

BALANCED MINDS

COMPASSIONATE MIND TRAINING (CMT)

Entrenamiento en la Mente Compasiva

Curso de 8 semanas

Semana 8: Trabajando con las distintas partes de nosotros

Desarrollado por:

Chris Irons y Charlie Heriot-Maitland

Traducción:

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

Semana 8: Desarrollar una mente compasiva: Trabajar con nuestras distintas partes

En esta sesión, nos enfocaremos en trabajar con diferentes “partes” de nosotros/as y en cómo nuestro ser compasivo puede ayudarnos a gestionar las dificultades emocionales que solemos tener.

Tenemos “múltiples” yoes

Como hemos mencionado en sesiones anteriores, a menudo pensamos en nosotros/as mismos/as como un “todo” coherente, un “yo” que permanece igual durante el día, la semana o el año, independientemente de lo que esté sucediendo a nuestro alrededor. Sin embargo, otra forma de ver esto es reconocer que estamos formados/as por múltiples yoes, en lugar de un solo “yo”. Por ejemplo, si otro conductor te corta el paso en la carretera, es probable que una parte enfadada de ti aparezca bastante rápido, mientras que, si ves a un hombre corriendo hacia ti con un cuchillo en la mano, probablemente sea una parte ansiosa quien quiera tomar el control. Cuando estas partes emergen, no se trata sólo de un “sentimiento”; tu atención, pensamiento y comportamiento estarán moldeados por ellas. Así, la forma en la que piensas, el tipo de pensamientos que tienes será bastante diferente cuando esté en juego tu parte enfadada en lugar de tu parte ansiosa.

Una de las dificultades que muchos/as de nosotros/a enfrentamos es poder experimentar nuestros/as diferentes yoes de una manera cómoda y provechosa. De hecho, algunos de los problemas que podemos enfrentar en la vida se dan porque nos quedamos atrapados/as demasiado en una ‘parte’ específica (por ejemplo, la del enfado), o nos resulta muy difícil experimentar esa parte (por ejemplo, sentirnos ansiosos/as por sentir y expresar enfado).

Dedicaremos un rato a explorar esta idea con el siguiente ejercicio. En la sesión usamos el ejemplo de una discusión para este ejercicio, pero en el futuro puedes usar un ejemplo diferente, como una situación en la que sientas que has fallado, un revés en la vida, o una relación en la que estás teniendo una situación difícil (por ejemplo, tal vez un amigo/a que no te ha contestado un mensaje).

Ejercicio: múltiples yoes

Para comenzar este ejercicio, recuerda una discusión que hayas tenido con alguien, tal vez recientemente o una del pasado. Dedicar un momento a recordar de qué iba la discusión, dónde estabas y con quién estabas discutiendo. Cuando estés listo/a, utilizaremos esta discusión como base de nuestro ejercicio:

Paso 1 - Parte enfadada: en primer lugar, recuerda una parte de ti que está enfadada por esta discusión. Permítete sentir esta parte de ti mismo/a, dejándote llevar, si puedes, por cualquier emoción o sentimiento que pueda aparecer. Cuando te sientas conectado/a con tu parte enfadada, sigue los siguientes pasos, tomando una nota rápida en cada uno.

Pensamientos: ¿qué pensamientos tiene tu parte enfada sobre la discusión (¿qué palabras o frases te vienen a la mente?)

Sentir: observa lo que sientes en tu cuerpo, ¿dónde notas este sentimiento?

Comportamiento: si pudiera, ¿qué querría hacer esa parte enfadada de ti, dada la situación? (Por ejemplo, gritar, golpear o romper algo)

Solución: ¿cuál sería un buen resultado o solución de esta discusión para tu parte enfadada?

Vamos a dejar ir la parte enfadada de ti ahora; permite que esta parte de ti se relaje lentamente, agradeciéndole que haya estado allí contigo por un rato. Toma algunas respiraciones más lentas.

Paso 2 - Parte ansiosa: en primer lugar, recuerda una parte de ti que estuviese ansiosa por esta discusión. Permítete sentir esta parte de ti mismo/a. Cuando te sientas conectado/a con tu parte ansiosa, sigue los siguientes pasos, tomando una nota rápida en cada uno.

Pensamientos: ¿qué pensamientos tiene tu parte ansiosa sobre la discusión (¿qué palabras o frases te vienen a la mente?)

Sentir: observa lo que sientes en tu cuerpo, ¿dónde notas este sentimiento?

Comportamiento: si pudiera, ¿qué querría hacer esta parte ansiosa de ti, dada la situación? (por ejemplo, huir, desaparecer)

Solución: ¿cuál sería un buen resultado o solución de esta discusión para tu parte ansiosa?

