

BALANCED MINDS

COMPASSIONATE MIND TRAINING (CMT)

Entrenamiento en la Mente Compasiva

Curso de 8 semanas

Semana 3: Desarrollando nuestro Yo Compasivo

Desarrollado por:

Chris Irons y Charlie Heriot-Maitland

Traducción:

Paula García Valencia, Gonzalo Brito Pons, Álvaro Ponce Antezana, Marcial Arredondo Rosas.

Semana 3: Desarrollando nuestro yo compasivo

En esta sesión, nos enfocaremos en la idea de que, en lugar de existir un "Yo" o yo singular, hay múltiples partes de nosotros/as. Por ejemplo, si alguien te trata de manera descortés e injusta, es posible que haya una parte enfadada de ti, que piensa, siente y quiera actuar de cierta manera. Pero si es una parte ansiosa de ti la que responde en esta situación, es probable que piense, sienta y se comporte de otra manera muy diferente a la que está enfadada. De hecho, tenemos cientos, quizás miles, de potenciales patrones dentro de nosotros/as mismos/as: una parte crítica, una parte orgullosa, una parte que brinda cuidados, etc. Y cuando estamos conectados/as con cada una de estas, tienen también una influencia en la forma en que pensamos, sentimos y nos comportamos.

Por consiguiente, hablaremos de lo importante que es, a partir de lo que hemos aprendido sobre la compasión, dedicar tiempo a desarrollar y fortalecer una parte específica de nosotros mismos: nuestro "Yo Compasivo".

El Yo compasivo

Desarrollar el yo compasivo y la parte compasiva dentro de nosotros/as puede ser clave para ayudarnos a lidiar con algunos de los sentimientos y patrones desagradables o difíciles que surgen en nosotros/as. Puede ser que la compasión tenga un efecto tranquilizador en nuestro enfado y ansiedad, pero también puede ayudarnos a desarrollar el coraje para enfrentar y tolerar estos sentimientos y luego encontrar maneras (con sabiduría y comprensión) de resolverlos eficazmente. En sesiones futuras exploraremos cómo se puede hacer esto, pero el primer paso para nosotros/as es aprender primero a desarrollar nuestro ser compasivo.

¿Cómo podemos desarrollar nuestro yo compasivo?

Hay muchas técnicas y métodos diferentes para desarrollar nuestro ser compasivo. Si imaginamos que todos tenemos la semilla de esta parte de nosotros/as, entonces se trata más bien de cómo cultivar y permitir que ésta crezca, se fortalezca y prospere. Una forma en que se puede experimentar esto es mediante el uso de la memoria, es decir, traer de vuelta el recuerdo de un momento en el que fuimos compasivos/as y centrarnos en cómo éramos y en particular, en las cualidades que teníamos al hacer esto.

Luego pasaremos a explorar cómo podríamos emplear el tiempo usando una variedad de

habilidades (memoria, imágenes, pero también ciertas técnicas de actuación) para desarrollar nuestro ser compasivo. Este enfoque te permite practicar una visualización sobre las cualidades clave que hacen a una persona compasiva y luego imaginarse a sí mismo/a teniéndolas.

La razón por la que recurrimos a las técnicas de actuación aquí es porque los actores tienen que encontrar formas de desarrollar distintas maneras de pensar, sentir y comportarse para que puedan representar mejor a un personaje en el escenario o en una película. A menudo, el actor que interpreta el papel puede tener poca experiencia personal del tipo de experiencias o atributos que se le pide que represente, pero mediante el uso de una variedad de prácticas, incluidas las que involucran la memoria, empatía, imaginación, observación y encarnación, pueden 'intervenir' en un estado mental que retrata con precisión a la persona, situación, emoción, etc., que se les pide. Observarán y copiarán la postura corporal, las expresiones faciales, el comportamiento y el tono de voz. Considerarán cómo se sentiría al ser una determinada persona y cómo podrían ver el mundo, a otras personas y a sí mismos a través de los ojos del personaje que van a interpretar. Entonces, el mismo actor podría en una película interpretar a un guardia de prisión enfadado, agresivo y violento, mientras que en la próxima película podría interpretar a un hombre ansioso y sumiso que es acosado en el trabajo, o en otra, interpretar el papel de alguien que sufre de psicosis escuchando voces críticas y paranoia.

Así que realmente se trata de la práctica y de la creación del espacio para ser la persona que quieres ser. Hemos visto que ésta no es solo una idea 'abstracta', sino más bien, que hay una base de investigación creciente que analiza cómo este tipo de práctica puede llevar a una variedad de cambios positivos, incluida una reducción en la autocrítica, el estrés, los síntomas de depresión y un aumento en los niveles de autocompasión. También conduce a una mayor capacidad y motivación para implicarse en situaciones difíciles y tener la motivación para preocuparse y ayudar a los demás.

