

# Mindfulness y transformacion

## Narrativa

21 Octubre de 2017

Beatriz Rodríguez Vega

Hospital Universitario La Paz

Universidad Autónoma de Madrid

[beatriz.rvega@uam.es](mailto:beatriz.rvega@uam.es)

*“Entre la narrativa y la conciencia  
plena la mente ha colgado un  
columpio”*

*.....Todas las criaturas terrestres , incluso las  
supernovas se balancean entre esos dos árboles  
Sin perder nunca el impulso....*

*Kabir*

# ¿De que vamos a hablar?

- 1. La naturaleza cuentista de la mente*
- 2. La alquimia de la palabra*
- 3. Medios hábiles para el Habla consciente*

El ser humano busca saber

Temor ante el “No saber”

El saber no ocupa lugar

¿Seguro?

El saber ocupa el lugar del conocer

Pensamiento y lenguaje nos separan  
de la forma directa de conocer

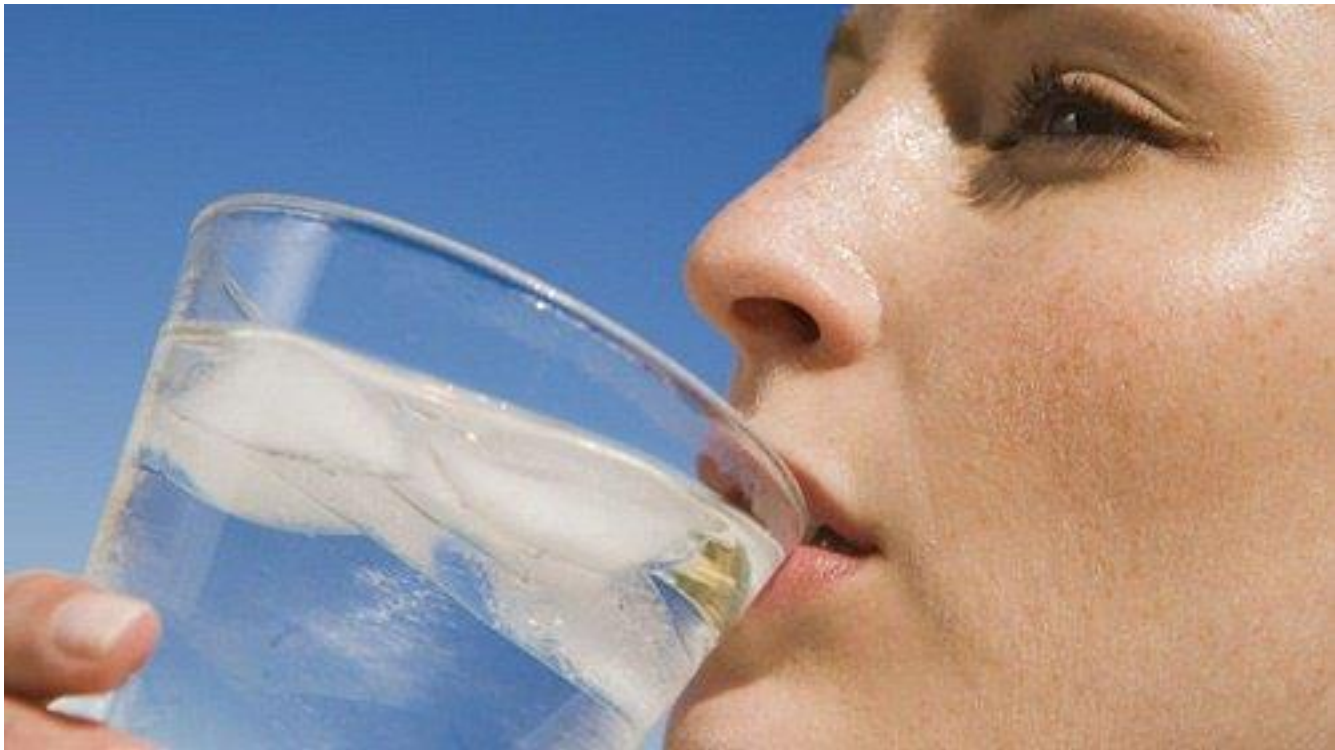
# Otras formas de conocer

- Una forma de conocer, una realidad que no se conjuga a través del lenguaje.
- La sabiduría del cuerpo (recuerdos, sensaciones, intuiciones)



# La historia dominante

- Estoy bebiendo



# La naturaleza cuentista de la mente

Vivimos en historias

Historias hechas del material de la mente, de conceptos, de palabras de significados no conscientes.

