

La atención consciente, ¿es una opción?

Is Mindfulness an Option?

M. Salut Segura Campoy

Departamento de Educación, Generalitat de Catalunya, ESPAÑA

Manuscrito recibido: 17/10/2016

Manuscrito aceptado: 24/12/2016

Resumen: El desarrollo y la práctica de la atención consciente (*mindfulness*) es algo que sin duda concierne a los profesionales de la mediación, fundamentalmente por dos motivos. En primer lugar, les presenta una técnica meditativa que aporta muchos beneficios al desarrollo de la mediación, como por ejemplo ecuanimidad, ausencia de juicios y presencia. En segundo lugar, les dota de una herramienta –sencilla, adecuada y muy potente– para gestionar las emociones propias y las de los mediados a lo largo de todo el proceso, dado que a menudo ellas son un elemento clave en el mantenimiento del conflicto. No obstante, ¿es algo que sea simplemente deseable para quien conduce la mediación? ¿Podemos permitirnos dirigir una mediación sin haber conseguido antes un cierto grado de empatía, lucidez y silencio interior? Cuando tenemos en cuenta las características y las dificultades propias de los procesos de mediación, nos damos cuenta de que quizás sólo pueden ser atendidas plenamente a partir de la práctica de la atención consciente.

Abstract: The development and practice of mindfulness is undoubtedly relevant for mediation practitioners mainly for two reasons. Firstly, because it presents a mediation technique that provides various benefits to mediation such as impartiality, lack of judgement and presence. Secondly, because it provides them with a simple but very powerful tool to manage their own emotions and the emotions of the people in mediation throughout the process, given that they are often a key element to maintain conflicts. However, is it simply desired for those who conduct mediation? Can we conduct a mediation process without having achieved a certain degree of empathy, enlightenment and inner silence before? When considering the characteristics and difficulties of mediation processes we realize that they can perhaps only be fully addressed if mindfulness is practiced.

Palabras clave: Atención consciente, conciencia plena, inteligencia emocional, compasión, ecuanimidad.

Keywords: Mindfulness, Conscientiousness, Emotional Intelligence, Compassion, Impartiality.

M. Salut Segura Campoy

Doctorada en Psicología Social (1996) y Máster de mediación y gestión colaborativa de conflictos (2016). Desde el año 2000 ha estado trabajando para el Departamento de Educación de la Generalitat de Catalunya. Entre las funciones desarrolladas cabe destacar la atención a alumnos con necesidades educativas especiales (trastorno del comportamiento, situación de riesgo o dificultades de adaptación) y la formación en distintos niveles educativos (ESO, CFGM y CFGS). Entre las materias impartidas figura la formación en habilidades sociales, habilidades de comunicación, inteligencia emocional y resolución de conflictos.

Habilitada para el ejercicio de las funciones de asesoramiento y evaluación sobre el reconocimiento de competencias profesionales (Familia profesional: Servicios socioculturales y a la comunidad).

Contacto: salutsegura@copc.cat

La mediación y la atención consciente (*mindfulness*) tienen mucho en común. Ambas son técnicas que se pueden aprender, una forma de actuar que puede ser desarrollada e interiorizada. Además, las dos están estrechamente relacionadas, en el sentido que, como intentaremos mostrar aquí, para el ejercicio profesional de la mediación se necesita cultivar en buena medida las cualidades presentes en la atención consciente.

Este artículo consta de tres partes. En el primer apartado, *Marco teórico*, se describe el origen de *mindfulness*, su significado y su fundamento filosófico y ético. En el segundo, *Mindfulness e inteligencia emocional*, se muestra cómo la atención consciente contribuye a una buena gestión de las emociones que pueden surgir durante la mediación. En el tercero, *¿Por qué mindfulness en la mediación?*, se ponen de manifiesto los cambios positivos que la atención consciente produce en el proceso de mediación. Finalmente, unas *Conclusiones* recogen las ideas principales presentadas y cierran el trabajo.