Cualidades del yo compasivo

Si vamos a plantearnos el desarrollo de nuestro yo compasivo, tiene sentido considerar primero qué tipo de cualidades tendría que tener este "yo". Hemos estado un rato explorando en la sesión qué cualidades y atributos sentías que se relacionaban con una persona compasiva. Vemos que hay varias cualidades que alguien podía tener cuando es compasivo y en muchos sentidos, la compasión tiene muchas "caras" diferentes.

Hemos comentado que hay tres cualidades centrales de la compasión en las que nos vamos a enfocar: sabiduría, fortaleza y motivación de cuidar.

1. Motivación cuidadora

En el corazón de los orígenes de la compasión se encuentra el motivo evolucionado del cuidado. Así pues, para ayudar a cultivar y desarrollar nuestro ser compasivo, es importante enfocar esto alrededor de la motivación, la intención y el deseo de ser cariñoso/a, solidario/a y útil. Nuestro compromiso a veces puede surgir de nuestra comprensión de la tragedia y las dificultades inherentes a la vida: que nosotros y los demás podemos luchar y sufrir y en muchos sentidos, ello no es culpa nuestra.

Nuestro compromiso de cuidar también puede vincularse con el deseo de que tanto los demás como nosotros/as mismos/as seamos felices, experimentemos alegría y conexión.

2. Sabiduría

La sabiduría en la compasión es esencial: no queremos una compasión estúpida. En una sesión anterior dimos el siguiente ejemplo: imagina que estás caminando por la orilla de un río un día de verano y de repente ves a alguien caerse y luchar por mantenerse a flote. En tu estado compasivo y afectuoso, corres hacia él y luego te sumerges en el río. Sin embargo, a mitad de la inmersión, te das cuenta: "¡Yo tampoco sé nadar!". El problema aquí, por supuesto, es que si bien tu intención era compasiva (es decir, tratar de salvar a la persona que se estaba ahogando), sin sabiduría y sin la conciencia de que no puedes nadar, tu acción compasiva puede resultar en la muerte de ambos. Más bien, la sabiduría que guía la compasión aquí puede ser llamar a los servicios de emergencia o tratar de encontrar algo (una cuerda, un trozo de madera) para arrojarle a la persona del río.

La sabiduría como una cualidad de la compasión dentro de la perspectiva de la CMT se enraíza en la comprensión de que todos/as estamos aquí con nuestros complicados cerebros que no hemos elegido y que pueden quedar atrapados rápidamente en bucles. La sabiduría implica una comprensión profunda de que estamos socialmente condicionados/as, que no elegimos el entorno en el que nacemos o muchas de las experiencias que tenemos en la vida pero que estas juegan un papel importante en nuestra formación. La sabiduría también nos permite apreciar que la vida es dura, que todos nosotros/as, por el hecho de estar vivos/as, sufriremos: perderemos a nuestros seres queridos, experimentaremos rechazo y retroceso, enfermaremos y finalmente moriremos. Esta es la realidad de la vida y una conexión con esto puede ayudarnos a conectarnos tanto con el dolor como con el sufrimiento que todos/as experimentamos, pero también a aferrarnos a la sensación de que esto es así porque somos una especie biológica y, por lo tanto, por nuestra naturaleza envejeceremos, decaeremos y moriremos.

Sin embargo, la sabiduría también nos permite conectar con el conocimiento de que todos/as podemos aprender, practicar y desarrollar nuevas habilidades, que podemos aprender a abordar e intentar lidiar con nuestras dificultades de maneras diferentes y útiles.

3. Fortaleza y coraje

Si la compasión implica la sabiduría para comprender que la vida implica luchas y sufrimiento y también la calidez para cuidar e implicarse en ese sufrimiento, es probable que esto nos ponga en contacto con la angustia. Es aquí (ya sea intentando estar con un amigo al que le acaban de decir que tiene cáncer o tratando de abordar tu propios recuerdos traumáticos) que las cualidades compasivas de la fortaleza y el coraje se vuelven claves, ya que queremos que nuestro yo compasivo sea capaz de comprometerse y tolerar la angustia y no sentirse abrumado por ella. Por ello, desarrollar las cualidades de confianza interior, fortaleza y coraje puede ayudarnos.

Uniéndolo todo: desarrollando tu Yo compasivo

Dadas estas cualidades clave, junto con algunas de las cualidades personales que has expresado y sentido que fueran útiles, pasamos a practicar un ejercicio diseñado para estimular tu "yo compasivo ideal". Emociones de amenaza- por ejemplo, ira, ansiedad y asco- que instan al cuerpo a actuar.