*“Estamos hechos de la misma materia de los sueños”*

*W. Shakespeare*

# La naturaleza cuentista de la mente



Ser un narrador de historias motivado

Abrir la infinitud de lo no dicho

El primer paso es darse cuenta de  
esa naturaleza constructora de la  
mente

Darse cuenta del balanceo en el  
columpio

# La naturaleza cuentista de la mente

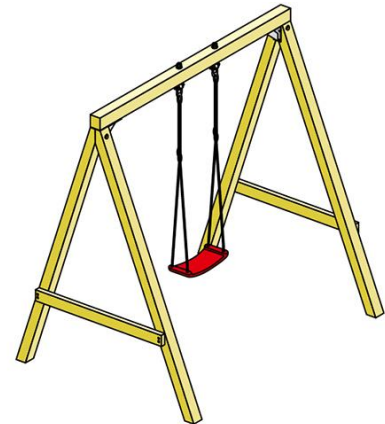
- Vivimos en mundos virtuales hechos de historias
- Piensa en la palabra

VASO

V-A-S-O

# Deslizarse

- La conciencia se desliza entre la palabra y la experiencia
- Darse cuenta de ese desliz es el comienzo de de-construirlo



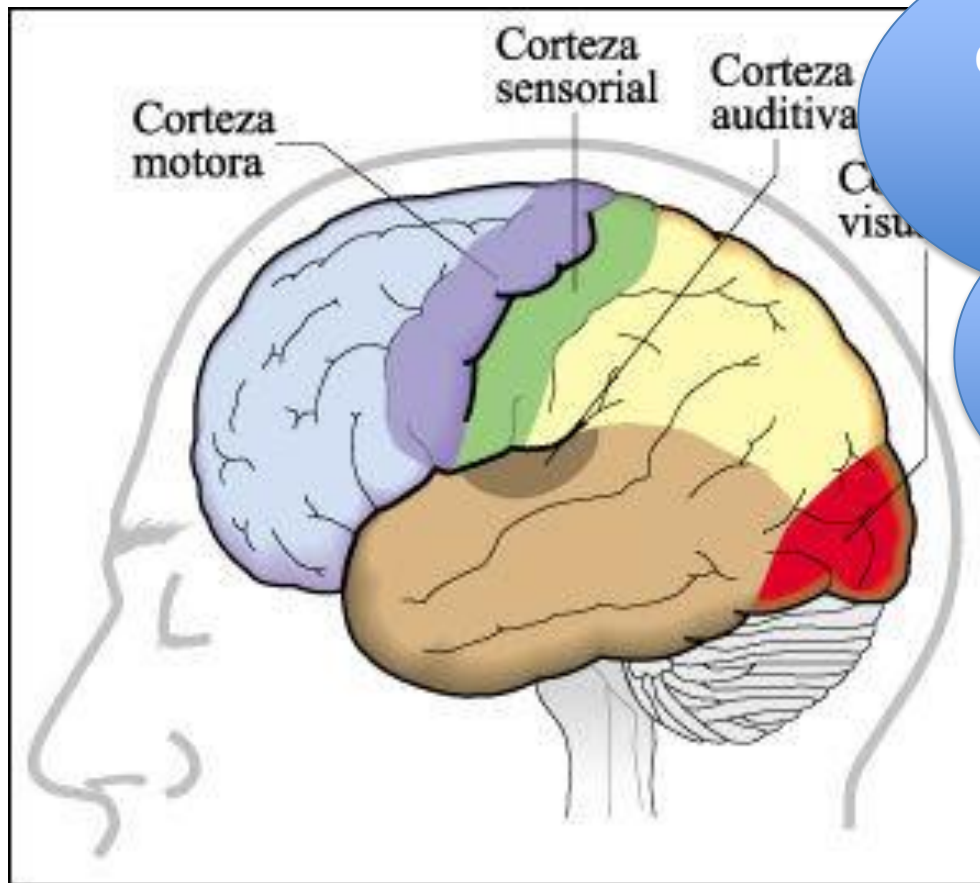
# Kabir

*He estado pensando en la diferencia entre el agua y las olas en ella. El agua levantándose sigue siendo agua, al caer, es agua,*

*¿Me puedes dar una pista de cómo diferenciarlas?*

*Porque alguien haya inventado la palabra “Ola”, ¿tengo que distinguir la ola del agua?*

Kabir



Construimos una historia  
Reacción

Saltamos a interpretar sobre la experiencia directa





# Lenguaje y relación con la experiencia

*Cuando el dios Theuth inventor de la escritura, le presentó su creación al rey Thamus, este la rechazó alegando que el invento provocaría el olvido en quienes lo aprendieran ya que “fiándose del escrito, llegarán al recuerdo desde fuera, desde caracteres ajenos, no desde dentro, desde ellos mismos y por si mismos*

(Platón, Fedro, 275<sup>a</sup>)

# Lenguaje y relación con la experiencia

No olvidar que hemos olvidado el “no saber”.