Marco teórico

En primer lugar presentaremos una breve síntesis de un aspecto de la práctica budista, la meditación vipassana, una de las prácticas meditativas más antiguas del budismo. La meditación vipassana desarrolla una forma especial de ver la vida, la realidad tal y cómo es. Consiste en el cultivo gradual y directo de la conciencia (*mindfulness*).

El budismo, como sistema de pensamiento, es una filosofía de más de 2.500 años de antigüedad, que ha desarrollado su doctrina y rituales a la vez que mantiene una actitud profundamente empírica y no autoritaria (Wallace, 2010). Se define también como una ciencia de la mente. Desde el punto de vista del budismo, los seres humanos tenemos una visión tosca de la realidad. Esto comporta, por una parte, una manera de vivir caracterizada por la creencia que somos entidades individuales separadas, con el sufrimiento resultante del sentimiento de soledad y aislamiento. Por otra parte, tenemos una percepción de las cosas como entidades sólidas y permanentes cuando, de hecho, todo a nuestro alrededor está cambiando y fluyendo.

El cambio es constante e inevitable, la esencia de nuestra experiencia es el cambio, pero nuestra carencia de atención no nos permite percibirlo. No somos capaces de observar el fluir constante de los cambios en el mundo. La cultura humana ha tendido a categorizar el flujo infinito de experiencias en conceptos: bueno, malo, neutro. Del mismo modo, tenemos una colección enorme de construcciones mentales, «uno», «mi brazo», «el libro», «el edificio» (Gunaratana, 2011), y asumimos que son entidades reales. Habitualmente, no miramos las cosas que tenemos delante de nosotros. Vivimos la vida a través de una pantalla de pensamientos y conceptos, y cometemos el error de tomar estos objetos mentales por realidades. Mientras tanto, estamos inmersos en esta corriente

infinita de pensamientos, y la vida fluye delante de nosotros sin que nos demos cuenta.

Con la meditación vipassana la atención es cuidadosamente dirigida al examen de ciertos aspectos de la propia existencia. Nos entrenamos para ser más y más conscientes del fluir de nuestra experiencia vital a través de esta técnica, calmada pero muy minuciosa. Exige una escucha atenta, una comprensión plena y un análisis cuidadoso. Aprendemos a observar nuestros pensamientos, sensaciones y emociones, sin quedar atrapados en ellos (Goldberg y Kornfield, 1996).

Mindfulness es la traducción inglesa de la palabra pali *sati*, que significa «ver con claridad». *Sati* es una actividad mental difícil de trasladar a palabras. Las palabras son símbolos y *mindfulness* es pre simbólica. No es una actividad mental limitada a la lógica. Sin embargo, puede ser experimentada y puede ser descrita, si tenemos en cuenta que las palabras son como los dedos que apuntan al mundo. Las palabras no son el mundo en sí mismo, sólo lo señalan (Gunaratana, 2011). La práctica *mindfulness* nos permite contemplar la realidad tal y cómo se expresa, no como la pensamos. En este proceso de aprender a ver las cosas como son, abandonamos los condicionamientos en los cuales hemos sido educados. Por esta vía se espera que lleguemos a ser personas más conscientes, compasivas y felices.

Mindfulness es una observación sin juicio. Es la calidad de la mente que observa sin valoración u opinión alguna. Tomamos un interés equilibrado en las cosas, exactamente cómo son y en su estado natural. No decidimos nada y no juzgamos nada, esto quiere decir que observamos sin nociones preconcebidas, sólo vemos el objeto tal cual es. En sus inicios, la práctica *mindfulness* se desarrolló en el entorno clínico, en particular en grupos de pacientes con dolores crónicos (Kabat-Zinn, 1982) o con trastornos de ansiedad y pánico (Kabat-Zinn *et al.*, 1992). Posteriormente, y debido a los buenos resultados obtenidos en estos colectivos, se extendió a otros ámbitos terapéuticos con enfoques muy diversos (Germer, Siegel y Fulton, 2015; Segal, Williams y Teasdale, 2013). En la actualidad, se ha comprobado que sus beneficios alcanzan a todas las personas que cultivan esta capacidad innata, sean o no pacientes en tratamiento (Kabat-Zinn, 2009, 2013).