Práctica del Yo Compasivo

Puedes comenzar esta práctica sentándote primero cómodamente pero en una postura erguida y concentrándote en tu respiración de calma. Recuerda que esta es una respiración un poco más profunda y lenta de lo que harías normalmente, observa la sensación de que tu cuerpo se ralentiza. Relaja tus músculos faciales, trayendo lentamente una sonrisa cálida y cariñosa o una expresión facial relajada. Recuerda que a medida que avanzamos en el ejercicio, es posible que tu mente divague. No te preocupes por ello, simplemente tráela de vuelta con suavidad y amabilidad al ejercicio que estamos haciendo.

Ahora, como un actor que se mete en un papel y en un personaje, vamos a usar nuestra imaginación para crear una idea de nosotros/as mismos/as en nuestro mejor nivel compasivo. Así que, por un momento, piensa en las cualidades que te gustaría tener si fueras una persona profundamente compasiva. Recuerda que no importa si no sientes, que eres o no, realmente una persona profundamente compasiva. Lo más importante es imaginar las cualidades de una persona compasiva, y que tienes estas cualidades desarrolladas, y tú sólo estás entrando en este personaje (la versión de ti), como un actor o actriz. Dedicar 30 segundos a imaginar estas cualidades.

Ahora nos centraremos en algunas cualidades de compasión muy específicas que puedes agregar a las propias cualidades personales y únicas que deseas crear en tu ser compasivo. Nuestra primera cualidad de compasión es la motivación cuidadora, que está en el corazón de la motivación compasiva. Nuestra motivación de cuidar se debe en parte a que vemos la naturaleza de las cosas y lo difícil que es muchas veces ser un humano. La compasión surge cuando comenzamos a abrir nuestras mentes al hecho de que la vida puede ser una lucha sin que tengamos la culpa de ello. Entonces, frente a eso, podemos enfocarnos en nuestros deseos de ayudar y apoyar. Concéntrate en la motivación y deseo de ser compasivo/a y contribuir al bienestar de los demás. Mantén la expresión facial compasiva y amigable y considera también el tono de voz, ¿cómo hablarías de manera compasiva?

Nuestra segunda cualidad clave es la sabiduría. La sabiduría proviene de muchas fuentes, pero una de ellas es comprender que los seres humanos de todo el mundo tienen cerebros y mentes igual complicadas que la tuya. Y como a todo el mundo, a menudo estas diferentes partes de nosotros/as mismos/as pueden hacerse muy difíciles de controlar. Si lo piensas bien, ninguno/a de nosotros/as elegimos los genes que tenemos, ni elegimos ser hombres o mujeres, no elegimos tener un cerebro humano y ni siquiera elegimos el tipo de vida que tenemos. Esto es fácil de demostrar. Imagina que he sido secuestrado a los tres días de nacer por una banda de narcotraficantes violentos y criado en ese ambiente, posiblemente golpeado o drogado, ¿qué tipo de persona sería hoy? Si bien es bastante obvio, no podría brindaros esta información porque lo más probable es que estuviese fuera de casa, haciendo daño a otras personas, muerto o en prisión. De modo que me habría convertido en una persona más desagradable. Pero el caso es que no sería culpa mía porque nunca debí haber sido secuestrado cuando tenía tres días y, de hecho, ningún bebé debe ser sometido a la falta de amor o las penurias a las que lamentablemente son sometidos muchos millones.

Así, la compasión tiene una sabiduría profunda sobre la naturaleza de la vida misma y las formas en las que muchos de nuestros problemas pueden tener sus raíces en cosas que están en realidad fuera de nuestro control; esto también da lugar a nuestra capacidad de no juzgar. Lo llamamos la sabiduría de no culpar ni avergonzar. De esta manera, podemos empezar a ver que mucho de lo que sucede en nuestra mente no es culpa nuestra. Pero ahora tenemos la capacidad de ver esto y ser plenamente conscientes de ello, ahora podemos asumir la responsabilidad de intentar hacer algo al respecto. Nuestras mentes son como un jardín y crecerán de acuerdo con las influencias que encuentre, pero es posible que no nos guste la forma que adquieren y entonces tenemos que detenernos a cultivar los árboles y las flores que sí queremos que crezcan allí. Así que esta es tu sabiduría: todos/as hemos terminado aquí con una

experiencia muy difícil. Tenemos muchas emociones diferentes que pueden estar en conflicto entre sí y distintos "mini-yoes y mini-mentes".

Nuestra tercera cualidad clave es el coraje y la fortaleza. Obtenemos este coraje al comprender que tenemos sabiduría, que podemos ver la naturaleza de las cosas. En parte también lo obtenemos al enfocarnos en el cuerpo y las posturas, con esa sensación de conexión a tierra que obtenemos de la respiración y la expresión facial. Esto es similar en las personas que aprenden las artes marciales, haciendo sus movimientos desde un punto de estabilidad interior con una mente tranquila que les permite actuar con habilidad. Entonces, tu sentido de coraje y fuerza proviene de esta preparación a la sabiduría habitual para comenzar a interactuar con el mundo.

