

BALANCED MINDS

COMPASSIONATE MIND TRAINING (CMT)

Entrenamiento en la Mente Compasiva

Curso de 8 semanas

Semana 5: Compasión desde los otros

Desarrollado por:

Chris Irons y Charlie Heriot-Maitland

Traducción:

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

Semana 5: la compasión fluyendo desde los otros hacia uno/a

En esta sesión, nos enfocaremos en el siguiente flujo de la compasión: estar abiertos/as a recibir el cuidado, la bondad y la compasión de los demás. A través del proceso de millones de años de evolución, nuestros cerebros se han vuelto muy sensibles al cuidado, afecto y compasión de los demás. Para muchos/as de nosotros/as, la experiencia de ser atendidos/as, de que alguien sea compasivo/a con nosotros/as, puede tener un efecto significativo en la regulación de nuestro sistema centrado en las amenazas (por ejemplo, sentimientos de angustia, ansiedad o tristeza) y en la activación del sistema de calma-afiliación.

En esta sesión nos hemos enfocado en dos ejercicios para favorecer la experiencia de recibir compasión:

1. Usando la memoria, vamos a pensar en un momento en el que alguien fue compasivo/a y cariñoso/a con nosotros/as.
2. Desarrollo de una imagen de “el otro compasivo”

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.

1. Recibir compasión: usar la memoria

Como hemos descubierto en las sesiones anteriores, usar la memoria puede ser una poderosa forma de estimular nuestras mentes compasivas. En este ejercicio, usarás un recuerdo de un momento en el que experimentaste que alguien más se mostraba compasivo/a contigo, como manera de "ejercitar" y entrenar tu cerebro en la experiencia de la compasión. Si recuerdas, hemos intentado hacer esto con un recuerdo en el que no experimentábamos demasiada angustia (activación del sistema de amenazas), ya que esto podría dificultar volver a experimentar la bondad y la compasión de la otra persona, así que si puedes, intenta enfocarte en un recuerdo donde tus problemas o dificultades no fueron demasiado graves, sino que más bien sentías estrés o molestia y alguien te mostró calidez, amabilidad, cuidado o compasión.

Ejercicio: Recuerdo de recibir compasión de los demás

Encuentra un lugar donde no te molesten y siéntate en una posición cómoda pero erguida. Permite que tu cuerpo se mueva con tu respiración de calma, una respiración un poco más profunda y más lenta de lo habitual. Si puedes, adopta suavemente una expresión cálida o amistosa en tu rostro. Cuando estés preparado/a, recuerda un momento en el que alguien fue amable, cariñoso/a o compasivo/a contigo. Intenta no pensar en un recuerdo que sea demasiado angustiante, pues esto podría estimular demasiado tu sistema centrado en las amenazas.

Cuando hayas encontrado un recuerdo de alguien que sintió compasión hacia ti, dedica un momento a experimentar las diferentes sensaciones de ese momento. ¿Dónde estás en ese recuerdo? ¿Qué puedes ver a tu alrededor? Dedica unos momentos a darte cuenta de esto, llevando la conciencia a tu propia memoria. Intenta concentrarte en la otra persona, la persona que te brinda cuidado y compasión. Observa su expresión facial: ¿Cómo su rostro transmite una sensación de calidez, amabilidad o compasión hacia ti? Dedica unos momentos a prestarle atención.

Ahora concéntrate en su tono de voz. ¿Cómo suena? Intenta recordar cómo el tono de voz te transmitió el cuidado y la compasión de esta otra persona. ¿De qué otra manera te está mostrando su compasión? Tal vez a través de la postura de su cuerpo, o las palabras que te está diciendo, o incluso una acción que está realizando (por ejemplo, coger tu mano, poner un brazo alrededor de tu hombro o ayudarte a terminar un trabajo).

Tómate tu tiempo para concentrarte en estas diferentes sensaciones de la memoria. ¿Cómo te hace sentir estar en presencia de la compasión de esta otra persona? ¿Qué puedes notar dentro de ti, con tus sentimientos o en tu cuerpo?