Ahora vamos a dejar ir la parte ansiosa de ti; permite que esta parte de ti se relaje lentamente, agradeciéndole que haya estado allí contigo por un rato. Toma algunas respiraciones más lentas.

Paso 3 - Parte triste: En primer lugar, recuerda una parte de ti que está triste por esta discusión. Permítete sentir esta parte de ti mismo/a. Cuando te sientas conectado/a con tu parte triste, sigue los siguientes pasos, tomando una nota rápida en cada uno.

Pensamientos: ¿qué pensamientos tiene tu parte triste sobre la discusión (¿qué palabras o frases te vienen a la mente?)

Sentir: observa lo que sientes en tu cuerpo, ¿dónde notas este sentimiento de tristeza?

Comportamiento: si pudiera, ¿qué querría hacer esta parte de ti, dada la situación? (Por ejemplo, desaparecer, llorar o buscar consuelo)

Solución: ¿cuál sería un buen resultado o solución de esta discusión para tu parte triste?

Ahora vamos a dejar ir la parte triste de ti; permite que esta parte de ti se relaje lentamente, agradeciéndole que haya estado aquí contigo por un rato. Toma algunas respiraciones más lentas.

Reflexiones: antes de continuar y completar este ejercicio, puede ayudar, reflexionar sobre lo que has aprendido hasta ahora sobre las diferentes partes de ti. ¿Qué has aprendido sobre las diferentes partes de ti en respuesta a la misma situación (la discusión)?

Una respuesta común después de haber realizado el primer paso de este ejercicio de múltiples voces es reconocer que sólo estas tres partes nuestras (ira, ansiedad, tristeza) tienen formas muy diferentes de ver (pensar, sentir, querer hacer) esta misma situación. Esta es una idea muy importante, ya que de alguna manera nos ayuda a entender que estas partes son como “sub-versiones” de ti, tienen su propia forma de pensar, sentir, comportarse y sus propias necesidades y deseos.

En nuestra experiencia (tanto personalmente como, como terapeutas), también es común que

las personas sientan que uno de los “yoes” (ira, ansiedad o tristeza) es “más fácil” para conectarse y hacer este ejercicio y (al menos) uno con el que es más difícil, si no muy difícil, conectarse. Si este ha sido el caso cuando hiciste el ejercicio, puede ser que esta idea te resulte útil en sí misma y te ayude a considerar en qué puede querer ayudarte tu yo compasivo en el futuro. A veces, esto implica la sabiduría de saber que, con fortaleza y coraje, el trabajo del yo compasivo consiste en ayudarnos a experimentar y expresar algunas de nuestras emociones más difíciles.

Paso 4: ¿Cómo se relacionan entre sí las diferentes partes de ti mismo/a?

Para profundizar tu comprensión de tus diferentes “yoes”, puede ser conveniente considerar lo que piensan y sienten el uno del otro. Puede parecer un poco extraño, pero en nuestra experiencia, esto aporta una comprensión más profunda de por qué podemos tener dificultades o sentirnos bloqueados al experimentar y expresar ciertas emociones. Echa un vistazo a lo que has escrito en la parte anterior del enfado, ansiedad y tristeza. Familiarízate de nuevo con cómo ven la discusión y las cosas de manera más general. Luego intenta responder las siguientes preguntas:

¿Qué piensa y siente la parte enfada de la parte ansiosa?

¿Qué piensa y siente la parte ansiosa de la parte enfadada?

¿Qué piensa y siente la parte enfadada de la parte triste?

¿Qué piensa y siente la parte triste de la parte enfadada?

¿Qué piensa y siente la parte ansiosa de la parte triste?

¿Qué piensa y siente la parte triste de la parte ansiosa?

Reflexiones: Entonces, ¿cómo ha ido? ¿Qué has aprendido sobre las interrelaciones entre estas diferentes partes de ti?

Una idea importante en este punto es que estas partes de nosotros/as no necesariamente se llevan muy bien, o no se sienten cómodas juntas. Esto se debe en parte a que piensan, sienten y quieren hacer cosas diferentes, a veces en competencia. Por ejemplo, mientras que la ira a menudo quiere que desafíemos o nos acerquemos a alguien, la ansiedad puede impulsarnos a alejarnos o evitar.

Así pues, ¿qué podemos hacer al respecto? Bueno, como hemos visto en otras sesiones, probablemente no te sorprenda que en esta etapa pueda ser útil conectarse con una parte de nosotros/as que pueda facilitar y mediar entre nuestros diferentes yoes: nuestro yo compasivo.

Paso 5: Trayendo compasión a la situación

Por lo tanto, puede ser útil en esta etapa tratar de aportar una perspectiva diferente a esta situación. En las siguientes secciones, veremos cómo tu yo compasivo puede ayudarte a tener una perspectiva de la situación en su conjunto, pero también a trabajar con las diferentes 'partes' tuyas (ira, ansiedad, tristeza) que ya hemos analizado en este capítulo.

