

**LA HIPÓTESIS
DE LOS
HEMISFERIOS
Y LA
ATENCIÓN
CONSCIENTE**

María Teresa Miró

LA HIPÓTESIS DE LOS HEMISFERIOS Y LA ATENCIÓN CONSCIENTE

© Editorial Siglantana S. L., 2023

© María Teresa Miró, 2023

www.siglantana.com

Instagram: @siglantana_editorial

YouTube: www.youtube.com/siglantanalive

Ilustración de la cubierta: ???????

Maquetación y preimpresión: José Ramón Viza Puiggrós

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-18556-34-0

Depósito legal: B 6781-2023

Impreso en papel ecológico certificado por FSC®.

*To Astrid Palm- Beskow,
my mentor and friend*

ÍNDICE

Dedicatoria	5
Prólogo	9
<i>por Aúsiàs Cebolla</i>	
Introducción	13
PARTE I. LA HIPÓTESIS DE LOS HEMISFERIOS	
Capítulo 1. Cerebro y Asimetría	31
Capítulo 2. La atención	57
Capítulo 3. Cultura y Psicopatología	97
PARTE II. PRACTICAS DE ATENCIÓN CONSCIENTE	
Introducción	133
Sesión 1. Pausa para la conciencia	134
Sesión 2. Relajación consciente	138
Sesión 3. La relajación con niños	142
Sesión 4. Otras formas de relajarse	144
Sesión 5. La práctica fundamental	147
Sesión 6. Práctica	153
Sesión 7. La experiencia directa y la mabilidad	154

Sesión 8. La escritura terapéutica	158
Sesión 9. La organización de los contenidos de conciencia	164
Sesión 10. Conciencias sensoriales	170
Sesión 11. Conciencia del sonido	176
Sesión 12. Práctica con el soporte del sonido	180
Sesión 13. Conciencia del tacto	182
Sesión 14. Práctica con el tacto como soporte	187
Sesión 15. Práctica de profundización en la respiración	188
Sesión 16. Conciencia corpórea	190
Sesión 17. Habitar el cuerpo	197
Sesión 18. Sensaciones internas	200
Sesión 19. Emociones difíciles	204
Sesión 20. Conciencia mental	208
Sesión 21. Pensamientos virtuales	213
Sesión 22. Pensamientos pegajosos	216
Sesión 23. Conciencia interpersonal	220
Sesión 24. Autocrítica versus amabilidad	223
Sesión 25. Práctica guiada	226
Sesión 26. Las moradas	229
Sesión 27. El pájaro y el cielo	235
Sesión 28. Gracias	239
Sesión 29. Confía	243
Epílogo	249

PRÓLOGO

La aparición de la meditación en el ámbito de la ciencia occidental ha supuesto una transformación social sin precedentes. Seguro que la mayoría de lectores de este libro son practicantes, o conocen a alguien que ha practicado o practica meditación, algo impensable hace 20 años. Miles de libros han sido escritos defendiendo sus virtudes terapéuticas y bondades positivas. No hay más que elevar la mirada en cualquier librería para darnos cuenta de lo que ha supuesto este movimiento. Centenares de métodos diferentes han sido desarrollados con el objetivo de acercar a un número cada vez mayor de personas la necesidad de aprender a parar y atender. Hasta aquí podríamos decir que lo que tienen entre manos podría ser un libro de meditación más, pero no es cierto... este libro es mucho más. El libro que tienen entre sus manos es único. La profesora María Teresa Miró pretende ir mucho más allá de cualquiera de los libros de meditación que hayan podido leer.

La autora no solo quiere guiarnos a través de una serie de ejercicios prácticos de atención consciente, sino que quiere entender porque nuestra sociedad requiere de este tipo de prácticas. La aparición de las prácticas contemplativas en occidente no aparece en los albores del siglo XXI

por casualidad, sino que responde a una transformación cultural sin precedentes. Y esta transformación cultural tiene su expresión cerebral. A través de la hipótesis de los hemisferios, siguiendo la obra de Iain McGilchrist, Mayte nos acompaña en un viaje fascinante y profundo. Nos invita a revisar las bases de porque vemos el mundo de una determinada manera, y porque esta forma de ver el mundo está en una crisis profunda, que se expresa en forma de sufrimiento, aislamiento y pérdida de cohesión social y como la atención consciente nos ayuda a transformarlo. Qué mejor para expresar esta crisis que presentarnos una propuesta de intervención desarrollada en tiempos de pandemia por COVID.

