

Psicoterapia sin el self

Perspectiva no dual en psicoterapia



¿QUIÉN
SOY YO?

YO SOY

La pregunta por el self

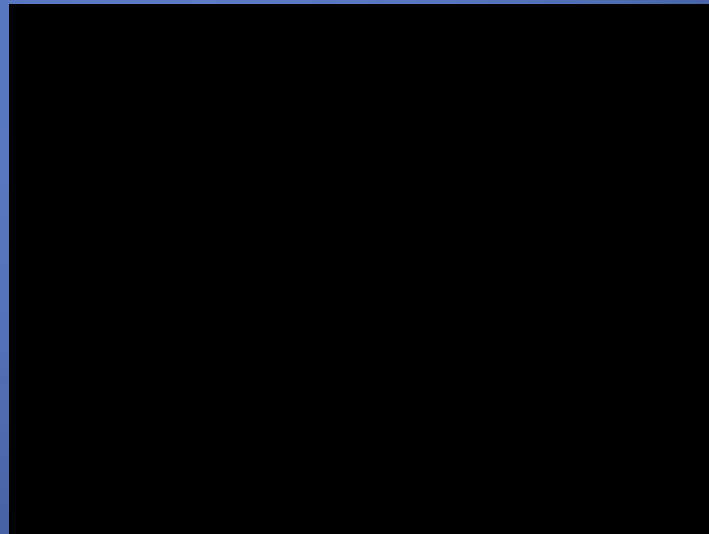
¿Quiénes somos?, ¿Que hace que en medio de multitud de experiencias cambiantes podamos seguir experimentando la sensación de ser el mismo?

“Sabemos que somos la misma persona a través del tiempo, que somos los autores de nuestros pensamientos o acciones y que somos distintos del ambiente que nos rodea. Es el sentimiento inmediato, profundo, automático de ser una persona por entero, diferente de los otros, constante en el tiempo, con límites físicos, el centro de todas nuestras experiencias”

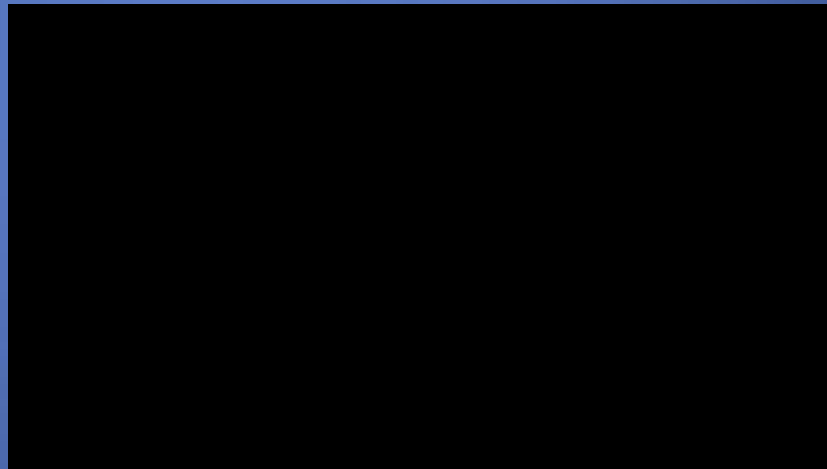
(Kircher, 2002)

Sabemos que somos quien somos porque así lo
percibimos

- Video Awareness



- Video Awareness illusion



Nuestros sentidos (los seis sentidos, los externos e internos o interoceptivos) pueden recibir solo una pequeña fracción de la información disponible

Entonces ¿podemos abrirnos a cuestionar la afirmación siguiente acerca del self?

“Es el sentimiento inmediato, profundo, automático de ser una persona por entero, diferente de los otros, constante en el tiempo, con límites físicos, el centro de todas nuestras experiencias”

En Psicoterapia

La propuesta es aprender a utilizar nuestra mente para cambiar nuestro cerebro en un sentido beneficioso para todos

El gui3n

1. Rastrear el sentimiento de self dual
2. Revisar las bases neurobiol3gicas de la no dualidad
3. Avanzar hacia una psicoterapia basada en la no dualidad

¿Existe la conciencia por si misma?

¿Existe nuestra mente intrínsecamente, separada e independiente de otras mentes, del ambiente, de nuestro cuerpo?