*“en la mente del principiante están todas las posibilidades, en la del experto solo unas pocas”*

Suzuki

*“La realidad no es otra cosa que la capacidad que tienen de engañarse nuestros sentidos”*

Eisntein

# Las Narrativas

- El ser humano es agente de historias al mismo tiempo que es historiado por ellas
- Las historias que sostienen el sufrimiento son aquellas que se hacen rígidas, que eliminan historias alternativas y se convierte en una pauta habitual de reacción.

# Hablar y escuchar

- Cuando hablamos y escuchamos estamos expuestos a nuestra reactividad.
- A que se despierten de modo automático patrones aprendidos a través de las relaciones e interacciones previas.
- Decir algo o escucharlo de boca de otra persona tiene el poder de hacer saltar nuestra mente de modo automático hacia otras experiencias pasadas o hacia la anticipación de otras futuras.
- Es decir nos puede sacar de la conciencia de la experiencia presente y atraparnos en viejas historias u otras anticipadas con placer o con rechazo.

# Las Narrativas

- Narrativas que nos llevan al malestar
  - Necesito trabajar duro para que me quieran
  - No soy digno de ser amada
  - Hago daño a quien me quiere
  - Tengo que protegerme o me harán daño
  - Tengo que conseguir ser diferente (mas delgada, más culta, más elegante..)

Historias donde prevalece el miedo, la duda, la ira...

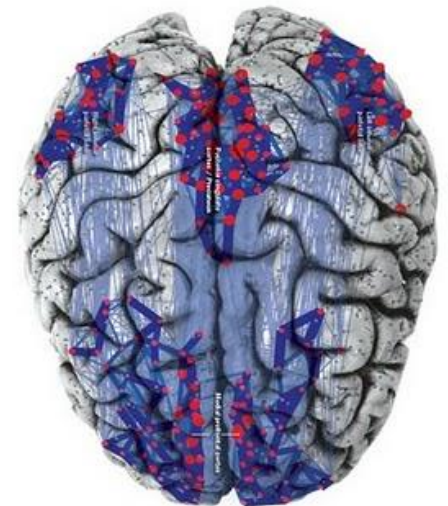
Nos atrapan en nuestro “pequeño self”

# RED NEURONAL POR DEFECTO

## Default Mode Network (DMN)

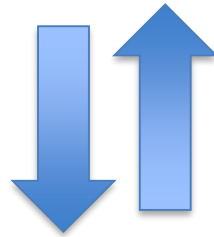
- DMN es auto-referencial, nos mantiene en nuestras historias acerca de quienes somos y que hacemos, activa el sentido del self.

Daniels 2010

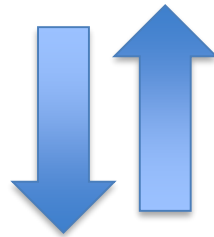


# Niveles narrativos recursivos

Narrativa social dominante



Narrativa familiar o de grupo



Narrativa individual

“Nuestras creencias crean nuestros pensamientos y los pensamientos crean más sentimientos y crean la conducta y crean nuestro carácter, y crean nuestro destino”

Gandhi

- Las historias que sostenemos acerca de nosotros mismos mantienen hábitos que se repiten y nos esclavizan



*Nuestro lenguaje se comporta  
como si la realidad fuera sólida*

Wes Nisker

# El engaño del lenguaje

- *“Para los hopi (pueblo amerindio) los nombres son verbos. Es inherente a ese lenguaje el que todo está en interacción o es un proceso”*
- La Física nos dice todo es una interacción, un proceso, sin embargo nuestro lenguaje refleja una realidad sólida que nos atrapa en el error de lo permanente y nos dificulta ver la naturaleza transitoria

# El engaño del lenguaje

- El lenguaje crea conceptos
- Creemos que los conceptos son reales
- Vivimos en un mundo de conceptos
- Los conceptos son abstracciones de la experiencia, olvidan las diferencias.