Mayte ha escrito de manera magistral lo que pienso que debería de ser la ciencia. Cualquier ciencia que pretenda transformar la sociedad debe de incluir e integrar un análisis de la cultura en la que emergen los fenómenos, y las bases filosóficas que componen el objeto de estudio. Sino hace eso, corre el riesgo de convertirse en una ciencia que no transforma.

Mayte Miró escribe como piensa, como reflexiona, como vive. Tengo el placer de conocerla desde hace muchos años (fue mi directora de tesis doctoral) y si algo siempre me ha sobrecogido de ella es que siempre va adelantada a su tiempo, reflexionando cosas que los demás ni nos hemos planteado. A través de su enorme bagaje y cultura, une autores, teorías y reflexiones de una profundidad enorme para prepararnos como lectores a un entrenamiento en atención consciente. Mayte nos transporta con su maravillosa forma de escribir a entender que practicar

meditación no es solo sentarse para sentirse mejor, es también entender como la transformación de la cultura nos empuja a necesitar un espacio de conexión, calma y atención.... La meditación no es una moda pasajera, es un revulsivo a una transformación social y cultural inédita.

AUSIÀS CEBOLLA

*Profesor Titular de la Facultad de Psicología
Universitat de València*

INTRODUCCIÓN

Este libro lleva muchos años incubándose en mi cabeza. Pero el impulso definitivo para escribirlo surgió en la Jornada de Celebración de los 10 años del Máster de *Mindfulness* en la Universidad de Zaragoza. Gracias a la generosa invitación de Javier García Campayo, director de este máster que, hoy por hoy, es la principal referencia nacional e internacional para la enseñanza de *mindfulness* en español, nos reunimos un grupo de colegas y amigos. Además de un encuentro festivo entre profesores y alumnos, la Jornada fue también una oportunidad para reflexionar sobre el camino recorrido y sobre el camino que nos queda por recorrer.

Al pensar sobre el camino recorrido, resulta fácil ver dónde ya no estamos. En mi caso, podía sentir esta distancia respecto al uso en sí de la palabra *mindfulness* en español. Me siento responsable de haber colaborado a introducir este término en la literatura psicológica en nuestro idioma. Hace unos diez años, Vicente Simón y yo editamos un libro titulado *Mindfulness en la práctica clínica*¹.

1 Miró, M. T. y Simón, V. (eds.) (2012), *Mindfulness en la práctica clínica*. Bilbao: Desclée de Brower.

Entonces, debatimos mucho sobre la conveniencia o no de dejar *mindfulness* sin traducir. Nos parecía que el término “meditación” ya tenía en castellano otras connotaciones y podía resultar engañoso. Por otro lado, *mindfulness* parecía tener “tirón”, como diría un publicista. Finalmente, lo dejamos sin traducir, contribuyendo a una moda que ha llegado incluso a castellanizar el término colocándole un artículo delante, “el *mindfulness*”. Durante estos diez años, el uso de la palabra *mindfulness* ha crecido como la espuma y se ha popularizado como fórmula para alcanzar todo tipo de cosas deseables, tales como mejor sexo, mejor salud, mejor educación, mejor... x.

Esta proliferación mercantilista de *mindfulness* es una de las razones que me ha llevado a dejar de utilizar esta palabra; pero no es la razón principal. Me parece más relevante el hecho de que la palabra *mindfulness* en castellano resulta un obstáculo cuando se trata de enseñar un camino para aliviar el sufrimiento. Las personas no entienden su significado de manera directa y, con frecuencia, asumen que se trata de hacer algo misterioso, nuevo y muy especial, en lugar de algo que ya está en su propia naturaleza. Por eso, prefiero hablar de atención plena o, mejor, atención consciente. Así, se entiende bien que se trata de practicar la atención al presente sin juzgar. Esta práctica resulta revolucionaria, porque no es lo que hacemos habitualmente: vivimos enredados en ensoñaciones sobre el pasado o sobre el futuro, perdidos en nuestras cabezas, en mundos virtuales. Pero, cuando una persona es capaz de detectar en su experiencia cuándo está evadiéndose o divagando y aprende a volver al momento

presente, su vida cambia. He sido testigo de estos cambios, una y otra vez, tanto en las vidas de mis estudiantes del grado y del postgrado de psicología de la Universidad de La Laguna, como en las vidas de los pacientes/ clientes de psicoterapia.

