«No imagino a nadie mejor que Daniel J. Siegel para escribir un libro, dirigido a todos los públicos, sobre la relación entre el cerebro, la mente y las relaciones humanas. Un texto que puede cambiar la vida del lector»

Jon Kabat-Zinn
Ph.D., autor de *Mindfulness para la vida cotidiana*

Mindsight

LA NUEVA CIENCIA DE LA TRANSFORMACIÓN PERSONAL

DANIEL J. SIEGEL
Prólogo de DANIEL GOLEMAN, autor de *La inteligencia emocional*

"Mindsight es la capacidad de la mente humana para contemplarse a sí misma. Es una lente poderosa mediante la cual podemos comprender nuestra vida interior con mayor claridad, transformar nuestro cerebro y mejorar nuestras relaciones con los demás." —D. Siegel

Daniel Siegel nos ofrece un texto pionero sobre el poder curativo del "mindsight", la capacidad innata que es la base de la inteligencia emocional y social. El *Mindsight* nos permite efectuar cambios positivos en nuestro cerebro y en nuestra vida. Por ejemplo: ¿Alguna vez ha pensado que no puede dejar de comportarse como lo hace, por mucho que lo intente? ¿Le atormenta algún recuerdo, o padece miedos irracionales de los que no puede deshacerse?

El autor nos explica que podemos poner fin a estas dinámicas que nos amargan y vivir de manera más plena y sosegada, indicándonos cómo aprender a centrar nuestra atención en el mundo interno de la mente para cambiar la configuración la arquitectura de nuestro cerebro.

Mindsight es un texto informativo y práctico a la vez, que nos demuestra que no estamos predeterminados para actuar de determinadas maneras, sino que podemos utilizar el poder de nuestras mentes para reconfigurar los circuitos neuronales de nuestros cerebros y transformar nuestras vidas.

A los dos seres maravillosos que me llaman papá

y

A mis pacientes, pasados y presentes, que tanto me han enseñado sobre el coraje y la transformación.

Prólogo

Los grandes adelantos en la psicología han surgido de ideas originales que han aclarado nuestra experiencia desde una perspectiva nueva revelando pautas de conexión ocultas. La teoría del inconsciente de Freud y el modelo de la evolución de Darwin nos siguen ayudando a entender los descubrimientos actuales sobre la conducta humana y algunos misterios de nuestra vida cotidiana. La teoría de Daniel Siegel sobre el *mindsight*, la capacidad del cerebro para el conocimiento de uno mismo y para la empatía, desempeña una función similar. Nos permite desentrañar el amasijo confuso de nuestras emociones, a veces exasperantes y desordenadas.

La capacidad del ser humano para conocer su propia mente y sentir el mundo interior de los demás puede ser exclusiva de nuestra especie y es la clave para cultivar un corazón y una mente sanos. He explorado este territorio en mi propio trabajo sobre la inteligencia emocional y social. La conciencia de uno mismo y la empatía (junto con el dominio de uno mismo y las aptitudes sociales) son capacidades humanas esenciales para el éxito en la vida. La excelencia en estas capacidades ayuda a la persona a prosperar en las relaciones, en la vida familiar y de pareja, en el trabajo y en las tareas de dirección.

De estas cuatro capacidades esenciales, la conciencia de uno mismo forma la base de las demás. Por ejemplo, si no tenemos la capacidad de observar nuestras emociones, mal podremos controlarlas o aprender de ellas. Si nos

perdemos esta parte de nuestra experiencia, nos será más difícil reconocerla en los demás. Las interacciones eficaces se basan en una integración fluida de la conciencia de uno mismo, el dominio y la empatía. O así es como lo veo yo. El doctor Siegel formula este debate bajo una nueva luz, planteando esta dinámica en función del *mindsight* y presentando pruebas de peso de su papel decisivo en nuestra vida.

El doctor Siegel, profesional sensible y de gran talento, además de experto en la síntesis de descubrimientos en los campos de la neurociencia y del desarrollo infantil, nos ofrece un mapa con el que orientarnos. Durante años ha abierto nuevos caminos en sus escritos sobre el cerebro, la psicoterapia y la crianza infantil, y sus talleres para profesionales gozan de una gran popularidad.

