



Christopher K. Germer
Ronald D. Siegel
Paul R. Fulton

Mindfulness y Psicoterapia

Edición ampliamente revisada
del texto clásico profesional



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

Edición a cargo de:
CHRISTOPHER K. GERMER
RONALD D. SIEGEL
PAUL R. FULTON

MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA

Edición ampliamente revisada
del texto clásico profesional

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
DESCLÉE DE BROUWER**

Índice

Sobre los editores	11
Los colaboradores.....	13
Prólogo	19
Agradecimientos.....	25

PARTE I

El significado de mindfulness

1. Mindfulness. ¿Qué es y qué importancia tiene?	29
<i>Christopher K. Germer</i>	
2. La psicología budista y la occidental. En busca de un terreno común	73
<i>Paul R. Fulton y Ronald D. Siegel</i>	

PARTE II

La relación terapéutica

- | | |
|---|-----|
| 3. Mindfulness como entrenamiento clínico | 103 |
| <i>Paul R. Fulton</i> | |
| 4. Cultivar la atención y la compasión | 127 |
| <i>William D. Morgan, Susan T. Morgan y Christopher K. Germer</i> | |
| 5. Mindfulness relacional | 151 |
| <i>Janet L. Surrey y Gregory Kramer</i> | |
| 6. Una ética práctica | 175 |
| <i>Stephanie P. Morgan</i> | |

PARTE III

Aplicaciones clínicas

- | | |
|--|-----|
| 7. Enseñar mindfulness en la terapia. | 201 |
| <i>Susan M. Pollak</i> | |
| 8. La depresión: buscar una entrada, buscar una salida. | 221 |
| <i>Thomas Pedulla</i> | |
| 9. La ansiedad: aceptar lo que venga y hacer lo que importa . . | 247 |
| <i>Lizabeth Roemer y Susan M. Orsillo</i> | |
| 10. Trastornos psicofisiológicos: abrazar el dolor | 271 |
| <i>Ronald D. Siegel</i> | |
| 11. Mindfulness, <i>insight</i> y la terapia postraumática | 303 |
| <i>John Briere</i> | |
| 12. Romper el círculo de la adicción. | 327 |
| <i>Judson A. Brewer</i> | |
| 13. Trabajar con niños | 347 |
| <i>Trudy A. Goodman</i> | |

PARTE IV
Pasado, presente y promesa

14. Las raíces de mindfulness	377
<i>Andrew Olendzki</i>	
15. La neurobiología de mindfulness	405
<i>Sara W. Lazar</i>	
16. La psicología positiva y la senda bodhisattva	423
<i>Charles W. Styron</i>	
Apéndice: Glosario de términos de la psicología budista	441
<i>Andrew Olendzki</i>	
Bibliografía	451
Índice analítico	507

Prólogo

Este libro no versa sobre nada especial. Versa sobre una forma sencilla de conciencia –mindfulness– disponible para todos en cualquier momento. Por ejemplo, al empezar a leer este prólogo, nuestra atención puede detenerse en las palabras que estamos leyendo, o también podemos preguntarnos si la lectura de este libro valdrá realmente la pena. ¿Sabemos dónde está nuestra atención? ¿No se ha alejado ya de esta página? El que la mente divague es algo natural, pero ¿somos conscientes cuando está divagando y en qué estamos pensando? Y ¿cuál es la cualidad de nuestra conciencia: relajada, curiosa y alerta, o quizá un poco distraída y ansiosa? Mindfulness quiere decir simplemente ser conscientes de dónde está nuestra mente en el tránsito de un momento a otro, y ello con una actitud de amable aceptación. Este tipo de atención benévola, generosa, puede tener un efecto profundamente transformador en nuestras vidas cotidianas. Podemos aprender a disfrutar de cosas muy corrientes –como por ejemplo el sabor y aroma de una manzana– o a tolerar grandes desgracias –como por ejemplo la muerte de un ser querido– simplemente aprendiendo a ser *mindful**.