Es imposible para nosotros observar objetivamente lo que está pasando en nuestro interior si, a la vez, no aceptamos la aparición de estados diversos en la mente. Esto es especialmente cierto en cuanto a los estados desagradables en algún sentido. No podemos examinar el enojo, la frustración o cualquiera otra emoción desagradable si no la aceptamos plenamente. No podemos examinar ninguna cosa plenamente si estamos negando su existencia. Sea cual sea la experiencia que tenga lugar, *mindfulness* la acepta. Es sólo otra manifestación de la vida, otra expresión de la cual ser consciente.

Sin orgullo, vergüenza, ni implicación personal, reconocemos que hay aquello que aparece.

La actitud es una mirada imparcial; no se posiciona a un lado u otro. Sólo se percibe. No nos inclinamos locamente por estados mentales bondadosos. No intentamos huir corriendo de los estados mentales desagradables. Se tratan todas las experiencias igual, todos los pensamientos igual, todas las emociones igual. Nada es reprimido, nada es suprimido ni rehuido. «Es una habilidad que nos permite ser menos reactivos ante lo que ocurre en el presente. Una forma de relacionarse con toda experiencia, -sea positiva, negativa o neutra-, de manera que se reduce el sufrimiento y se incrementa la sensación de bienestar» (Germer, 2004).

Mindfulness es una conciencia no conceptual, es «atención desnuda». No es pensamiento, no implica ideas o conceptos. Sólo miramos los contenidos de la mente. No nos aferramos a los conceptos, opiniones o recuerdos. Mindfulness sólo registra experiencias, pero no las compara. No las etiqueta ni categoriza. Aparece como un estado de alerta (atención) no egocéntrico. Tiene lugar sin referencia al yo. Sea lo que sea lo que se percibe se ve sin referencia a los conceptos «mi» o «mío».

También es conciencia del cambio. Es la observación del fluir de la experiencia, ver el nacimiento, el desarrollo, la madurez y la muerte del fenómeno. Observar el fenómeno tal y cómo pasa -físico, mental o emocional-, sea lo que sea aquello que se presente a la mente. Es ver como las cosas se originan y cesan, como nos hacen sentir y cómo reaccionamos a aquello que se presenta. En mindfulness somos observadores sin preferencias que únicamente certificamos (damos fe) de aquello que pasa constantemente en nuestro universo interno.

El cultivo del mindfulness tiene además un fundamento ético. Es una orientación hacia la realidad fuertemente conectada a la compasión, que empieza con la compasión hacia nuestra propia persona. Se basa en el principio de la no-violencia (en sánscrito, *ahimsa*). Las características de la actitud que desarrolla son las siguientes:

- No crítica. Cuando lo que queremos es superar las opiniones e ideas automáticas que tenemos respecto a casi todo, a menudo no revisadas, nos damos cuenta de que la mayor parte son juicios. Cuando somos conscientes de esto dejamos que surja el verdadero discernimiento. Reconocer que no sé es equivalente a no juzgar.
- Paciencia. Ante el deseo de llegar a algún lugar o lograr un objetivo determinado. Aprender a salir del tiempo del reloj para darnos cuenta de la presencia constante del ahora.
- Mente del principiante. Nuestras ideas, opiniones y experiencias, a menudo nos impiden ver con claridad y con creatividad para poder vivir de manera íntegra (recono-

cer que no estamos seguros). Mantener la mente fresca para recibir lo que venga.

- Confianza. ¿Podemos confiar en que las cosas se desarrollan según su propio ritmo y que nosotros no tenemos que resolverlo todo, o incluso que no tenemos que resolver nada? Se trata de abandonar la creencia en que podemos controlar el rumbo y el ritmo de las cosas.
- No esfuerzo. Ningún lugar a donde ir, nada por hacer, ninguna cosa a conseguir. Sólo vivir conscientemente, abiertos y atentos a lo que sea que esté pasando en este momento.
- Aceptación. Darnos cuenta de cómo son las cosas y encontrar maneras inteligentes de relacionarnos con ellas. Actuar después a partir de esta claridad de visión. Cuando las cosas se ponen difíciles es esta conciencia la que nos puede orientar. Si la claridad y la ecuanimidad se nos escapan, debido a las emociones que nos abruma, nos habremos perdido.
- Soltar. Lo cual quiere decir no aferrarse a nada, especialmente, no aferrarnos a los resultados de nuestras acciones. Quiere decir dejar ser.