Como hemos visto, dependiendo de qué parte de nosotros/as esté viendo una situación, es

probable que pensemos, sintamos y queramos comportarnos de maneras muy diferentes. Por supuesto, esto es lo mismo para el yo compasivo, pero a diferencia de las partes que se basan en el sistema centrado en las amenazas que hemos visto, tu yo compasivo tiene una perspectiva más amplia de lo que sucede y dadas algunas de sus cualidades fundamentales (motivación cuidadora, sabiduría y fortaleza), es capaz de responder a la situación de una manera muy diferente. Podemos examinar esto a continuación.

Ejercicio: llevar tu yo compasivo a la situación

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. Recuerda las cualidades de tu autocompasión: motivación hacia el cuidado, sabiduría y fortaleza. Cuando te sientas preparado/a, sigue los siguientes pasos, respondiendo desde la perspectiva de tu ser compasivo.

Pensamientos: ¿Qué piensa tu yo compasivo sobre la discusión? ¿Qué entiende sobre lo que pasó?

Comportamiento: si pudiera, ¿qué querría hacer tu yo compasivo, dada la situación?

Solución: para tu yo compasivo, ¿cuál sería un buen resultado o solución de esta discusión?

Reflexiones: Mirando las respuestas anteriores del yo compasivo, ¿en qué se parecen o son diferentes a lo que han respondido las otras partes?

Paso 6: Compasión por mis diferentes “yoes”

En esta etapa final, analizaremos cómo nuestro yo compasivo puede trabajar en más detalle con las partes individuales: ira, ansiedad y tristeza. Este es un ejercicio importante, ya que la investigación y nuestro trabajo clínico han descubierto que encontrar formas saludables de experimentar y expresarnos es clave para el bienestar psicológico. Usar tu yo compasivo puede ser una buena manera de facilitararlo. Repasaremos este ejercicio por pasos, considerando cada “parte” (ira, ansiedad y tristeza) por separado.

Ejercicio: compasión por tu parte enfadada

Dedica unos momentos a conectarte con tu respiración de calma. Cuando estés listo/a, recuerda las cualidades de tu ser compasivo (motivación cuidadora, fortaleza y sabiduría). Cuando te sientas conectado/a con tu yo compasivo ideal, recuerda la parte enfadada de ti en la discusión anterior:

¿Qué quiere decirle tu yo compasivo a la parte enfadada de ti? (por ejemplo, mira si puede validar la reacción esta parte enfadada).

¿Qué entiende el yo compasivo sobre la reacción de la parte enfada en esta situación?

¿Qué le sugeriría tu yo compasivo a la parte enfadada? ¿Hay algo que le gustaría hacer para ayudar a esta parte de ti?

Ejercicio: compasión por tu parte ansiosa

Conecta con tu respiración de calma y con las cualidades de tu autocompasión, calidez,

sabiduría y fortaleza.

¿Qué quiere decirle tu yo compasivo a la parte ansiosa de ti?

¿Qué entiende el yo compasivo sobre las reacciones de la parte ansiosa, dada la situación o la discusión?

Dada tu sabiduría y calidez cariñosas, ¿qué querría el yo compasivo para tu parte ansiosa?

Ejercicio: compasión por tu parte triste

Sincroniza con tu respiración de calma y comienza a conectarte con los atributos de tu ideal compasivo: autocuidado, calidez, sabiduría y fortaleza. Cuando estés listo/a, desde la perspectiva de tu ser compasivo, considera las siguientes preguntas.

¿Qué quiere decirle tu yo compasivo a la parte triste de ti?

¿Qué entiende tu yo compasivo sobre las reacciones de tu parte triste, dada la situación?

¿Qué le gustaría hacer a tu yo compasivo para apoyar y ayudar a la parte triste de ti?

Resumen

Continúa practicando este ejercicio en tu vida diaria. Puedes optar por utilizar las discusiones como parte central para explorar tus diferentes partes, pero podrían ser muchas otras cosas o situaciones de la vida, por ejemplo:

- Sentir que obtuvimos un rendimiento inferior o hemos fracasado en algo
- Alguien que nos trata de forma irreflexiva o cruel
- Sentirse decepcionado/a en una relación

Cambiando de patrón

En la sesión te invitamos a hablar/escribir durante 2 minutos sobre algo que te haya estresado recientemente. A continuación, te invitamos a que vuelvas a hablar/escribir sobre el mismo tema durante 2 minutos, pero esta vez como tu yo compasivo. En el curso EMC de 8 semanas, hacemos este ejercicio en parejas (la persona A habla y la persona B escucha). En el curso autoguiado de 8 semanas, lo hacemos como un ejercicio escrito. La clave aquí es recordar que estamos aprendiendo a notar la amenaza, pero saliendo de esto hacia la mente compasiva. Al igual que la atención plena, el proceso de hacer esto repetidamente (es decir, notar la amenaza, cambiar la atención y la intención hacia la compasión) fortalece nuestra capacidad para esto.

Si quieres volver a probar este ejercicio por ti mismo, aquí tienes las instrucciones:

- 2 minutos: escribe sobre algo que haya sido estresante recientemente, algo que haya activado tu sistema de amenazas
- Entra en tu yo compasivo: Activa tu ritmo de respiración calmante y empieza a conectar con los atributos de tu yo compasivo ideal: cuidado-compromiso, sabiduría y fuerza. Cuando te sientas preparado, desde la perspectiva de tu yo compasivo, procede con la segunda parte.
- 2 mins: escribe sobre el mismo tema, pero esta vez como tu yo compasivo, que puede aportar sabiduría, enraizamiento y cuidado a lo que está sucediendo.

La compasión en el espejo

En un interesante estudio de investigación, Nicola Petrocchi y sus colegas descubrieron que repetir frases compasivas mientras se miraba alguien en el espejo, conducía a una mayor sensación de actividad calmante y parasimpática, en comparación con solo mirarse en un espejo, o solo repetir frases de compasión (Petrocchi et al, 2016). En la sesión de esta semana, utilizamos la función “selfie” de nuestro teléfono como una especie de espejo portátil. Miramos la imagen de nosotros mismos a través de la lente de nuestro yo compasivo. Dirigimos la compasión a nuestra propia imagen, considerando lo que tu yo compasivo podría querer decir a esta versión de ti. Por ejemplo, nos imaginamos diciendo estas palabras en voz alta, centrándonos en la intención de ser solidarios con un tono de voz cálido y amable:

*Que estés bien
Que puedas hacer frente a los desafíos de la vida
Que seas feliz*

Un punto importante aquí es que vemos imágenes y fotos de nosotros mismos de vez en cuando mientras llevamos a cabo nuestra vida diaria. Pero ¿desde qué sistema (amenaza, logro, calma) nos miramos a nosotros mismos? Muchos de nosotros nos damos cuenta de que a menudo nos miramos a través de la lente de la evaluación, el juicio o la autocrítica. Este ejercicio es una oportunidad para mirarnos a nosotros mismos a través de la lente de la compasión, y para dirigir la compasión hacia nosotros mismos.

Recuerda practicar esto la próxima vez que te veas en el espejo, o en una foto, o en una videollamada. Hay muchas oportunidades para practicar la autocompasión. Recuerda también que si te resulta difícil esta práctica, siempre puedes volver a la postura, la respiración y la intención de cuidarte y apoyarte. Puedes poner una expresión facial amistosa, restablecer tu intención compasiva y volver a intentarlo.

Mirando hacia delante

Dado que esta es nuestra última sesión, al final del grupo de esta tarde pasaremos un rato reflexionando sobre el grupo en sí: las cosas que has aprendido, las cosas que has sentido difíciles y, en particular, cómo podrías seguir trabajando para desarrollar y fortalecer tu “mente compasiva” en el futuro.

Aunque durante este curso hemos tenido la oportunidad de examinar una serie de ideas sobre cómo funcionan nuestras mentes, cómo pueden quedar atrapadas fácilmente en la angustia y cómo la compasión puede ayudarte. Empezar a desarrollar tu mente compasiva puede ser complicado y es común que experimentemos retrocesos.

Para ayudarnos con esto, y para pensar en nuestras intenciones compasivas para el futuro, hemos practicado un ejercicio juntos - esto implicó conectar con tu yo/otro compasivo, y usar esto para reflexionar:

- ¿Qué bloqueos puedes encontrar para usar tu mente compasiva?
- ¿Qué puede obstaculizar tu práctica continua de las habilidades de la mente compasiva?
- ¿Qué puede ayudarte a gestionar estas dificultades?

Con esto en mente, utilizamos las siguientes preguntas para ayudarnos a considerar las posibles dificultades en el futuro, y para establecer nuestra intención de cómo tratar y continuar utilizando nuestro yo compasivo para ayudarnos con esto.

1. ¿Qué dificultades puedo llegar a enfrentar para desarrollar mi mente compasiva en el futuro?

¿Qué me ayudará a gestionar estas dificultades?

2. ¿Qué dificultades puede que enfrente para mantener mi práctica?

¿Qué me ayudará a mantener esta práctica?

3. ¿En qué me beneficiaría enfocar las habilidades de mi mente compasiva (por ejemplo, partes de la vida como el trabajo o una relación; o conflictos internos como la autocrítica, la ira o la ansiedad)

¿Qué me ayudará a mantener esta práctica?