Los programas que han estandarizado *mindfulness* han sido muy útiles para hacer accesible la práctica. Sin embargo, su potencial transformador se encuentra limitado por concepciones obsoletas sobre la identidad personal que estos programas no abordan. Por ejemplo, con frecuencia, las personas se identifican con el personaje narrado en una historia inventada sobre sí mismas. Compartir imágenes o historias en las redes sociales no hace más que exacerbar esta identificación ilusoria. La popular idea de que yo soy un ser separado/a, independiente y autor/a de mi propia vida no deja de ser una forma de autoengaño que, paradójicamente, produce personas frágiles y altamente manipulables, porque presupone que las personas poseen un conocimiento explícito de sí mismas que, en realidad, no tienen. Históricamente, esta idea se sustenta sobre la creencia, heredada de la Modernidad, de que existe un yo como un sustrato (o sustancia pensante, en Descartes) o como un agente independiente, en cualquier caso, como algo separado de la propia experiencia y de la acción. Sin embargo, todas las tradiciones de sabiduría (taoísmo, hinduismo, budismo, cristianismo, etc.) han señalado que el ego, entendido en este sentido como un ser separado e independiente, es una ficción o un espejismo. En el pensamiento budista, por ejemplo, se anima a los practicantes a examinar con atención la propuesta de *anatta* (no-yo), esto es, que no existe un yo como una

sustancia separada de la experiencia y de la acción. Esta idea que posee profundas resonancias ontológicas, facilita la observación pura, sin artificio.

Con la práctica de la atención plena, las personas aprenden a darse cuenta de que cuando viven desde el ego, viven a medias, porque viven en el mundo gris de los mapas, hecho de palabras y representaciones, en el laberinto de espejos creado por la propia autorreferencia lingüística, en la propia mente. En contraposición, al practicar la atención plena, se vive en un mundo colorido, sonoro, táctil, sabroso, ... es decir, el mundo de la presencia, en el que podemos relacionarnos o tomar contacto de manera directa con lo que sea que hay ahí fuera y es distinto de mí, lo Otro.

Para abrir la puerta del laberinto de espejos, hay que tener claro que el camino de la autoconciencia, la capacidad de saber que sabemos, pasa por la relación con otras personas. Sólo a través de los ojos de otra persona es posible verse a sí mismo como otro, ser autoconsciente. A medida que nos desarrollamos, esta "otra persona" también puede ser uno mismo. Nadie crece solo. Todos hemos sido forjados por la relación con los demás. La relación es primaria.

En la filosofía fenomenológica actual, se ha propuesto la noción de un yo mínimo², que es un sentido pre-reflexivo y corpóreo del yo que no implica pensar sobre uno

mismo, ni construirse un personaje. Hace referencia al hecho de que todos sentimos los movimientos del propio cuerpo como "míos".

Así mismo, conviene distinguir entre lo que podemos denominar los *qués* de una persona del *quién*. Los *qués* se refieren a las categorías, culturalmente objetivas, en las que una persona lleva a cabo su vida. Éstas pueden ser de diversa índole, por ejemplo, biológicas (ser hombre o mujer, delgado o grueso, alto o bajo, etc.), sociales (casado o soltero, rico o pobre, abogado o psicólogo, etc.) o histórico-culturales (vivir en la España del s. XXI o en la Atenas de Pericles, ser de derechas o de izquierdas, etc.). En otras palabras, se trata del tipo de categorías genéricas que abundan en los perfiles de las redes sociales. En cambio, el *quién* de una persona hace referencia a otra cosa; hace referencia a su ser íntimo, a su mismidad o identidad personal.