# El engaño del lenguaje

- El pensamiento conceptual permite la comunicación.
- La difusión del concepto trae consigo la difusión también del error.
- El concepto(la palabra) rompe el aislamiento, mina nuestra soledad al precio (difícil de medir) del error

# El engaño del lenguaje

- Olvidamos que los conceptos son construcciones
- Kalu Rinpoche dice:

*“Vives en la ilusión y en la apariencia de las cosas. Pero hay una realidad. Tu eres la realidad. Aunque no lo sabes. Si despiertas a esa realidad sabrás que no eres nada y que siendo nada, eres todo. Eso es todo ”*

El ser humano se equivoca para no  
estar solo

Hablar es equivocarse

El lenguaje parcela la realidad que es  
una y no discriminativa.

# Mindfulness y Narrativas

- Empezar justo donde estás
- Examinar nuestras narrativas pero no de una forma intelectual, sino de una forma sentida
- Pregúntate a ti misma:  
¿Es eso verdad? ¿Puede esto ser real pero no ser verdadero? ¿qué pasa si conduzco mi vida en base a esto? ¿Como afecta a mi vida sostener esta historia acerca de mi mismo?

# Mindfulness y Narrativas

*“La presencia espaciosa que es el observar, el notar, el reconocer lo que está ocurriendo”*

Puedo observar las narrativas sin estar sumergida en ellas.

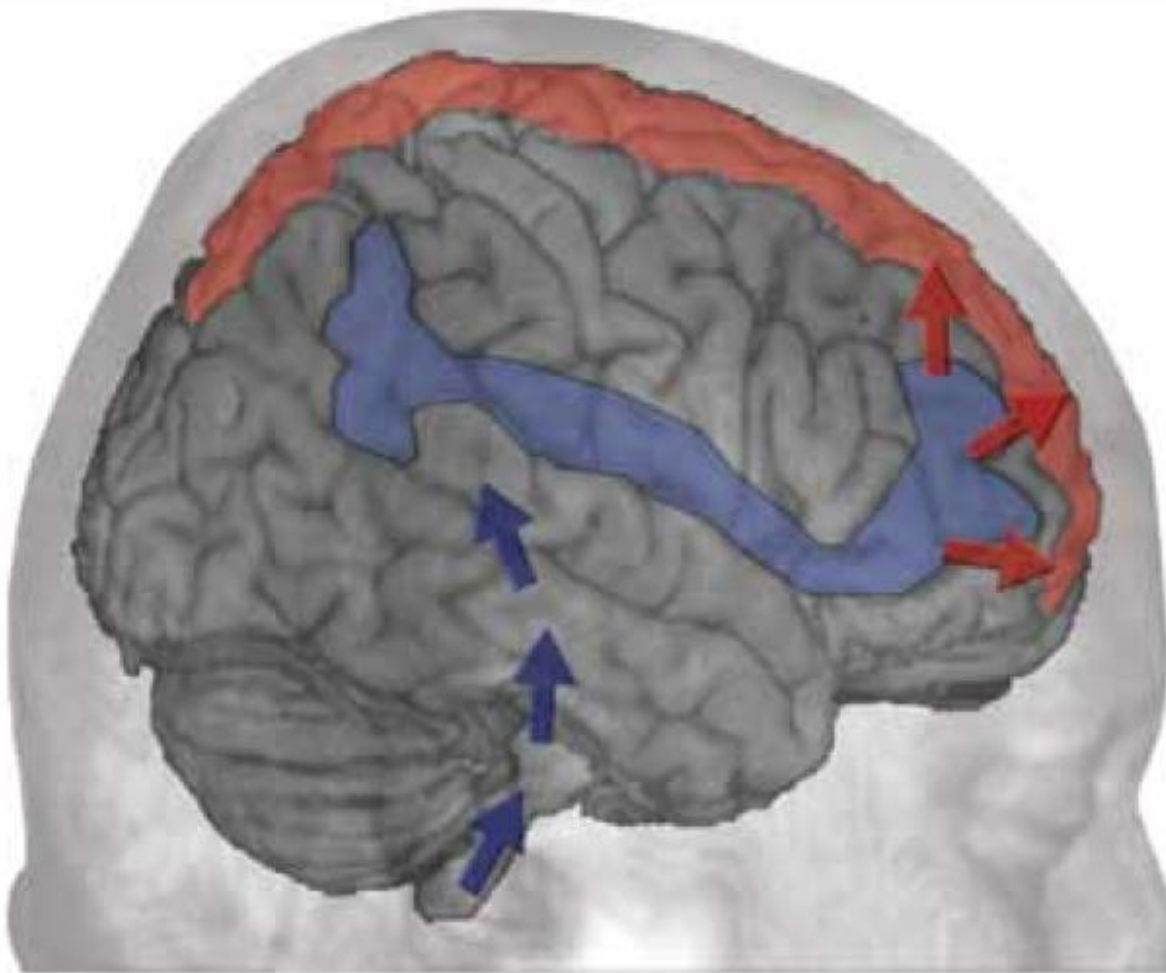
Nos resistimos a cambios que nos llevan fuera de nuestra zona de confort