(Sechibuwa, siglo XI)

El primer problema es como se genera la “película” en el cerebro, una integración de imágenes provenientes de diferentes modalidades sensoriales,

El segundo problema es como generamos automáticamente el sentido del self , de que somos los poseedores de la película

– Damasio, A.R. (2000)

Dualidad y self

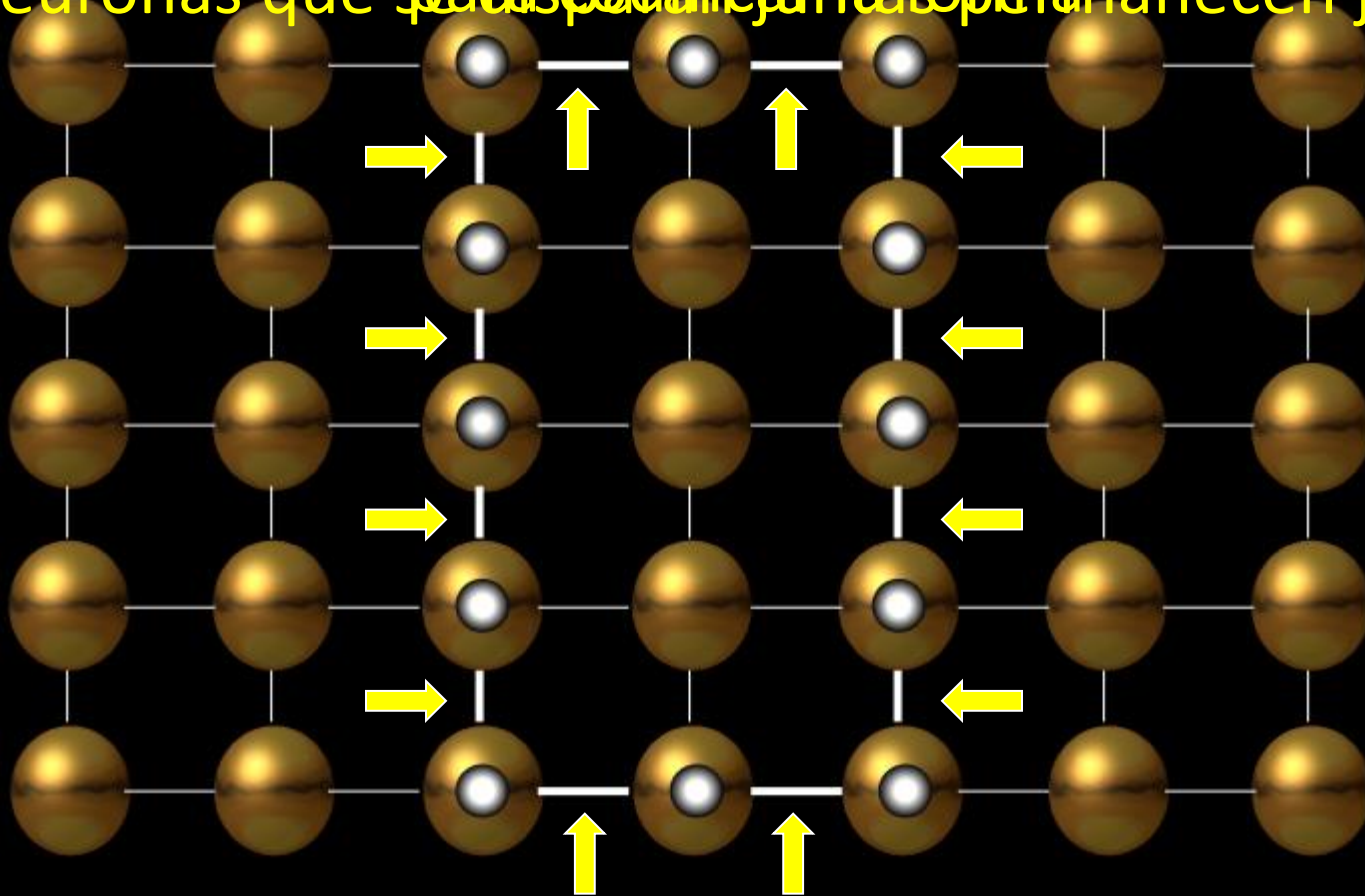
- Nos percibimos como seres autónomos separados del otro
- Identidad
- Agencia