Nos recuerda que el cerebro es un órgano social. El concepto de *mindsight* es esencial en la «neurobiología interpersonal», un campo iniciado por el doctor Siegel. Esta visión «bipersonal» de lo que ocurre en el cerebro nos permite entender la importancia neurológica de las interacciones cotidianas que conforman los circuitos neurales. Todo padre contribuye a esculpir el cerebro en desarrollo de su hijo; los ingredientes de una mente sana incluyen un padre empático y sintonizado: un padre con *mindsight*. Esta manera de criar a los hijos también fomenta en ellos esta capacidad tan esencial.

El *mindsight* desempeña una función integradora en el triángulo que conecta las relaciones, la mente y el cerebro. Cuando hay un flujo de energía y de información entre estos elementos de la experiencia humana surgen pautas que conforman los tres vértices de este triángulo (el cerebro incluye aquí el sistema nervioso que se extiende por todo el cuerpo). Esta visión es holística en el verdadero sentido de la palabra porque incluye todo nuestro ser. Mediante el *mindsight* podemos conocer y controlar mejor este flujo vital del ser.

Los datos biográficos del doctor Siegel son dignos de admiración. Titulado por Harvard, profesor de psiquiatría clínica en la UCLA y codirector del Mindful Awareness Research Center de esa universidad, también ha fundado el Mindsight Institute, del que es director. Pero mucho más admirable es su forma de ser, una presencia consciente, sintonizada e inspiradora en sí misma. El doctor Siegel encarna lo que enseña.

Recomiendo a los profesionales que deseen profundizar en esta nueva ciencia el texto publicado en 1999 por el doctor Siegel sobre neurobiología interpersonal, *La mente en desarrollo: cómo interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser*. Para los padres, su libro *Ser padres conscientes: un mejor conocimiento y comprensión de nosotros mismos contribuye a un desarrollo integral y sano de nuestros hijos*, escrito en colaboración con Mary Hartzell, tiene un valor inestimable. Y para quien desee llevar una vida más gratificante, el presente libro ofrece unas respuestas convincentes y prácticas.

DANIEL GOLEMAN

Agradecimientos

Este proyecto se ha ido desarrollando durante toda mi vida y han sido muchas las personas que me han acompañado en el viaje que me ha llevado hasta las ideas de este libro. Desde los primeros días en la Facultad de Medicina, mis pacientes han sido una de las principales motivaciones para desarrollar los principios subyacentes en el *mindsight*. Ha sido un enorme privilegio que me invitaran a su vida, a compartir su dolor y la confusión de su lucha, a compartir la claridad y la alegría de su triunfo. Gracias a la oportunidad de formar parte de sus intentos de entender su vida y cambiarla, de viajar con ellos en una expedición para transformar la angustia y la desesperación en entereza y fuerza, he podido tener unas intuiciones personales y profesionales que nunca hubiera creído posibles. Estas ideas son la causa directa de la motivación para escribir este libro y la sabiduría de las luchas de mis pacientes ha dado voz a la noción de *mindsight*.

Estoy profundamente agradecido a todos mis profesores por su ayuda y su guía durante mi formación en la práctica clínica y en la investigación en psiquiatría: los doctores Gene Beresin, Leston Havens, David Herzog y Tom Whitfield en la Facultad de Medicina; los doctores Gordon Strauss, Joel Yager, Denny Cantwell y Robert Stoller en mi etapa de residente, y los doctores Robert Bjork, Chris Heinicke, Eric Hesse, Mary Main y Marion Sigman en mi formación como investigador.

Agradezco a mis colegas clínicos su apoyo a lo largo de los treinta años que han pasado desde que inicié mi carrera como médico. Gracias también a los estudiantes y colegas del Mindsight Institute por sus animados debates cuando nacía el campo de la neurobiología interpersonal. Muchos han leído versiones anteriores de este manuscrito y les agradezco sus propuestas y sus preguntas. Agradezco especialmente la ayuda de Bonnie Badenoch, Eric Bergemann, Tina y Scott Bryson, Lynn Cutler, Erica Ellis, Donna Emmanuel, Stephanie Hamilton, Joan Rosenberg y Aubrey Siegel. Gracias también a mis internos Gabe Eckhouse, Deanie Eichenstein y Ellen Streit, y a Beth Pearson, Tom Pitoniak y Kate Norris de Random House, por su valiosa colaboración en la redacción final del manuscrito. Brian McLendon y Carolyn Schwartz también han sido una parte importante de la labor de Random House para que este libro viera la luz.