Éste es también un libro escrito *por* profesionales clínicos *para* profesionales clínicos. La primera edición, publicada en 2005, fue el

* N. del T. Es decir, “plenamente conscientes o atentos”.

fruto de más de veinte años de encuentros mensuales de un pequeño grupo de psicoterapeutas atraídos por las prácticas gemelas de la meditación mindfulness y la psicoterapia. A medida que fue aumentando en la comunidad psicoterapéutica la curiosidad por mindfulness, y que otros profesionales mostraron su deseo de participar en nuestros debates, fuimos ampliando el discurso para que éste pasara también al ámbito público. Nuestra primera conferencia tuvo lugar en 1994, y dos años después creamos el Institute for Meditation and Psychotherapy (IMP) (Instituto para la Meditación y la Psicoterapia). En la actualidad, el IMP patrocina una gran variedad de programas de educación continua a nivel local, nacional y online.

Son muchas las cosas que han pasado en nuestro campo desde la primera edición de este libro. El número de artículos sobre mindfulness ha aumentado exponencialmente, así como las técnicas de captación de imágenes cerebrales capaces de medir los efectos de mindfulness en el cerebro incluso después de varios días o semanas de meditación. Numerosas pruebas clínicas, de carácter controlado y aleatorio, de intervenciones basadas en mindfulness y los meta-análisis de estos estudios demuestran claramente la eficacia de mindfulness para una amplia gama de trastornos psicológicos y de poblaciones de pacientes. Mindfulness parece haberse convertido hoy día en un modelo de terapia por derecho propio –junto con los enfoques cognitivo-conductuales, psicodinámicos, humanistas y sistémicos– y goza ya de reconocimiento como un mecanismo de acción en el campo de la psicoterapia en general.

Todo este rápido crecimiento significa que nuestra pequeña cofradía de terapeutas ha tenido el placer de participar en apasionantes conversaciones con profesionales clínicos, científicos, estudiosos y profesores de meditación de todo el mundo, lo que se ha visto especialmente facilitado por la expansión de Internet. La presente edición de este libro es un esfuerzo por condensar lo esencial de las nuevas teorías e investigaciones en algo que le resulte interesante al facultativo que practica. El libro cuenta con nuevos capítulos redactados por renombrados expertos en traumas, adicciones y neurociencia, toda vez que casi todos los capítulos anteriores se han actualizado, lo que supone finalmente un libro de texto en su mayor parte nuevo.

Aunque han pasado tres décadas y los autores de este libro se han hecho ya mayores, la experiencia directa de mindfulness no ha envejecido. Mindfulness es una fuente renovable de energía y de delicia. Pero, aunque puede ser fácilmente experimentada por cualquiera, no puede describirse con la misma facilidad. La conciencia o atención plena es algo sumamente experiencial y no-verbal (es decir, sensorial, somático, intuitivo y emocional), y requiere por tanto el desarrollo de cierta práctica. Al igual que cualquier otra habilidad adquirida, la experiencia de mindfulness resulta tanto más constante cuanto más se la practica.

La pregunta que más ronda en las mentes de los profesionales clínicos es cómo *integrar* mindfulness en nuestra práctica de psicoterapia cotidiana. Una pregunta que a su vez suscita otras muchas en la interfaz entre mindfulness y psicoterapia; he aquí algunas:

- ♦ ¿Qué es realmente mindfulness?
- ♦ ¿Es una nueva terapia o un factor común a toda terapia?
- ♦ ¿Qué tiene que ver el sentarnos a meditar con el relacionarnos con otro ser humano en la psicoterapia?
- ♦ ¿Qué puede ofrecer un enfoque de mindfulness a pacientes que padecen cuadros como ansiedad, depresión, trauma, abuso de sustancias o dolor crónico?
- ♦ ¿Podemos enseñar mindfulness a los niños, y, en caso afirmativo, cómo?
- ♦ ¿Cómo, y cuándo, debería introducirse mindfulness en la psicoterapia?
- ♦ ¿Qué puede hacer la meditación mindfulness que no pueda hacer la psicoterapia, y viceversa?
- ♦ ¿Cuál es el papel de la conducta ética en el cultivo de mindfulness?
- ♦ ¿Cómo se relaciona mindfulness con la sabiduría y la compasión?
- ♦ ¿En qué puede contribuir la neurociencia a nuestra comprensión de mindfulness?
- ♦ ¿Qué relación guarda la mindfulness terapéutica con sus antiguas raíces?
- ♦ ¿Puede la psicología budista hacer alguna contribución al campo de la psicología positiva?

En este libro se encontrarán sin duda más preguntas que respuestas. Pero esperamos, en cualquier caso, que contribuya a potenciar el debate y el diálogo que se mantienen vivos actualmente en el seno de nuestra profesión.

