

PRÓLOGO

Bienvenidos a este viaje hacia el centro de nuestras vidas. La ciencia ha demostrado que prestar atención plena, es decir, atender a la riqueza de las experiencias en el aquí y el ahora, mejora la fisiología, las funciones cognitivas y las relaciones interpersonales. Estar completamente presentes en la conciencia nos abre a nuevas posibilidades de bienestar.

Casi todas las culturas cuentan con prácticas que ayudan a desarrollar la conciencia del momento. Todas y cada una de las principales religiones del mundo se valen de algún sistema que ayuda a sus fieles a centrar la atención, desde la meditación a la oración y desde el yoga al taichi. Todas estas tradiciones tienen su enfoque particular, pero también todas comparten el deseo de centrar la atención de manera intencional para transformar la vida de las personas. El *mindfulness* es un objetivo universal en todas las culturas humanas. Suele considerársele una habilidad atencional que permite centrar la mente en el presente, pero este libro lo estudia en profundidad desde la perspectiva de una forma saludable de relacionarse con uno mismo.

En mi ámbito de estudio (las relaciones interpersonales en los grupos familiares), empleamos el concepto de «sintonía» para aludir al modo en que una persona, por ejemplo un padre o una madre, centra la atención en el mundo interior de otra, pongamos por caso, su hijo. Centrarse en la mente de otro activa circuitos neurales que permiten que dos personas «se sientan» mutuamente. Este estado es fundamental para que las personas se perciban vibrantes y vivas, comprendidas y en paz en sus relaciones. La investigación ha demostrado que este tipo de relaciones sintónicas fomenta la fortaleza emocional y la longevidad. Podemos basar nuestra comprensión del *mindfulness* en estos estudios sobre la sintonía interpersonal y en las funciones de autorregulación y sugerir que es una forma de sintonía intrapersonal. En otras palabras, estar plenamente atento es un modo de convertirse en el mejor amigo de uno mismo.

Estudiaremos cómo la sintonía puede llevar a que el cerebro crezca de tal manera que fomente una autorregulación equilibrada gracias al proceso de integración neural, que permite la flexibilidad mental y la autocomprensión.

Este sentirse sentido, o sentirse conectado con el mundo, puede ayudarnos a entender cómo sintonizar con uno mismo permite, mediante el *mindfulness*, favorecer las dimensiones físicas y psicológicas del bienestar.

Fijarnos en el cerebro nos ayudará a ver las similitudes que presentan los mecanismos de estas dos formas de sintonía, la intrapersonal y la interpersonal. Al examinar la dimensión neural del funcionamiento cerebral y su posible correlación con el *mindfulness*, quizás entendamos mejor cómo y por qué éste da lugar a las mejoras documentadas en el sistema inmunitario, a una sensación de bienestar interior y a una mayor capacidad para establecer relaciones interpersonales satisfactorias.

No pertenezco a ninguna tradición concreta de atención plena y tampoco seguí ningún estudio formal en ese ámbito antes de iniciar este proyecto, por lo que el libro será una mirada nueva que no presenta una única forma de atención plena, sino que explorará su concepto general. El *mindfulness* puede cultivarse de varias maneras: a partir de experiencias en relaciones sintónicas, de enfoques formativos que enfatizan la función reflexiva o de la meditación formal.

LA NECESIDAD

Necesitamos desesperadamente una nueva manera de ser y de estar: en nosotros mismos, en nuestras escuelas y en nuestra sociedad. En los últimos tiempos, la cultura moderna ha evolucionado de tal modo que ha creado un mundo atribulado, donde las personas están aisladas y las escuelas no logran inspirar a sus alumnos ni conectar con ellos; en resumen, un mundo en el que, como sociedad, carecemos de una brújula moral que nos ayude a orientarnos en la comunidad global.