La Global Association for Interpersonal Neurobiology Studies ha congregado a muchísimas personas de ideas afines que comparten la noción de que ver la mente puede mejorar nuestra vida individual y colectiva. Mi carrera se inició en el mundo académico y, como clínico, me alegra poder seguir colaborando en las empresas científicas de la Foundation for Psychocultural Research/UCLA Center for Culture, Brain, and Development (CBD) y del Mindful Awareness Research Center (MARC). Las personas asociadas a estos centros ofrecen la base intelectual que necesita un sintetizador como yo, que trabaja en el mundo subjetivo de la psicoterapia, para seguir sintiéndose estimulado a pensar con rigor. Gracias a Sue Smalley, Diana Winston y Susan Kaiser Greenland del MARC, y a Mirella Dapretto, Patricia Greenfield, Eli Ochs, Alan Fiske, Marco Iacoboni y Allan Schumann del CBD. Gracias también a todos los autores que han contribuido a la serie dedicada a la neurobiología interpersonal, donde tratamos de unir investigación, práctica clínica y formación, con una mención

especial a Lou Cozolino y Allan Schore, amigos y colegas desde los inicios de este intento de sintetizar ciencia y psicoterapia. Gracias a Marion Solomon y Bonnie Goldstein del Lifespan Learning Institute por su camaradería y su apoyo incansables. Gracias también por su apoyo a la Atlas Family Foundation, la Attias Family Foundation y la Kirlin Family Foundation.

Colegas y amigos han desempeñado un papel decisivo en mi crecimiento personal e intelectual y me han ofrecido unas reflexiones de valor incalculable durante el desarrollo de este trabajo. Diane Ackerman, Dan Goleman, Jon Kabat-Zinn, Jack Kornfield, Regina Pally y Rich Simon se han convertido en hermanos de corazón y les agradezco su amistad y su apoyo en muchos momentos difíciles. También deseo recordar a mi querido amigo y colega John O'Donohue, que dejó este mundo antes de tiempo, pero cuyos magníficos libros y cuyo amor por la vida me siguen inspirando cada día.

Mis dos hijos me han dado un apoyo inestimable; su buen humor y sus vivos debates hacen que me mantenga alerta y me enseñan a no dar nunca nada por sentado. Como sabrán quienes tienen hijos adolescentes, ante su franqueza es imposible caer en la autocomplacencia.

Mi esposa, Caroline Welch, es una fuente de sabiduría y de ánimo y una inspiración para mi vida. Caroline ha leído cada versión del manuscrito y sus aportaciones han sido una parte esencial de la creación del libro. Estoy profundamente agradecido por nuestra relación.

Quisiera expresar un agradecimiento especial a mi amigo y agente literario Doug Abrams, quien comparte conmigo la devoción por presentar al mundo ideas que, página a página, puedan hacerlo avanzar en una dirección positiva, aunque sólo sea un poco. Mi vida se ha visto enriquecida por nuestra conexión. Cuando iniciamos este proyecto fuimos en busca de un editor que pudiera compartir esta visión. Hallar a Toni Burbank en Bantam fue como un

sueño hecho realidad. Durante los años que han pasado desde que nos conocimos, Toni ha demostrado su reputación de editora brillante y solidaria, que le ha supuesto tantos galardones. No sólo tuve la suerte de que le interesara adquirir este proyecto, sino también de que se encargara ella misma de su edición. Nuestra relación ha ido creciendo mientras repasábamos con minuciosidad las páginas de cada capítulo y he aprendido en persona que no sólo es muy inteligente y hace magia con las palabras, sino que también es muy divertida y graciosa. Agradezco su dedicación a este proyecto y me ha maravillado su capacidad de usar el *mindsight* para no perder de vista el objetivo de la experiencia del lector mientras lidiábamos con los detalles científicos y el hilo de las narraciones. Beth Rashbaum, que se sumó al proyecto como editora, también ha contribuido mucho a nuestro equipo. Su entusiasmo, la lucidez de sus propuestas y la amplitud de su perspectiva han permitido añadir muchos toques finales de una importancia vital. No puedo agradecer lo suficiente a Beth, Toni y Doug su compañía en este viaje para que *Mindsight* cobrara vida.