Puede que algunos lectores se pregunten por la relación entre mindfulness y la psicología o filosofía budistas. Mindfulness se encuentra en el corazón mismo de la psicología budista. La mayor parte de los autores de este volumen se consideran estudiantes de la psicología y la meditación budistas más que budistas propiamente tales. Como se suele decir, “es mejor ser un buda que un budista”. De igual manera, cuando se enseñan en la terapia habilidades de mindfulness, los “clientes” no tienen por qué adoptar una nueva religión o estilo de vida exótico para beneficiarse de ellas. A medida que la teoría y la práctica de mindfulness vayan arraigándose en la ciencia, la preocupación por esta cuestión irá sin duda disminuyendo

Uno de los desafíos de este libro ha consistido en mantener un tono coherente dentro del amplio abanico de perspectivas de los dieciocho autores diferentes que lo componen. Nuestra meta, inequívocamente optimista, ha sido hilvanar un centón lo más atractivo posible.

Un ejemplo de la dificultad que esto entraña ha sido el empleo coherente de las palabras *cliente* o *paciente*. Nuestra profesión no ha zanjado aún ese debate, ni tampoco nosotros. Sin embargo, tras algunas investigaciones y deliberaciones, decidimos emplear más a menudo la palabra *paciente*. Etimológicamente, *paciente* significa “alguien que soporta sufrimiento”, mientras que *cliente* significa “alguien que se pone bajo la protección de un dueño o propietario”. Y, como por otra parte “doctor” significa también “profesor”, se puede decir que estamos enseñando a los pacientes, que estamos “enseñando a la gente que soporta un sufrimiento”. Este significado corre paralelo con el empleo original de mindfulness hace dos mil quinientos años: es una enseñanza para aliviar el sufrimiento.

Mindfulness es una oportunidad para estar plenamente vivos y despiertos en el día a día. Todos los terapeutas tenemos bien presente el privilegio que supone participar tan profundamente en la vida de otros seres humanos. Amamos, reímos y lloramos juntos, anhela-

mos y tememos juntos, tenemos éxito y fracasos juntos y, los días felices, nos curamos juntos. Con el paso de los años, resulta cada vez más evidente la naturaleza fugaz de cada uno de estos hermosos encuentros. Queremos sacar el mayor partido de cada minuto de terapia. Es con este espíritu como ofrecemos el presente libro a nuestros colegas.

I El significado de Mindfulness

A medida que ha ido aumentando el interés por mindfulness entre los profesionales clínicos e investigadores, el término se ha expandido también sin cesar en cuanto a su significación. Para comprender cómo las prácticas de mindfulness pueden informar la psicoterapia, y cómo ésta puede enriquecer aquéllas, puede ser de gran ayuda tener una idea clara de lo que es mindfulness y de cómo se relaciona su práctica con las formas tradicionales de psicoterapia.

A este fin, el capítulo 1 suministra unas nociones básicas sobre mindfulness y psicoterapia: qué es mindfulness, sus posibles funciones en la psicoterapia, las distintas habilidades implicadas en la práctica de mindfulness, la historia de mindfulness en la psicología tanto científica como budista, y mindfulness como nuevo modelo de psicoterapia. Partiendo de esta base, el capítulo 2 examina paralelismos y diferencias entre la psicología budista y los fundacionales enfoques psicoterapéuticos occidentales, tratando de descubrir qué es lo que cada tradición podría ofrecer a la otra.

1

Mindfulness, *¿qué es y qué importancia tiene?*

Christopher K. Germer

Vivir es algo tan asombroso que deja poca cabida a otras ocupaciones...

Emily Dickinson (1872)

Los psicoterapeutas tienen por tarea aliviar el sufrimiento emocional. El sufrimiento se da en las formas más diversas: estrés, ansiedad, depresión, problemas de conducta, conflicto interpersonal, confusión, desesperación... Es el común denominador de todos los diagnósticos clínicos, siendo también endémico a la condición humana. Unos sufrimientos son de índole existencial y se presentan en forma de enfermedad, vejez y muerte. Otros, en cambio, ofrecen un aroma más personal. La causa de nuestras dificultades personales puede incluir el condicionamiento pasado, las circunstancias presentes, las predisposiciones genéticas o cualquier otra combinación de factores. *Mindfulness*, una manera engañosamente sencilla de relacionarnos con la experiencia, se viene empleando desde hace tiempo para aliviar los retortijones que producen las dificultades de la vida, especialmente las autoimpuestas. En este volumen nos proponemos ilustrar el potencial de mindfulness para sacar el mayor partido a la psicoterapia.