He visto a mis hijos crecer en un mundo en el que las personas se distancian cada vez más de las interacciones humanas que la evolución ha hecho necesarias para nuestros cerebros y que, sin embargo, ya no forman parte de nuestros sistemas educativos y sociales inherentes. Las conexiones humanas, que contribuyen a definir las conexiones neurales, han desaparecido de la vida moderna. No sólo perdemos la oportunidad de sintonizar con los demás, sino que la vida tan ajetreada que vivimos nos deja escaso tiempo para sintonizar con nosotros mismos.

Como médico, psiquiatra, psicoterapeuta y educador, me entristece y me consterna darme cuenta de que la práctica clínica no se asienta en la mente sana. Tras haber entrevistado personalmente a más de 65.000 profe-

sionales de la salud mental en salas de conferencias de todo el mundo y haberles preguntado si habían seguido un curso de formación sobre la mente o sobre la salud mental, el 95 % de las respuestas fueron negativas. Entonces, ¿a qué hemos estado dedicándonos? ¿No es hora de que por fin prestemos atención a la mente, en lugar de limitarnos a subrayar los síntomas de enfermedad?

Uno de los objetivos directos del *mindfulness* consiste en cultivar una comprensión de la mente basada en la experiencia: llegamos a conocer no sólo nuestras propias mentes, sino también nuestro mundo interior y las mentes de los demás con ternura y con compasión.

Tengo la esperanza de que, si nos ayudamos mutuamente a sintonizar con nuestras propias mentes, podremos avanzar (tanto nosotros como nuestra cultura) y superar la multitud de reflejos automáticos que han llevado a la comunidad humana por senderos tan destructivos. El ser humano tiene una capacidad enorme para la compasión y para la empatía. Convertir ese potencial en realidad supone un gran reto en estos tiempos tan turbulentos, pero quizá sea tan sencillo como sintonizar con nosotros mismos de uno en uno, mente a mente, relación a relación y momento a momento.

EL ENFOQUE

El *mindfulness* es una experiencia interior muy importante, potente y personal, por lo que este libro ha de mezclar, necesariamente, vías personales de conocimiento y visiones científicas externas sobre la naturaleza de la mente. Esto es lo más complicado, y también lo más apasionante, de la escritura, y me he propuesto aportar su esencia subjetiva al tiempo que proporcione análisis objetivos de experiencias sensoriales directas, investigaciones científicas y estrategias prácticas que permiten aplicar estas experiencias, ideas y descubrimientos científicos.

Será fundamental distinguir entre las distintas vías de conocimiento a medida que avancemos: la experiencia subjetiva, la ciencia y las aplicaciones profesionales son tres entidades diferenciadas en el cuerpo de conocimiento y, para que este esfuerzo de integración resulte válido y útil, es necesario que las mantengamos como dimensiones separadas de la realidad. Si mezclamos prematuramente estos tres elementos, podemos llegar a conclusiones erróneas acerca de nuestra subjetividad, a interpretaciones equivocadas de la ciencia y a aplicaciones distorsionadas de estas ideas en la práctica clínica y en la educación. Como empezaremos presentando las ideas, las experiencias y los descu-

brimientos científicos, estaremos preparados para aplicar «limpiamente» su síntesis a la importante tarea de ayudar a otros a aprender, a crecer y a aliviar el sufrimiento. Si los mezclamos demasiado pronto en aras del «pragmatismo», corremos el riesgo de confundir los distintos modos en que hemos llegado a construir nuestra visión de la mente y del momento.

Para lograr el objetivo de ser claro en lo que concierne a las distintas vías de conocimiento, he dividido el libro en cuatro partes. La primera consiste en una introducción que ofrece una visión general del *mindfulness* y analiza por qué centrarnos en el cerebro puede ayudarnos a entender mejor la naturaleza de la mente. La segunda parte explora experiencias directas y estudia la inmediatez del momento (los análisis retrospectivos sólo pueden atisbar en la distancia). El objetivo de estos capítulos experienciales es explorar la esencia del *mindfulness*, así como los obstáculos que a veces se interponen en el camino y nos impiden estar presentes en nuestras propias vidas. Exploraremos cómo se alcanza esta forma de atención mediante una formación intencional que desenrede la mente de intrusiones automáticas.

