

BALANCED MINDS

# COMPASSIONATE MIND TRAINING (CMT)

## Entrenamiento en la Mente Compasiva

*Curso de 8 semanas*

***Semana 4: Compasión hacia los otros***

Desarrollado por:

Chris Irons y Charlie Heriot-Maitland

Traducción:

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

## Semana 4: la compasión fluyendo hacia los otros

En esta sesión, nos enfocaremos un poco más en desarrollar tu yo compasivo. En particular, utilizaremos una serie de ideas y prácticas con un enfoque específico para dirigir los atributos de tu yo compasivo hacia otras personas. Existe una creciente evidencia científica que afirma que desarrollar el deseo y la intención de ser amables, solidarios/as y compasivos/as con otras personas puede tener un impacto poderoso en la forma en que efectivamente las tratamos, pero también puede llevar a una gran sensación de bienestar en nosotros/as mismos/as.

Hay muchas variaciones para el desarrollo de nuestro yo compasivo a través de la imaginación. El ejemplo en el que trabajamos la semana pasada era solo una variación posible y vamos a dedicar parte de la sesión de hoy a trabajar con un ejercicio diferente, pero similar. Este se basa en otra versión de las técnicas que usan algunos actores, esta vez usando unas imágenes distintas para ayudarte con la conexión.

### Desarrollando tu Yo Compasivo

Siéntate en una posición erguida pero cómoda. Conecta con tu respiración de calma y expresión facial amistosa. Permite que tu respiración se desacelere un poco y descansa suavemente tu atención en el flujo de tu respiración. Quédate con esto durante 60 segundos más o menos.

En este ejercicio, vamos a volver a imaginar las diferentes cualidades de la compasión que puede tener tu yo compasivo, esta vez imaginando que puedes ver tu "yo compasivo ideal" frente a ti, encarnando estas cualidades. Por lo tanto, ten en cuenta las cualidades de la compasión que hemos comentado con anterioridad: motivación cuidadora, sabiduría y fortaleza. Las revisaremos aquí una por una.

Concéntrate en cómo sería tener un profundo sentido de motivación cuidadora, de estar motivado/a para ser solidario/a y comprometido/a en aliviar tu propio sufrimiento y el de otras personas. Imagina cómo serías si tuvieras una conexión profunda con esto... Considera cómo sería tu expresión facial o tu tono de voz si tuvieses un gran interés, y te comprometieras con el alivio del sufrimiento. Imagina ver ante ti esta versión de ti profundamente cuidadora. Dedícale unos 30-45 segundos.

Luego, centrémonos en la cualidad de la sabiduría. Aquí, imagina que tu yo compasivo tiene una comprensión profunda de la naturaleza del sufrimiento y sabes que gran parte de lo que sucede dentro de nosotros/as 'no es nuestra culpa', sino que es el resultado de cómo la

evolución ha creado 'cerebros complicados' y cómo hemos sido moldeados/as por experiencias de la vida que pueden llevarnos a pensar, sentir y actuar de maneras determinadas. Imagina que puedes ver sabiduría en esta versión compasiva de ti, de pie frente a ti.

Finalmente, por ahora, recuerda la cualidad de la fortaleza y el coraje: tu yo compasivo es fuerte y tiene confianza. Imagina cómo se pararía y se vería tu yo compasivo, como una persona fuerte y segura. Imagina que estás comprometido/a con el cambio, teniendo la capacidad de tolerar las dificultades con fuerza y confianza.

Así que concéntrate de nuevo en esta imagen ante ti, esta versión idealmente compasiva de ti, una versión que es sabia, profundamente cuidadora y fuerte. Fíjate en su expresión facial y postura corporal. Imagina su tono de voz. Imagina que esta imagen tiene un profundo deseo de ser amable, cariñosa y útil en el mundo.

Cuando tengas una impresión de esta imagen y puedas tener una idea de cómo está de pie frente a ti, imagina que te mueves lentamente hacia esta imagen. A medida que te acercas a ella, imagina que te fusionas ... imagina ponerte en la piel de esta imagen de tu yo compasivo ideal, de modo que ahora estés en la piel de esta versión compasiva de ti, en su cuerpo y postura, mirando por los ojos con la motivación de ser amable, cariñoso/a y compasivo/a con el mundo.