En la actualidad, existe una confusión enorme entre los *qués* y el *quién* de la persona, tal vez porque existe también una tendencia a confundir lo que la gente expresa en sus perfiles sociales (los *qués*), que no dejan de ser imágenes o autodescripciones lingüísticas, con su identidad personal (el *quién*). En muchos casos, especialmente entre los jóvenes, se llega a creer que de verdad uno/a es su perfil, su personaje, y que éste se puede diseñar a placer. Sin duda, la confusión más dramática ocurre cuando se cambia el *qué* pensando que con ello se cambia el *quién*. Este error está detrás de numerosos casos de disforia de género. La confusión entre el cambio biográfico y la identidad personal, aunque en la actualidad esté hipertrofiada debido

2 Gallagher, S. (2000), Philosophical conceptions of the self: Implications for cognitive science. Trends in cognitive science, 4(1): 14-21. DOI: 10.1016/S1364-6613(99)01417-5.

a las relaciones virtuales con semi-conocidos, no es nueva. Los antiguos mostraban esta diferencia con la expresión *idem sed aliter*, que traducido vendría a ser “*el mismo, pero de otro modo*”. Esta misma expresión podría ser utilizada para definir el cambio terapéutico, por medio del cual se sigue siendo “*el mismo, pero de otro modo*”, sin el enredo autorreferente de la psique conflictiva.

Las nuevas tecnologías de la imagen y la comunicación fomentan un exhibicionismo fútil y un narcisismo indolente que está transformando profundamente las relaciones humanas. Por eso, me parece muy importante explorar la idea de que, en último término, la identidad personal saludable es apofática (es decir, sólo podemos describir lo que no es). Esta visión no es nueva. Entre otros lugares, está conservada en la teología cristiana; por ejemplo, en la siguiente observación del profesor Laín Entralgo:

El intento de conocer un *quién* lleva en su seno la osadía de penetrar en un *misterio que nos rebasa y no nos pertenece*. Cuando el término del conocimiento es una persona, conocer es, en cierta medida, profanar. Sólo el amor, en cualquiera de sus formas, puede hacer lícita esa esencial profanación; sólo por obra del amor, en consecuencia, deja de ser profanadora y despiadada la convivencia humana.³

Puede resultar sorprendente que una persona como yo, comprometida con la enseñanza de la psicoterapia, comparta esta visión de que, en el fondo, toda persona encierra un

misterio que nos rebasa y no nos pertenece. Sin embargo, no veo contradicción alguna en asumir esta posición. Al contrario, creo que asumirla resulta clave en el trabajo psicoterapéutico, pues nos ayuda a ser prudentes y, sobre todo, nos ayuda a respetar y confiar en el potencial transformador inherente a la persona. También creo que esta posición formaba parte de la vida comunitaria tradicional, cuya pérdida crea un vacío que se intenta llenar “*psicologizando*” la propia vida; esto es, describiendo la propia experiencia por medio de conceptos psicológicos o psicoterapéuticos. Pero la “*psicologización*” de la vida, por muy sofisticada que sea, no proporciona arraigo, ni estabilidad.

Laín Entralgo pensaba que, en cierta medida, era posible describir la identidad personal; adoptó una posición personalista que adolece de los mismos problemas que la concepción de un ego separado. En este texto exploraremos una posición diferente: cabe entender el amor como la atención y el cuidado que prestamos a la existencia del otro y, también, cabe entender la atención como aquello que me permite decir que sigo siendo la misma, aunque haya atravesado un sinfín de cambios biográficos.

Pero, ¿qué es la atención?

En este texto exploramos esta pregunta, por medio de “*la hipótesis de los hemisferios*”. Esta teoría científica combina datos de la investigación neurológica y neuropsicológica con la tradición de la psiquiatría fenomenológica. Proporciona, de este modo, un marco conceptual, algo así como una visión de conjunto, sobre *quiénes* somos y cómo construimos la realidad que habitamos.

3 Laín Entralgo, P. (1988), El hombre Jose Luis Aranguren, Revista Antropos, nº37.