En la tercera parte, exploraremos varias de las facetas del cerebro atento que emergen de estas inmersiones experienciales y del conocimiento obtenido a través de la literatura científica y profesional. Integramos las lecciones que habremos aprendido de la experiencia directa con una revisión de la investigación existente sobre el cerebro y sobre la naturaleza de la mente. Esta síntesis intentará entretener las dimensiones subjetivas y objetivas de la comprensión de nuestra propia vida.

La cuarta parte estudia en mayor profundidad las implicaciones y las aplicaciones de las perspectivas sobre el cerebro atento en la educación, en el trabajo clínico y en la psicoterapia. Estas aplicaciones se basarán en lo que habremos visto con anterioridad, porque relacionaremos la subjetividad y la ciencia con aplicaciones prácticas en la vida cotidiana. Este apartado ofrecerá algunas ideas iniciales sobre cómo integrar los conceptos relativos a la sintonía interna para convertirlos en aplicaciones prácticas y cotidianas del *mindfulness* en nuestros esfuerzos profesionales y personales.

NEUROBIOLOGÍA INTERPERSONAL

Entender la naturaleza profunda de cómo las relaciones contribuyen a definir nuestras vidas y nuestros cerebros es la pasión que ha dirigido mi vida profesional. Desde principios de la década de 1990, me he dedicado a intentar crear una perspectiva interdisciplinaria de la mente y de la salud mental.¹ La

perspectiva de la neurobiología interpersonal abarca un amplio espectro de vías de conocimiento, desde la gran cantidad de disciplinas científicas a las artes expresivas y las prácticas contemplativas. Aplicaremos los principios básicos de este enfoque a nuestra exploración del *mindfulness*.

La neurobiología interpersonal se basa en la integración del conocimiento procedente de varias disciplinas. Su objetivo es encontrar las características comunes que comparten estos ámbitos de conocimiento independientes. De un modo parecido a la fábula del ciego y el elefante, cada disciplina analiza un área necesariamente limitada y restringida del elefante, o de la realidad, para llegar a conocer esa área en profundidad y con gran detalle. Pero para ver la imagen completa, para poder percibir todo el elefante, es fundamental que intentemos fusionar varios ámbitos de conocimiento. Es posible que los distintos ciegos no estén completamente de acuerdo con la perspectiva de los demás, pero todos tienen algo importante que aportar a la hora de generar una percepción del todo.

Por lo tanto, utilizaremos esta perspectiva integradora para reunir varias vías de conocimiento, lo que nos permitirá entender el *mindfulness* de un modo más amplio de lo que nos permitiría cada perspectiva individual por separado. En el fondo, intentaremos combinar el conocimiento en primera persona con puntos de vista científicos. Más allá de este importante maridaje de lo subjetivo con lo objetivo, combinaremos los conocimientos de la neurología con los de la ciencia del apego. Esto nos permitirá valorar cómo funcionan tanto el proceso fundamental de la sintonía en el cerebro cuando entra en estados de resonancia interpersonal como la forma de sintonía intrapersonal con atención plena que proponemos.

Centrarnos en la neurología y en el apego no quiere decir que descartemos el resto de campos de conocimiento a favor de estos dos, sino que los empleamos como punto de partida. A medida que analicemos la investigación sobre la memoria, la narrativa, la sabiduría, la emoción, la percepción, la atención y el aprendizaje, junto con las exploraciones de las profundidades de la experiencia subjetiva interna, irán apareciendo distintos campos de conocimiento.