La gente que inicia una terapia suele tener bien clara una cosa: *quiere sentirse mejor*. Y suele tener también toda una serie de ideas sobre cómo conseguir esta meta, aun cuando la terapia no discorra necesariamente tal y como esperaba.

Por ejemplo, una mujer joven con trastorno de pánico –llamémosla Lynn– podría telefonar a un terapeuta con la esperanza de escapar del torbellino emocional que la aflige. Es posible que Lynn esté buscando liberarse *de* su ansiedad; pero a medida que avanza la terapia va descubriendo cierta libertad *en* su ansiedad. ¿Cómo se produce esto? Una fuerte alianza terapéutica puede darle a Lynn valentía y seguridad para empezar a explorar su pánico más de cerca. A través del autoseguimiento, Lynn se vuelve consciente de las sensaciones de ansiedad en su cuerpo y de los pensamientos asociados a ellas. Aprende a hacer frente al pánico hablando consigo misma sobre éste en profundidad. Cuando Lynn se sienta preparada, experimentará directamente las sensaciones de ansiedad que desencadenan un ataque de pánico y se probará a sí misma en un centro comercial o en un avión. Este proceso entero exige que Lynn se oriente primero *hacia* la ansiedad. Se ha producido una especie de “gato por liebre piadoso, compasivo”.

Es posible que los terapeutas que trabajan con un modelo más relacional o psicodinámico observen un proceso similar. Conforme la relación entre paciente y terapeuta se vuelve más profunda, el diálogo se vuelve también más espontáneo y auténtico, y el paciente se siente libre para explorar lo que realmente lo está angustiando de una manera más abierta y con mayor curiosidad. Con el apoyo de esta relación, el paciente es delicadamente expuesto a lo que está pasando en su interior, y descubre que no tiene por qué evitar la experiencia para sentirse mejor.

Sabemos que hay muchas formas de psicoterapia, aparentemente distintas (Seligman, 1995; Wampold, 2012), que funcionan. ¿Existe un factor curativo común a todas ellas que se pueda identificar y afinar, que se pueda incluso *entrenar*? Mindfulness está demostrando ser dicho factor.

Una relación especial con el sufrimiento

Una terapia exitosa es la que cambia la *relación* del paciente con su sufrimiento. Naturalmente, si estamos menos agobiados por acontecimientos de nuestra vida, el sufrimiento será menor. Pero ¿cómo conseguir que nos agobien menos las experiencias *desagradables*? La vida implica dolor. ¿No es cierto que el cuerpo y la mente resisten o evitan instintivamente el dolor? Mindfulness es una habilidad que nos permite ser menos reactivos a lo que está sucediendo en el momento presente. Es una manera de relacionar *toda* experiencia –positiva, negativa o neutra– de manera que nuestro sufrimiento total disminuya y nuestra sensación de bienestar aumente.

Ser *mindful* es tener los ojos bien abiertos, reconocer lo que está ocurriendo en el momento presente con actitud amigable. Por desgracia, sólo somos *mindful* raras veces. Lo más corriente es estar atrapados en pensamientos que distraen la atención o en opiniones sobre lo que está ocurriendo en el momento presente. Esto es *mindlessness**. He aquí algunos ejemplos de *mindlessness* (adaptado de *Mindful Attention Awareness Scale* [Brown y Ryan, 2003] [*Escala de atención plena*]):

- ♦ Pasar rápidamente de una actividad a otra sin prestar atención.
- ♦ Romper o derramar algo por falta de cuidado, por inatención o por estar pensando en otra cosa.
- ♦ No notar sensaciones sutiles de tensión física o incomodidad.
- ♦ Olvidar el nombre de una persona casi en el mismo momento en el que lo oímos.
- ♦ Sentirnos preocupados por el futuro o el pasado.
- ♦ “Picotear” sin ser conscientes de que estamos comiendo.