Nota cómo es encarnar tu yo compasivo ideal, con su sabiduría, calidez y fortaleza. Si te ayuda, imagina caminar en el cuerpo de tu yo compasivo ideal. Observa cómo sostendrías su cuerpo, cómo te moverías, tu expresión facial y postura mientras te mueves como tu yo compasivo.

Imagina ahora que estás caminando por una calle en el cuerpo de tu yo compasivo ... (10 segundos) observa cómo caminarías como esta versión fuerte y comprometida de ti mismo/a: ¿qué tan rápido o lento estás caminando? (5 segundos). ¿Cómo saludarías a la gente cuando te cruzaras con ellos en la calle, desde esta versión cálida de ti mismo? Observa tu expresión facial cálida y afectuosa y tu tono de voz amigable. (10 segundos)

Mientras continúas caminando por la calle, imagina ahora que puedes ver a alguien que necesita ayuda. Tal vez alguien que esté intentando llevar bolsas pesadas o alguien que se haya caído y se haya hecho daño (5 segundos más o menos) Como tu yo compasivo, imagina acercarte a esta persona que necesita ayuda y ofrecerle ayuda y compasión. (5 segundos). Mantente conectado/a con tu sabiduría y tu intención de ser cariñoso/a y comprensivo/a. (10 segundos). Ten en cuenta lo que podrías decirle a esta persona para demostrarle tu preocupación (10 segundos). ¿Cómo les mostrarías tu compasión en tus acciones? (10 segundos)

Ahora, empieza a permitir que esta imagen se desvanezca de tu mente. Mientras lo haces,

vuelve a conectarte con tu postura corporal erguida y segura y tu respiración de calma. Permite que tu respiración se haga más lenta mientras exhalas (10 segundos). Cuando estés listo/a, abre lentamente los ojos y vuelve a la habitación.

Hemos estado un rato pensando en cómo podríamos llevar tu "yo compasivo" a la vida real "siendo" esta versión de ti que está en esta habitación y edificio. Te hemos ayudado a conectarte con una versión encarnada de tu ser compasivo, intentando notar cómo caminarías, hablarías y verías a otras personas.

Práctica: Igual que como hicimos en la clase, nos gustaría que intentaras **ser** tu "yo compasivo" tan a menudo como puedas durante la próxima semana. Esto podrías hacerlo mientras caminas por la calle, interactúas con un vendedor de una tienda o cuando cuidas a un amigo/a o pareja. No importa si eres capaz de 'ser' esta parte de ti - con sus cualidades (cuidado, fuerza, sabiduría) y características físicas (por ejemplo, postura, expresión facial, tono de voz)

### Miedo a la compasión

Como hemos comentado a lo largo del curso, si bien la compasión se puede experimentar de una manera muy positiva, para otras personas puede provocar una sensación de amenaza. En esta sesión hablaremos de ello. A continuación, se presentan algunos bloqueos generales y comunes a la compasión:

- Autocontrol y autocrítica: algunas personas pueden verse bloqueadas por la compasión debido a lo enfocadas o fijas que están sus mentes en la sensación de amenaza. Aquí, el sistema centrado en las amenazas es tan poderoso que bloquea la capacidad de implicarse en sentimientos positivos; en cierto modo, nuestras mentes quedan atrapadas en un patrón de autocontrol que es la autocrítica alimentada por poderosas emociones negativas como la ira o el asco hacia uno/a mismo/a.
- Recuerdos dolorosos: Lamentablemente, algunos de nosotros/as experimentamos cosas muy desagradables o aterradoras en la vida. A veces están relacionadas con eventos, por ejemplo, un accidente aterrador (un accidente automovilístico, un incendio...). Sin embargo, un tipo de experiencia particularmente difícil para los humanos (especialmente cuando pensamos en la compasión), es el dolor que nos han causado otras personas. Aquí, nuestro sistema centrado en las amenazas ha aprendido que, en lugar de ser fuentes de compasión, cuidado y bondad, otras personas pueden ser, y han sido, fuente de amenazas y sufrimiento.
- La compasión como 'debilidad': a menudo, cuando se menciona la palabra compasión en los grupos de EMC que organizamos, una de las respuestas más comunes es: "No

me gusta, es de débiles" o "No me gusta cómo suena, me hará vulnerable". Aquí hay creencias que posiblemente se han aprendido durante un período de muchos años, como que ser compasivo/a con los demás te hace vulnerable, que otros se aprovecharán de ti o te harán daño.