Requiere el coraje de enfrentarse al No saber



# Mindfulness

- Facilita la disociación entre dos formas de autoconciencia
  - Foco narrativo
  - Foco de la experiencia del presente
  - Y Siegel propone que Mindfulness activa una tercera red de autoobservación de la mente que facilita ver ambas redes por separado

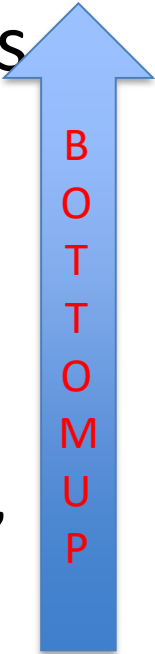
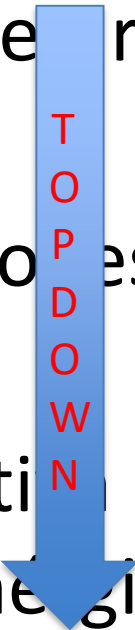


*Sensation flows from our body into brain regions associated with present-moment awareness (blue), often activating a connected set of brain regions associated with descriptions, narratives, and evaluations (red). Mindfulness training appears to weaken this body/narrative association. Image © Norman Farb.*

# MINDFULNESS

"PUNTO DE ENTRADA POR LA COGNICIÓN LA HISTORIA

- Facilita que se puedan alterar los patrones habituales de conducta.
- Ligar el flujo de información en combinaciones nuevas
- Generar una nueva narrativa más flexible, adaptativa, coherente, energética y estable



PUNTO DE ENTRADA POR LA EMOCIÓN LAS SENSACIONES CORPORALES Y LOS MOVIMIENTOS

# ¿Cómo salir de esa ignorancia?

Traer Mindfulness al lenguaje y a la psicoterapia

Hay formas de relación que nos conectan ,  
mientras que hay otras que nos distancian y nos  
generan malestar o sufrimiento

¿Es esta la única historia posible?

No identificarnos con ella

Aflojar el nudo que aprisiona

# El habla que transforma

*“Para comunicarnos con otros, tenemos que usar palabras, ideas y nociones. Al final, sin embargo, tenemos que eliminar todas esas nociones, para que la comprensión verdadera sea posible...”*

Thicht Naht Han

*Palabras!*

*El camino está más allá del lenguaje*

*Para estar en él hay*

*No ayer*

*No mañana*

*No hoy*

# El habla que no discrimina

- La verdadera poesía es lengua que no discrimina porque evoca en cada uno la realidad propia y al mismo tiempo genera conexión con una experiencia universal
- lenguaje consciente de que al poner etiquetas se genera en la persona que lo escucha la ilusión de comprensión No-odio no es lo mismo que sin odio
- Tomar conciencia de una forma de hablar que utiliza el sujeto YO

# El habla que no discrimina

- Un lenguaje que propone lo impersonal de la acción frente a la dualidad de separar sujeto y acción.
- Un lenguaje basado en preguntar, dándose cuenta de cuando afirma algo
- invitar a la exploración, sin buscar en el otro una respuesta concreta,
- Sin buscar empoderar surge el empoderamiento



# El habla que no discrimina

- Un lenguaje que cuida no comparar, ni proponer un modelo a seguir, ni categorizar en bueno o malo, sino en beneficiosos o saludable y en no beneficiosos o no saludable
- El habla amorosa y compasiva genera verdadera presencia en la experiencia del otro. Todas las experiencias son tratadas como igualmente importantes.
- La verdadera presencia en la relación es siempre un acto de reconocimiento

# OTRA FORMA DE ESCUCCHAR

- Escuchar consciente de nuestra reactividad al oír palabras o expresiones que nos pueden hacer saltar rápidamente a nuestras viejas historias del pasado o a las anticipadas historias futuras. Traer mindfulness al escuchar
- Convertirnos en un campo de conciencia receptivo, que recibe sin juzgar, sin reaccionar, la experiencia de la otra persona

# ¿Qué mas estamos añadiendo?

- Distinguir la experiencia del momento presente de la historia que nos contamos sobre él.
- Sharon Salzberg propone:
  - “Busca lo que estás añadiendo”
  - “Que es lo que está surgiendo ahora y que es lo que estoy añadiendo?”