Introducción

Sumergirse en el mar interior

Dentro de todos nosotros existe un mundo mental que concibo como un mar interior, un lugar maravilloso lleno de pensamientos y sentimientos, recuerdos y esperanzas, sueños y deseos. También puede ser un lugar turbulento cuando sentimos el lado oscuro de esos pensamientos y sentimientos en forma de miedos, pesares, remordimientos, temores, pesadillas. Cuando este mar interior parece echarse sobre nosotros y amenaza con arrastrarnos a la oscuridad de sus profundidades podemos sentir que nos ahogamos. ¿Quién no se ha sentido abrumado alguna vez por sensaciones que surgen de la mente? A veces, estas sensaciones son pasajeras: un mal día en el trabajo; una pelea con la persona amada; un ataque de nervios ante un examen que debemos pasar o una presentación que debemos dar, o una sensación inexplicable de abatimiento que dura un par de días. Pero, a veces, parecen ser algo tan arraigado en nuestro ser que ni se nos ocurre pensar que podemos cambiarlo. Aquí es donde entra la técnica que he llamado «*mindsight*», una técnica que cuando se domina se convierte en un verdadero instrumento transformador. El *mindsight* puede liberarnos de las pautas mentales que nos impiden vivir la vida con plenitud.

¿Qué es el *mindsight*?

El *mindsight*, término que se puede traducir como «visión de la mente», consiste en centrar la atención en la propia mente para observar su funcionamiento interno. El *mindsight* permite que seamos conscientes de nuestros procesos mentales sin vernos arrastrados por ellos; que nos liberemos del automatismo de las conductas arraigadas y de las respuestas rutinarias, y que rompamos los ciclos emocionales reactivos en los que tendemos a quedarnos atrapados. Nos permite «nombrar y dominar» nuestras emociones en lugar de vernos abrumados por ellas. Consideremos la diferencia entre decir «Estoy triste» y «Me siento triste». Aunque estas dos afirmaciones pueden parecer similares, en realidad hay una profunda diferencia entre ellas. «Estoy triste» es una especie de definición personal y es muy limitadora. «Me siento triste» indica la capacidad de reconocer y admitir una sensación sin que nos consuma. La capacidad de concentración que forma parte del *mindsight* nos permite ver qué hay en nuestro interior, aceptarlo y, al hacerlo, soltarlo para poder transformarlo.

También podemos concebir el *mindsight* como una lente muy especial que nos permite percibir la mente con más claridad que nunca. Todo el mundo puede desarrollar virtualmente esta lente y, cuando la poseemos, podemos sumergirnos en las profundidades de nuestro mar mental para explorar nuestra vida interior y la de otros. El *mindsight*, una capacidad exclusiva del ser humano, nos permite examinar detenidamente y a fondo los procesos por los que pensamos, sentimos y actuamos. Y nos permite cambiar y reencauzar nuestras experiencias interiores para tener más libertad de elección en nuestros actos cotidianos y más poder para crear el futuro y convertirnos en autores de nuestra propia historia. Otra manera de decirlo es que el *mindsight* es la capacidad básica que subyace a todo lo que supone la inteligencia emocional y social.**[1]**

Por otro lado, hoy sabemos, gracias a la neurociencia, que los cambios mentales y emocionales que podemos provocar mediante el cultivo del *mindsight* pueden transformar el cerebro en el plano físico. Desarrollar la capacidad de concentrar la atención en nuestro mundo interior es como hacer uso de un «bisturí» para remodelar las vías neurales y estimular el crecimiento de áreas cerebrales que son esenciales para la salud mental. Diré mucho más al respecto en los capítulos que siguen, porque creo que una comprensión básica del funcionamiento del cerebro ayuda a entender el gran potencial que éste ofrece para el cambio.

Pero el cambio no se da por sí solo. Es algo en lo que tenemos que trabajar. Aunque la capacidad para navegar por el mar interior de nuestra mente, es decir, para el *mindsight*, está al alcance de todos y hay personas que tienen mucha más capacidad que otras por razones que quedarán claras más adelante, esta capacidad no surge automáticamente, del mismo modo que nacer con músculos no hace que seamos atletas. La realidad científica demuestra que hacen falta ciertas experiencias para desarrollar esta capacidad esencial. Me gusta decir que los padres y otros cuidadores nos ofrecen las primeras lecciones de natación en ese mar interior y si, por fortuna, hemos tenido unas relaciones afectuosas en las primeras etapas de nuestra vida, habremos adquirido las bases para el desarrollo del *mindsight*. Pero aun en ausencia de este apoyo inicial hay experiencias y actividades concretas que nos permiten cultivar el *mindsight* en cualquier época de la vida[2]. Como veremos, el *mindsight* es una técnica que todos podemos refinar con independencia de nuestra historia anterior.