Por el contrario, *mindfulness* centra nuestra atención en la tarea presente. Cuando somos *mindful*, nuestra atención no se halla inmersa en el pasado o el futuro, ni tampoco estamos rechazando ni aferrándonos a lo que está ocurriendo en este momento. Estamos

* N. del T. El autor juega con los infijos *-ful-* y *-less-*”: mindfulness (atención plena) y mindlessness (atención escasa o nula).

presentes de manera benévola. Este tipo de atención genera energía, lucidez y alegría. Afortunadamente, es una habilidad que todos podemos cultivar.

Cuando Gertrude Stein (1922/1993, p. 187) escribió: “Una rosa es una rosa es una rosa es una rosa”, lo que pretendía era retrotraer al lector una y otra vez a una simple rosa. Estaba sugiriendo, quizá, lo que *no* es una rosa. Una rosa no es una relación romántica truncada trágicamente cuatro años atrás, ni tampoco el rutinario trabajo de jardinería del fin de semana. Una rosa es simplemente una rosa. El percibir con este tipo de “atención desnuda” es algo que se suele asociar a mindfulness.

La mayor parte de la gente que acude a la psicoterapia está preocupada por acontecimientos pasados o futuros. Por ejemplo, las personas deprimidas a menudo sienten pesadumbre, tristeza o culpabilidad por el pasado, mientras que las personas ansiosas suelen tener miedo ante el futuro. El sufrimiento parece aumentar conforme nos vamos alejando del momento presente. A medida que nuestra atención va quedando absorbida por –y absorba en– la actividad mental y empezamos a rumiar, sin reparar en que estamos rumiando, nuestra vida cotidiana puede empezar a ser desgraciada. Algunos de nuestros pacientes sienten como si estuvieran dentro de una sala de cine viendo la misma película desasosegante una y otra vez, sin poder abandonar la sala. Mindfulness puede ayudarnos a salir de nuestro condicionamiento y a ver las cosas de nuevo: a ver una rosa tal y como es.

Definiciones de mindfulness

La palabra *mindfulness* es la traducción al inglés de la palabra pali *sati*. El pali fue la lengua de la psicología budista hace dos mil quinientos años, y mindfulness es la enseñanza básica de esta tradición. *Sati* connota *percatarnos*, *prestar atención* y *recordar*.

¿Qué es este percatarnos? Brown y Ryan (2003) definen la percatación y la atención bajo la noción de consciencia:

La *consciencia* engloba tanto la percatación como la atención. La *percatación* es el “radar” situado en un segundo plano de la consciencia, controlando continuamente el entorno interior y exterior. Uno puede percatarse de estímulos sin que éstos se hallen en el centro de atención. La *atención* es el proceso de enfocar bien la percatación consciente, suministrando una mayor sensibilidad a una gama limitada de experiencias (Westen, 1999). En realidad, la percatación y la atención se hallan entrelazadas de tal manera que la atención saca continuamente “figuras” del “terreno” de la percatación, manteniéndolas bien enfocadas durante varios períodos de tiempo (p. 822).

En el acto de leer estas palabras estamos utilizando la percatación y la atención. Un calentador de agua que silba en un segundo plano podría acaparar nuestra atención si pita con suficiente fuerza, y en especial si queremos prepararnos un té. De igual manera, es muy probable que hagamos el trayecto de todos los días en “piloto automático”, vagamente conscientes de la carretera, pero que reaccionemos inmediatamente si por ejemplo se nos cruza un niño. Mindfulness es lo contrario de funcionar con el piloto automático y de soñar despiertos; es prestar atención a lo más relevante del momento presente.

Mindfulness implica también *recordar*, lo cual no es lo mismo que detenernos en los recuerdos; implica recordar para reorientar nuestra atención y percatación hacia la experiencia presente de una manera cordial, receptiva. Esta reorientación exige que la *intención* separe la atención de la ensoñación y experimente plenamente el momento presente.

La palabra *mindfulness* puede emplearse para describir un *constructo* teórico (la idea de mindfulness), así como *prácticas* para cultivar mindfulness (como por ejemplo la meditación) y *procesos* psicológicos (mecanismos de acción en la mente y el cerebro). Una definición básica de mindfulness es “la percatación momento-a-momento”. Otras definiciones podrían ser “mantener viva la consciencia frente a la realidad presente” (Hanh, 1976, p. 11), “la clara y diáfana percatación de lo que ocurre realmente a nosotros y en nosotros en los sucesivos momentos de la percepción” (Nyanaponika, 1972, p. 5), y “la percatación que surge al prestar atención expresa-

mente, en el momento presente y de manera no enjuiciadora al despliegue de la experiencia momento a momento” (Kabat-Zinn, 2003, p. 145). Por último, conviene no olvidar que mindfulness no puede captarse plenamente mediante las palabras dado que es una experiencia sutil, no-verbal (Gunaratana, 2002). Es como la diferencia que hay entre *sentir* un sonido en el cuerpo y *describir* lo que podríamos estar oyendo.

