salir del circuito automático y devolver la atención a su foco apropiado. Si la caída en el automatismo ocurre cuando estamos

meditando formalmente, en el momento en que nos damos cuenta de que hemos perdido el soporte, volvemos a él. Pero si ocurre en la vida cotidiana, aplicamos también atención plena sin dejarnos envolver por el automatismo, simplemente observando sin juzgar y con amabilidad, como si dijéramos “ah, esto sucede ahora y ahora esto...” y así sucesivamente. Observando, notando o sintiendo como las experiencias surgen, se desarrollan y desaparecen.

Así pues, para resumir, el término *sati*, *mindfulness* o atención plena hace referencia tanto a la atención pura, en el sentido de sentir, de notar algo, como a la función de recordarnos que hemos dejado de notarlo. Por tanto, hace referencia tanto a la atención como al darse cuenta y es debido a que incluye estos dos aspectos, por lo que resulta difícil encontrar una palabra equivalente en castellano o en inglés.

En segundo lugar, como ya hemos mencionado antes, la atención plena ve las cosas como son, en el sentido de que ni añade, ni quita nada. La atención plena va creando una sensación única en la conciencia: la sensación de que hay un testigo que ve lo que realmente está pasando en el teatro de la mente momento a momento. Es una sensación energética de lucidez que resulta distinta del pensamiento consciente. El pensamiento consciente recurre a los conceptos y las palabras e inicia procesos de comparación y calibrado. La atención plena, en cambio, sólo nota lo que hay en la mente en este momento. Es simple, pero estas cualidades solo pueden ser discernidas por medio de la práctica.

En tercer lugar, la atención plena da acceso a lo que el pensamiento budista considera las tres características últimas de todos los fenómenos. Estas características son establecidas como verdades universales, es decir, como evidencias disponibles a todo aquel que quiera examinarlas en detalle. Dicho con otras palabras, se sostiene que cualquier persona que estudiara en profundidad la evidencia relativa a la realidad última de los fenómenos, llegaría a las mismas conclusiones, por eso se las llama verdades; esta visión es coherente, pero llegar a integrarla en la propia experiencia requiere mucha práctica. La primera de las verdades últimas hace referencia a que todos los fenómenos condicionados (es decir, aquellos sujetos a causas y condiciones para su existencia) son transitorios o no-permanentes; en *pali* la palabra utilizada para designar esta condición es *anica*. La segunda es que todas las cosas son, al final, insatisfactorias (en *pali*, *duka*). Por último, que no existe ninguna entidad llamada *ego* dotada de una esencia permanente, sino que sólo somos en proceso (en *pali*, *anata*). Cuando está plenamente desarrollada, la atención plena ve estos aspectos de un modo directo, sin la intervención del pensamiento consciente.

La atención plena es un proceso, que ocurre en el tiempo, en un instante. Es un proceso global u holista que ocurre como una unidad. Igual que el mar y las olas también forman una unidad, aunque cada ola sea individual. Uno/a se da cuenta de su propia falta de atención y ese darse cuenta es resultado de la atención plena (*mindfulness*) y *mindfulness* es la atención que nota o siente las cosas como son, sin

distorsión. Y las cosas son transitorias, insatisfactorias y no pertenecientes a un *ego*.

Como se puede apreciar, se trata de una visión coherente y unitaria. La atención plena es un proceso global por medio del cual se llega a profundizar en el hecho de que no existimos como entidades separadas e independientes. Sentirnos separados de todo cuanto nos rodea es fruto del dualismo que confunde la conciencia con el pensamiento.

### **Atención plena y meditación *vipassana***

La atención plena es el corazón de la práctica budista conocida como *vipassana*, *insight meditation*, *mindfulness meditation* o meditación en la atención plena. La atención plena o *mindfulness* es tanto el medio como el fin de la práctica, es decir, se alcanza la atención plena cultivando la atención plena. Es una cuestión de práctica. En este apartado daremos una visión panorámica de la práctica de la atención plena en el contexto budista. Sin embargo, conviene enfatizar que los expertos recomiendan que no se practique sin la ayuda de un/a guía adecuadamente formado/a.

Resulta común encontrar la distinción entre meditación en la concentración y meditación en la visión o *mindfulness*, como si fueran dos formas de meditación distintas y esto no es del todo correcto, porque en la práctica de *mindfulness* se utiliza también la concentración. *Mindfulness* es una atención profunda y requiere de la concentración. En realidad, *mindfulness* es un acto de equilibrio entre concentración y visión. La concentración es como una lente, que hay que pulir y limpiar para facilitar la visión. Conviene, no obstante, distinguir claramente la meditación *vipassana* de otras formas de meditación, como por ejemplo, la meditación trascendental, en la que la atención se centra en un solo estímulo como repetir un sonido o *mantra*. Aunque la concentración sobre un estímulo puede servir para relajar la mente, por sí misma no conduce a una nueva visión.

Como Lutz, Dunne y Davidson (2007) han puesto de manifiesto, el entrenamiento en las técnicas de meditación, en la tradición budista, sigue una secuencia específica que va del énfasis en el objeto, al énfasis sobre el sujeto hasta alcanzar un nivel de reflexividad en el que se realiza plenamente el aspecto invariante de la conciencia, el yo observador.

Cuando se empieza a practicar meditación *vipassana*, se toma en cuenta la situación común de que la mente no-disciplinada se encuentra dispersa, saltando de un lado a otro. Por esta razón, se comienza con la práctica de atender plenamente a un objeto o un soporte, para desarrollar la estabilidad de la atención. Esta forma de meditación en sánscrito se denomina *samatha* que se suele traducir como serenidad o tranquilidad. En tibetano se denomina *shine*. Esta palabra, es un compuesto de “shi” que significa paz, serenidad o calma y “ne” que designa un lugar y hace referencia a la estabilidad mental o lo que es igual, al asentamiento de la atención. Así podría traducirse como “morar en calma” (Tashi, 2006). Se trata de



estabilizar la mente sobre un soporte con una actitud de ausencia de lucha. El objetivo es que la mente vaya siendo cada vez más capaz de reposar en un estado de calma, serenidad y lucidez. En otras palabras, en la práctica de *shiné* o *samatha*, el objetivo es mejorar la calidad de la atención, facilitando el paso de una forma de conciencia fragmentada, conceptual y compulsiva a una forma de conciencia de mayor simplicidad, como un simple testigo, una forma de atención desnuda sin comentarios mentales y sin análisis conceptual. Se trata de una utilización de la conciencia distinta a la habitual y mejora con la práctica. Por tanto, el entrenamiento en *samatha*, resulta similar al calibrado de un telescopio para observar las estrellas; en el caso de la mente, dado que la conciencia es el único instrumento del que disponemos para observar la mente, es importante trabajar la estabilidad de la atención para poder hacer observaciones fiables.

Como ya hemos indicado, la respiración suele ser el soporte más común para entrenar la atención plena en los estadios iniciales. Así, la práctica consiste en centrar la atención de modo continuo en la sensación del roce del aire a medida que entra y sale de la nariz, dejando que la mente repose sin esfuerzo en el intervalo entre la inspiración y la expiración (Wallace, 2005). Alternativamente, algunos maestros recomiendan centrarse en las sensaciones del abdomen al hincharse y deshincharse con el entrar y salir del aire.

En el contexto de aprender a estabilizar la atención, los pensamientos son una distracción. Debido a la fuerza del hábito, lo esperable es que los pensamientos se entrometan. Cuando aparecen, hay que dejarlos pasar a medida que se exhala, sin identificarse con ellos, y sin responder emocionalmente. Se trata de observarlos a medida que emergen, pasan por delante y se desvanecen. Entonces, se vuelve a descansar la atención en la sensación de reposo. En ocasiones, para hacer referencia a esta capacidad de no aferrarse, ni identificarse con los pensamientos se ha utilizado la analogía que equipara la mente con una sartén de teflón, en la que nada se pega (Linehan, 1993b).

Meditar significa estar centrado en el presente. Pero, como ya hemos dicho, entrar en el presente no es fácil, porque hay que abrir un hueco entre el pasado y el futuro y hay que quedarse como vacío/a para poder experimentar de forma directa cualquier cosa que surja en la experiencia. Por tanto, cuando se medita hay que evitar tanto los recuerdos del pasado como los planes para el futuro y permanecer en el presente, de forma tan simple y clara como sea posible. Si la atención se desvía y se va a otras cosas, se vuelve a llevar con amabilidad al soporte, a fin de que la mente se vaya acostumbrando a estar en el soporte de un modo suave, sin tensión y sin lucha. De este modo, se cultiva la atención continua al soporte, pero a la vez, se cultiva también el darse cuenta de que la atención ya no está en el soporte y el volver al mismo.

Conviene introducir aquí una nota acerca de la relación entre relajación y meditación, porque en psicología resulta común la idea de que la meditación es una

técnica de relajación y esta visión refleja una confusión importante. Para meditar es importante estar relajado, pero la relajación no es el fin que persigue la meditación. La meditación es mucho más. La relajación implica un proceso de distensión muscular y una desconexión progresiva de la claridad mental, de forma que cuando uno/a se siente muy relajado/a, es normal dormirse. En la meditación, en cambio, se cultiva la distensión muscular, pero en ningún momento se busca desconectar de la claridad de la mente. Al contrario, con la práctica de la meditación se aprende a soltar la tensión y distenderse, a la vez, que se abre a la experiencia de la espaciosidad y lucidez de la mente (Tashi, 2006).

Al principio, cuando se empieza a meditar se tiene la sensación de que hay muchos pensamientos. En esta fase, se dice que la calma es como una cascada, porque se cae en la cuenta de que hay tantos pensamientos como agua hay en una cascada. Cuando se experimenta la presencia de tantos pensamientos, mientras lo que se quiere es llevar la atención al soporte y que permanezca en él, es fácil desanimarse y pensar que se está haciendo mal. Pero, en realidad, no se trata de que se piense más que antes. Lo que ocurre es que antes había innumerables pensamientos fluyendo por la mente, sin tener conciencia de ellos y sin poder reconocerlos. Al empezar a practicar y aplicar la atención plena, se empieza a reconocer los pensamientos como tales. Resulta interesante ver cómo se enfrenta a esta fase el meditador/a, porque si se trata de conseguir un estado de calma en el que la atención esté descansando en el soporte, y los pensamientos continuamente lo impiden, es probable que se produzca un estado de irritación y de frustración. Entonces, hay que reconocer la irritación y en lugar de identificarse con ella, hay que aprovechar el hecho de que uno/a se da cuenta de que se siente irritado, para aceptarlo y transformarlo en curiosidad y darle la bienvenida, distendiéndose y abriéndose en la espaciosidad y lucidez de la conciencia para volver al soporte con ánimo renovado (Tashi, 2006).

Si se atraviesa la fase de cascada, con paciencia, y se sigue practicando, se produce un cambio que consiste en que los pensamientos disminuyen su velocidad de forma gradual. Cuando los pensamientos disminuyen, se alcanza otra etapa en el desarrollo de la calma mental, en la que ésta es como un río que fluye lentamente. Los pensamientos siguen haciendo aparición, pero su velocidad ha disminuido y no significan necesariamente una distracción. Si se sigue practicando, la velocidad de los pensamientos se reduce hasta que la mente se vuelve como un mar en calma.

Cuando el/la meditador/a ha aprendido a conseguir cierta serenidad, se sigue con la meditación *vipassana* en la que se emplean técnicas que enfatizan la subjetividad y la sensibilidad, como centrarse en las sensaciones corporales, y se le quita énfasis al objeto o soporte de la atención. En el contexto de *vipassana*, los pensamientos no se consideran una distracción a evitar, sino un aspecto más de la naturaleza de la mente. El maestro Thrangu (2001) explica el paso que entraña la meditación *vipassana*, del siguiente modo:

*“Aunque a menudo sentimos que necesitamos deshacernos de los pensamientos, como si los pensamientos fuesen ladrones o nuestros enemigos, los pensamientos no son el problema. Cuando estamos meditando y nace un pensamiento, si miramos su naturaleza, vemos que se trata de la naturaleza de nuestra mente. Y si no nace un pensamiento, y miramos directamente la naturaleza de nuestra mente, vemos esa misma naturaleza. Así que el nacimiento o el no nacimiento del pensamiento no supone un problema en la práctica de la meditación vipassana”. Esta es la diferencia entre shamatha y vipassana. En vipassana está presente la “prajna” o la inteligencia, que es el reconocimiento en la experiencia directa de esta naturaleza de la mente. Este reconocimiento es en sí mismo vipassana. Por lo tanto, la meditación sobre la ausencia de ego que enseñó el Buda conduce a esto” (pág. 16).*

El término “inteligencia” aquí no está utilizado en el sentido habitual en psicología, sino que tiene que ver con el reconocimiento en la experiencia directa de la naturaleza lucida de la conciencia. Hace referencia a la viveza de la atención, a la sensibilidad. Este es el giro esencial que permite establecer la plataforma para la auto-observación. Es el fundamento de la meditación vipassana o *insigth meditation*: la posibilidad de aprender a contemplar el suceder (y el sucederse) en la lucidez del fluir de la conciencia. Es ser en proceso.

Como indican Lutz, Dunne y Davidson (2007), la estabilidad y la viveza de la atención (*samatha* y *vipassana*) pueden ser comprendidas como dos aspectos de un mismo estado meditativo. El primer aspecto hace referencia a la estabilidad del estado meditativo, mientras que el segundo aspecto hace referencia a la intensidad subjetiva o claridad y viveza del estado. En las meditaciones que implican un objeto, la estabilidad se refiere al grado en que el meditador puede mantener el foco en el objeto sin interrupción. La claridad, en cambio, se refiere a la viveza con la que se percibe el objeto. Con la práctica, se consigue equilibrar la estabilidad y la claridad. Pero, al principio, en los meditadores principiantes se suele producir una tensión entre estas dos cualidades, de forma que cuanto mayor es la estabilidad, menor es la intensidad y viceversa. Siguiendo a Lutz, Dunne y Davidson (2007), esta tensión está en el origen de los dos obstáculos principales en los que se pueden subsumir todos los obstáculos que emergen al meditar y que tienen que ser superados a partir de la experiencia, a saber, el letargo, sopor o aburrimiento y la tensión, agitación o dispersión. Si la estabilidad es alta, pero la viveza es baja, es muy probable que aparezca un estado de letargo o sopor, es decir, un estado de aturdimiento con la mente turbia o falta de claridad y lucidez. Con frecuencia, el letargo o el aburrimiento producen somnolencia y resulta fácil dormirse. Pero si uno/a se duerme, no medita. Por tanto, se trata de un estado a evitar. En otras ocasiones, el letargo o el aburrimiento se traduce en un estado de baja energía que genera incomodidad y puede ser la puerta de entrada de la distracción o de la evasión. Cuando se distrae,

la mente se va a otro lado, se va con el pensamiento. Cuando se evade, en cambio, se entra en un estado en el que no se sabe bien dónde se está, un estado de ausencia autocomplaciente. Con la práctica, el meditador/a aprende a detectar las señales de que está entrando en el estado de letargo y puede utilizar los antídotos adecuados para ese estado.

En el polo opuesto, el meditador/a puede distraerse debido a la tensión o la agitación. La situación aquí consiste en que la intensidad de la percepción es muy alta, pero la estabilidad es baja; de este modo, resulta fácil perder de vista el objeto y saltar de un pensamiento a otro. Así, si uno/a se distrae, tampoco medita. Por tanto, hay que evitar esta situación. Con frecuencia, la tensión está asociada a una actitud de aferramiento a algo, tal vez al propio soporte de la atención o un pensamiento o a la misma calma incipiente, entonces hay que darse cuenta y dejar de agarrar lo que se está agarrando y soltarlo, distenderse y abrirse en la espaciosidad de la conciencia lúcida. En otras palabras, dejar ir o soltar significa desprenderse de la fijación en los contenidos mentales como si fueran objetos que uno poseyera por medio de la identificación.

Cuando emerge un pensamiento, hay que reconocerlo y sencillamente se trata de no seguirlo. No seguir los pensamientos significa que no hay que intentar detenerlos, ni desembarazarse de ellos. Si los pensamientos no se siguen, ni se alimentan, se disuelven. Entonces, se puede volver a un estado de calma y descansar en la experiencia directa del momento presente. Con la práctica, al no seguir los pensamientos, éstos disminuyen y se comienza a experimentar la claridad cognitiva subyacente a la conciencia sin pensamientos (Thrangu, 2001). En el contexto budista, este tipo de conciencia se denomina conciencia base o fundamental, y se la llama así porque está considerada como el fundamento de las conciencias sensoriales y de la conciencia mental. Sería el invariante de la cognición, el yo observador plenamente desarrollado, como el cielo despejado libre de nubes, que es descrito como claridad cognitiva incesante. Este nivel, que sólo alcanzan los meditadores muy avanzados después de muchas horas de práctica, es un nivel denominado de “presencia abierta”, en el que la estabilidad consiste en la habilidad para seguir experimentando fenómenos sin objetivarlos e idealmente sin tener un sentido de subjetividad correctiva o agentiva (Lutz, Dunne y Davidson, 2007).

## **UTILIZACIÓN DE LA ATENCIÓN PLENA EN PSICOTERAPIA**

Si entendemos la práctica de la atención plena como la práctica de dirigir la atención a una sola cosa, a saber, el momento presente que se está viviendo y si entendemos que el presente es el tiempo histórico emergente, resulta fácil entender la idea de que la atención plena es la puerta de entrada a un nuevo marco para la integración de las psicoterapias.

Además, la atención plena se puede entrenar en grupos y esto hace que pueda ser extendida rápidamente y hace también que la relación coste/beneficio de estas

intervenciones sea muy eficiente. En la actualidad, las intervenciones basadas en la atención plena se aplican a una población amplísima que abarca tanto problemas de salud o trastornos mentales como búsqueda del bienestar. Existen numerosos métodos para entrenar la atención plena, tanto formales como informales. Los métodos formales consisten en sesiones de meditación durante las cuales los participantes entrenan la atención en formas específicas, mientras que los métodos informales consisten en llevar la conciencia plena a actividades cotidianas, tales como caminar, comer, conducir, vestirse, etc. En este apartado, revisaremos la utilización de la atención plena en el contexto de las terapias psicológicas, sin perder de vista los aspectos prácticos.

El movimiento terapéutico actual que surge de la influencia de los planteamientos budistas en psicoterapia tiene dos figuras de referencia pioneras, a saber, J. Kabat-Zinn y M. Linehan. El primero introdujo la atención plena en el contexto hospitalario, para el tratamiento del dolor crónico así como otras condiciones psicosomáticas relacionadas con el estrés, tomando la meditación *vipassana* como punto de partida. Este enfoque, además, ha sido la principal fuente de inspiración de la terapia cognitiva basada en la atención plena. Por su parte, M. Linehan ha sido pionera en la aplicación de técnicas de atención plena para tratar el trastorno límite de personalidad y otras condiciones graves. En este contexto, ha enfatizado la relación dialéctica entre aceptación y cambio, es decir, sin aceptación, no puede haber cambio. Este planteamiento, a su vez, ha influido en el desarrollo de la llamada “terapia de aceptación y compromiso”, por medio de la cual la atención plena ha entrado en la terapia de conducta. Estos enfoques que acabamos de mencionar cuentan con procedimientos “manualizados” y con evidencia empírica. No obstante, conviene no pasar por alto que la orientación hacia la experiencia tal y como ocurre en el aquí y ahora ha sido la seña distintiva de las terapias humanistas. Además, un psicoanalista de tanto prestigio e influencia como D. Stern sostiene ahora, desde dentro del psicoanálisis, que no vale la pena analizar nada que no sea lo que entra en la conciencia en el presente. Por tanto, resulta evidente que la atención plena ha llegado a los principales modelos de intervención psicoterapéutica.

### **La reducción del estrés por medio de la atención plena**

Resulta fascinante ver cómo el programa para la reducción de estrés basado en la atención plena de Kabat- Zinn (1982,1990), que empezó con una pretensión bastante humilde como reducir el dolor y el estrés asociado a las enfermedades crónicas hace más de treinta años, se ha convertido en un movimiento que se ha extendido por los centros hospitalarios de EE.UU. y de de otros muchos lugares. También ha sido aplicado a otras situaciones como mejorar la relación de pareja (Carson et al. 2004) o en pacientes con cáncer (Carlson et al., 2003). Para una revisión de la evidencia empírica y de las aplicaciones de este programa, el lector interesado puede consultar el trabajo de Pérez y Botella (2007) en este monográfico.

Este programa está basado en la tradición budista de la meditación *vipassana*, de la que toma la mayoría de sus prácticas.

Probablemente, una de las claves del éxito de este programa reside en que puede ser aplicado de forma masiva. En el centro para la reducción de estrés del Hospital Universitario de la Facultad de Medicina de la Universidad Estatal de Massachusset, donde se originó el programa, admiten hasta 30 pacientes por grupo, sin hacer distinciones respecto a cuál sea el tipo de dolencia que padecen. Se entiende que sea cual sea la condición del paciente, su experiencia consiste en un flujo continuamente cambiante de estados internos, igual que la experiencia de cualquier ser humano, y el desarrollo de la atención plena sirve para observar momento a momento tales estados. Si el paciente es capaz de desarrollar su habilidad de atención plena, podrá distinguir en su experiencia el flujo cambiante de sensaciones de aquello que está superpuesto sobre la experiencia, a saber, sus comentarios mentales más o menos automáticos. En otras palabras, a través del programa, los pacientes aprenden a distinguir lo que son sensaciones primarias de lo que son reacciones secundarias, superpuestas sobre las primeras. Veamos este punto revisando la diferencia entre sufrimiento y dolor.

Imaginemos que me desplazo distraída (sin atención plena) por la habitación y me golpeo el pie con la pata de la mesa y siento un dolor intenso y a continuación, de manera automática, me surge un comentario mental del estilo de “¡qué idiota!, mira que golpearte con la pata de la mesa”. En esta situación hay dos cosas: por un lado, hay el dolor físico que es simple, es una sensación: el dolor duele, y como toda sensación es transitoria. Pero, por otro lado, hay también un comentario mental que hace que, además de dolorida, me sienta idiota. Mientras el dolor no lo puedo evitar, porque si me golpee el pie con la pata de la mesa, es natural que me duela. El sufrimiento añadido al verme como una idiota, es completamente evitable e inútil y surge de mi identificación con el dolor. Si lo analizamos, vemos que este comentario mental es como una abreviación de un comentario más amplio que tiene su origen en una actitud de juicio y de no-aceptación de la experiencia tal y como es y que proviene del *ego*. En realidad, es como la conclusión final del siguiente razonamiento a posteriori: “Una personas como yo, no debería golpearse en la pata de la mesa, pero me he golpeado, porque (o por tanto) soy idiota”.

El programa De Kabat-Zinn (1990) comienza con una sesión de orientación en la que se explican los fundamentos del programa así como los métodos que se van a utilizar. Se insiste en que la atención plena es una habilidad, igual que aprender a tocar el piano, y para desarrollarla hay que practicar en casa durante 6 días a la semana, además de asistir a una sesión grupal semanal durante 8 semanas. Las tareas para practicar en casa consisten en meditaciones formales guiadas por medio de un CD, registros de las experiencias durante la meditación y ejercicios de yoga, así mismo también se dan instrucciones para extender la atención plena del laboratorio de la meditación formal a la vida cotidiana. Durante las sesiones grupales, que

tienen una duración de dos horas y media a tres, se practica meditación en la atención plena en distintas posiciones, tumbados, caminando y sentados, así mismo se debate sobre las experiencias de los participantes. También se hacen lecturas de poemas durante las sesiones. Así mismo, el programa incluye información didáctica sobre el estrés o sobre cualquier otra condición a la que se haya adaptado. A continuación, describo con mayor detalle las prácticas que se llevan a cabo en este programa, siguiendo de cerca la revisión de Baer y Krietemeyer (2006) así como mi propia experiencia en la aplicación de las mismas.

- *El ejercicio de la uva pasa.*

Este ejercicio se lleva a cabo durante la primera sesión y es la primera actividad de meditación en la atención plena o *mindfulness*. Ofrece una oportunidad de hacer con conciencia plena algo que normalmente se hace con el “piloto automático” como comerse una pasa. El ejercicio consiste en lo siguiente: Se reparte unas pasas entre los participantes de manera que cada uno coja una pasa. A continuación, se les pide que la observen como si nunca hubieran visto una pasa antes. Lentamente, se va guiando a los participantes para que observen todos los aspectos de la pasa con todos los sentidos; primero que la miren y observen cuidadosamente su apariencia, su textura y su color; se explora también su olor así como la forma en la que se siente entre los dedos, su tacto, e incluso su sonido (si lo tiene o ausencia del mismo). Por último, se les pide que se pongan la pasa en la boca y que lentamente sientan los movimientos de la boca y de la lengua y observen también los movimientos del cuerpo a medida que hacen esto. A continuación se les pide que la mastiquen con lentitud mientras van apreciando el sabor y la textura así como los movimientos de la boca al masticar y de la garganta al tragar. Así mismo se instruye a los participantes para observar sin juzgar los pensamientos perturbadores y volver a centrar la atención en el ejercicio. Por ejemplo, si mientras está observando la pasa, al participante le viene la idea de que “hacer esto es una tontería” o piensa en una cita que tiene después de la sesión o en una situación conflictiva que se tuvo ayer o cualquier otra cosa, lo que tiene que hacer es observar sin juzgar el pensamiento que le distrajo y volver a concentrarse en la pasa.

La mayoría de los participantes, después de dedicar entre 10 y 15 minutos a comer una pasa con atención plena, se dan cuenta de que no es lo mismo comerse una pasa con atención plena que hacerlo con el “piloto automático”. Esto sirve para ver, desde dentro de uno/a mismo/a, que el nivel de atención que ponemos en lo que hacemos, cambia cualitativamente la experiencia. Al acabar la sesión, se les pide a los participantes que hagan una comida al día con atención plena.

- *Contemplación de las sensaciones corporales o “Body Scan”*

En este ejercicio, los participantes están tumbados sobre su espalda, descansando en una alfombra o una colchoneta, o están cómodamente recostados sobre un

sillón. El ejercicio consiste en ir explorando, con curiosidad y con sensibilidad, pero sin querer modificar nada, las diferentes partes del cuerpo. Se comienza por los dedos del pie y, lentamente, se va recorriendo el cuerpo. A diferencia de los ejercicios de relajación, aquí los participantes no tienen que contraer y soltar sus músculos. Sólo tienen que observar. Para ello tienen que hacer dos cosas: centrar la atención sobre una parte del cuerpo y sentir como es la sensación que hay en ese momento presente en esa parte del cuerpo. Si no hay ninguna sensación particular, se toma nota de la ausencia de sensación y se sigue avanzando a la siguiente zona del cuerpo que se está explorando. Se insiste en que no se trata de cambiar las sensaciones, sino únicamente de observarlas. Si en una parte concreta del cuerpo se siente dolor, tensión, picor o cualquier otra sensación, se instruye al participante a que la observe cuidadosamente tomando nota de cómo es la sensación. Se insiste también en que no se trata de llegar a ningún estado particular como la relajación. Por tanto, no hay que evaluar la experiencia para ver si se ha hecho bien o mal. Se trata únicamente de practicar la atención plena. En este caso, practicar *mindfulness* consiste en practicar las siguientes habilidades: a) dirigir la atención hacia una zona del cuerpo con curiosidad y con una actitud mental receptiva, b) notar las sensaciones sin reaccionar a ellas de forma crítica, independientemente de que éstas sean agradables o desagradables y c) notar cuando la atención se ha desviado y retornar con amabilidad y suavidad al momento presente.

Cuando se termina el ejercicio, se abre un espacio para la discusión de las experiencias. Este espacio es muy interesante, porque ofrece la oportunidad de trabajar, desde la experiencia, los obstáculos que se presentan durante el ejercicio; por ejemplo, las distracciones, las sensaciones de dolor o de picor, las ganas de llegar a un estado distinto, el letargo y adormecimiento, etc. Todas las experiencias que se presentan son comentadas como oportunidades para ejercitar la observación sin juicio, la aceptación de la experiencia tal y como es y la reorientación hacia el presente cuando la atención se desvía. Este ejercicio de contemplación de las sensaciones se practica durante las sesiones 1, 2 y 8 del programa, y se recomienda su práctica en casa por medio de una grabación en audio durante las sesiones 1 a la 4.

#### - *Meditación sentado/a*

Para trabajar la meditación sentados, es importante prestar atención tanto a la actitud corporal como a la actitud mental. La actitud corporal incluye considerar siete aspectos relevantes: 1) sentarse, preferentemente en un cojín adecuado con las piernas cruzadas o en un taburete; también se puede utilizar una silla que permita mantener la espalda erguida; en cualquier caso, el soporte sobre el que uno/a se sienta, debe facilitar la estabilidad, 2) las manos deben colocarse a la par, a la misma altura descansando en los muslos detrás de las rodillas o colocando la mano izquierda con la palma hacia arriba descansando en el regazo, y la mano derecha con la palma hacia arriba sobre la izquierda, uniendo ambos pulgares, 3) hay que



mantener la espina dorsal tan recta como sea posible; se entiende que al mantener la espalda derecha, se mantienen desbloqueadas las vías por las que fluye la energía corporal y si la energía fluye con normalidad, se facilita que la mente se relaje de forma natural y entre en un estado de calma; 4) los hombros no deben hundirse hacia el pecho, sino que es mejor que empujen hacia atrás un poco; 5) no debe sobresalir la barbilla hacia fuera, sino que conviene inclinarla ligeramente hacia dentro; también hay maestros que recomiendan esbozar una ligera sonrisa a la vez que se mantiene el rostro relajado; 6) se recomienda que la lengua toque el paladar para impedir la excesiva producción de saliva; 7) los ojos pueden estar cerrados o ligeramente abiertos dejando reposar la mirada aproximadamente entre uno y dos metros de distancia.

Así en la meditación sentado/a, la actitud corporal es de estabilidad, quietud y alerta. Kabat-Zinn utiliza la metáfora clásica que equipara al meditador/a sentado/a con una montaña que se alza majestuosa sobre sí misma y que se mantiene imperturbable a través de las diferentes condiciones atmosféricas (ya haga frío, nieve o haga calor). De igual modo, se alienta al participante a permanecer estable y en quietud y vigilancia en medio de las cambiantes circunstancias internas y externas.

Desde el punto de vista del cultivo de la atención plena, en la meditación sentado/a, se comienza dirigiendo la atención de los participantes a conectar con las sensaciones de la respiración y cuando la mente se distrae, con amabilidad y suavidad, se nota la naturaleza de la distracción y se vuelve a la respiración. Después de algunos minutos, resulta natural que la atención se desvíe hacia las sensaciones corporales y que emerjan sensaciones desagradables y con ellas las ganas de moverse. Sin embargo, se instruye a los practicantes a observar el malestar con aceptación y con una actitud de curiosidad y si finalmente deciden moverse que lo hagan con atención plena, observando la intención de moverse, el acto de moverse y el cambio en las sensaciones como resultado de haberse movido. Además, de observar la respiración y las sensaciones corporales, la meditación sentado/a también se utiliza para observar los sonidos con atención plena, sin juzgarlos y sin analizarlos. Aquí se dan instrucciones para facilitar la observación del tono, calidad, y volumen del sonido y también hay que observar los silencios entre los sonidos. Esta postura de meditación, también se utiliza para observar el movimiento de los pensamientos, es decir, como emergen y desaparecen del campo de la atención, como si fueran nubes que pasan por el cielo. Se dan instrucciones para observar los pensamientos y notar su contenido brevemente sin dejarse atrapar por ellos. Las instrucciones son bastante similares si emergen emociones. Se toma nota del tipo de emoción y se observa sin dejarse atrapar por ella, en la medida de lo posible. La meditación sentado/a se practica de la sesión 2 a la 7 durante períodos que van de los 10 a los 45 minutos y también forma parte del trabajo para casa después de la segunda sesión.

- *Hatha Yoga*

Se trata de unos sencillos ejercicios de yoga que pueden ser practicados por la mayoría de las personas. Para Kabat-Zinn, el yoga es meditación en la atención plena, porque la forma en que lo practica es llevando la atención plena a las sensaciones corporales a medida que el cuerpo se mueve, se estira o se mantiene en una posición. Se instruye a los participantes a realizar los ejercicios de yoga muy lentamente, siendo conscientes de la respiración y notando los límites del cuerpo sin traspasarlos. Cuando se tensa el cuerpo en una postura, es natural retener la respiración. Entonces, se instruye a los participantes a observar estos cambios y a notar la respiración mientras llevan a cabo los ejercicios. De este modo, se cultiva una actitud de atención plena hacia el cuerpo y las posturas corporales, momento a momento, siguiendo los mismos principios de observar sin juzgar, aceptación, curiosidad, etc. que ya se han comentado. Las posturas se llevan a cabo muy lentamente. Si se practica en casa, sucede que los límites del cuerpo se van expandiendo y esto para muchos participantes resulta una experiencia muy grata y preferible a la meditación sentado/a. Los ejercicios de yoga se llevan a cabo entre las sesiones 3 y 6 y también van acompañados de un CD de audio para practicar en casa.

- *Meditación caminando*

Se trata de ser conscientes del caminar a medida que se camina. En la meditación formal, por lo general, se practica con lentitud llevando la atención a las sensaciones corporales, la sensación del pie al posarse sobre el suelo, al doblar la rodilla, al mantener el equilibrio, etc. De nuevo, si durante la práctica, la atención se distrae, se vuelve a llevar a la práctica. Con el tiempo, se desarrolla la conciencia plena de las sensaciones en todo el cuerpo al caminar. Los participantes que suelen sentirse constreñidos en la situación de meditar sentado/a o tumbado/a, suelen sentirse más cómodos al hacer la meditación caminando. Como resulta evidente, la meditación caminando se puede extender fácilmente a la vida diaria. Se introduce en varios puntos de las sesiones intermedias.

- *Un día de meditación*

Una vez que se ha pasado el ecuador del programa, en la sesión 6, se introduce un retiro de meditación en silencio durante un día completo. En él, se llevan a cabo los distintos tipos de meditación aprendidos con la ayuda de un guía. No es habitual estar entre personas sin hablar y esto hace que sea una experiencia única para practicar las habilidades de atención plena que se están aprendiendo. De igual modo, al prolongar la duración de las sesiones y estar a la vez en el contexto de un grupo, se crea un contexto único para ver los propios automatismos, los obstáculos a la hora de observar sin juzgar o de aceptar la experiencia tal y como es, etc. Para algunos participantes la experiencia resulta desagradable, para otros agradable, pero sea cual sea la naturaleza de su experiencia es un contexto óptimo para

practicar. Al final del día, se levanta el noble silencio y se crea un espacio en el grupo para compartir las experiencias.

- *La atención plena en la vida cotidiana*

Llevar la atención plena a la vida cotidiana y, de este modo, incrementar su calidad de vida, es el fin último que persigue el entrenamiento. Para ello, a lo largo del mismo, se va instruyendo a los participantes a que realicen con atención plena las actividades de la vida diaria como conducir, lavarse los dientes, comer, limpiar la casa, abrir la puerta de la oficina, etc. y también se les dan pistas de cómo pueden utilizar anclajes para hacer esto, tales como un sonido, una sensación, etc. La idea es extender las habilidades de atención plena adquiridas a las diferentes facetas de la vida, comenzando por la atención a la respiración en la vida cotidiana.

- *La formación del instructor en mindfulness*

Para formarse como instructor de *mindfulness*, en el modelo de Kabat-Zinn hay que ser practicante de las habilidades que se pretende enseñar, porque se entiende que los problemas creados por la falta de aceptación de la experiencia, las actitudes críticas de juicio, las emociones negativas, etc. son comunes a todas las personas y no específicas de aquellos que buscan ayuda. Por tanto, para enseñar *mindfulness*, es necesario que la persona se encuentre comprometida con una práctica que no puede ser entendida como un conjunto de técnicas (que se dominan con mayor o menor grado de pericia), sino que constituye un estilo de vida. Así pues, el aspirante a instructor debe cultivar en su vida las habilidades de observar sin juzgar, mente de principiante, compasión, aceptación de la experiencia tal y como es, ecuanimidad, etc. Formalmente, para obtener un diploma que le acredite como instructor en este modelo, además de poseer una titulación de master en alguna de las disciplinas de ayuda, el/la aspirante debe de practicar diariamente la meditación, haber asistido, al menos, a dos retiros de meditación en silencio durante 10 días, tener unos 3 años de experiencia con la práctica del yoga u otras disciplinas de trabajo corporal y completar un curso de formación de formadores de una semana.

**La atención plena en la terapia cognitiva**

Aunque las revisiones recientes sobre los tratamientos basados en la atención plena, como la de Baer y Krietemeyer (2006), tienen en cuenta únicamente la terapia cognitiva para la depresión basada en la atención plena (Segal Williams y Teasdale, 2002), el uso de la atención plena en la terapia cognitiva es mucho mayor en la actualidad. Si se observan los contenidos de las intervenciones en los últimos congresos internacionales de terapia cognitiva, se ve que un número importante de las presentaciones tienen que ver con “*mindfulness*”. Como prueba del interés que la atención plena y los planteamientos budistas despierta en los psicoterapeutas cognitivos, mencionaré que el congreso internacional de psicoterapias cognitivas,

celebrado en Göteborg (Suecia) en junio de 2005, tuvo como acto inaugural una conversación entre el Dalai Lama y A. Beck.

Por otro lado, la indicación de observar las emociones perturbadoras sin intentar cambiarlas, sino simplemente observarlas y tomar nota, es el aspecto central del método de auto-observación terapéutica desarrollado por Guidano (1987), en su enfoque de la terapia cognitiva procesal sistémica. En su libro, *The self in process*, Guidano (1991) hizo explícito su método terapéutico, que combina principios de la terapia cognitiva con principios de la terapia sistémica. En este enfoque, primero, se construía la relación terapéutica como un dispositivo para que el paciente pudiera observar y reconstruir su experiencia problemática a cámara lenta, con la ayuda del terapeuta; se utilizaba la analogía de la “moviola” para construir esta situación. Igual que se puede poner en la “moviola” una escena de un partido de fútbol para ver si el árbitro se equivocó al juzgar la jugada, se puede poner en la “moviola” de la situación terapéutica las escenas problemáticas de la vida y revisarlas a cámara lenta para ver cómo suceden y entender de “qué” están hechas. A partir de esta analogía, Guidano instruía a sus pacientes para que llevaran a cabo un registro de las situaciones problemáticas y les enseñaba a diferenciar entre el nivel de la experiencia inmediata y el nivel de la reconstrucción narrativa. Les enseñaba también a cambiar de perspectivas, entre la perspectiva interna (primera persona) y la perspectiva externa (tercera persona) (ver Miró, 2005). Este método terapéutico resulta muy útil y, en esencia, se aproxima a los principios de auto-observación que hemos venido comentando. Desde mi punto de vista, el problema en este enfoque no reside en el método terapéutico, sino en el modelo teórico que lo sustenta. Aquí, como en tantas otras construcciones teóricas en la historia de la psicoterapia, la conciencia se confunde con la auto-conciencia; de hecho, Guidano pensaba que no podía existir auto-conciencia sin autoengaño. Dicho con otras palabras, pensaba que no era posible crear una situación en la que las emociones pudieran desligarse del *ego*. Pero cuando la conciencia se auto-engaña y es esclava de las emociones, incrementar la lucidez resulta peligroso. Se corre el riesgo de convertir la convivencia en un laberinto de espejos, en el cual no se puede estar, pero tampoco se puede salir (Miró, 2000). Guidano murió sin saber cuán cerca había estado de reproducir con su método terapéutico los principios para el cultivo de la atención plena del pensamiento budista (Satipatanna Sutta), conocidos desde hace más de 2500 años.

Por otro lado, la terapia cognitiva para la depresión basada en la atención plena ha sido desarrollada por un grupo de investigadores agrupados en torno a la obra de J. Teasdale. Durante décadas, este autor ha estado trabajando en el desarrollo de un modelo cognitivo para prevenir las recaídas en la depresión. Los datos de la investigación ponen de manifiesto que la depresión es un trastorno que tiene un alto riesgo de recurrencia. La farmacoterapia y la psicoterapia son efectivas en el 60-80 % de los casos cuando se trata de un primer episodio de depresión mayor. Pero los

pacientes que mejoran tienen, no obstante, una probabilidad de un 50% de tener una segunda recaída. Y si se tienen dos o más episodios, la probabilidad de volver a recaer aumenta a un 70-80% (Elkin et al., 1989). Para explicar la mayor vulnerabilidad de los pacientes a medida que sufren recaídas, Teasdale (1988) formuló la hipótesis de la activación diferencial. Según esta hipótesis, la asociación entre el estado de ánimo bajo y los patrones de pensamiento negativos repetida durante los episodios de depresión, conduce a una mayor probabilidad de reactivación de los patrones de pensamiento disfuncionales en los momentos de estado de ánimo bajo. De este modo, una vez establecido el circuito automático que conecta el estado de ánimo bajo con los patrones disfuncionales, con menos estrés ambiental ante ligeras variaciones del estado de ánimo, se podrían reactivar los patrones de pensamiento negativo. Esta hipótesis concuerda con los datos que muestran que el estilo de respuesta “rumiativa” puede perpetuar la depresión (Nolen-Hoeksema, 1991). Así, de la hipótesis de la activación diferencial, se desprende la idea de que para prevenir las recaídas en la depresión, es necesario dotar a las personas de medios útiles para detener los circuitos automáticos de pensamiento rumiador. Con este objetivo, Segal, Williams y Teasdale (2002) han sistematizado un tratamiento para la prevención de recaídas en depresión, en el que combinan el programa de Kabat-Zinn (1990) con principios de la terapia cognitiva clásica. La idea es utilizar los períodos de remisión para trabajar en la “desautomatización” de la mente, de forma que cuando vengan los malos tiempos del ánimo bajo, uno/a sea capaz de reconocer el estado, observarlo, y dejarlo pasar. Para una exposición más detallada del modelo de Teasdale y sus colaboradores, se puede consultar el trabajo de Cebolla y Miró (2007) en este monográfico. A continuación, describimos este programa.

Al igual que el programa anterior para la reducción del estrés, este programa tiene una duración de 8 semanas y la estructura es similar al anterior: una reunión semanal de unas dos horas de duración y trabajo en casa; aquí, en cambio, no se lleva a cabo la jornada de un día de meditación. Se admiten hasta 12 pacientes por grupo. De igual modo, se incorporan aquí las meditaciones formales descritas, (el ejercicio de la uva pasa, la contemplación de las sensaciones, la meditación sentado/a, la meditación caminando y los ejercicios de yoga) y se entregan grabaciones en audio para facilitar el trabajo para casa. También se incorporan los ejercicios para extender la práctica a la vida cotidiana. Para facilitar esta extensión y permitir la “desautomatización” del piloto automático, se incorporan también registros de actividades. Durante las primeras sesiones, se les pide a los participantes que lleven a cabo un registro de momentos agradables. En este registro tienen que anotar un suceso agradable cada día y describir no sólo en que consistió el suceso, sino también como fueron las sensaciones, pensamientos y emociones asociadas. Después, la misma estructura de los registros se utiliza con sucesos desagradables. Las novedades que este programa introduce respecto a lo ya expuesto en el programa anterior se resumen a continuación:

*- Mini-meditación de tres minutos en la respiración*

Este ejercicio consiste en abrir un hueco de tres minutos para establecer contacto con uno/a mismo/a y darse la oportunidad de salir del “piloto automático”, por medio de una mini-meditación en la respiración. Se puede hacer en cualquier momento de la vida cotidiana. Al principio, se instruye a los pacientes a que lo introduzcan de manera formal en momentos específicos del día y después de manera informal cuando lo necesiten. Se trata de un ejercicio muy útil. El ejercicio consiste en seguir los tres pasos siguientes, dedicando a cada uno de ellos aproximadamente un minuto. El primer paso consiste en centrar la atención en las experiencias internas que están teniendo lugar en este momento. Se instruye a los pacientes a que sea lo que sea lo que estén haciendo, se paren y se pregunten: “¿qué me está pasando ahora?” y, a continuación, noten las sensaciones, emociones y pensamientos que están presentes en este momento en su experiencia con una actitud de observar sin juzgar. Se trata simplemente de reconocer la experiencia, ya sea ésta agradable o desagradable, con una actitud de apertura sin crítica y con aceptación. El segundo paso consiste en llevar la atención plena a la respiración y concentrarse en las sensaciones al inspirar y al espirar. El tercer paso consiste en expandir la atención plena por todo el cuerpo, tomando conciencia de la postura corporal y la expresión facial, notando las sensaciones que están presentes, observándolas sin juzgar. Este ejercicio se introduce en la tercera sesión y se mantiene en todas las siguientes.

Aunque este ejercicio pueda parecer a simple vista un ejercicio de relajación, no está planteado de ese modo. Se plantea como una oportunidad para reconocer la diferencia entre actuar con “piloto automático” versus actuar con atención plena. La metáfora que se utiliza en este modelo para hacer referencia a este ejercicio es la siguiente. Llevar a cabo la mini-meditación de los tres minutos en la respiración es como abrir la puerta de un vestíbulo en el que, a su vez, hay varias puertas. Uno/a se sitúa en esa entrada y se da la opción de ver por qué puerta quiere seguir.

*-Traer las dificultades a la mente de manera deliberada durante la meditación sentado/a*

Hacia la mitad del programa, cuando los participantes ya tienen experiencia con la meditación en sus distintas posturas, se plantea el ejercicio de traer de forma intencional una situación problemática a la mente durante la meditación sentado/a. Se instruye a los participantes para que, una vez que están meditando y están “anclados” en la postura corporal y en la respiración, piensen en una situación problemática de manera deliberada y noten las sensaciones que se producen en el cuerpo al hacerlo. De nuevo, no se trata de cambiar la experiencia, sino de observar las sensaciones que se producen con una actitud de observar sin juzgar, apertura, amabilidad y cariño. Se instruye a los pacientes para que respiren con la dificultad, como si estuvieran navegando con ella. El objetivo es crear una situación en la que los participantes puedan hacerse conscientes de cómo se enfrentan a las dificultades

y de que no es necesario evitarlas, sino que se las pueden reconocer y trabajar con ellas. Este ejercicio ayuda a los pacientes a notar sus tendencias hostiles hacia las dificultades y su falta de atención plena y compasión hacia si mismos/as.

- *Ejercicios de terapia cognitiva clásica*

Los ejercicios de terapia cognitiva que se incluyen en el programa no están encaminados a cambiar pensamientos distorsionados, sino que están encaminados a facilitar la comprensión del paciente sobre papel de los pensamientos en los cambios de estado de ánimo y en el mantenimiento del “piloto automático”.

Para ilustrar la influencia de los pensamientos sobre el estado de ánimo, se utiliza el modelo A-B-C. Se plantea un escenario común con el que casi todas las personas pueden relacionarse (A), como por ejemplo, “imagínese que va por la calle y al otro lado ve a una persona conocida, usted sonríe y saluda, pero la otra persona pasa de largo sin hacerle caso”. A continuación, se invita a los participantes a decir cómo se sentirían en esta situación y se comentan las respuestas de los participantes. El punto que se ilustra a partir de este ejemplo es que en función de las interpretaciones que se den del comportamiento de la persona (B), emerge una emoción u otra (C). Al plantear este ejercicio, lo normal es que surjan distintas interpretaciones y éstas se utilizan para mostrar que diferentes pensamientos (B) conducen a diferentes consecuencias (C). El mismo argumento se repite en una sesión posterior con la diferencia que, en este caso, se establecen dos escenarios alternativos que son idénticos, con la única diferencia de que en un caso la persona está de buen humor, porque le han dado una buena noticia y en el segundo, está de mal humor, porque ha tenido un disgusto. Se comparan las respuestas a una u otra situación. El objetivo de estos ejercicios es que los pacientes comiencen a practicar una actitud de distancia o “descentramiento” respecto a su experiencia interna y vean que los pensamientos sólo son pensamientos y no la realidad. Los pensamientos son como nubes que pasan por la mente, igual que las nubes pasan por el cielo.

En la sesión 4 se introduce el Cuestionario sobre Pensamientos Automáticos de Hollon y Kendal (1980), en el que se reproducen pensamientos automáticos típicos de la depresión, como por ejemplo “no sirvo para nada”, “mi vida es un desastre”, etc. El propósito aquí es que los pacientes se familiaricen de un modo explícito con el tipo de pensamientos que forman parte de los síntomas de la depresión y que aprendan a verlos como tales, en lugar de identificarse con ellos. Se insiste también en que la fuerza con la que uno/a se identifica con este tipo de pensamientos está relacionada con el estado de ánimo, de manera que cuando nos sentimos con un estado de ánimo bajo tendemos a identificarnos con ellos y, por tanto creemos que esos pensamientos son la realidad que somos, en lugar de simplemente pensamientos.

### *Actividades agradables y de destreza*

Cuando el estado de ánimo es bajo, es común no sentir ganas de hacer nada y, de este modo, se agrava la depresión. Por eso, hacia el final del programa se instruye a los participantes a que confeccionen una lista de cosas que les gusta hacer así como de cosas que saben hacer con destreza. Se trata de tener preparadas tareas que se puedan hacer cuando uno/a se percibe con el estado de ánimo bajo y que sirvan para mantenerse activo/a y mejorar el estado de ánimo.

### *- Planes de acción para la prevención de recaídas*

Antes de finalizar el programa, se les pide a los participantes que confeccionen una lista con las señales que les avisan de que están en riesgo de volver a recaer en depresión. Por ejemplo, no tener ganas de ver a nadie, sentirse irritable, pérdida de motivación, etc. Cada participante debe de haber identificado sus propias señales. Se les pide también que confeccionen planes explícitos de qué hacer cuando notan que estas señales están presentes.

### **Atención plena y terapia comportamental dialéctica**

La terapia comportamental dialéctica ha sido creada para tratar los trastornos límite de personalidad y recientemente se ha adaptado también a otras poblaciones. Como es sabido, el trastorno límite de personalidad es un trastorno mental grave que resulta especialmente difícil de tratar no sólo por el dramatismo de las crisis de desequilibrio emocional, que con frecuencia acaban en intentos de suicidio, sino también porque los/as pacientes cuestionan y “enloquecen” al terapeuta o abandonan la terapia. Por esta razón, Linehan (1993 a y b) ha desarrollado un “paquete” de tratamiento que incluye los siguientes aspectos: a) terapia individual, b) entrenamiento de habilidades en grupo, c) consultas telefónicas y d) consulta de casos en el equipo terapéutico. Además, ha concebido el trastorno límite como un trastorno que se caracteriza por la inestabilidad y la desregulación emocional, producidas por la combinación de la vulnerabilidad biológica y la invalidación ambiental, en la historia del desarrollo de la persona.

Además, estas formas de tratamiento se encuentran integradas en un enfoque altamente estructurado que ofrece un mapa muy completo, de forma que en cada momento el terapeuta sabe dónde se encuentra. Los ejes que configuran dicho mapa terapéutico son los siguientes: 1) mejorar las capacidades conductuales de los pacientes, 2) aumentar su motivación para el cambio, 3) ayudarles a generalizar las nuevas conductas a todos los aspectos relevantes de sus vidas, 4) apoyar a los terapeutas, y 5) estructurar el ambiente para promover el éxito tanto de los pacientes como de los terapeutas.

Aunque Linehan ha desarrollado su enfoque a partir de su propia práctica con la meditación Zen, éste se encuadra en la tradición de la terapia cognitivo-conductual. Así por ejemplo, se utiliza una jerarquía específica de conductas



problema que son los objetivos del tratamiento individual. Para identificar estas conductas, se utiliza un sistema de registro en el cual el paciente rellena diariamente una ficha en la que anota la frecuencia, intensidad y situaciones en las que las conductas problema ocurren.

Cuando ocurre alguna conducta objetivo de tratamiento, como por ejemplo una conducta auto-lesiva, se lleva a cabo un *análisis de la cadena* de eventos que han conducido a tal situación, siguiendo el esquema tradicional del análisis funcional en el que se analizan los antecedentes, la conducta y las consecuencias. Dentro de los antecedentes, se analizan con todo detalle los sentimientos, emociones, pensamientos, sensaciones y conductas del paciente antes de la conducta-problema, para llegar a establecer los eslabones en la cadena. Después, se considera la función de la conducta al considerar minuciosamente las consecuencias de la misma, estableciendo también aquí los eslabones de la cadena. Durante el *análisis de la cadena*, que se lleva a cabo de forma exhaustiva y de forma obligada ante las conductas auto-lesivas, paciente y terapeuta se sitúan en una estrategia de solución de problemas, dentro de la cual se utilizan también el manejo de contingencias, la reestructuración cognitiva y/o la exposición.

En la práctica, estas herramientas permiten un abordaje muy claro y estructurado de unas dinámicas personales caracterizadas por su carácter caótico. Con este tipo de seguimiento en la terapia individual, más el aprendizaje de habilidades en grupo, el paciente límite tiene la oportunidad de mejorar su condición, con trabajo intenso, en el plazo de un año, más o menos.

En el trabajo en grupo, Linehan se centra en enseñar habilidades de toma de conciencia, tolerancia al estrés, la ambigüedad, el malestar y la incertidumbre. El primer grupo de habilidades, la toma de conciencia, es el fundamento de las demás habilidades. Linehan (1993b) diferencia entre habilidades “que” y habilidades “cómo”. En las primera agrupa las habilidades de observar, describir y participar y en las segundas las habilidades de no-juzgar, centrarse sobre una sola cosa en cada momento y actuar con eficacia. La práctica de estas habilidades en la vida cotidiana conduce a vivir desde la conciencia, con atención plena. (Los lectores interesados en conocer con más detalle cómo se trabaja con la atención plena desde la terapia comportamental dialéctica, pueden consultar el trabajo de García-Palacios (2007) en este mismo monográfico).

### **La atención plena en la terapia de aceptación y compromiso**

La terapia de aceptación y compromiso es el vehículo por medio del cual la atención plena ha entrado en la terapia de conducta. Esta terapia se sitúa en una posición de continuidad respecto al conductismo radical de tipo skinneriano; el énfasis recae en las relaciones funcionales para controlar el comportamiento. Aunque no se utiliza la palabra “dialéctica”, como hace Linehan, parte de la misma idea de que sin aceptación no puede haber cambio. No se trata, sin embargo, de un

tratamiento psicológico generado para tratar algún trastorno específico (como fue la terapia cognitiva para hacer frente a la depresión o la terapia comportamental dialéctica para hacer frente a los trastornos de personalidad), sino que es un enfoque general orientado hacia la aceptación y el cambio conducta. Así, tomando como punto de partida la filosofía del pragmatismo americano, combina la tecnología para el cambio de la terapia de conducta, con algunas ideas surgidas del movimiento de “*mindfulness*”. Esta forma de terapia, que se presenta a sí misma como la tercera generación de las terapias “científicas”, paradójicamente hace amplio uso de técnicas y estrategias tomadas de las terapias “no-científicas”, especialmente las terapias existenciales y humanistas (Hayes, 2004). Se trata de un enfoque de terapia individual, en el que las estrategias de cambio se diseñan en función de las necesidades del cliente, y pueden incluir: estrategias de psico-educación, solución de problemas, exposición, extinción, cambios en contingencias de refuerzos, etc. Para enseñar habilidades de atención plena, se suelen practicar breves ejercicios durante las sesiones. Pero no se recomienda la práctica de la meditación, ni en los pacientes, ni en los terapeutas. En inglés el nombre de esta terapia es “*Acceptance and Commitment Therapy*”, cuyas letras capitales forman el acrónimo ACT, que, a su vez, significa “Actúa”, que sirve de consigna para resumir esta orientación, que también queda bien recogida en el siguiente título de uno de los libros de S. Hayes, el principal proponente de este enfoque, “*Sal de tu mente y entra en tu vida*”. El objetivo de la terapia es entrenar al paciente en la flexibilidad psicológica. Ésta se entiende como la voluntad de experimentar el momento presente tal y como es, teniendo en cuenta los propios valores.

El constructo central sobre el que gira la ACT es el constructo de evitación “experiencial”, que consta de dos componentes: por un lado, consiste en la no aceptación de las experiencias negativas privadas (tales como sensaciones, emociones, pensamientos, impulsos, etc.), y por otro lado, consiste en evitar activamente tales experiencias, aunque esta evitación se haga por medios perjudiciales. Se sostiene que numerosos cuadros clínicos patológicos tienen que ver con la evitación de las experiencias privadas que no se aceptan, y se evitan por medio del abuso de sustancias, la disociación, el abuso de la comida, la evitación de los lugares públicos, etc. De hecho, cuando hicieron explícito el constructo de evitación experiencial en una escala para medirlo, se vio que correlacionaba con cuadros psicopatológicos (Hayes, et al., 1996). Además, estudios de laboratorio sobre la supresión del pensamiento han mostrado que cuanto más se intenta suprimir un pensamiento o un sentimiento, más aumenta la probabilidad de experimentarlo (Gross, 2002). Luciano y Valdivia, (2006) han explicado el mecanismo de evitación experiencial del siguiente modo:

*“si la tristeza se sitúa en un marco de oposición con la vida...y ocurre que en ciertas circunstancias, se deriva malestar y pensamientos negativos; entonces, la tristeza y el malestar de sus pensamientos se intensificarán y*

*podrán cumplir funciones discriminativas de evitación. Tal intensificación vendría dada al situar el malestar/pensamientos negativos en contraposición temporal a las acciones valiosas, ya que la transformación de funciones a través del marco de la oposición convierte lo positivo en negativo y—como un efecto sumador—incrementa el valor negativo que ya pudiera tener la tristeza. Consecuentemente, la ausencia de un nuevo marco que contextualizase todos esos elementos, la persona emprenderá acciones para evitar/escapar de tal estado de ánimo. Esta es la regulación que define el patrón de evitación experiencial cuya persistencia puede llegar a ser destructiva si produce una limitación de la vida personal, pudiendo llegar a la evitación total: el suicidio”. (Luciano y Valdivia, 2006, pág. 83).*

En otras palabras, cuando no se acepta la tristeza como un aspecto más de la vida, el hecho mismo de querer evitarla, contribuye a aumentarla. En lugar de un marco de no-aceptación, se trata de ayudar al paciente a crear un marco de aceptación de la experiencia tal y como es, de forma que, a través de la aceptación, puedan emerger nuevos contextos para que se puedan establecer nuevas relaciones funcionales. Los nuevos marcos de referencia se establecen en función de los valores del cliente. De este modo, lo que en las terapias cognitivas es visto como problemas de significado, en este caso es visto como cuestiones de clarificación de valores. En esta terapia, se intenta que el paciente preste atención a lo que considera los valores más profundos y fundamentales de su vida. Explícitamente se habla acerca de qué es lo que le gustaría conseguir en sus relaciones íntimas, en su trabajo, en su desarrollo personal, etc. Para activar esta clarificación de los valores últimos, se le pide al paciente, por ejemplo, que piense en qué es lo que le gustaría que apareciera escrito en su epitafio, igual que hacían los terapeutas existencialistas. A partir de aquí, se les pide a los pacientes que se comprometan en realizar las acciones relevantes para ser coherentes con los valores establecidos y se analizan los obstáculos que lo impiden. Para ayudar a los pacientes a superar estos obstáculos, se utilizan una gran variedad de técnicas, pero las más comunes hacen referencia a la aceptación, al estar presente, a lo que llaman de-fusión y también a la idea de que el sí mismo es un contexto. A continuación, exponemos brevemente estos aspectos. (El lector interesado en revisar la evidencia empírica así como las aplicaciones clínicas del ACT puede consultar el trabajo de Pérez y Botella (2007), en este monográfico y también el trabajo de Luciano y Valdivia (2006), así como la reciente recopilación de Baer (2006)).

#### *- Aceptación y de-fusión*

En su significado mínimo, aceptación significa no-rechazo, no evitación experiencial. De modo, que se instruye al paciente para que se exponga a los eventos privados desagradables que ha estado evitando, a medida que ocurren con una

actitud de apertura a la experiencia y ausencia de crítica. Así, los pacientes tienen que exponerse a la ansiedad, la tristeza, la ira o cualquier otra emoción desagradable, observando cuidadosamente cada uno de sus elementos, es decir, las sensaciones que ocurren y dónde en el cuerpo ocurren. Se obtiene la experiencia, de este modo, de que las sensaciones desagradables se pueden experimentar sin que ocurran las consecuencias temidas. La misma estrategia se sigue con los pensamientos. En este caso, en lugar del término “desidentificación” que hemos venido utilizando, se utiliza el término de “de-fusión cognitiva” que hace referencia a que no hay que tomar el contenido de un pensamiento en el sentido literal de las palabras y que no hay que confundir los pensamientos con la realidad. En congruencia con la actual psicología del marco (ver Lakoff, 2007), se establece que las palabras crean marcos de referencia de los cuales resulta difícil salir. Por ejemplo, imaginemos que en estos momentos le pido que, por favor, no piense en un elefante de color lila. Y a continuación, le pregunto en qué está pensando. La posibilidad de que conteste que está pensando en un elefante lila es enorme, porque la palabra “elefante” crea un marco en el que uno/a se imagina un animal grande, de larga trompa y gruesas patas, del cual resulta difícil salir.

Las estrategias que se utilizan en ACT para ayudar al paciente a llevar a cabo la de-fusión resultan congruentes con las estrategias utilizadas en terapia cognitiva para supervisar los pensamientos y también con las estrategias utilizadas en el movimiento *mindfulness*, en general. Por ejemplo, en esta terapia se utiliza el *ejercicio de las hojas en el río*, que consiste en lo siguiente: Se le pide al paciente que cierre los ojos y se imagine que se encuentra a la orilla de un río y que hay hojas de árboles que pasan por el río y a medida que surge un pensamiento, lo coloca sobre una hoja y ve como pasa corriente abajo. En este contexto, el propósito de la de-fusión es ayudar al paciente a actuar de otro modo aunque esté teniendo pensamientos no deseados. Por ejemplo, si un paciente está implicado en una conducta congruente con su sistema de valores y mientras lo hace le viene el pensamiento de, pongamos por caso, “esto va a ser un desastre”, se le instruye para que siga actuando en la dirección del valor asumido, sin dejarse “fusionar” con el pensamiento. Como resulta obvio, esta estrategia permite a los pacientes reconocer los pensamientos como pensamientos.

- *El si mismo/a como un contexto*

Como acabamos de ver, en ACT se entrena a los pacientes en estrategias de *mindfulness* para reconocer lo que está presente en la experiencia en cada momento, ya provenga del exterior o del interior. Se recomienda observar la experiencia y utilizar etiquetas descriptivas para describirla brevemente con una actitud de no-juicio. Si se presenta la tendencia a evitar la acción, se observa entonces esta tendencia. Así, se anima a los pacientes a no fusionarse con sus pensamientos a verlos como objetos que pasan. Ante la aparición de un pensamiento del estilo de

“no sirvo para esto”, por ejemplo, se recomienda que el paciente utilice la siguiente frase: “estoy teniendo el pensamiento de que no sirvo para esto”. Al hacerlo así, emerge un sentido de sí mismo como diferente de lo observado y los pacientes pueden reconocer que la sensación que tienen de inutilidad es producto de que se han fusionado con ese pensamiento. Se entiende que uno/a mismo/a no es de ninguna manera determinada, sino que uno/a mismo/a es el lugar, el contexto, en el que ocurren los eventos privados.

### **La atención plena en las terapias humanistas**

Las terapias humanistas, que partieron de la fenomenología y del existencialismo, tenían como seña distintiva la orientación hacia la experiencia tal y como es en el presente. Sin embargo, este movimiento queda fuera del movimiento actual de *mindfulness*. Probablemente, es debido a que, desde el punto de vista de los terapeutas humanistas, *mindfulness* es algo ya sabido y ya practicado por ellos. Sin embargo, coincido con la opinión de Deikman (1982) que sostiene que aunque la orientación al presente está claramente establecida en las terapias humanistas, el yo observador está confundido con otras nociones.

Por ejemplo, el énfasis de Rogers (1957) sobre el valor terapéutico del reflejo empático obligaba al terapeuta a estar centrado en la experiencia emocional del paciente tal como estaba ocurriendo en la sesión. En términos más actuales, el terapeuta se sintonizaba o armonizaba con el paciente. Al devolverle al paciente su experiencia por medio del reflejo empático, el terapeuta facilitaba el que éste pudiera ver su experiencia emocional tal y como era y, de este modo, se esperaba que el paciente la aceptara y entrara en contacto con sus deseos más auténticos. De este modo, el paciente podía reducir la distancia entre su sí mismo/a ideal y su sí mismo/a real. Esta formulación de la relación terapéutica ha resultado muy útil. Sin embargo, aunque el si mismo real en Rogers hace referencia a la conciencia que experimenta, no es exactamente lo mismo que lo que hemos llamado “yo observador” y está entremezclado con otras nociones de la estructura de la personalidad. Lo mismo sucede en el modelo de Perls.

La terapia *Gestalt* establecida por Perls (1969) introdujo dos fórmulas importantes para llevar la atención al presente que han resultado extraordinariamente útiles en psicoterapia. La primera consistió en ayudar al paciente a preguntarse por el cómo de la experiencia en lugar de por el porqué de la misma. Centrarse en el cómo de la experiencia permite ver y entender como funciona la experiencia problemática y permite también ganar perspectiva. De igual modo, Perls sostenía que el presente es lo único que existe, porque el pasado ya no es y el futuro todavía no es. En cambio, al centrarnos en el ahora, nos centramos en nuestra presencia aquí y en lo que estamos experimentando. Estas estrategias se encuentran muy extendidas en la práctica de la psicoterapia. Pero ambas están al servicio de incrementar la conciencia de los contenidos de la experiencia, y ésta está fundida con la noción de

autoconciencia. El modelo de auto-conciencia de Perls es dualista y la noción de yo observador no está claramente formulada.

### **Atención plena y psicoanálisis**

La relación entre el psicoanálisis y la meditación tiene una breve, pero intensa historia (ver Bogart, 1991 para una buena revisión). Además, en la actualidad, explorar las relaciones entre meditación y psicoanálisis es un tema que suscita mucho interés y debate (Lagan, 2006; Safran, 2003). Sin embargo, no voy a entrar en este tema, para poder ir a los aspectos que me parecen más relevantes.

La técnica del análisis que Freud estableció requería que el paciente se situara en una posición cómoda y relajada. A partir de aquí, se le instruía para que se colocara en una actitud no reflexiva y no crítica, de apertura a la experiencia; después, se le pedía que verbalizara las percepciones internas (sentimientos, pensamientos, recuerdos,...) que iba teniendo en el orden en el que le venían a la mente. Para facilitar la tarea, Freud utilizaba la metáfora de ir en un tren. Le decía al paciente que se imaginara que iba sentado en el vagón de un tren, mirando por la ventana y que describía los paisajes cambiantes que iba viendo a un compañero de viaje que estaba situado en el interior del vagón (Deikman, 1982).

Resulta evidente que esta situación es un dispositivo de auto-observación para ver los procesos mentales y su práctica, al igual que la práctica de la meditación *vipassana*, permite fortalecer el yo observador. Pero en el psicoanálisis clásico esta situación de observación está distorsionada por el contexto autoritario que rige en la relación terapéutica, es decir, el paciente observa y ve, pero el que interpreta es el psicoanalista. Y el psicoanalista interpreta siguiendo su teoría. Desde el punto de vista teórico del psicoanálisis, el dispositivo de auto-observación no es más que una herramienta técnica que le permite al psicoanalista “ver” los invisibles elementos psíquicos del inconsciente que actúan fundiéndose o condensándose entre sí, cambiando de figura o sublimándose. En resumen, en el psicoanálisis, el yo observador está confundido con los otros elementos de la estructura psíquica propuesta por la teoría de Freud.

Esta situación, en la que el yo observador está entremezclado con otras estructuras psíquicas, se mantiene a lo largo de la historia del psicoanálisis, con alguna que otra excepción. Por esta razón, me parece que el paso que ha dado Stern (2004), en su obra “*The present moment in psychotherapy and everyday life*”, es un paso importante.

Desde dentro de la tradición psicoanalítica, Stern (2004) sostiene que el objeto del análisis sólo debe ser lo que entra en la conciencia en el presente. Este autor no utiliza el término de atención plena o *mindfulness* y tampoco bebe en las fuentes del budismo y la meditación *vipassana*; sin embargo, en la práctica, su posición resulta muy similar a las teorías que hemos venido comentando. Para articular su posición, Stern toma como fuente la tradición fenomenológica. Partiendo de Husserl, este

autor propone comprender el momento presente como el instante en el que algo entra en la conciencia y se despliega la experiencia. Lo llama también un momento de *Kairos*, en el que algo sucede. Además, Stern propone que lo que entra en la conciencia, el momento presente, tiene una duración aproximada en torno a los 10", porque este es el tiempo requerido para formular una intención comunicativa o decir una frase. Dado que somos seres inter-subjetivos, resulta natural que la intención comunicativa sea la unidad de tiempo básica en la que existimos en el fluir de la conciencia.

Para investigar la naturaleza de los momentos presentes, Stern ha desarrollado un instrumento que llama "La entrevista del desayuno" con el que ilustra muy bien su posición. Esta entrevista es un instrumento de investigación y se utiliza con sujetos normales. Resulta como un microscopio a través del cual ver "*el mundo en un grano de arena*". El sujeto es entrevistado a media mañana acerca de su experiencia durante el desayuno de esa misma mañana. Durante cerca de hora y media, Stern ayuda al sujeto a reconstruir sus "momentos de conciencia" durante el desayuno. Como vimos antes, estos momentos tienen una duración variable en torno a los 10", de modo que durante la hora y media de entrevista, puede que se haya revisado nada más que lo ocurrido en tres minutos de tiempo real. Pero resulta fascinante ver la información acerca de los movimientos de la conciencia que se puede extraer cuando se observan con tanta minuciosidad.

A partir de estos estudios, el mensaje que Stern lanza a los psicoanalistas es muy claro: En lugar de analizar el pasado, los psicoanalistas deben ayudar a sus pacientes a analizar los "momentos presentes". Pero estar en el presente no es fácil, porque requiere estar en el terreno mismo en el que las imágenes conscientes se están formando, y, por tanto requiere tolerancia a la ambigüedad inherente a tal proceso. En la propuesta de Stern (2004), se entiende que la terapia funciona por medio de un proceso inter-subjetivo de co-creación de la experiencia; de este modo, el terapeuta debe centrarse exclusivamente sobre lo que está ocurriendo en la sesión momento a momento. Si se hace esto, se está fortaleciendo el yo observador del paciente y se alcanzan "momentos presentes compartidos" entre el terapeuta y el paciente. A la vez, los psicoanalistas se dan la oportunidad de no perder el tren del siglo XXI.

## **NOTAS SOBRE LOS MECANISMOS DE ACTUACIÓN DE LA ATENCIÓN PLENA**

El yo observador requiere ser cultivado, porque en la experiencia común se encuentra fusionado con el *ego*, entendido como la imagen que tenemos de nosotros/as mismos/as, proveniente de los procesos de arriba-abajo de la memoria autobiográfica. Esta confusión está presente, de diferentes formas, en la historia de la psicoterapia (Deikman, 1982). Al cultivar la atención plena (*mindfulness*) se crea una situación de auto-observación terapéutica que permite desarrollar el yo obser-

vador. Al actuar con atención plena, observando sin juzgar, con apertura, curiosidad y aceptación de la experiencia tal y como es en el momento presente, el paciente puede acceder a otro plano de la conciencia en el que puede identificar los contenidos de su experiencia (patrones emocionales, pensamientos, fantasías, etc.) como algo distinto de la conciencia que observa; en el modelo cognitivo este proceso se denomina desarrollo de la conciencia metacognitiva.

La atención plena (*mindfulness*) permite, por tanto, orientarse en el momento abriendo un espacio para mirar y formar la intención de ver lo que hay presente y vivo en la experiencia del momento. El cultivo de esta actitud permite la des-identificación de las secuencias automáticas (el “piloto automático”). Se accede, así, a verlas a medida que ocurren. Cuando las secuencias automáticas se observan con atención, curiosidad, aceptación, apertura y sin juzgar, disminuyen su impacto y su intensidad; es posible, entonces, elegir una respuesta apropiada a la situación. Aunque la ansiedad, la depresión, la ira, etc. no desaparezcan por completo al principio, al comenzar a observarlas con atención plena, se van haciendo menos globales y se van restringiendo. Se incrementa, así, la autonomía en las situaciones que antes suscitaban angustia e impotencia. No es sorprendente, por tanto, que entre los beneficios de la práctica de la atención plena para la salud, destaquen los siguientes: 1) facilidad para regular las propias emociones, 2) mayor flexibilidad cognitiva y 3) mayor facilidad para cultivar estados y rasgos positivos (Baer, 2003).

Para ayudar a los pacientes a desarrollar el yo observador, el/la terapeuta tiene que haber desarrollado primero su propio yo observador y tiene que haber aprendido a distinguirlo de su *ego*. En mi opinión, el fracaso en hacer esto se relaciona tanto con el fracaso terapéutico como con el elevado número de “*burnouts*” con el que cuenta esta profesión. No es posible transmitir al paciente la calma que proviene de la ausencia de miedo, si uno/a no posee esa calma. La atención plena, además, no puede ser aprendida en los libros. Requiere práctica y maestros/as adecuadamente formados/as.

Para explicar cómo funciona la atención plena, se han propuesto varias explicaciones que hacen uso de los mecanismos explicativos habituales hasta ahora en psicoterapia, como la exposición y la desensibilización, el cambio cognitivo o el incremento de la auto-eficacia. Sin embargo, no voy a detenerme en estos mecanismos, cuya exposición puede ser consultada en el trabajo de Pérez y Botella (2007) o en Baer (2003). A continuación, voy a centrarme en hipótesis que provienen de la neurociencia actual. En especial, expondré brevemente la propuesta planteada por Siegel (2007) en su excelente obra, “*The mindful brain*”, que, sin duda, se convertirá en una referencia clave para entender cómo funciona la atención plena “*mindfulness*”. Pero antes de exponer la tesis de Siegel, quisiera detenerme unos momentos en la interesante pregunta de ¿cuánto dura el ahora?, ¿qué es, en realidad, el instante en el que nos hacemos conscientes de algo?



### **¿Cuánto dura el ahora?**

Varela (1999), en un trabajo sobre las posibilidades metodológicas de la investigación sobre la primera persona, se pregunta “*what is the nowness of the now?*”. Es decir, qué sabemos sobre la experiencia del ahora, ¿qué es, en realidad, eso que llamamos ahora, en el que sucede la experiencia?, ¿Cuales son los requisitos para que se cumpla tal experiencia directa de la *ipseidad* (sentido de uno/a mismo/a en el nivel de la conciencia central o nuclear), ese sentido de ser en el conocer que se experimenta como una apertura a la luminosidad de la mente.

Desde el ámbito de la neurobiología, Varela (1999) propuso entender el horizonte temporal de la experiencia humana a partir de tres escalas de duración: La primera escala estaría formada por la distancia requerida entre dos estímulos para ser percibidos como no-simultáneos, un umbral que varía según las modalidades sensoriales (y que puede ser enraizado en los ritmos celulares intrínsecos a las descargas neuronales y las integraciones sinápticas). Estamos hablando de eventos que suceden en el rango de 10 milisegundos. La segunda escala temporal es la que tiene que ver con la integración de esas unidades elementales, por medio de asambleas celulares que ocurren en pocos segundos. Y en tercer lugar, estaría el tiempo de las afirmaciones descriptivas, unidas a las capacidades lingüísticas, y que es el flujo del tiempo en el que transcurre el intercambio de intenciones comunicativas, es decir, donde ocurre la convivencia. Entre estas escalas temporales habría un bucle recursivo para componer una unidad o un sentido de objeto-evento (Varela, 1999). De modo que para percibir un estímulo visual, por ejemplo, sería necesario el trabajo sincronizado de estas tres escalas temporales.

En síntesis, de la exposición de Varela (1999) dos cosas resultan claras: 1) que por debajo de lo que percibimos como el ahora se encuentra el funcionamiento silencioso del cerebro que, en sí mismo, es como una composición musical en la que se sincronizan distintos ritmos para formar una armonía; y 2) que lo que percibimos conscientemente como el instante presente está enraizado en la capacidad mental de formar una intención comunicativa.

### **La atención plena como armonización**

Desde hace tiempo sabemos que la intencionalidad es el ámbito propiamente mental y sabemos también que la intencionalidad es fruto de la convivencia. Pero hasta hace poco, no estaba claro cuáles eran los procesos y mecanismos por los cuales se relacionaban ambas cosas. En la actualidad, el campo emergente de la neurobiología interpersonal, articulado por Siegel (1999, 2007) entre otros, nos permite una comprensión incipiente de las relaciones entre intencionalidad y convivencia. (Las personas interesadas en profundizar en la relación entre *mindfulness* y neurobiología y en la perspectiva de la neurobiología interpersonal, pueden consultar el trabajo de Simón (2007) en este mismo monográfico).

En un trabajo anterior, Siegel (1999) mostró cómo las relaciones de apego

moldean la mente (y las estructuras cerebrales) del niño/a en desarrollo. El aspecto clave para el desarrollo infantil saludable es la armonización o sintonización con una figura de apego sensible a las necesidades emocionales reales del niño/a. Tomando la analogía del apego seguro, Siegel (2007) sostiene que por medio de la atención plena, nos sintonizamos o armonizamos con nosotros mismos.

Cuando el apego es seguro, el adulto sintoniza con el estado emocional y mental del niño/a, es decir, es capaz de leer correctamente no sólo su conducta, sino también su intención y es capaz también de no reaccionar a lo que pasa con el “piloto automático”. En otras palabras, el cuidador adulto, para generar apego seguro, tiene que abrirse a la emoción en la que el niño/a está en ese momento y armonizarse con él – sin fundirse, ni mimetizarse con la experiencia del otro. La sintonización entre el niño/a en desarrollo y la figura de apego sensible establece un circuito de resonancia que le permite al niño/a sentirse seguro y *sentirse sentido*. Esta resonancia emocional entre ambos funciona como un puente entre el adulto y el niño, a través del cual el niño/a aprende: a) a regular la intensidad de sus estados internos, b) a leerlos correctamente y articularlos en palabras tomando prestada la perspectiva de la figura de apego y c) aprende también que puede confiar en los demás para regular su malestar. No es sorprendente, por tanto, que el apego seguro sea la condición asociada con un desarrollo psicológico y físico saludable y equilibrado.

En este proceso de armonización que se produce en el apego seguro, igual que en la empatía auténtica, se pueden distinguir tres componentes: 1) darse cuenta y compartir el afecto del otro, 2) mantener una representación de uno/a mismo separado, sin fundirse con el otro, y 3) mecanismos flexibles de auto-regulación emocional que permitan pasar de forma fluida de la perspectiva de uno/a mismo/a a la del otro. Es importante, sin embargo, no confundir la empatía auténtica con la fórmula racionalista de la empatía como ponerse en el lugar del otro, que conduce directamente a: a) comportamientos invasores, b) centrarse sobre uno/a mismo/a mientras uno/a se confunde con el otro y c) convierte la convivencia en un laberinto de espejos (Palm-Beskow, Beskow y Miró, 2004).

Siegel (2007) ha aplicado este análisis de la empatía auténtica, que permite pasar de una perspectiva a otra sin confundirse con el otro/a, a la atención plena. En este caso, el cambio de perspectivas se produce entre el yo observador/a y el yo que experimenta. Al practicar la atención plena y adoptar una actitud de observar sin juzgar, de apertura, curiosidad y aceptación, se activa un circuito de resonancia con la propia experiencia. En palabras de Siegel (2007): “*Aquí los circuitos sociales del cerebro se centran 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*” (pág. 132) Así, este autor está proponiendo entender la atención plena como una forma de sintonización interior que puede fortalecer los circuitos sociales de la empatía y las llamadas neuronas en espejo, para crear un estado de

integración neuronal y auto-regulación flexible. Igual que en el apego seguro, la sensación de seguridad que se establece cuando uno/a se sintoniza con su interior con la actitud correcta, iniciaría la conciencia receptiva en la que la atención ejecutiva está abierta a lo que surja en el campo de la experiencia en el momento. Éste sería el núcleo del estado de conciencia que se activa con la atención plena y que puede ser iniciado intencionalmente (Siegel, 2007).

La hipótesis de la atención plena como armonización, además, tiene en cuenta el paralelismo entre los procesos neurobiológicos que median la relación con los demás y con uno/a mismo/a. En síntesis, se trata de dos caras de la misma moneda. Por tanto, no hay misterio en el hecho de que el cultivo de la atención plena sirva tanto para aliviar el sufrimiento como para mejorar la convivencia.

## CONCLUSIÓN

Nos encontramos en el comienzo de una nueva era. Vivimos en un mundo globalmente interconectado. Un mundo nuevo, diferente de cualquier otro que se haya dado en la historia. A la vez que todo cambia vertiginosamente, emerge el presente continuo como un nuevo tiempo histórico. Para adaptarnos a este complejo mundo, necesitamos una nueva forma de experimentar el vivir humano que integre y supere la forma que hemos heredado de las sociedades tribales. Necesitamos una forma de relacionarnos con la realidad que se asiente sobre premisas distintas del dualismo, del afán de conquista y de posesión. Necesitamos una nueva forma de mirar que no haga de las cosas, ni de las personas, simplemente objetos disponibles para la manipulación y el control, sino que permita contemplar y admirar la realidad en su continuo fluir, en su permanente amanecer. En mi opinión, la atención plena o *mindfulness* es esa nueva mirada, cultivada durante siglos en las tradiciones contemplativas, y emergente en la psicoterapia, la psicología de la salud y la ciencia, en general, en la actualidad.

Desde el punto de vista de la historia de la psicoterapia, la emergencia del movimiento *mindfulness* abre la puerta a un nuevo marco integrador y significa una clarificación importante, porque permite comprender la conciencia como el yo observador, que puede ser adecuadamente cultivado para permitir la “des-identificación” de los automatismos adquiridos. Además, el entrenamiento en *mindfulness* puede ser implementado en grupos y esto hace que sea un instrumento eficiente tanto como indicación terapéutica principal como complementaria a otras intervenciones. El entrenamiento adecuado en las técnicas de auto-observación terapéutica, permite a las personas situarse ante las experiencias problemáticas y no-deseadas con una actitud de observar sin juzgar, curiosidad, aceptación y compasión y, con la práctica, permite incrementar la libertad y la autonomía de las personas. El yo observador está anclado en el presente, en el ahora, pero no debe ser confundido con los contenidos (emocionales o cognitivos) presentes en un momento dado. El ahora en el que el yo observador está instalado es un ahora que es siempre, en el sentido

de que el yo que observa y experimenta (awareness) es espacio y lucidez, y no hay que confundir el espacio y la luz de una habitación, por ejemplo, con el mobiliario que hay en ella en un momento dado. Tampoco hay que confundir la forma de una ola con el mar de la que forma parte. Contactar con el yo observador por medio de la práctica de *mindfulness* nos pone en contacto con la realidad que somos siendo.

Este ser siendo al que nos lleva el río del presente es muy diferente de vivir en el futuro (o en el pasado), desde el penasamiento. Cuando vivimos en el futuro (o el pasado), vivimos en el tiempo virtual de la imaginación y vivir se convierte en una continua comparación entre lo imaginado y lo vivido o entre uno/a mismo/a y los miembros del grupo. Cuando se desliga del presente y vive en la imaginación, la conciencia (identificada con el *ego* y las emociones), crea su propia “película” con sus protagonistas y actores secundarios, y se instala en ella. En cambio cuando la atención permanece centrada en el presente, si se practica *mindfulness* de manera adecuada, el convivir con uno/a mismo/a y con los demás, se va transformando. La experiencia del presente se va convirtiendo en un ir armonizándose con uno/a mismo/a y con los demás, distendiéndose más y más en la espaciosidad y lucidez de la conciencia.

*La atención plena o “mindfulness” hace referencia al estado mental en el que la conciencia (yo observador) se instala en el momento presente y se abre al fluir de la experiencia en su estado emergente. Es una habilidad psicológica que, al igual que aprender a tocar el piano, requiere práctica. Históricamente, ha sido cultivada en las tradiciones contemplativas y, en la actualidad, ha emergido como una intervención clínica en la psicología de la salud y en psicoterapia. Se revisa la forma en la que se está utilizando la atención plena desde distintos modelos psicoterapéuticos y se exponen algunas hipótesis explicativas sobre sus mecanismos de actuación. Se sostiene también que la atención plena o mindfulness resulta congruente con el nuevo tiempo histórico en el que hemos entrado: el presente continuo.*

*Palabras clave: atención plena, intervención clínica, meditación, armonización.*

### **Nota de la autora**

Este trabajo ha sido posible gracias a la financiación de la Fundación Canaria para la Investigación en Salud (FUNCIS) de un proyecto para investigar la eficacia de la Terapia Cognitiva basada en la Atención Plena en el tratamiento de la ansiedad y la depresión de larga duración.

Lengua antigua, hoy extinguida en la que están recogidos los textos budistas.

## Referencias bibliográficas

- BAER, R. (2003). Mindfulness training as a Clinical Intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology, Science and Practice*, 10, 2, 125-144.
- BAER, R. (Ed.) (2006). *Mindfulness-Based Treatment Approaches*. New York: Academic Press.
- BAER, R. & KRIETMEYER, J. (2006). Overview of Mindfulness and Acceptance- Based Treatment Approaches. En Baer, R. (Ed.) (2006), *Mindfulness-Based Treatment Approaches*. New York: Academic Press. 3-27.
- BOGART, G. (1991). The use of meditation in psychotherapy: A review of the literature. *American Journal of Psychotherapy*, vol. XLV, nº 3, 383-411
- CARLSON, L. et al. (2003). Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress, and immune parameters in breast and prostate cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine*, 65, 571-581.
- CARSON, L. et al. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behaviour Therapy*, 35, 471-494.
- CEBOLLA, A. Y MIRÓ, M.T. (2007). Eficacia de la terapia cognitiva basada en la atención plena en el tratamiento de la depresión. *Revista de Psicoterapia*.
- DAMASIO, A. (1999). *La sensación de lo que ocurre, cuerpo y emoción en la construcción de la conciencia*. Madrid: Debate, 2001.
- DEIKMAN, A.J. (1982). *The observing self, mysticism and psychotherapy*. Boston: Beacon Press.
- ELKIN, I. et al. (1989). NIMH treatment of depression collaborative research program: General effectiveness of treatments. *Archives of General Psychiatry*, 46, 971-983.
- GARCIA PALACIOS, A. (2007). *Mindfulness en la terapia comportamental dialéctica*. *Revista de Psicoterapia*.
- GROSS, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- GUIDANO, V. (1987). *Complexity of the self*. New York: Guilford Press.
- GUIDANO, V. (1991). *The self in process*. New York: Guilford. (Traducción castellana en Paidós, 1995).
- HANH, T.N. (1974). *Las claves del Zen, guía para la práctica del Zen*. Madrid: Artes Gráficas Cofas.
- HANH, T.N. (1976). *El milagro de mindfulness*. Barcelona: Ed. Oniro, 2007
- Hayes, S. et al. (1996). Emotional avoidance and behavioural disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168.
- HAYES, S. et al. (1999). *Acceptance and commitment therapy*. New York: Guilford Press.
- HAYES, S. (2004). Acceptance and commitment therapy and the new behavioral therapies: Mindfulness, acceptance and relationship. En S. Hayes, V. Follette & M. Linehan (eds.) *Mindfulness and acceptance, expanding the cognitive behavioural tradition*. New York: Guilford, 1-30.
- HOLLON, S. D. & KENDAL, P.C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 383-396.
- KABAT-ZINN, J. (1982). An outpatient program in behavioural medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.
- KABAT-ZINN, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacorte Press. (traducción castellana en Ed. Kairós, 2005).
- KABAT-ZINN, J. (2003). Mindfulness-based intervention in context: Past, present and future. *Clinical Psychology, Science and Practice*, 10, 144-156.
- KABAT-ZINN, J. (2005) *Coming to our senses, healing ourselves and the world through mindfulness*. New York: Hyperion.
- KOSELLECK, R. (2003). *Aceleración, prognosis y secularización*. Valencia: Pre-textos.
- LAGAN, R. (2006). *Minding what matters, psychotherapy and the Buddha within*. Boston: Wisdom Publications
- LAKOFF, G. (2007). *No pienses en un elefante*. Madrid: Complutense.
- LINEHAN, M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford.
- LINEHAN, M. (1993b). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guilford (traducción castellana en Ed. Paidós, 2003).
- LUCIANO, C. & VALDIVIA, M.S. (2006). La terapia de aceptación y compromiso (ACT), fundamentos, características y evidencia. *Papeles del Psicólogo*, 27, 2, 79-91.
- LUZT, A., DUNNE, J.D. & DAVIDSON, R. J. (2007). Meditation and the neuroscience of consciousness: An introduction. En P.D. Zelazo, M. Moscovitch & E. Thompson (Eds.) *The Cambridge handbook of consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press, 499-554.

- MATURANA, H. & VARELA, F. (1994). *De máquinas y seres vivos, autopoiesis: la organización de lo vivo* (Segunda Edición). Santiago de Chile: Editorial Universitaria.
- MIRÓ, M.T. (2000). El problema del otro en el post-racionalismo. *Revista de Psicoterapia*, 41, 115-125.
- MIRÓ, M.T. (2005). La reconstrucción terapéutica de la trama narrativa. *Monografías de Psiquiatría*, vol. XVII, n.2, 8-17.
- NOLEN-HOEKSEMA, S. (1991). Responses to depresión and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- NYANAPONIKA, T. (1976). *El poder de la atención mental*. Madrid: Ed. Jaguar, 2006.
- PALM-BESKOW, A. BESKOW, J. & MIRÓ, M.T. (2004). *Cognitive Psychotherapy and the development of consciousness*. Göteborg, SE: Intellecta.
- PERLS, F. (1969). *Gestalt Therapy Verbatim*. Lafayette Ca: Real People Press.
- PÉREZ, A. & BOTELLA L. (2007) Conciencia plena (*mindfulness*) y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de Psicoterapia*.
- POLANYI, M. (1958). *Personal Knowledge*. New York: Harper.
- RICOEUR, P. (1991). *El si mismo como otro*, Madrid: s.XXI Ed. 1996.
- ROGERS, C. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103.
- SAFRAN, J. (Ed.) (2003). *Psychoanalysis and Buddhism, an unfolding dialogue*. Somerville, Ma: Wisdom Publications.
- SEGAL, Z. WILLIAMS, M. & TEASDALE, J. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford (Traducción castellana en Ed: DDB).
- SIEGEL, D. (1999). *The developing mind*. New York: Guilford.
- SIEGEL, D. (2007). *The mindful Brain*. New York: Norton.
- SIMÓN, V. (2001). El ego, la conciencia y las emociones: un modelo interactivo. *Psicothema*. 13,2, 205-213.
- SIMÓN, V. (2003). La deuda emocional. *Psicothema*. 15,2, 328-334.
- SIMÓN, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de Psicoterapia*.
- STERN, D. (2004). *The present moment in psychotherapy and everyday life*. New York: Norton.
- TASHI, L. (2006). Meditación Shiné. Manuscrito no publicado.
- TEASDALE, J. (1988). Cognitive vulnerability to persistent depression. *Cognition and Emotion*, 2, 247-274.
- THRANGU, R. (2001). *An introduction to Mahamudra Meditation*. Crestone, Co: Namo Buddha Publications.
- VARELA, F. (1999). Present time consciousness. En F.Varela & J. Shear (Ed.) *The view from within, first person approaches to the study of consciousness*, *Journal of Consciousness Studies*, 6, 2-3, 11-141.
- WALLACE, A. B. (2005). *Genuine Happiness, meditation as the path to fulfilment*. Hoboken, NJ: Wiley
- WEIMER, W.B. (1977). A conceptual framework for cognitive psychology: the motor theories of the mind. En R. Shaw & J. Bransford (Eds.) *Perceiving, Acting and Knowing*. Hillsdale: LEA, 267-311.
- ZAMBRANO, M. (1986). *El sueño creador*. Madrid: Turner.
- ZAMBRANO, M. (1987). *El pensamiento vivo de Séneca*. Madrid: Cátedra.