Todo ello produce un cambio en la manera de relacionarnos con la experiencia, de modo que advertimos nuestro condicionamiento y somos más libres para decidir cómo actuar en cada caso.

Mindfulness e inteligencia emocional

Los beneficios más comunes de la práctica de mindfulness son: reducción de los estados de estrés, mejora de la concentración, desarrollo de la auto comprensión (ayuda a clarificar hitos, objetivos y motivaciones) y la comprensión de los otros, una mayor compasión, empatía y ecuanimidad. La esencia de la ecuanimidad, que permite que el amor, la amabilidad, la compasión y la alegría se expandan ilimitadamente, es la imparcialidad (Wallace, 2010). Centramos la atención y orientamos la conciencia para ver el mundo a través de los ojos de la otra persona. Cada una de ellas es tan importante como las demás. Las circunstancias cambiantes nos acercan o nos separan. Cada persona es fundamentalmente como nosotros mismos, en cambio, casi todos creemos que somos el centro del mundo (Gunaratana, 2011).

Estudios científicos recientes (Black y Slavich, 2016; Farb, Anderson y Segal, 2012) han documentado que la mindfulness también puede mejorar el funcionamiento del sistema inmunitario de la persona, y que se registran cambios en la actividad cerebral relacionados con los estados mentales y las sensaciones de bienestar. Pero, además, favorece el desarrollo de la inteligencia emocional necesaria para implementar adecuadamente estrategias asociadas a las nuevas aproximaciones a la mediación, negociación y legislación. Las personas tienen que desarrollar un conjunto de capacidades

fundamentales que incluyen conciencia, sensibilidad emocional y comprensión. Algunos autores (Picard y Siltanen, 2013) han puesto de relieve la centralidad de las emociones en el proceso mediador y la necesidad que el mediador gane perspicacia, conciencia del papel que juega la emoción en el proceso. La conciencia de nuestras emociones ayuda a los otros a ser conscientes de las suyas, y hace posible el reconocimiento del papel que estas están teniendo en el conflicto, de una manera u otra.

Quien lleva a cabo la mediación necesita tener conciencia de que sus intervenciones están basadas en sus emociones y creencias, y es importante ser capaz de apoyar a los clientes tratando las emociones que pueden ser para él desagradables o no confortables (Jones y Bodtker, 2001). Igualmente aparece la necesidad de «dedicar tiempo a explorar nuestra experiencia personal y la de los otros e incrementar nuestro nivel de confort con las expresiones emocionales externas de la emoción en el conflicto» (Jameson, Bodtker, Jones y 2006).

La práctica mindfulness nos ayuda a observar cómo las percepciones sobre el conflicto aparecen en la mente, y facilita el descubrimiento de las mejores estrategias para manejar las situaciones. De esta manera, contribuye a comprendernos a nosotros mismos y a comprender a los demás. También nos ayuda a desarrollar herramientas y capacidades para reconocer y manejar los conflictos internos. «Autoconsciencia emocional, conciencia de los otros y paciencia» (Riskin, 2002), lo cual ayuda a reducir el estrés y a trabajar mejor.

En la psicología occidental encontramos aproximaciones similares a la propuesta mindfulness. Daniel Goleman –psicólogo, periodista y una autoridad en meditación– ha articulado el término inteligencia emocional, distinguiéndola de la inteligencia académica (Goleman, 1996). Esta inteligencia consta de cinco competencias emocionales y sociales:

- Autoconsciencia. «Conocer qué estamos sintiendo en este momento, y las preferencias que están guiando nuestras decisiones. Tener una valoración realista de nuestras habilidades y un muy fundamentado sentido de autoconfianza.», «La conciencia emocional es la más importante de las capacidades de la inteligencia emocional. La conciencia de cómo nos afectan las emociones que estamos sintiendo es la competencia emocional fundamental.» (Goleman, 1996 citado en Riskin, 2002). Si perdemos esta habilidad somos vulnerables y acabamos siendo dirigidos por emociones que corren fuera de nuestro control.
- Autorregulación. Gestionar nuestras emociones de forma que no interfieran en la tarea que tenemos en las manos; ser conscientes y posponer la gratificación de los hitos que se persiguen. Recuperarnos bien de la angustia emocional.
- Motivación. Utilizar las preferencias y nuestros deseos más poderosos para movernos y guiarnos hacia nuestras

metas u objetivos, ayudarnos a tomar la iniciativa y esforzarnos para mejorar, para perseverar ante las frustraciones y las trabas.

- Empatía. Sentir lo que la otra persona está sintiendo, ser capaz de tomar su perspectiva y cultivar la sensibilidad (identificación) y comprensión con una gran variedad de personas.
- Habilidades sociales. Gestionar las emociones en las relaciones con los otros, de forma correcta y haciendo una lectura social adecuada de las situaciones y los vínculos. Interactuar suavemente, utilizando estas herramientas (habilidades) para persuadir y liderar, negociar y resolver disputas, mediante la cooperación y el trabajo en equipo (Goleman, 1996 citado en Riskin, 2002).

La inteligencia emocional ayuda a evitar el secuestro emocional. Las personas inteligentes emocionalmente pueden detectar la emoción e identificarla en los momentos iniciales y permitir que las funciones cerebrales corticales intervengan, eludiendo así una conducta poco efectiva, automática, irreflexiva.

La atención consciente ayuda a desarrollar esta inteligencia emocional, a veces denominada tolerancia afectiva o regulación emocional (Fulton y Siegel, 2015), ayuda a expandir el foco de atención y a incluir una mayor perspectiva a la hora de comprender las situaciones. Se aprende a observar los propios mapas mentales (programas), las reacciones habituales y las creencias, sin sentirse atacado por ello. Esta conciencia nos permite incorporar otras posibilidades. La práctica produce compasión, generosidad y una nueva comprensión de sí mismo y de los otros.

¿Por qué mindfulness en la mediación?

Mindfulness aporta lucidez a nuestra vida y como resultado de ello incorpora una dimensión trascendente a nuestras actividades. En nuestra experiencia profesional, y en nuestra vida particular, todos experimentamos contradicciones, momentos de temor, incertidumbre o inseguridad. Ello puede ser debido a un condicionamiento pasado, a circunstancias presentes, a predisposición genética o a cualquier combinación de factores diversos que interactúan (Germer, 2004). De estos estados mentales podemos tener más o menos conciencia, y podemos ser más o menos capaces de superarlos según sea nuestro bagaje personal y profesional. Pero queramos o no, nuestras vidas y nuestras actividades profesionales, en la docencia, en la psicología, en el derecho, en la resolución de conflictos o en la mediación, se ven afectadas por tales estados.

Las influencias mentales y emocionales interfieren en nuestra habilidad para desarrollar adecuadamente todo tipo de actividades. Habitualmente llevan la atención lejos de donde queremos estar. Cuando queremos escuchar a un

cliente en la consulta nos puede pasar que estemos distraídos por preocupaciones o pensamientos de diversa índole. Por ejemplo, «¿cuál es el problema que hay detrás de lo que me dice?» «¿qué tipo de vida lleva?» o, quizás, «se está haciendo tarde». El poco conocimiento consciente que tenemos de estos impulsos, miedos, pasiones, pensamientos, suposiciones y comportamientos tan habituales, probablemente nos hace caer de lleno en la distracción. Esto pasa porque es una característica de la mente su tendencia a vagar, y a menudo no nos damos cuenta de hacia dónde va. Con frecuencia vive entre el pasado y el futuro, no dejándonos poner la atención en el momento presente. Visto de este modo, la falta de atención puede afectar a cualquiera que esté comprometido en una determinada ocupación (Riskin, 2002).