*Ahí afuera, mas allá de ideas de bien o mal, hay  
un lugar*

*Nos vemos ahí.*

*Cuando el alma yace sobre la yerba  
El mundo esta demasiado lleno para hablar de él  
Las ideas, el lenguaje, incluso la frase 'cada uno'  
No tienen sentido*

*Rumi*

# Habla Consciente

- El habla correcta es uno de los pasos del camino óctuple

# El habla consciente en psicoterapia

Observar la narrativa, no sumergirse en ella

Suavizar la dualidad del lenguaje

Reconocer cuando a través de ese lenguaje estamos creando diferencias.

El lenguaje impersonal

La indagación en el momento presente

Hay formas de lenguaje que nos conectan ,  
mientras que hay otras que nos distancian y nos  
generan malestar o sufrimiento

# La evolución narrativa a través del hablar y escuchar con atención plena

- Reconocer el poder que tienen las palabras para CONSTRUIR CONCEPTOS, pero también el poder para DE-CONSTRUIRLOS, para traer la CONCIENCIA PLENA AL HABLAR, a LAS PALABRAS QUE PRONUNCIAMOS o que dejamos sin pronunciar, y A NUESTRA REACCIÓN AL ESCUCHAR LAS PALABRAS DE OTRO y al mismo tiempo, a darnos cuenta de LAS CREENCIAS QUE SE HAN IDO FABRICANDO a través de la generalización de los conceptos

# Poesia y haiku

El ejemplo de la poesia

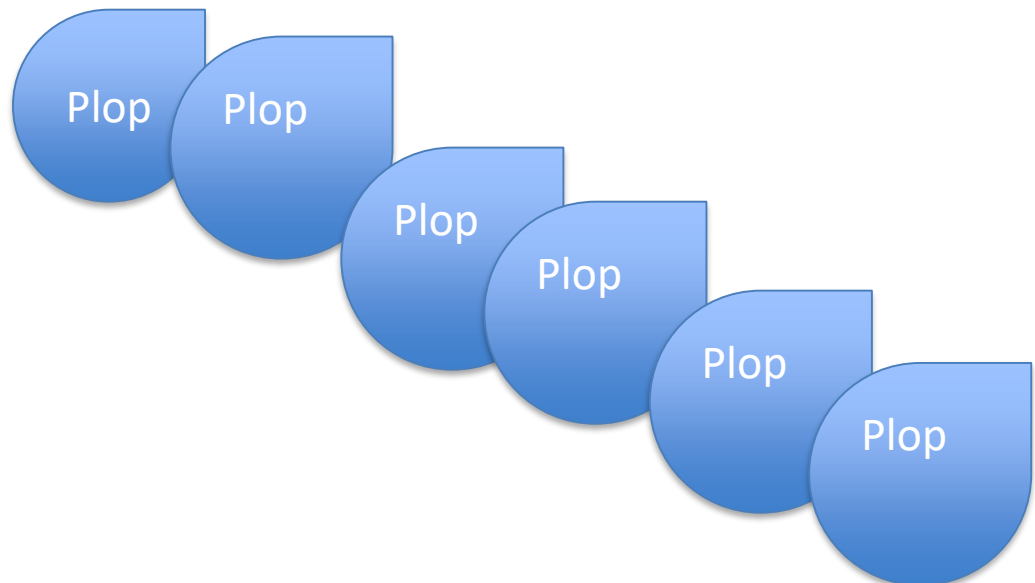


*"Oh!, el confort, la inexpresable comodidad de sentirse seguro con una persona, de no tener que pesar los pensamientos ni medir las palabras, sino verterlas para dejarlas salir, tal como son, paja y grano juntos, seguro de que una mano fiel las tomara y las tamizará, manteniendo lo que es valioso y después con un soplo de bondad alejar el resto."*

*Dinah Maria Mulock Craik (1826-1887)  
from A Life for a Life*

Un viejo estanque  
Una rana se sumerge en él

Plop



¿Qué mas estamos añadiendo?

rebeca  
estás vivo

Muchas gracias