Mindfulness terapéutica

También puede que nos resulte difícil definir con precisión mindfulness si tenemos en cuenta que las definiciones modernas divergen bastante de sus multidimensionales raíces budistas (Grossman, 2011; Olendzki, 2011) y que las diferentes tradiciones dentro de la psicología budista tampoco coinciden necesariamente en cuanto al significado de mindfulness (Williams y Kabat-Zinn, 2011). Uno de los enfoques prácticos a la hora de definir mindfulness en un marco clínico es descubrir elementos comunes en los diversos programas de formación (Carmody, 2009) o también investigar lo que puede parecer más útil a los pacientes en el tratamiento orientado a mindfulness. En una especie de opinión consensuada entre expertos, Bishop y varios colegas (2004) propusieron un modelo de mindfulness de dos componentes: “El primer componente implica la autorregulación de la atención, de manera que ésta se mantenga en la experiencia inmediata, permitiendo así un reconocimiento mayor de los acontecimientos metales en el momento presente. El segundo componente implica adoptar una orientación hacia la propia experiencia que esté caracterizada por la curiosidad, la actitud abierta y la aceptación” (p. 232).

Aunque en la última década la regulación de la atención ha sido objeto de amplio estudio en el campo de la psicología, la *cualidad* de la percatación *mindful* es particularmente importante en los marcos clínicos caracterizados por el no enjuiciamiento, la aceptación, el amor bondadoso y la compasión. Jon Kabat-Zinn (2005), el destacado pionero de mindfulness en el ámbito de la atención sanitaria, ha definido mindfulness como “la percatación leal, momento a momento y no enjuiciadora” (p. 24). Necesitamos una respuesta compasiva

a nuestro dolor personal cuando nos enfrentamos a emociones intensas y persistentes (Feldman y Kuyken, 2011; Germer, 2009). Si el terapeuta o el paciente se apartan de la experiencia desagradable con ansiedad o fastidio, nuestra capacidad para trabajar con esa experiencia disminuirá de manera importante.

Desde la perspectiva mindfulness, la *aceptación* se refiere a la capacidad para permitir que nuestra experiencia sea tal y como es *en el momento presente* –aceptando las experiencias tanto agradables como dolorosas tal y como van surgiendo–. Aceptar no significa aprobar una mala conducta. Antes bien, la aceptación momento-a-momento es una condición sine qua non para el cambio conductual. “El cambio es el hermano de la aceptación, pero es su hermano pequeño” (Christensen y Jacobson, 2000, p. 11). Los facultativos de orientación mindfulness también ven en la *auto*-aceptación un requisito esencial para el proceso de la terapia (Brach, 2003; Linehan, 1993a). En palabras de Carl Rogers, “una curiosa paradoja de la vida es sólo puedo cambiar cuando me acepto a mí mismo tal y como soy” (Rogers, 1961, p. 17).

La definición breve de mindfulness que empleamos en este volumen es la *percatación* (o *consciencia*) de la *experiencia presente con aceptación*. Estos tres componentes pueden encontrarse en la mayoría de los debates sobre mindfulness en la bibliografía tanto psicoterapéutica como budista. Aunque se hallan completamente imbricados en un momento de mindfulness, en la vida corriente la presencia de un elemento de mindfulness no implica necesariamente a los demás. Por ejemplo, nuestra percatación puede estar absorta en el pasado en vez de en el presente, como suele pasar cuando sentimos un arrebato de ira ante una injusticia percibida. También podemos tener percatación sin aceptación, como suele ocurrir en la experiencia de la vergüenza. De igual manera, puede haber aceptación sin percatación, como ocurre a menudo en el perdón prematuro; y puede también que estemos centrados en el presente en un momento de intoxicación. Los terapeutas pueden emplear estos tres elementos como una medida de mindfulness en ellos mismos y en sus pacientes. ¿Nos percatamos de lo que está surgiendo dentro de y en torno a nosotros en este preciso momento con una actitud de aceptación bondadosa?