La falta de atención (*mindlessness*) perjudica el proceso de resolución de conflictos de varias maneras. Por ejemplo, puede significar que el mediador o negociador no está, de hecho, presente con los participantes o consigo mismo; es decir, no es plenamente consciente de aquello que está pasando. Esto disminuye la habilidad para escuchar el contenido de lo que se está diciendo (la información), para escuchar los sentimientos y comprender a los otros (sentir empatía) y a un mismo (autoconsciencia), y por lo tanto, se reduce la eficacia en la tarea y la satisfacción con los resultados. Por otro lado, a menudo actuamos según viejos hábitos y suposiciones, lejos de decidir los comportamientos más adecuados en las circunstancias y condiciones presentes del proceso en el cual estamos. Ellen Langer ofrece la siguiente imagen para esta falta de atención, «la luz está encendida, pero no hay nadie en casa» (Langer, 2014). Las manifestaciones de esta falta de atención incluyen el comportamiento automático: se imponen las mismas reglas de manera rutinaria, sin tener en cuenta las diferencias en los temas, ni las características de las partes, (por ejemplo, en qué momento hacemos caucus: en las primeras sesiones, al final,...); se queda atrapado en las categorías («es cómo todos los casos de...»), y se actúa desde una única perspectiva (excesivamente normativa, legalista...) (Riskin, 2009; Fisher, 2003).

Con la atención consciente, los mediadores y negociadores son más sensibles a ciertos tipos de suposiciones, incluyendo aquellas basadas en la etnicidad y las diferencias culturales, y de los procesos psicológicos que pueden interferir en la toma de decisiones, como puede ser la devaluación reactiva o el exceso de confianza. Por ejemplo, si una parte muestra una actitud violenta y sentimos un impulso a responder, estar presentes nos ayuda a poner conciencia y examinar este impulso y decidir si responder es lo más adecuado, o si es más adecuado algún otro movimiento que probablemente promueva reconocimiento o comprensión. También la actitud del mediador, especialmente el grado de calma y serenidad que presenta puede afectar favorablemente el humor y el

comportamiento de los participantes. Partiendo de la premisa que el proceso de mediación es sistémico, el estado de ánimo positivo mejora la ejecución en el proceso de resolución de problemas y en la mediación.

La educación y los programas que tratan *mindfulness* y mediación (o negociación), incluyen instrucción y práctica, ejercicios y discusiones sobre cómo aportar atención consciente a la práctica profesional y a otros aspectos de la vida cotidiana. Generalmente, empiezan con el nivel básico: atención a la respiración –para mejorar la capacidad de concentración–, los sonidos y ruidos, las sensaciones corporales, las emociones y los pensamientos. Todo esto ayuda a mantener la «atención desnuda», un darse cuenta de lo que sea que pasa a través de la propia conciencia. Los ejercicios sobre la escucha (activa o no) a menudo forman parte importante de estos programas. El programa también incluye ejercicios sobre negociación que animan a los profesionales a reconocer y examinar las suposiciones que mantienen sobre la negociación y como les afectan.

Una de las cosas más difíciles es aprender a estar en silencio. Si bien es fácil entender la escucha activa intelectualmente, la práctica real de escuchar sin a la vez intentar formar una respuesta, un argumento o una intervención, y sólo sentarse y centrarse en aquello que la otra está persona diciendo, con toda tranquilidad, es un gran reto (Thich Nhat Hanh, 2016). Es una agradable experiencia sentarte a hablar con el cliente, con la serenidad de haber calmado la cacofonía interior de manera disciplinada, habiendo aprendido a escuchar y a acoger el malestar del otro.

Finalmente, la atención consciente promueve el comportamiento ético. En primer lugar, siendo más conscientes de los procesos de pensamiento y de las intenciones de nuestros actos. Advertimos fácilmente los pensamientos centrados en nuestra persona, las emociones y las sensaciones corporales asociadas, y el comportamiento que impulsan (Riskin, 2004). Cuando observamos este fenómeno con distancia psicológica, su fuerza o influencia tiende a disminuir. La atención consciente nos permite poner una «cuña de conciencia» antes de actuar. Podemos darnos cuenta de cómo nuestra introspección nos afecta a nosotros y a los otros. Dándonos cuenta de las sensaciones negativas y emociones en nuestro cuerpo, podemos reconducir la conducta ya que nos proporciona la serenidad necesaria para reflexionar sobre las intenciones y las señales de advertencia que experimentamos.