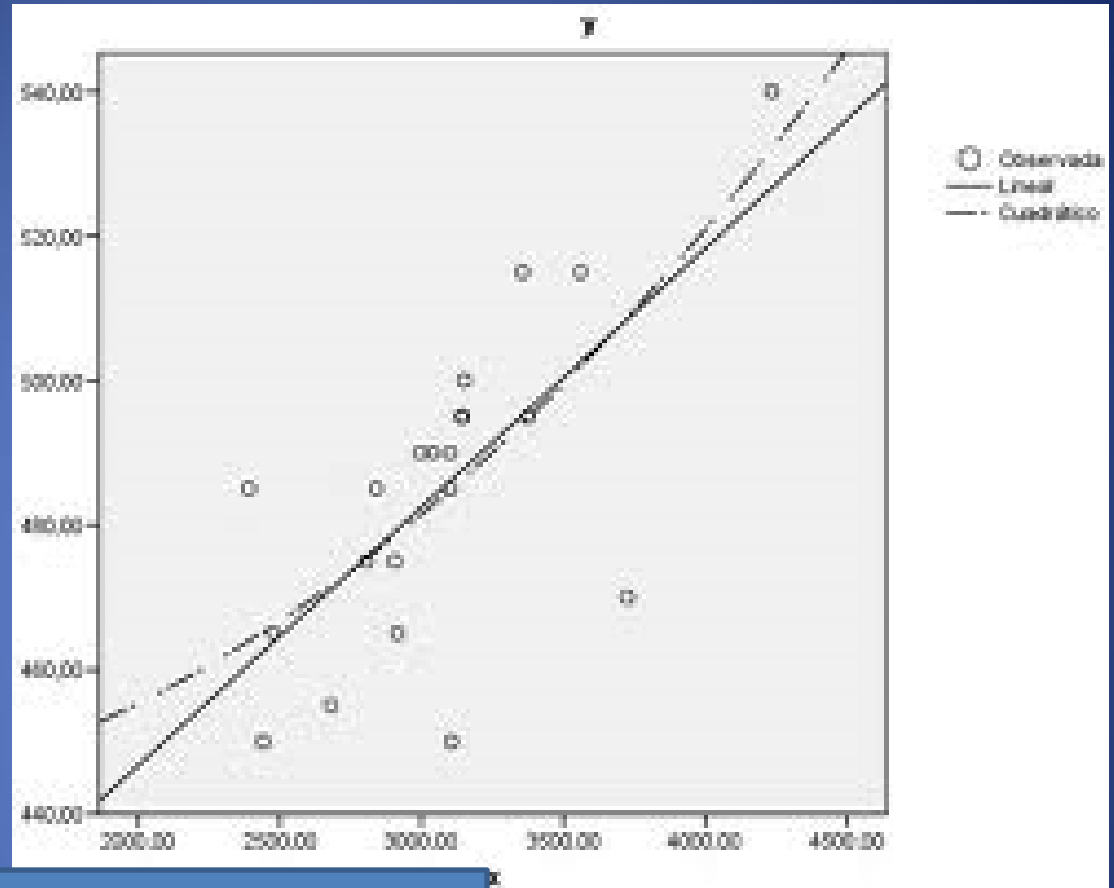




Las ~~g~~ómicexiones de refuerzan

“Las neuronas que se ~~pa~~disponen ~~ca~~adific ~~un~~ta ~~fo~~permanecen juntas”





Con el tiempo la continuidad de referencias a distintos estados corporales crea una experiencia de continuidad y estabilidad de la existencia (Hanson 2007)

Neurobiología de la conciencia nuclear o core consciousness

- La conciencia más básica de los estímulos depende de estructuras del tallo cerebral y del sistema límbico
 - Los sensores del nivel 1 reciben el estímulo
 - Los sensores del nivel 2 registran cambios en el nivel 1
 - En el nivel 3 se representan señales procedentes del nivel 2: Es la primera conciencia del equilibrio del cuerpo
- Los tres niveles descansan en circuitos que detectan y manejan la interocepción, el sentido interno del estado del organismo
- La conciencia nuclear o central es simple, está en el presente y tiene poco sentido del self o de la historia personal

Las representaciones más elementales
quedarían en una conciencia más
profunda frente a las representaciones de
las representaciones de las
representaciones.....







© 2006 Warner Bros. Entertainment Inc. All Rights Reserved.
DC and Superman are trademarks of DC Comics. Superman is a trademark of DC Comics.



**La reflexividad sobre sí mismo surge
en la interacción**

(Castilla del Pino, 1979)