Permite que este recuerdo se desvanezca suavemente de tu mente y dedica un minuto a conectar con tu respiración de calma. Cuando estés preparado/a, suavemente abre los ojos.

Potenciales obstáculos

Al igual que las otras prácticas en las que nos hemos involucrado, a veces hay una serie de obstáculos y dificultades comunes que pueden dificultar que las personas se conecten con este ejercicio. Estos generalmente tienen que ver con tener dificultades para evocar un recuerdo o, si somos capaces de hacerlo, pueden comenzar a experimentar emociones desagradables vinculadas al recuerdo en sí (por ejemplo, ansiedad, tristeza). En este caso,

podría ser importante intentar usar tu sistema de calma para ayudarte a regular cualquier angustia que surja. Pero también sería conveniente considerar un recuerdo diferente, uno que active menos tu sistema centrado en las amenazas (por lo que incluso podrías recordar a un dependiente de una tienda o un amigo sonriéndote o teniendo algún detalle contigo).

2. Creando el ideal de “el otro compasivo”

Si bien puede ser útil concentrarse en los recuerdos de momentos en los que hemos experimentado la bondad y la compasión de otros/as, también queremos ayudarte a desarrollar la experiencia de recibir compasión de maneras más matizadas y flexibles.

Para comenzar este proceso, puede ayudarte dedicar un momento a pensar en las cualidades de la compasión que te gustaría que tuviera “el otro compasivo”. Para hacer esto, podría ser útil dedicar un momento a pensar en los siguientes escenarios:

1. Si has experimentado compasión de alguien en el pasado, piensa en las cualidades que tenía esa persona. ¿Cómo te transmitió su compasión? ¿Qué características o atributos personales (por ejemplo, amabilidad, calidez, no juzgar) tenía?
2. Si has visto a alguien mostrar compasión por los demás, ¿Qué cualidades tenía?
3. Si estuvieras pasando por un momento difícil, ¿Qué cualidades de la compasión te resultarían beneficiosas si alguien estuviera intentando ayudarte con tu problema?

Reflexiones: anota a continuación algunas de las cualidades de la compasión que te hayan venido a la mente con los escenarios anteriores:

Creando el ideal compasivo: experimentar la compasión, la bondad y la calidez de alguien puede tener un impacto poderoso en los diferentes sistemas de nuestro cerebro y puede hacernos sentir seguros/as y conectados/as. Así que en esta sesión vamos a dedicar un tiempo a crear activamente una imagen de un "otro compasivo". Vale la pena decir aquí que no estamos sugiriendo que desarrollar y usar estas visualizaciones sustituya las relaciones reales y afectivas. Sin embargo, practicarlas puede ayudarnos a sentirnos más seguros/as y a la larga, a acercarnos más a otras personas y desarrollar relaciones que sean valiosas para nosotros/as.

Tu ideal del otro compasivo:

- Es tu creación - es el ideal para ti
- Este otro compasivo quiere que te liberes del sufrimiento y aprendas a lidiar con las dificultades de la vida
- Está comprometido/a a apoyarte
- Entiende que nuestras mentes pueden ser complicadas y que la vida puede ser difícil para ti
- Sabe que las emociones a menudo pueden descontrolarse dentro de nosotros/as y que esto no es culpa nuestra
- Quiere solo lo mejor para ti

En los dos ejercicios siguientes nos centraremos en la construcción de un Otro compasivo. Este primer ejercicio te guiará a través del proceso.

Ejercicio: Creando el ideal de un otro compasivo I

A veces, puede ayudarnos dedicar un momento a pensar en cómo nos gustaría que fuera este ideal. Dedica algún tiempo a leer las preguntas a continuación y piensa realmente cómo te gustaría que fuera tu ideal.

¿Qué imagen te gustaría que tuviera tu ideal de calidez y compasión? Describe su apariencia física. ¿Te gustaría que tu otro compasivo fuera humano o no humano, por ejemplo, un animal o un elemento de la naturaleza?

¿Cómo te gustaría que sonara tu otro compasivo? ¿Qué tono de voz compasivo usaría? ¿Sería reconfortante, calmado, suave o fuerte?