Imaginemos que durante una mediación Berta y Oscar están discutiendo, a raíz de nuestra intervención. De repente, Berta nos grita «¡Tú no sabes lo que yo estoy pasando! ¡No tienes ni idea! ¡No sabes nada!». Si no estamos en estado *mindfulness* podemos reaccionar impulsivamente con una combinación de emociones (enojo, ansiedad, frustración...) y pensamientos («vaya una mal educada», «es una histérica»),

y sensaciones corporales (aceleración del pulso, incremento de la temperatura corporal, sudor...). En este estado nos será difícil tener la mente clara y decidir algo apropiado a la situación. En estado mindfulness, podremos observar estas emociones, pensamientos y sensaciones corporales con ecuanimidad, con distancia, sin hacer juicios; podremos estar presentes con aquello que está pasando, pero libres. Esta conciencia disminuirá el poder negativo de la situación y nos aportará calma, lo que nos permitirá pensar con claridad y responder hábilmente, para ayudar a Berta y en beneficio del proceso en su conjunto (Morgan, 2015).

En segundo lugar, nos ayuda a ver con más claridad la interconexión con los otros. La atención plena facilita el poder observar nuestro sufrimiento, y esto nos ayuda a ser conscientes del sufrimiento de los demás; «Si pudiéramos leer la historia secreta de nuestros enemigos encontraríamos en cada vida humana suficiente pena y sufrimiento como para desarmar toda hostilidad.» (Riskin, 2009). A los profesionales de la resolución de conflictos nos permite adoptar una orientación u opinión de respeto hacia los demás que afecta ampliamente el comportamiento y las actitudes. Este estar presente con el sufrimiento nos aleja de negar o culpar al otro, de distraernos, racionalizar en exceso o de tratarlo como un instrumento para satisfacer nuestros intereses (por ejemplo, conseguir un acuerdo). Ella también promueve la adquisición de pautas universales como la honestidad y la corrección conforme a las normas. Pensamos con más claridad y recordamos los valores, reglas o estándares con los cuales estamos comprometidos.

Conclusiones

Podemos decir que la mente del mediador es el origen de los procesos y las estrategias que lo mueven a dar apoyo a las partes para que puedan resolver sus conflictos. La premisa inicial es que la interacción humana es sistémica. Aplicado al proceso de la mediación, cuando el mediador se siente desequilibrado o estresado, las partes se contagian y pueden sentirse también desorientadas e inquietas. La mediación no es la intervención de una tercera parte neutral sin ningún impacto sobre las partes separadas del proceso. El estado de la mente del mediador y la gestión de sus emociones tienen un efecto muy real e inmediato, aunque quizás sutil, sobre las partes en conflicto.

Si aceptamos que esta formulación es pertinente, entonces resulta imprescindible para el mediador encontrarse en una disposición mental y emocional adecuada cuando tiene que desarrollar su tarea. La cuestión es ahora, ¿cómo conseguir esta disposición? Se trata de entrar en el estado de ser observador atento, sereno y compasivo del momento. Se trata de silenciar la mente y, en su lugar, centrar la atención en aquello que está sucediendo, justo aquí y ahora.

Nuestra experiencia común nos indica que esto es difícil de conseguir. Casi imposible sin una práctica regular. Vivimos recordando el pasado (que ya no es) o anticipando el futuro (que todavía no es). Raramente estamos experimentando el presente, el único momento que verdaderamente está vivo. Una manera de contribuir a facilitar la resolución del conflicto por parte del mediador es a través de la calidad de su presencia. La presencia es el resultado de una mayor apertura y receptividad a lo que es y a lo que puede acontecer. Mindfulness conduce a un mejor tratamiento de las situaciones difíciles, a mostrar más empatía y compasión, a desarrollar la memoria y a prestar una atención de más calidad. Todo ello se traduce en una mayor sintonía con uno mismo y con los demás. Daniel Bowling y David Hoffman han escrito sobre esto. «A veces el mediador tiene cierta tranquilidad (serenidad) que se puede contagiar y afecta la conciencia y el estado mental de las otras personas... Mindfulness puede contribuir a lograr esta paz (calma)» (Lazarus, 2005).