Aferrarse a lo placentero y evitar el dolor



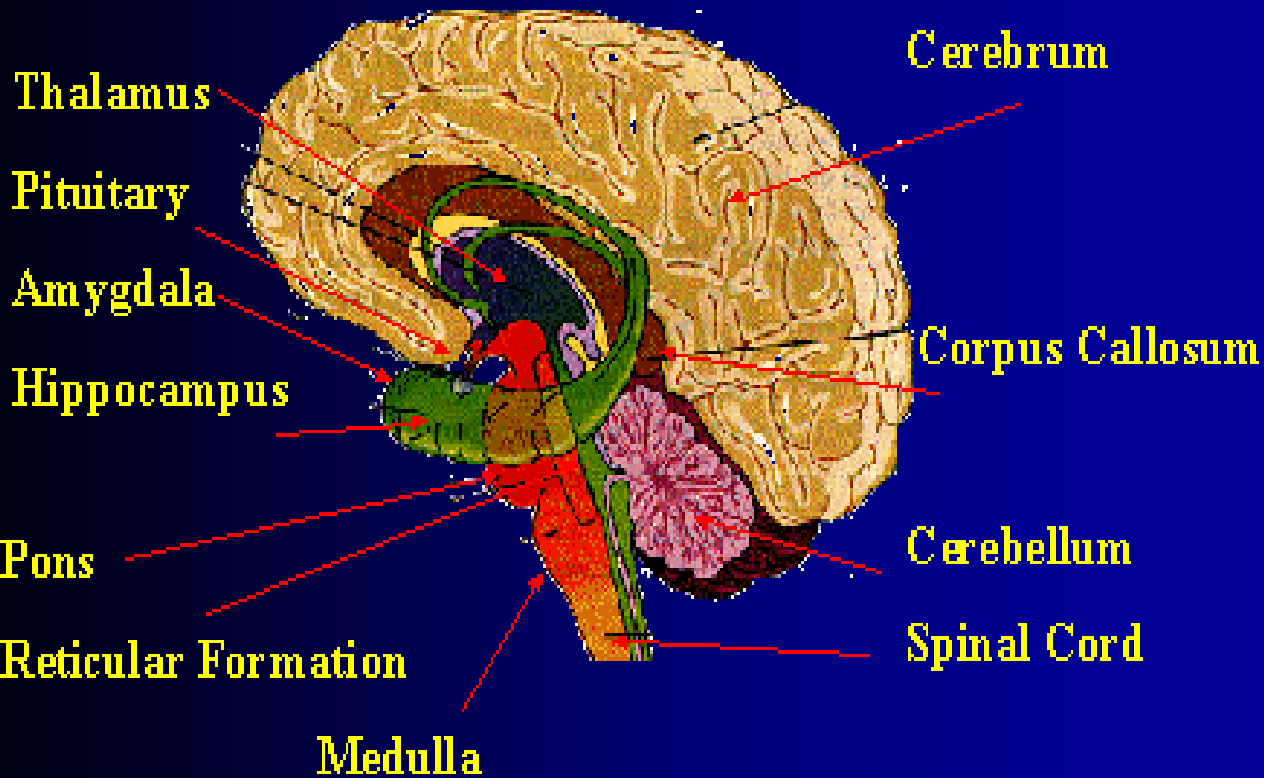
Esas intenciones (apego y aversión) generan secuencias de acción hacia estados mentales que implícitamente generan el sentido de agencia....

- Posesión
- Territorialidad
- Agencia
- Identidad





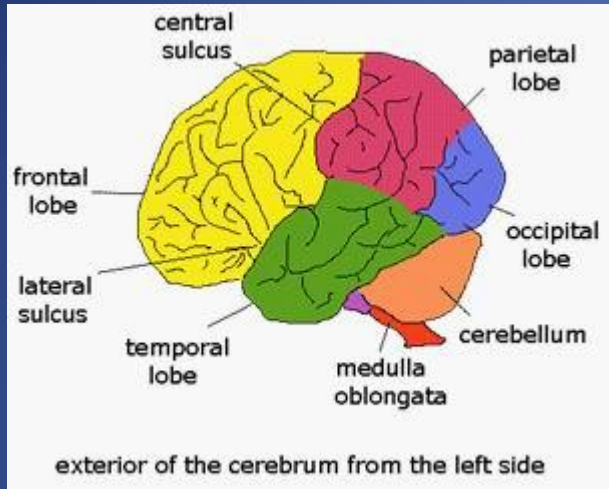
Limbic System & Brain Stem



Paul Graham Morris

és del

Gracias al lenguaje a la evolución de nuestros lóbulos cerebrales frontales y temporales podemos recordar la experiencia y planificar el futuro



Construir nuestra narrativa a cerca de quienes somos

La predicción sobre lo que va a ocurrir es la función última del cerebro

El self es la centralización de esa predicción

Yo creo, Yo digo, Yo cualquier cosa..... Pero se ha de entender que no existe tal cosa tangible. Solo es un estado particular de la mente , una entidad generada y a la que nos referimos como Yo o Self”

» Llinas 2001

El procesamiento de arriba –abajo filtra nuestra percepción de la realidad.

El procesamiento de abajo-arriba permite la entrada de información fresca a nuestros órganos sensoriales

Las influencias de arriba abajo van conformando las redes tálamo-corticales y crean constantemente predicciones acerca de los eventos sensoriales entrantes.