¿Cómo te gustaría que tu otro compasivo se relacionase contigo? ¿Qué te ayudaría a sentir su compromiso y amabilidad?

Imagina sus expresiones faciales, ¿Está sonriendo? ¿Cómo está mostrando preocupación por ti?

¿Cómo te gustaría relacionarte con tu otro compasivo?

De nuevo, intenta no preocuparte demasiado si sientes que este ejercicio es un poco extraño. Simplemente esfuérzate para imaginar las cualidades de un otro compasivo. Si te ayuda, dedica un tiempo a observar las cualidades de las personas compasivas que te rodean, o incluso de las personas que crees que tienen esas cualidades en la televisión o en una película. Ahora vamos a utilizar algunas de las ideas que hemos desarrollado anteriormente para completar y experimentar el ideal del otro compasivo.

Ejercicio – Creando el ideal de un otro compasivo II

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

Ten en cuenta algunas de las cualidades de la compasión que valorarías en otra persona. Para este ejercicio, describiremos algunas de ellas, aunque es posible que quieras centrarte en otras que sean importantes para ti:

Motivación Cuidadora: el otro compasivo tiene una profunda motivación para cuidarte. Está ahí para apoyarte y ayudarte. No te critica y quiere ayudarte a desarrollar compasión por ti mismo/a y por otras personas. Recuerda que tu ideal quiere que estés libre de sufrimiento, que puedas afrontar las dificultades y quiere que te sientas cuidado/a.

Sabiduría: tu otro compasivo es sabio/a ... tiene una profunda sabiduría y comprensión sobre la

naturaleza del sufrimiento, que tenemos "cerebros complicados". Sabe que gran parte de lo que sucede dentro de nosotros/as "no es nuestra culpa". Entiende las dificultades que experimentamos en la vida y es capaz de ofrecer perspectivas valiosas al respecto.

Fortaleza y coraje: tu otro compasivo tiene coraje y una tranquila confianza; está comprometido/a contigo y tiene una fortaleza que le da la capacidad de tolerar la angustia y las dificultades para que, sin importar cuáles sean tus problemas, estará allí ofreciéndote su apoyo y fuerza.

Con estas cualidades en mente: motivación cuidadora, sabiduría y fortaleza, ¿Cómo sería tu ideal compasivo? Dedica unos momentos a imaginarlo. Tal vez podrías considerar si es viejo/a o joven ... hombre o mujer ... bajo/a o alto/a. Tal vez tu ideal no sea humano, podría ser un animal o un elemento de la naturaleza. De nuevo, presta atención a cómo es esta imagen. Dedica un minuto a permitir que tu mente enfoque una imagen.

¿Cómo te gustaría que sonara esa otra persona compasiva?... Si tuviera voz, ¿Cómo sería su tono? Dedica un momento a imaginarlo y a concentrarte en cómo te hace sentir el tono de voz... Si tu imagen tiene una cara, ¿Cómo es su expresión facial? ¿Cómo expresa su rostro su naturaleza compasiva?

¿Cómo te gustaría que tu otro compasivo se relacionara contigo? ... ¿Qué podría ayudarte a sentir su calidez y amabilidad hacia ti? ... Considera cómo ese otro compasivo se volvió compasivo/a - tal vez haya experimentado dolor y sufrimiento... piensa cómo aprendió a dedicarse al camino compasivo. Entiende la realidad del dolor y el sufrimiento que forma parte de la vida. Tu imagen compasiva sabe que todos/as estamos aquí, con nuestro cerebro complicado. Entiende que nuestros pensamientos y sentimientos pueden descontrolarse dentro de nosotros/as y que esto no es culpa nuestra. Tu otro compasivo quiere estar ahí para ayudarte con cualquier dificultad que puedas experimentar en la vida. Te ofrece una sensación de fuerza, de calma y sabiduría. Tiene un profundo deseo de apoyarte, comprenderte y ayudarte a ser más compasivo/a contigo mismo/a y con otras personas.

¿Cómo se siente estar en presencia de tu otro compasivo? ¿Qué se siente al saber que este otro compasivo está comprometido a apoyarte? Concentrándote de nuevo en la expresión facial, el tono de voz y el profundo sentido de compasión que esta imagen tiene por ti, imagina de alguna manera ahora que la compasión fluye de ese otro compasivo hacia ti. ¿Cómo te sientes al recibir esto? Si puedes, concéntrate en esta experiencia, recibiendo la compasión de tu otro compasivo. Si te ayuda, conecta con tu respiración de calma mientras visualizas esto.

Dedica un par de minutos más a pensar en la imagen, haciendo que tus expresiones faciales sean lo más compasivas que puedas. Cuando estés listo/a, deja que la imagen se desvanezca.

Reflexiones:

- ¿Cómo te has sentido al concentrarte en la sensación de que otra mente realmente te valora, comprende profundamente tu dolor y sufrimiento y se preocupa por ti

incondicionalmente?

- ¿Cómo te has sentido al recibir compasión de tu otro compasivo?
- ¿Cómo te has sentido al saber que estaba ahí para ti? ¿Al saber que te entendió, que tenía un deseo genuino de estar ahí para ti, de apoyarte?

Miedo a la compasión de los otros

Como hemos comentado a lo largo del curso, y en particular la semana pasada, muchos/as de nosotros/as podemos experimentar bloqueos o resistencias a la compasión. En el documento anterior (Semana 4) describimos algunos de los bloqueos generales comunes a la compasión, pero también nos enfocamos en miedos específicos o bloqueos de ser compasivo/a con los demás. En esta sesión nos vamos a enfocar en los posibles bloqueos o temor de recibir compasión de los demás.

Pasaremos un tiempo trabajando en la "escala del miedo a la compasión" (ver el final de este documento) para ver si esto nos puede ayudar a comprender mejor cualquier miedo a los bloqueos que puedas tener. Algunas de las ideas clave son:

- Miedo a la disponibilidad / cuán genuina es la compasión de los demás: por ejemplo, "temo que si necesito que otras personas sean amables, no lo sean"
- Miedo a la cercanía: por ejemplo, "si creo que alguien está siendo amable y se preocupa por mí, yo ponga una barrera".

También vamos a explorar herramientas que pueden ayudarnos con estos miedos o bloqueos. Estos son similares a los que discutimos la semana anterior e incluyen:

- Comenzar por comprender qué es el bloqueo y de qué podría tratarse (mirar los elementos donde has obtenido una puntuación más alta en el cuestionario puede ayudarte) ¿Puedes comprender qué es difícil / una amenaza para ti?
- Recuerda, si de alguna manera te resulta difícil estar abierto/a a la compasión de los demás, esto es muy común; no es culpa tuya, pero podría ser útil trabajarlo durante las próximas semanas.
- Empieza donde puedas, con pequeños pasos. Por lo que podrías simplemente estar abierto/a a momentos donde alguien es amable o se preocupa por ti (por ejemplo, un dependiente o compañero que es considerado o amable) y construir a partir de ahí. De alguna manera, la clave es no ignorar las pequeñas versiones cotidianas de compasión (por ejemplo, alguien que nos abre la puerta, alguien que nos sonríe y desea un buen día). Prestar atención a estos detalles, por pequeños que sean, es importante para ayudar a nuestra mente a familiarizarse con esta experiencia.

- Recuerda el modelo de tres círculos: puede ser conveniente saber si tu sistema centrado en las amenazas está en funcionamiento. Como ya hemos trabajado, puede ayudarte conectar con la respiración de calma o la visualización del lugar seguro para regular la respuesta a la amenaza.
- Puede ser útil recordar la idea de "cerebro antiguo - cerebro nuevo". ¿Se están formando bucles que pueden ayudarnos a comprender qué está bloqueando tu experiencia de compasión por los demás? Si este es el caso, podría ser útil notar esto 'conscientemente' e intentar dar un paso atrás y volver a concentrarte en tu intención lo mejor que puedas, permanecer abierto/a a la señal de atención de otra persona (incluido tu otro compasivo) mientras validas y toleras cualquier respuesta de amenaza (por ejemplo, ansiedad/tristeza) que surja durante el proceso.