Me encanta la ciencia y me entusiasma aprender de las exploraciones empíricas de nuestra naturaleza más profunda y de nuestro mundo. Sin embargo, también soy un clínico, inmerso en el mundo de la experiencia subjetiva. Nuestro mundo interno es real, aunque no sea cuantificable según los sistemas que la ciencia suele requerir para los análisis más meticulosos. En definitiva, nuestras vidas subjetivas no pueden reducirse al funcionamiento neural. Este mundo interior, todo lo subjetivo de la mente, se encuentra en el núcleo

de lo que nos permite sentir el dolor de los demás, abrazarnos en momentos de malestar, alegrarnos de la felicidad de los otros, crear significado a partir de la historia de nuestra vida y conectar con los ojos de los que nos rodean.

En lo que a mí concierne, el interés profesional y personal por el *mindfulness* apareció hace poco y de manera inesperada. Acababa de escribir un texto que exploraba la interacción entre el cerebro y las relaciones y cómo dicha interacción contribuye a definir nuestro desarrollo. La escuela de preescolar de mi hija me invitó a que diera unas clases sobre la educación de los niños y el cerebro. Tras algunos talleres para padres, la directora, Mary Hartzell, y yo escribimos un libro en el que situamos la «atención plena» como principio fundamental. Como educadores, sabíamos que ser considerados y conscientes, es decir, ser y estar atentos, es el estado fundamental de todo padre (o profesor, o clínico) que quiera fomentar el bienestar de los niños.

Tras la publicación del libro, varias personas nos preguntaron por qué habíamos enseñado a los padres a meditar. Fue una pregunta crucial, porque ni Mary ni yo teníamos formación en meditación y ni siquiera sabíamos que estábamos «enseñando a los padres» a meditar. En nuestra opinión, el *mindfulness* consistía simplemente en la idea de estar atento y consciente, mostrando cariño y preocupación. Les enseñábamos a ser reflexivos y conscientes de sus hijos, y de sí mismos, con curiosidad, con una mente abierta, con aceptación y con amor.

Aprendo continuamente de mis pacientes y de mis alumnos, tanto si se trata de padres como de estudiantes de secundaria, terapeutas o científicos. Las preguntas sobre el *mindfulness* y sobre la educación de los hijos me inspiraron a estudiar la investigación existente en el ámbito cada vez más amplio de la intervención clínica basada en esta técnica. Al hacerlo, me sorprendí al darme cuenta de que las medidas finales de sus aplicaciones clínicas parecían coincidir con las medidas finales de mi propio campo de investigación sobre el apego: el estudio de las relaciones entre padres e hijos.

La coincidencia de los distintos modos en los que tanto el apego seguro como la práctica del *mindfulness* fomentan el bienestar y la fortaleza emocional me fascinó. Las similitudes también aparecían en una región cerebral integradora concreta: la zona central de la corteza prefrontal. Estas coincidencias despertaron mi curiosidad y fue así como decidí aprender más sobre el fascinante campo del *mindfulness*. El resultado de este viaje de exploración de ideas, que ha sido tanto experiencial como conceptual, es este libro sobre el cerebro y esta práctica contemplativa.

El libro se dirige a personas interesadas en saber más acerca de la mente y de cómo desarrollarla con mayor plenitud, tanto la propia como la de los de-

más. Es posible que estas ideas resulten especialmente útiles para aquellos que ayudan a otros a avanzar y a crecer: profesores, clínicos, mediadores y líderes de la comunidad, entre otros. Todas y cada una de las personas del amplio espectro de estas funciones vitales resultan cruciales a la hora de promover el bienestar en la sociedad humana.

El objetivo emocionante de integrar los conceptos de los mundos de las relaciones, del cerebro y de la mente, me llevó a sumergirme en la experiencia directa de las profundidades de la mente. Ahora, le invito a que me acompañe en la exploración de la naturaleza del *mindfulness* que se desplegó ante mí, momento a momento, en este viaje de descubrimiento y de apertura de la mente.