Estas influencias descendentes (de gran valor evolutivo) ejercen una suerte de *esclavización (creando filtros automáticos)* de los procesos de elaboración de la información más locales y emergentes

Esa esclavización está respaldada por una conectividad neural muy potente

Engel, Fries y Singer (2001)

Siegel (2007)

Procesamiento de la información



- Heredamos una dinámica del self basada en estructuras cerebrales diseñadas por la evolución para potenciar la supervivencia en condiciones de vida salvaje
- Ahora tenemos otras oportunidades para manejar o trascender las tendencias de nuestra mente

“ Cuando la proliferación del córtex abrió los circuitos relativamente cerrados de nuestros viejos cerebros mamíferos y reptilianos empezamos a contemplar alternativas propias más allá de las de la propia naturaleza humana. Podemos elegir disfrutar del miedo. Podemos elegir hacer arte de nuestra soledad.....”

Panksepp, J. (1998)

- El 'Self' es miembro de una familia de conceptos desarrollados en Occidente para manejarse con necesidades culturales internas que atañen a la identificación , agencia , propiedad y responsabilidades éticas y legales

– (Berrios, 2011)

Bases neurobiológicas de la no dualidad

- El sentido de Self autónomo se basa en la experiencia de objetividad
 - Base segura en el desarrollo psicológico
 - Teoría de la mente y de la agencia
 - Colocarse frente al mundo y los otros o frente a si mismo
- Todo está interconectado. Todo surge en codependencia
 - No hay tu y ellos solo nosotros
 - La mente y el mundo son uno
 - Unicidad objetiva contiene las dualidades aparentes

Otra forma de verlo es la Unicidad subjetiva

Todo es mente

Todos los contenidos de la conciencia son subjetivos

No vemos en los extremos de los espectros infrarrojo ni ultravioleta ni escuchamos los sonidos , los olores etc..

Que un perro puede detectar

La mancha ciega de la conciencia . Las áreas prefrontales derechas y parieto-temporales generan asociaciones que suponen un filtro atencional a los estímulos recibidos. El parpadeo atencional impide ser consciente de un estímulo que se produce 200 mseg detrás de uno anterior

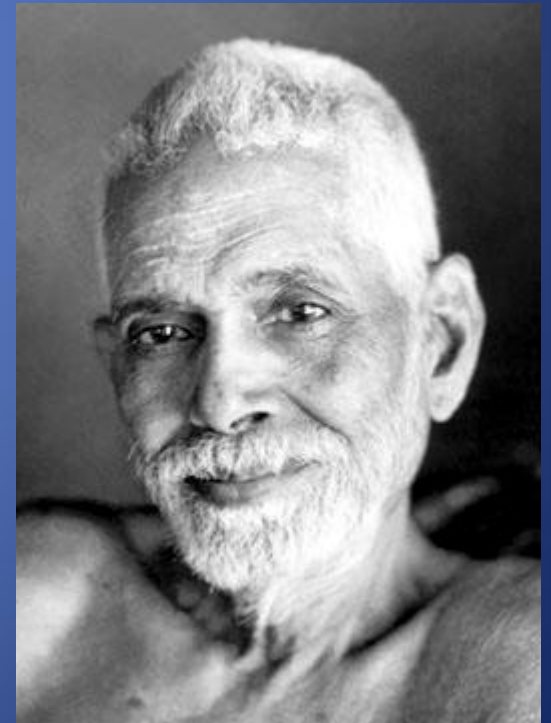
– Mendez, M.F. and Gershfield, D.N. (2004) Luck, S.J. and Vogel, E.K. (2001)

Beneficios

- Apertura a lo no conocido sin saltar a conclusiones precipitadas
- Tomar responsabilidad sobre lo que ocurre alrededor, que no culpa
- Encontrar paz desde una relación de mayor intimidad con el mundo.

- Trascendencia: lo material y lo ideal
“No hay otros”

– Ramana Maharshi (1879-1950)



- Ramachandran, V.S. (2004) describe cinco características del self
 - Continuidad a través de la experiencia
 - Unidad y coherencia del self
 - Corporeización y propiedad de la experiencia
 - Agencia
 - Conciencia de si mismo

Sentimos nuestro self (**identidad**) como separado y autónomo (**territorialidad**) propietario (**posesión**) de una historia autobiográfica y hacedor (**agencia**) en el mundo

Cada una de estas actividades está dispersa en diferentes regiones del cerebro

Surge de muchos subsistemas neuronales y de subsistemas de los subsistemas

Es **compuesto cambiante y transitorio**

Dependiente de muchas estructuras y funciones (**co-dependiente**) y por tanto **sin existencia** en si mismo

- “Cualquier evento relacionado dependientemente está vacío de existencia extrínseca”