Agradecimiento

La autora desea dar las gracias a la dirección de la revista y a las dos personas anónimas que llevaron a cabo la evaluación de la primera versión de este trabajo. Tanto sus sugerencias como sus observaciones han contribuido a mejorarla en diversos aspectos.

Referencias

- Black, D. S. y Slavich, G. M. (2016). Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials. *Annals of New York Academy of Sciences*, 1373 (1), 13-24. <http://dx.doi.org/10.1111/nyas.12998>
- Farb, N. A., Anderson, A. K. y Segal, Z. V. (2012). The mindful brain and emotion regulation in mood disorders. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 57 (2), 70-77.
- Fisher, T. (2003). Who's minding the mediator? Mindfulness in mediation. *ADR Bulletin*, 5 (10), 165-171.
- Fulton, P. R. y Siegel, R. D. (2015). La psicología budista y la occidental. En busca de un terreno común. En C. K. Germer, R. D. Siegel y P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness y Psicoterapia* (Parte I, Cap. 2, pp. 73 - 101). Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Germer, C. K. (2004). What is Mindfulness? And Why is it Important for Therapists?. *Insight Journal*, Fall 2004, 24-29.
- Germer, C. K., Siegel, R. D. y Fulton, P. R. (2015). *Mindfulness y Psicoterapia*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Goldberg, J. F. y Kornfield, J. (1996). *Vipassana. El camino de la meditación interior*. Barcelona, España: Kairós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona, España: Kairós.
- Gunaratana, B. (2011). *Mindfulness in plain English*. Boston, Estados Unidos: Wisdom Publications.
- Jameson, J. K., Bodtker, A. y Jones, T. S. (2006). Like Talking to a Brick Wall: Implications of Emotion Metaphors for Mediation Practice. *Negotiation Journal*, 22(2), 199-207.
- Jones, T. S. y Bodtker, A. (2001). Mediating with Heart in Mind: Addressing Emotion in Mediation Practice. *Negotiation Journal*, 17(3), 207-244.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47.
- Kabat-Zinn, J., Massion, M. D., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L., ... Santorelli, S. F. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149, 936-943.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana*. Barcelona, España: Paidós Ibérica.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona, España: Kairós.
- Langer, E. (2014). *Mindfulness. 25th anniversary edition*. Boston, Estados Unidos: Da Capo Press.
- Lazarus, L. (2005). A Conversation with Profesor Leonard Riskin about Mindfulness, Dispute Resolution, and Mindfulness Resources for Mediators. Recuperado de Mediate.com, <http://www.mediate.com/pfriendly.cfm?id=1695> [Consultada 13/10/2016].
- Morgan, S. P. (2015). Una ética práctica. En C. K. Germer, R. D. Siegel y P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness y Psicoterapia* (Parte II, Cap. 6, pp. 175 - 199). Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Picard, C. y Siltanen, J. (2013). Exploring the significance of emotions for mediation practice. *Conflict Resolution Quarterly*, 31 (1), 31-55.
- Riskin, L. (2002). The Contemplative Lawyer: On the Potential Contributions of Mindfulness Meditation to Law Students, Lawyers, and Their Clients. *Harvard Negotiation Law Review*, 7(1), 1-66.
- Riskin, L. (2004). Mindfulness: Foundational Training for Dispute Resolution. *Journal of Legal Education*, 54 (1), 79-90.
- Riskin, L. (2009). Awareness and Ethics in Dispute Resolution and Law: Why Mindfulness Tends to Foster Ethical Behavior. *South Texas Law Review*, 50, 493-503.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. y Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* (2nd Edition). Nueva York, Estados Unidos: The Guilford Press.
- Thich Nhat Hanh (2016). *Silencio. El poder de la quietud en un mundo ruidoso*. Barcelona, España: Urano.
- Wallace, A. (2010). *El poder de la meditación para alcanzar el equilibrio*. Madrid, España: Oniro.