- La compasión como autoindulgencia: para muchas personas, la compasión viene con la sensación de que si tuviéramos que traerla para nosotros/as mismos/as, de alguna manera nos estaríamos liberando de nuestras obligaciones, desligándonos de la responsabilidad por nuestros errores o poniendo excusas. Por ejemplo, en las primeras etapas de la terapia, Claire describió cómo la idea de volverse compasiva le daba miedo, porque si era compasiva, no sería tan consciente de sus errores, y si cometía un error, podría no preocuparse por ello y decirse a sí misma "no te preocupes por cometer un error, no importa, simplemente sé amable y compasiva contigo misma".
- La compasión como algo "ajeno": si bien la compasión es una motivación innata incorporada en nuestros genes, no está garantizado que todos/as seamos capaces de dirigirla o recibirla. La investigación sugiere que a menos que hayamos vivido las experiencias necesarias para aprender sobre la compasión (cómo expresarla, cómo recibirla), puede parecernos bastante extraño e incómodo, parecido a intentar hablar un idioma extranjero por primera vez. Pero, así como todos/as podemos aprender un nuevo idioma con el tiempo (aunque para algunos/as de nosotros/as, ambas cosas pueden ser difíciles), también podemos aprender la compasión aun cuando no sabemos mucho de ella y no le tengamos confianza por el momento.

### Miedo a la compasión hacia los demás

En esta sesión nos vamos a centrar específicamente en el miedo a la compasión hacia las otras personas. Hemos estado trabajando en la "escala del miedo a la compasión" para ver si esto nos ayudaría a comprender mejor los miedos a los bloqueos que puedas tener. Algunas ideas clave son:

- La compasión te debilita, otros se aprovecharán de ti ("la gente se aprovechará de ti si eres demasiado compasivo/a")
  - La compasión por los demás creará en la otra persona dependencia de ti ("si soy demasiado compasivo/a, los demás se volverán demasiado dependientes de mí")
  - Ser compasivo/a con los demás nos hará sentir preocupación de no poder tolerar la angustia de los otros

También hemos explorado maneras útiles para hacer frente a estos miedos o bloqueos. Por ejemplo:

- Puede ser útil comenzar por comprender qué es el bloqueo y de qué se trata; mirar los elementos en los que obtuviste una puntuación más alta en el cuestionario podría ayudarte
- Puede ser de ayuda pensar en las siguientes preguntas: ¿cuál sería tu mayor temor al ser compasivo/a con los demás?
- Recuerda, es muy común creer que ser compasivo/a con los demás es difícil, no es tu culpa.
- Empieza desde donde puedas, con pequeños pasos, dirigiendo la compasión hacia quien te sea más fácil.
- Recuerda el modelo de los tres círculos: puede ser útil saber si tu sistema centrado en las amenazas está activo. Como hemos estado trabajando, podría ayudarte recurrir a la respiración de calma o a la visualización del lugar seguro para regular la respuesta a la amenaza.
- Recuerda "cerebro antiguo - cerebro nuevo": ¿se están formando bucles mentales que podrían ayudarnos a comprender el bloqueo hacia tu compasión? Si este es el caso, puede ser efectivo darse cuenta de ello "conscientemente" y tratar de dar un paso atrás y volver a concentrarte en tu motivación o intención de desarrollar tu yo compasivo.

### Usar el yo compasivo para dirigir la compasión hacia los demás

Continuamos practicando ejercicios para dirigir la compasión hacia las personas en nuestras vidas. En realidad, este tipo de prácticas son muy antiguas, la gente ha estado practicando versiones de este ejercicio en diferentes religiones, como la oración en el cristianismo y las Meditaciones de bondad amorosa (budismo) durante miles de años. Sin embargo, no tienes que ser una persona religiosa o sentirte espiritual para beneficiarte de ellas. Son ejercicios generales de entrenamiento mental que pueden ayudarnos a todos/as.