(Escuela Madhyamaka)

Lo intrínseco tendría que ser inmutable, ya que cualquier interacción produce un cambio

- Las neuronas espejo, la empatía somática (sentir el dolor infligido a alguien querido) ¿cuestionan los límites del self?
- La diferenciación entre sueño y vigilia es vulnerable y volátil (estados disociativos, los sueños lúcidos, trastornos del sueño REM, fantasías y ensoñaciones despiertas) (Lewelly, 2011) (Palomo, 2011)

- Los delirios y alucinaciones en la esquizofrenia representan una dificultad para discriminar entre la información que genera uno mismo y la originada por otros.
- Una dificultad para pasar (o desactivar) del modo de procesamiento de Red neuronal por defecto al modo de procesamiento orientado a las tareas

La mayor parte del tiempo no hay actividad Yoica (red neuronal por defecto?) Se activa ante tareas dependientes de objetivos (como ocurre con la task positive network)

El self no es un nombre sino un verbo

Simismizar o selfing

Continuamente reclama la propiedad de las experiencias, la agencia de las acciones, la identificación con los estados internos y externos (Hanson 2007)

Beneficios para la supervivencia

Conseguir mejores oportunidades (apego al placer)

Evitar el peligro (aversión o rechazo al sufrimiento)

El self se activa al perseguir un objetivo (apego a algo) o desea evitar algo (aversión a algo)

- Aunque el sentido del self surge de una actividad mental que es impermanente, cambiante
- Produce unos patrones de reacción que se mantienen
- Patrones de reacción similares a otros(un perro, una casa o dos y dos son cuatro)
- El problema es que privilegiamos estos patrones sobre todos los demás. Que nos identificamos con ellos
- Naturaleza de unicornio del self . Representación real de algo que es irreal



- Aquello que se representa y el que lo representa ocurre simultáneamente en el cerebro
- Dentro del funcionamiento normal del cerebro no hay conciencia sin un objeto de conciencia
- La conciencia es conciencia de

- No es que el self no sea real, sino que su naturaleza (neuronal y fenoménica) es compuesta y co-dependiente y por tanto vacía de existencia intrínseca, volátil e impermanente

- Ejercicio

No somos ignorantes pasivos de la naturaleza de la realidad, sino que activamente, día a día, minuto a minuto, la construimos (y la construimos basándonos en la convicción del unicornio)

Cuando nos aferramos a ese sentido del self surgen también una miríada de distorsiones mentales que están basadas en esa distorsión: envidia, odio, resentimiento, rabia, craving, orgullo, miedo, ansiedad...

Concibo el self y mentalmente lo designo en base a cosas que no son mi self.

Budha y la naturaleza de la carreta.

Yo funciono como persona, yo como, yo hablo, yo existo, yo pienso, pero yo no soy el lenguaje ni el pensamiento, ni la comida o la digestión.

Nosotros, en el acto de identificar cosas, coproducimos los objetos que percibimos. Creamos el mundo que experimentamos momento a momento.

Psicoterapia y no dualidad

Construir una narrativa diferente de la relación con el mundo haciendo uso de tradiciones que viene de oriente

Considerar tus pensamientos o tus sentimientos como solo eso, pensamientos o sentimientos

- “Tu no eres tus pensamientos”

Observar sin reaccionar

Abierto a una conciencia cambiante de la experiencia

Observador y observado es uno. No hay diferencia entre paciente e instructor o terapeuta ambos están incluidos en la experiencia de cambio

No self

- “El Yo que experimenta es revelado como un proceso impersonal continuamente cambiante, cada vez más insustancial cuanto más es examinado”.
- El self que uno ha experimentado como sólido, cohesionado y real va haciéndose cada vez más diferenciado, fragmentado, elusivo y al final transparente . (Guenther, 1974, p. 139).
- Esta es la idea central de “anatta” , la idea de una naturaleza individual persistente que se destruye a través del insight meditativo”(ibid., p. 207) (Epstein, 2007)

Psicoterapia y no dualidad

- La psicoterapia basada en perspectivas no dualistas
 - Promueve el no self
 - Suaviza y relaja el sentido del self
- Tener una comprensión básica del no self (anatta) y alguna introspección via experiencias de meditación sobre ello, son caminos para entrar en esa visión de la no dualidad

Mi

.....se alzaron de pronto las barreras, cayeron los velos y se pudo penetrar con la mirada desde los detalles de las neurosis hasta las condiciones de la conciencia” (S. Freud, 1895)

- Mindfulness no es un método de usar propias manifestaciones
- Mindfulness nos permite llegar a captar la realidad por una parte y la forma en que nuestra mente la deforma por otra
- Atender a la experiencia momento a momento según va sucediendo
- El self como experiencia es un punto de partida para la meditación, pero en este caso también el self es a la vez sujeto y objeto de la experiencia

Que es Mindfulness

- “La conciencia que emerge cuando se presta atención a propósito, en el momento presente, sin juzgar, a la experiencia que se desarrolla momento a momento” (Kabat-Zinn 2003)
- “Observación sin juzgar de la corriente de estímulos internos y externos según van surgiendo” (Baer, 2003)
- “Conciencia de la experiencia presente con aceptación” (Germer, 2007)

Mindfulness

Con mindfulness monitorizamos el presente instante a instante

Trabajamos con la conciencia nuclear o core consciousness (Damasio, 2003) anclada en el presente

Dirigiendo la atención al presente podemos interrumpir los circuitos reverberantes de la core consciousness que están en la base de nuestro sentido del self

Si entra información nueva podríamos alterar los sistemas de predicción y ayudar en la evolución de los significados narrativos

Mindfulness

Cuando meditamos se produce una sincronización de millones de neuronas (aumento de actividad gamma en EEG) y se forman nuevos patrones y ensamblajes neuronales

Meditadores de muchos años de práctica presentan en el EEG una actividad gamma con oscilaciones de gran amplitud y sincronía (Lutz 2004)

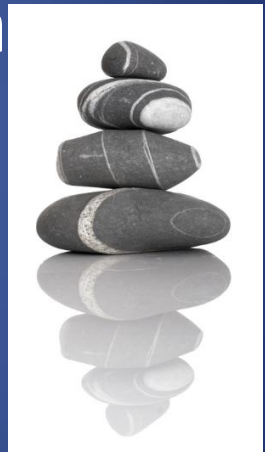
En la esquizofrenia hay un fracaso en la sincronización (propiedad emergente de la autoorganización de redes neuronales) (Ford et al 2007, Palomo 2011)

Mindfulness

- La meditación es probablemente una de las actividades mentales más investigada en términos de impacto neuronal
- Todas las prácticas meditativas activan el ACC (Córtex cingulado anterior) encargado del mantenimiento deliberado de la atención
- También se engruesa la ínsula con la práctica (relacionada con la empatía y la resonancia visceral)
- Surgen más emociones positivas reflejadas además de en lo subjetivo en una mayor asimetría entre la activación izquierda (implicada en la inhibición de emociones negativas) y derecha
 - (Davidson 2003)

Mindfulness

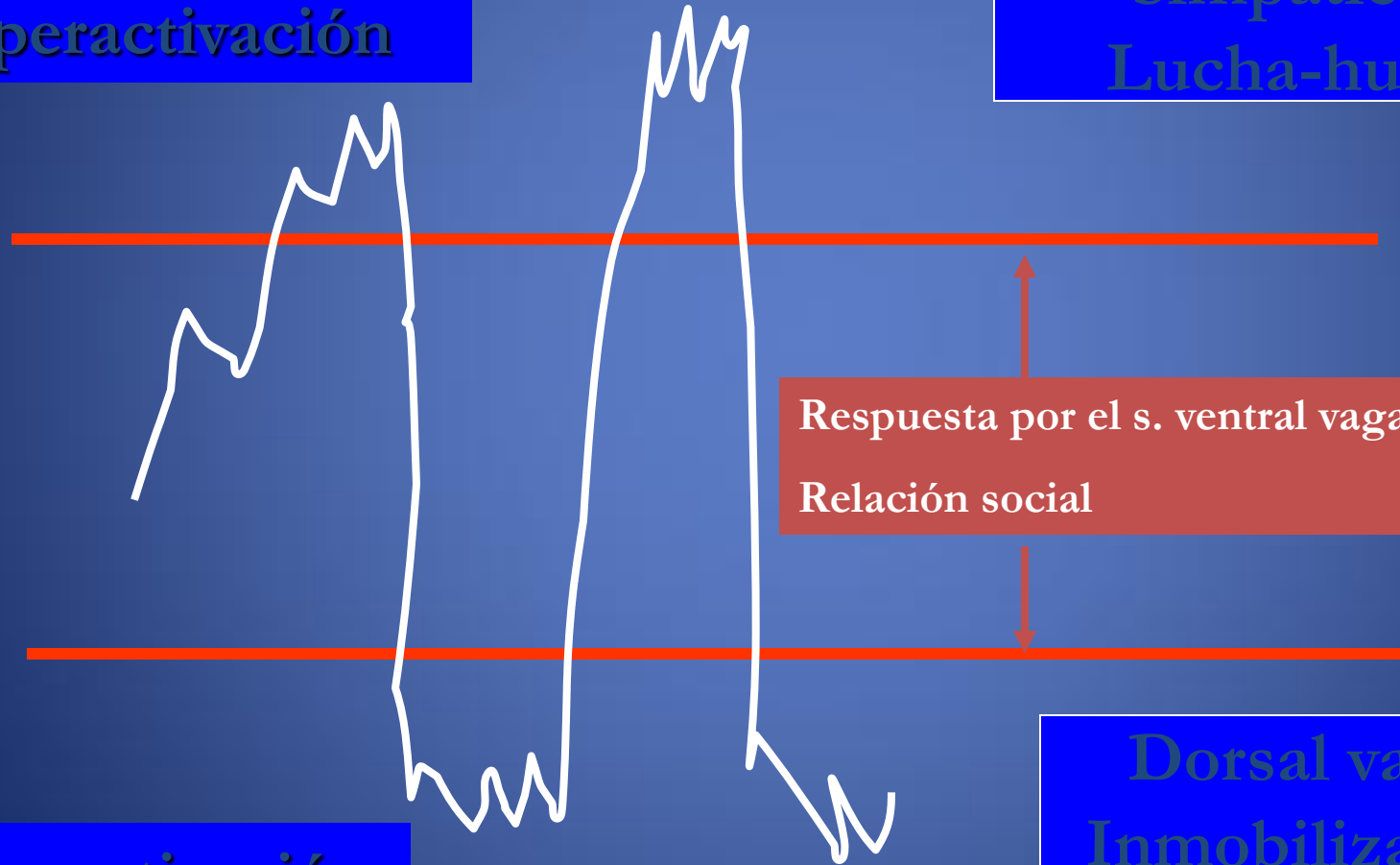
- Abre el mundo de los seis sentidos (vista oído olfato tacto gusto y mente) para posibilitar abrir el campo de la conciencia y visualizar nuevas opciones
- Ecuanimidad: No reaccionar a nuestras reacciones
- Activar el sistema parasimpático



