

MINDFULNESS Y COMPASIÓN. La Nueva Revolución
Autores: Javier García Campayo y Marcelo Demarzo

Apenas para uso pessoal de pacientes e estudantes do Mente Aberta (Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção de Saúde - UNIFESP). Por favor não distribuir ou reproduzir sem autorização dos autores.
Contato: info@mindfulnessbrasil.com

SEGUIR PRACTICANDO COMPASIÓN COMO FORMA DE VIDA

La verdadera compasión
no consiste en desear ayudar
a aquellos que son menos
afortunados que nosotros,
sino en darnos cuenta de nuestro
parentesco con todos los seres.

PEMA CHÖDRON

ABANDONOS Y SUS CAUSAS EN TERAPIA DE COMPASIÓN

No hay estudios fiables que cuantifiquen la tasa de abandonos en terapia de compasión. En mindfulness se calcula que solo el 30% de los individuos continúan practicando al año de haber recibido la formación básica. Esta cifra sería similar al 20–30% de abandonos que se calculan en las terapias de grupo en general, y coincide con la experiencia clínica de muchos instructores de mindfulness y compasión.

En mindfulness, la mayor parte de los abandonos se producen en las primeras tres sesiones de la formación básica y las causas principales suelen ser: baja motivación, dificultades con las prácticas (soñolencia, agitación, aversión, exceso de expectativa), las excesivas demandas respecto a motivación, tiempo y práctica, el rechazo a los grupos grandes o discrepancias sobre la forma de llevar la terapia. Cabe pensar que estos datos no serán muy diferentes en los grupos de compasión.

ESTADIOS EN LA RELACIÓN CON MINDFULNESS Y COMPASIