

Mindfulness

Mindfulness Relacional: Fundamentos y prácticas

Lic. Mgter Martin Reynoso
Train Your Brain



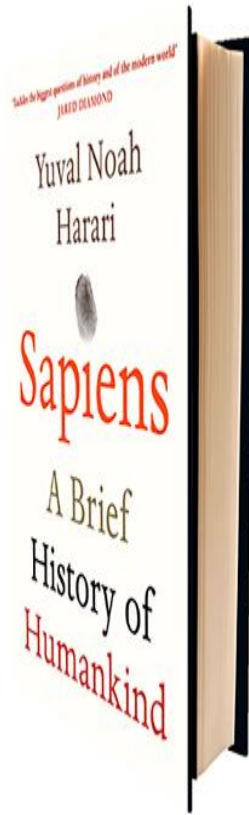
www.trainyourbrain.com.ar

Mindfulness

- 1- Situación de la mente humana actual.
- 2- Origen del concepto Mdf Relacional.
- 3- Estado actual y prácticas.



Mindfulness



“Ants and bees can also work together in huge numbers, but they do so in a very rigid manner and only with close relatives. Wolves and chimpanzees cooperate far more flexibly than ants, but they can do so only with small numbers of other individuals that they know intimately. Sapiens can cooperate in extremely flexible ways with countless numbers of strangers. That’s why Sapiens rule the world, whereas ants eat our leftovers and chimps are locked up in zoos and research laboratories.”

— YUVAL NOAH HARARI, *SAPIENS*



© Warneken & Tomasello

Mindfulness

ILUSIONES DEL YO

- Estoy yo y por el otro lado está el mundo.
- Soy de lo más importante en este universo.
- Por tanto, lo valioso es aquello cercano a mí, lo que me rodea y no mucho más.

“por qué habría de hacer algo por las generaciones futuras? ¿Acaso ellas han hecho algo por mí?” (Groucho Marx).



Mindfulness

El origen de todos los males:
LA ILUSIÓN DE SEPARACIÓN

- El Self disociado observa todo desde afuera, de manera juiciosa y como si fuera un entidad separada del resto del universo.



Mindfulness

LA MENTE DISOCIADA PERCIBE A TRAVÉS
DE LAS LENTES DE LA DISTORSIÓN, LA
INSATISFACCIÓN Y LA COMPETITIVIDAD



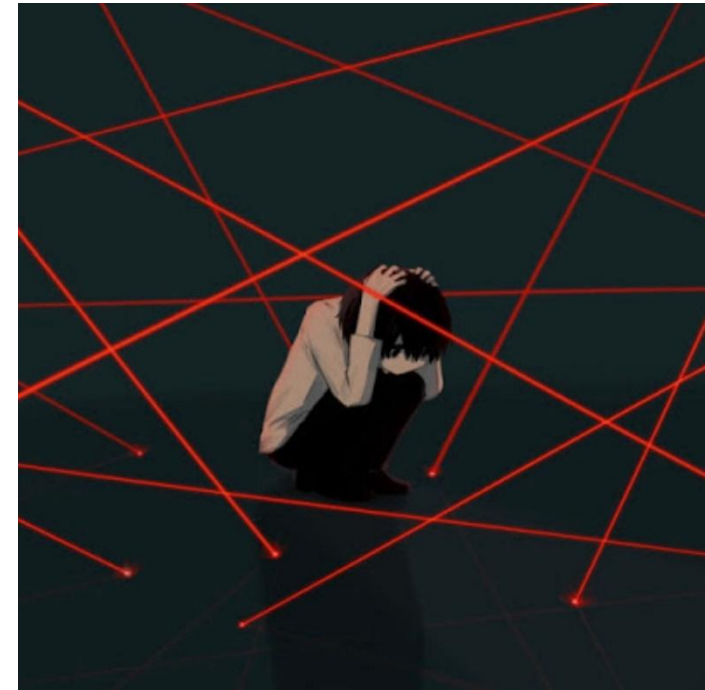
- Alimenta una forma de vida insostenible, que incluye abusos humanitarios, destrucción del planeta y crecimiento incontrolable.



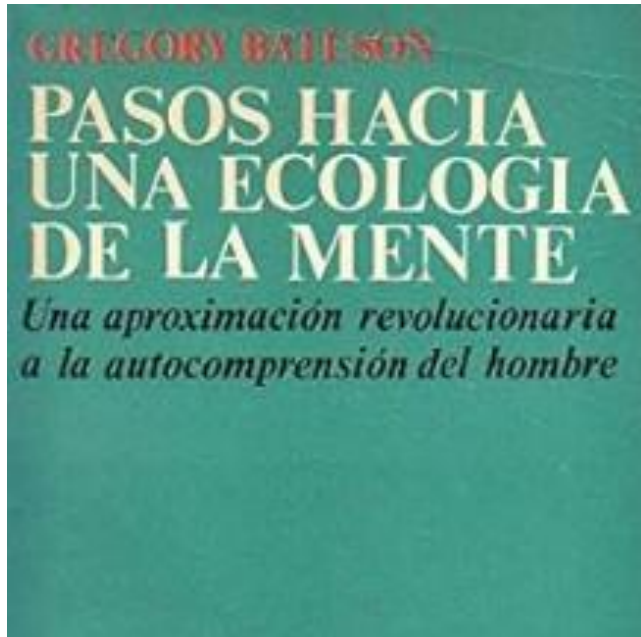
Mindfulness

“La tragedia es que a través del miedo a la vulnerabilidad, nosotros elegimos insensibilizarnos y ser complacientes. Elegimos la soledad antes que la conexión con los demás”.

Debora Tull



Mindfulness



“La idea central es que nosotros creamos el mundo que percibimos, no porque no exista una realidad fuera de nuestras cabezas, sino porque nosotros seleccionamos y remodelamos la realidad que vemos para conformarla a nuestras creencias acerca de la clase del mundo en el que vivimos.

Para que una persona cambie sus percepciones básicas, las que determinan sus creencias —lo que denomino sus premisas epistemológicas— tiene que tomar primero conciencia de que la realidad no es necesariamente lo que él cree que es”. [...]

[...] “Los “datos” de la realidad no son sucesos u objetos, sino siempre registros o descripciones o recuerdos de sucesos u objetos. Siempre hay una transformación o recodificación del suceso bruto, la que se produce entre el hombre de ciencia y su objeto. En sentido estricto, pues, ningún dato es verdaderamente “bruto”, y todo registro ha sido, de una manera u otra, sometido a una remodelación y transformación, sea por el hombre o por sus instrumentos”. [...]



Mindfulness

Mindfulness Relacional integra presencia y vínculo

Se nutre de dos grandes fuentes:

- Origen Budista
- Origen Clínico



Mindfulness

ORIGENES BUDISTAS

- - Canon Pali: Enseñanzas tempranas sobre atención y ética
- - Noble Óctuple Sendero: Habla, acción y modo de vida correctos
- - Mettā Bhāvanā: Cultivo de amor benevolente y compasión



Mindfulness

Institute for
**Relational
Buddhism**

“WE CAN’T SHARE BRAINS,
BUT WE CAN SHARE MINDS”

Relational Buddhism & Karma Transformation

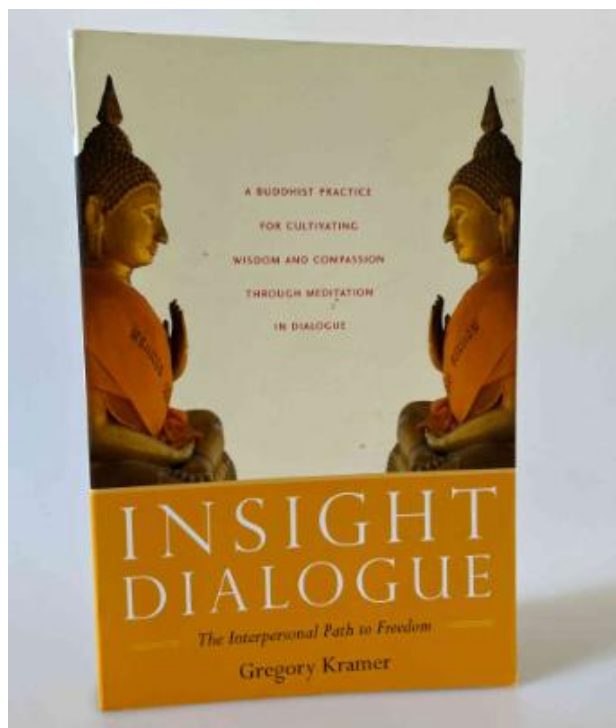
Confluencing Social
Construction & Pan-Buddhism
(as endorsed by all
denominations) & aiming at
Karma Transformation through
psychotherapy, counseling &
coaching.



www.trainyourbrain.com.ar

Mindfulness

Origen Clínico y Psicoterapéutico



Si los humanos somos intrínsecamente criaturas relacionales: cómo integramos esto con las enseñanzas del Buda con respecto al cese del sufrimiento?

¿Sufrimiento relacional y deseo? ¿Origen dependiente?

Necesitamos explorar el poder y la necesidad de una comprensión relacional de las enseñanzas del Buda.

Por ello necesitamos hablar de la práctica relacional del sendero, incluyendo el Vipassana relacional con la práctica del Insight Dialogue.



Gregory Kramer

Mindfulness

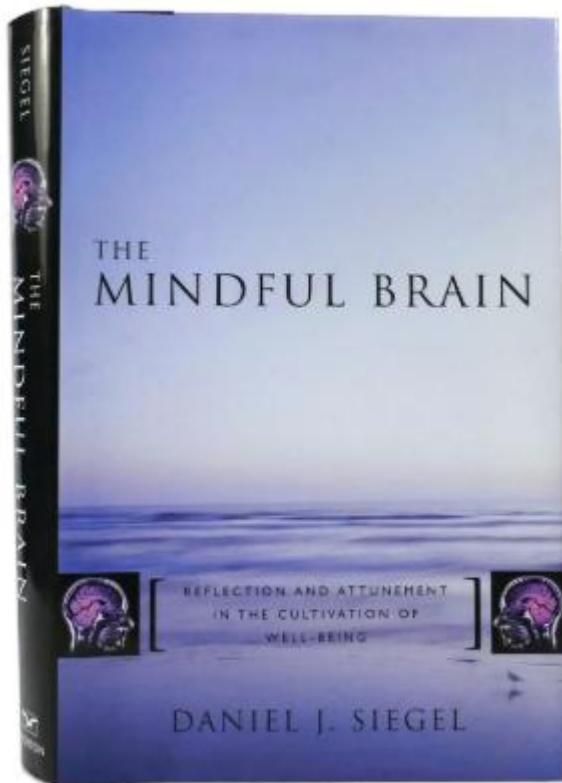
Pasos para una práctica relacional

- PAUSAR
- RELAJAR
- ABRIRSE A LA EXPERIENCIA
- SINTONIZAR CON LO QUE SE DESPLIEGA
- ESCUCHAR PROFUNDAMENTE
- HABLAR LA VERDAD



Insight Dialogue se fundamenta en el poder del apoyo mutuo y la responsividad a los demás al servicio de una comprensión profunda y la liberación del sufrimiento.

Mindfulness



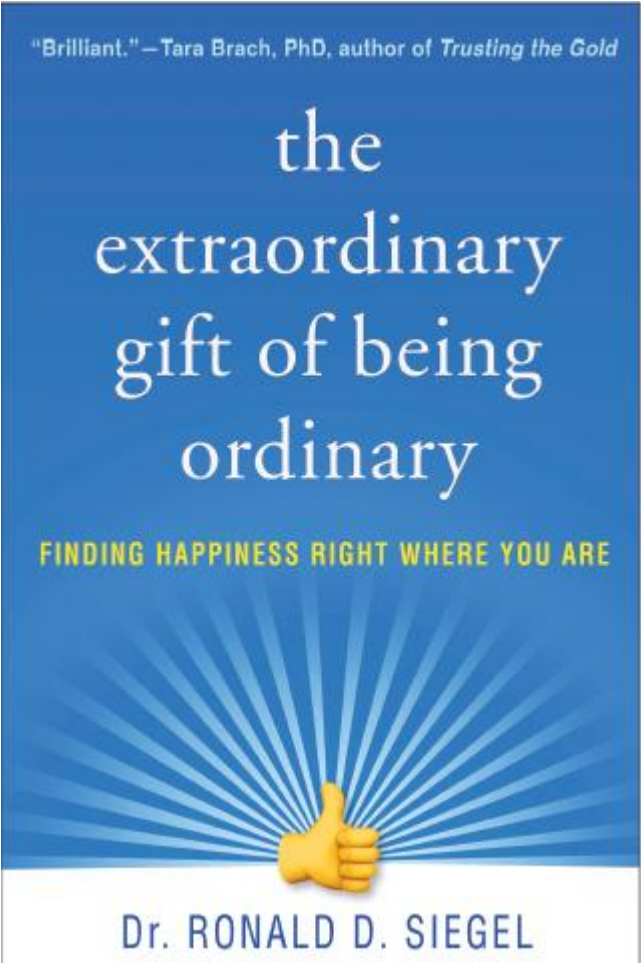
Daniel Siegel: cerebro relacional

The over-utilization of top-down preconceptions (i.e., memories, beliefs, and emotions) and their interference with ongoing experience including relating to others, can lead to mindlessness, that is, a rigid view of the self, others, and the world (Siegel 2007)



Mindfulness

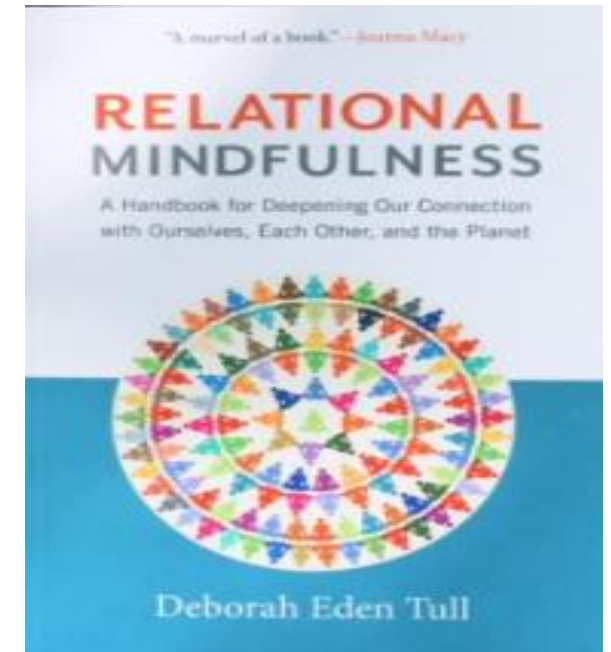
Ronald Siegel



PART IV	Breaking Free	
	FINDING TRUSTWORTHY PATHS TO HAPPINESS	
NINE	make a connection, not an impression	129
TEN	the power of compassion	150
ELEVEN	you have to feel it to heal it	169
TWELVE	separating the doer from the deed	189
THIRTEEN	you're not that special— and other good news	205
FOURTEEN	beyond I, me, mine	221
NOTES		241
INDEX		269
ABOUT THE AUTHOR		285
LIST OF AUDIO TRACKS		286

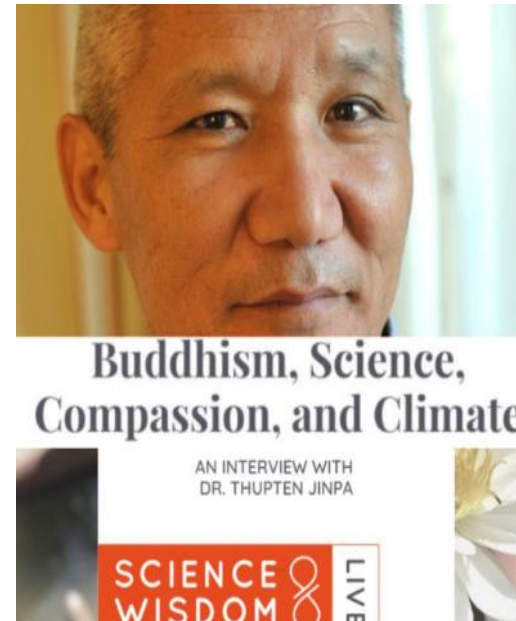
Mindfulness

- Intención
- Pausa Mindful
- Escucha profunda
- Indagación Mindful
- Aproximarme (no alejarme)
- No tomarme las cosas personalmente
- Ser responsable
- Ser transparente/auténtico
- Acción compasiva



Débora Trull

Mindfulness



Mindfulness

Mindfulness Relacional en la actualidad

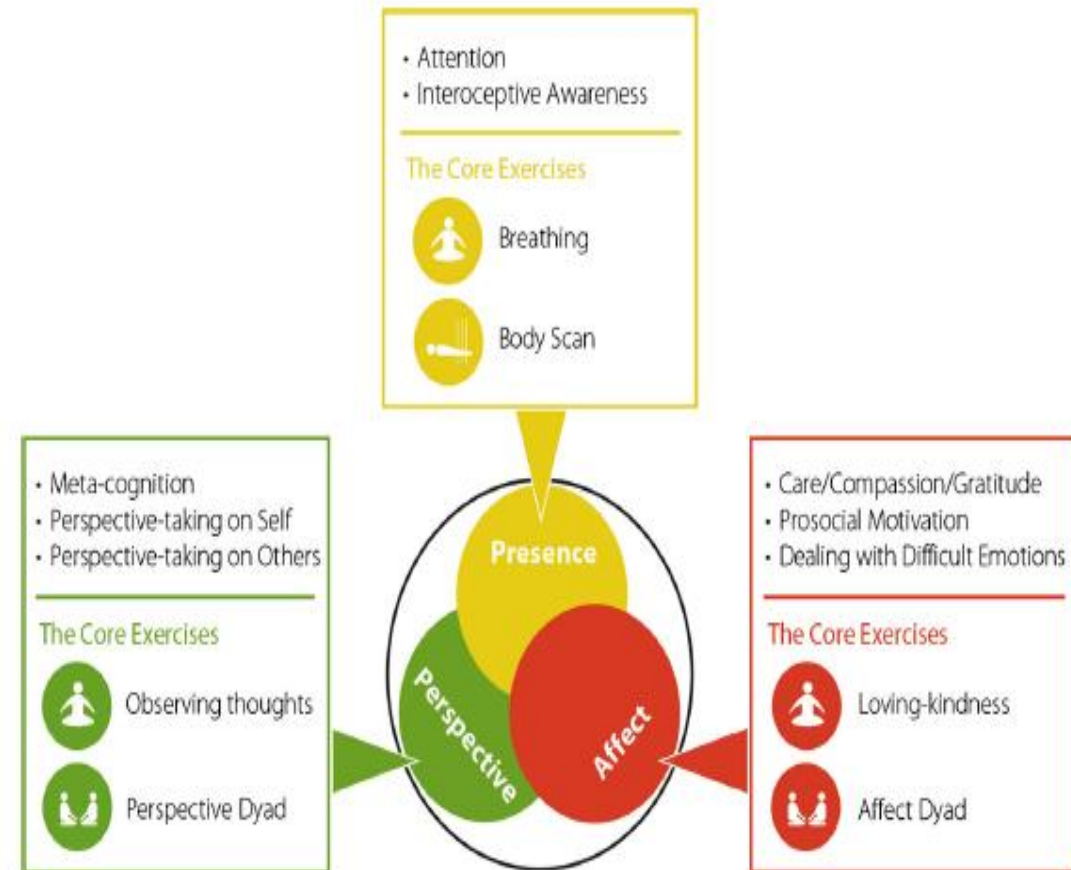
- - Presencia en la interacción: Estar atentos con uno mismo y el otro
- - Escucha activa y empatía: Sintonizar con el otro sin juicio
- - Regulación emocional en el vínculo: Cultivo de comunicación consciente



Resource Project

Tania Singer

Fig. 1 Overview of the aims and exercises per module in the ReSource Project. Reprinted from Singer et al. (2016)



Mindfulness

MINDFULNESS

RELACIONAL

MODULO AFECTO: cultivar habilidades socio-afectivas y motivacionales

- Care/Compassion/Gratitude
- Prosocial Motivation
- Dealing with Difficult Emotions

The Core Exercises



Loving-kindness



Affect Dyad

LovingKindness, compasión y gratitud

Mindfulness

CONCLUSIONES

- - El mindfulness relacional une atención plena y vínculo humano. Está en esa union exacta entre ambas.
- - Se nutre de raíces budistas, psicoterapia y prácticas actuales.
- - Aplicable en relaciones personales, terapéuticas y profesionales.



Mindfulness



“En momentos grandiosos al aire libre y de la libertad de la colina, yo estudio mi geología personal. Mi cuerpo es un continente, rechino los dientes mientras duermo como las placas tectónicas. Y cuando parpadeo el Sol titila. Mi aliento empuja a las nubes del cielo, y las olas se acercan a la orilla al compás de los latidos del corazón. Los cabos de la isla se elevan sobre el mar como mis miembros en la bañera. Mis pecas son como puntos de referencia famosos y mis lágrimas como ríos. Un rayo cae cada vez que estornudo y cuando tengo un orgasmo hay un terremoto...”



Mindfulness

GRACIAS!!!!



www.trainyourbrain.com.ar