Hiperactivación & Hipoactivación:

Hiperactivación

Simpático.
Lucha-huida

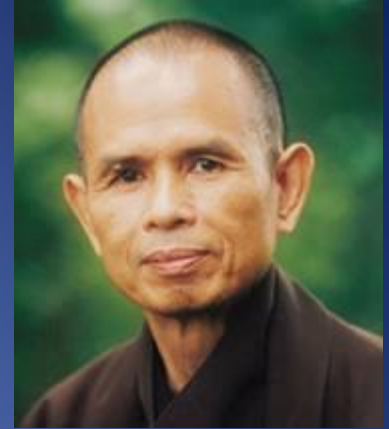


Hipoactivación

Dorsal vagal
Inmovilización

Psicoterapia y no dualidad

- Suavizar el deseo y potenciar la aceptación
 - La teoría paradójica del cambio dice que “el cambio se produce no cuando intentamos ser lo que no somos sino cuando aceptamos lo que somos”
- Difuminar los límites del self. Integrar el self en el entorno.
- Disminuir el sentido de agencia
- Promover empatía, compasión y cooperación
- Suavizar la auto-critica
- Promover las relaciones de intimidad y conexión, con otros seres humanos y con el entorno.
 - Ya que en las relaciones profundas con los otros se extiende el sentido del ser sin que necesariamente se extienda el sentido del sí mismo



“Yo soy diestro de modo que hago la mayoría de las cosas con la mano derecha...Pero la mano derecha nunca se muestra orgullosa. Nunca dice: “Mano izquierda no sirves para nada. Todo lo tengo que hacer yo”.

Y la mano izquierda no tiene ningún complejo de inferioridad. Nunca sufre; es maravilloso.

Mi mano derecha y mi mano izquierda están siempre en paz la una con la otra. Colaboran a la perfección.

Esta es la sabiduría del no yo que está viva dentro de nosotros.

THICH NHAT HANH, 2008

- Puede que el humano adaptado a su entorno sea consciente de que es consciente de que esa consciencia forma parte de un todo y en algunos casos (Budha, 2500 años antes) consciente de que no está despierto
- En la esquizofrenia hay dificultad para diferenciar lo onírico de lo vigil, hay un exceso de monitorización interna (frente a la externa más adaptativa evolutivamente) y un defecto del sentido de la agencia y la sincronía (Palomo 2011)

“Tienes que ser alguien antes
de poder ser nadie”

“You have to be somebody before you can be
nobody,”

(Engler, 2003)

The image features two black silhouettes of human heads in profile, facing each other as if in conversation. The background is a light, textured white, and the overall scene is set against a solid black background. In the bottom right corner, there is a blue rectangular box containing the text 'Muchas gracias' in white.

Muchas gracias