Así entonces, durante el siguiente minuto con atención, imagina gentilmente que tienes una gran motivación para ser este tipo de persona bondadosa, fuerte y tranquila, con amabilidad y deseos de ayudar. Observa cómo te sientes cuando te imaginas así, cuando imaginas sentir y tener estos deseos en ti.

Observa cómo te sientes cuando te imaginas a tí mismo/a así: una persona con coraje y confianza. Entonces, sosteniendo tu expresión facial compasiva y amigable y tu tono de voz cálido, piensa en cómo hablarías de una manera compasiva, cómo te moverías en el mundo, cómo expresarías esta confianza, madurez y coraje. Por lo tanto, durante los siguientes 30 segundos, imagina suavemente (imagínate a tí mismo/a) como esta persona con coraje, segura, tranquila, fuerte y compasiva. Recuerda que no significa que sientas que puedes ser así, en este momento solo estás imaginando cómo sería ser así.

Ahora, para desarrollar esta práctica, imagina que te estás mirando desde fuera. Mira tus expresiones faciales, la forma en la que te mueves en el mundo, observa tus motivaciones para ser atento/a, amable, servicial y sabio/a. Escúchate hablando con la gente, nota tu tono compasivo en tu voz. Siente a las otras personas considerándote una persona compasiva. Imagina relacionándote con otras personas de esta forma compasiva ideal que estás desarrollando. Durante los próximos 30 segundos, disfruta gentilmente viéndote ser una persona compasiva en el mundo y viendo cómo los demás se relacionan contigo como tal.

A medida que desarrollas tu práctica, puedes imaginarte a tí mismo/a teniendo todas esas cualidades que has estado practicando, de modo que cuando te concentres en activar tu mente compasiva o tu yo compasivo, sabrás el tipo de mente y de “yo” que deseas que esté más presente para vivir tu vida. Cuanto más practiques el detenerte e imaginar que eres este tipo de persona en el mundo, más fácilmente podrás acceder a estas cualidades en ti y descubrirás que pueden expresarse cada vez más fácilmente a través de ti.

Consejos para practicar el yo compasivo

Aunque muchas personas descubren que pueden traer a la mente la imagen su ser compasivo, a otras les resulta difícil imaginarlo. A veces, puede ser difícil concentrarse en todas las cualidades que hemos mencionado (calidez, fortaleza, sabiduría) mientras se hacen los ejercicios. Si este fuera tu caso, entonces podría ser útil pensar sólo en una a la vez y ver si esto te resulta un poco más fácil.

Para otras personas, imaginarse ser el yo compasivo puede parecer un poco abstracto. Si este fuera tu caso, enfocar tu intención en tratar de "ser" aspectos de su autoimagen compasiva en la vida "real" puede serte de ayuda. Por ejemplo, en lugar de simplemente imaginar tu postura, tono de voz o expresión facial de tu ser compasivo, como un actor, podrías practicar esto de manera "real". Es posible que desees concentrarte en tratar de ser tu yo compasivo/a, la versión cariñosa, fuerte y sabia de ti durante breves períodos de tiempo durante el día, ¡notando cómo te sientes caminando por las calles de tu ciudad siendo esta parte de ti!

Recuerda que, como muchas cosas, "todo ayuda". Por lo tanto, sería genial si pudieras hacer tiempo para escuchar el archivo de audio del "yo compasivo" todos los días. Si te resulta difícil practicar en un día en particular, intenta no castigarse por ello. Esta lucha por implicarte en la práctica podría ser una oportunidad para darte un momento de compasión: que esto es algo que te está resultando difícil, pero si paras un momento, es posible que puedas tener algo de empatía y comprensión del por qué. Ese podría ser el caso. Por ejemplo, muchos de nosotros/as sabemos que comer de manera saludable e ir al gimnasio puede ser bueno... ¡pero no siempre es fácil hacer estas cosas!

Ayuda el intentar dedicar unos minutos a concentrarte en tu deseo de ser sabio/a y compasivo/a, recordándote a ti mismo/a que posee las cualidades de esa sabiduría y fortaleza. Puedes practicar mientras te lavas los dientes, mientras estás tumbado/a en la cama o en el baño, sentado/a en una sala de espera o incluso cuando estás de camino a casa desde el trabajo. Recuerda que los pequeños cambios pueden sumar de forma poderosa, para marcar una gran diferencia. Volveremos a ayudarte con esto en las próximas sesiones.