Cuando empecé a investigar la naturaleza de la mente desde un punto de vista profesional, en nuestro lenguaje cotidiano no había ningún término que expresara cómo percibimos nuestros pensamientos, sentimientos y recuer-

dos, nuestras creencias, sensaciones, actitudes y esperanzas, nuestros sueños y nuestras fantasías. Naturalmente, estas actividades de la mente llenan nuestra vida cotidiana: no hace falta que aprendamos una técnica para experimentarlas. Pero ¿cómo podemos desarrollar la capacidad de percibir un pensamiento, no sólo tenerlo, y de reconocerlo como una actividad de la mente para que no nos domine? ¿Cómo ser receptivos a las riquezas de la mente en lugar de limitarnos a reaccionar a sus reflejos? ¿Cómo podemos dirigir nuestros pensamientos y sentimientos en lugar de ser dirigidos por ellos? y ¿cómo podemos conocer la mente de otros y realmente entender «lo que les pasa por la cabeza» para responder de una manera más eficaz y compasiva? Cuando era un joven psiquiatra no había muchos términos científicos ni clínicos que describieran plenamente esta capacidad tan importante que nos permite ver y conformar el funcionamiento interno de nuestra mente. Para hablar de ella con mis pacientes y poder ayudarlos, acuñé el término *mindsight*[3].

Los primeros cinco sentidos nos permiten percibir el mundo exterior: oír el canto de un pájaro o el aviso de una serpiente que agita su cascabel, abrirnos paso por una calle concurrida u oler el despertar de la tierra en primavera. El llamado sexto sentido nos permite percibir los estados corporales internos: el corazón que palpita por miedo o excitación, la sensación de un nudo en el estómago, el dolor que reclama nuestra atención[4]. El *mindsight*, la capacidad de contemplar nuestro interior y percibir la mente, de reflexionar sobre nuestra experiencia, es igualmente esencial para nuestro bienestar. El *mindsight* es el séptimo sentido.

Como espero explicar en este libro, esta capacidad esencial puede ayudarnos a desarrollar nuestra inteligencia social y emocional, transformar una vida de desorden en bienestar y crear relaciones satisfactorias llenas de empatía y compasión. Varios dirigentes políticos y empresaria-

les me han comentado que entender cómo funciona la mente en un grupo los ha ayudado a ser más eficaces y a mejorar la productividad de sus organizaciones. Muchos profesionales de la medicina y de la salud mental han dicho que el *mindsight* ha cambiado su forma de tratar a los pacientes y que situar la mente en el centro de su trabajo los ha ayudado a crear intervenciones originales y útiles. Los docentes iniciados en el *mindsight* han aprendido a enseñar «pensando en el cerebro» y tanto su enseñanza como la relación con sus alumnos son más profundas y duraderas.

En nuestra vida personal, el *mindsight* nos ofrece la oportunidad de explorar la esencia subjetiva de quienes somos, de crear una vida con un significado más profundo y un mundo interior más rico y comprensible. Con el *mindsight* podemos equilibrar mejor nuestras emociones, y lograr una estabilidad interior que nos permita hacer frente a las tensiones pequeñas y grandes de la vida. Mediante la capacidad de concentrar la atención, el *mindsight* también contribuye a que el cuerpo y el cerebro logren la homeostasis: el equilibrio interno, la coordinación y la adaptabilidad que se hallan en el núcleo de la salud. Por último, el *mindsight* puede mejorar nuestras relaciones con amigos, colegas, cónyuges e hijos, una mejora que se puede ampliar a la relación que tenemos con nosotros mismos.

Un enfoque nuevo para el bienestar

Todo lo que sigue se basa en tres principios básicos. El primero es que el *mindsight* se puede cultivar mediante unos pasos muy prácticos. Esto significa que crear bienestar en nuestra vida mental, en nuestras relaciones más íntimas e incluso en nuestro cuerpo es algo que se puede aprender. En cada capítulo de este libro se examinan las