### Ejercicio: Yo compasivo, compasión hacia los demás

Siéntate en una posición erguida y cómoda. Conecta con tu respiración de calma y expresión facial relajada. Permite que tu respiración se desacelere un poco y descansa suavemente tu atención en el flujo de inhalación y exhalación. Quédate con esto durante 60 segundos más o menos. Vamos a traer a la mente las diferentes cualidades de compasión de las que hemos hablado: motivación cuidadora, sabiduría y fortaleza. Nos centraremos en cada una de estas.

Concéntrate en cómo sería tener un profundo sentido de motivación cuidadora, imagina estar motivado/a para ser afectuoso/a y estar motivado con aliviar tu propio sufrimiento y el de otras personas. Imagina cómo te sentirías si tuvieras una conexión profunda con esto... Piensa

cómo sería tu expresión facial o tu tono de voz si te preocuparas profundamente y te comprometieras a aliviar el sufrimiento. Dedicar 30-45 segundos.

Ahora, centrémonos en la cualidad de la sabiduría. Aquí, imagina que tu yo compasivo tiene una comprensión profunda de la naturaleza del sufrimiento y sabes que gran parte de lo que sucede dentro de nosotros/as 'no es nuestra culpa', sino que es el resultado de cómo la evolución ha creado 'cerebros complicados' y cómo hemos sido moldeados/as por experiencias de la vida que nos llevan a pensar, sentir y actuar de determinada forma.

Finalmente, por ahora, recuerda la cualidad de la fortaleza y el coraje: que tu yo compasivo es fuerte y tiene una confianza y una fortaleza internas. Imagina cómo se sentiría esto: cómo te posicionarías, cómo hablarías, cómo sentirías una sensación de plenitud y seguridad interior. Intenta imaginarte ahora reuniendo todo esto: cómo podrías estar de pie, cómo podrías hablar, cómo pensarías y te sentirías, cómo tratarías de responder a la gente, siendo tu yo compasivo.

Ahora, sin dejar de encarnar tu yo compasivo ideal, recuerda a alguien por quien te preocupas, tal vez un amigo o un familiar. Imagina que puedes verlo/a frente a ti. Desde tu yo compasivo, imagina dirigir tu compasión y cuidado a la otra persona. Observa cómo te sientes, cuál es tu intención desde tu ser compasivo. Concéntrate en tu intención compasiva y en tu tono de voz y repite lo siguiente:

Que estés bien

Que estés feliz

Que tengas la fuerza para tolerar tus dificultades y angustias de la vida. Dedicar un par de minutos más a pensar en el ejercicio, sosteniendo tu expresión facial compasiva, tu tono de voz e intención de ser cálido y compasivo/a.

Nota: cuando practicamos este tipo de meditaciones sobre otros/as, podemos dirigir nuestras intenciones hacia diferentes personas. A menudo es útil, como hicimos anteriormente, comenzar con alguien con quien tenemos un sentimiento profundo y positivo, alguien que trae una sonrisa a nuestro rostro. Luego, es posible que deseemos pasar a un amigo/a o familiar, antes de pasar a un desconocido. Después de esto, podemos subir el nivel de dificultad. Por ejemplo, podemos intentar dirigir la bondad amorosa a varias personas o a grupos enteros. ¡Incluso podemos intentar practicar la bondad amorosa hacia alguien que ni nos guste! Como puedes imaginar, cada uno de estos pasos puede llevar algún tiempo y ser bastante difícil. Pero con el tiempo, es posible que quieras dedicar tiempo a practicar este ejercicio, observando cómo te hace sentir en relación con otras personas.

## **Actos de cuidado, bondad y compasión**

Hemos terminado la sesión dedicando un tiempo a pensar en la intención: cómo podemos trasladar nuestro yo compasivo al mundo a través de actos de cuidado, bondad y compasión. Hemos pensado cómo podríamos tratar de establecer nuestra intención para 'ser' esta versión de nosotros/as, ya sea de manera específica (por ejemplo, hacia alguien que conocemos/cuidamos y que puede necesitar ayuda) o de manera más general a medida que avanza tu día (por ejemplo, mantener la puerta abierta para alguien, pararte a ayudar a un amigo/a o desconocido). Como hicimos en la sesión, puede ayudarte dedicar un tiempo a concentrar tu mente en actuar de manera cálida y amable durante la próxima semana.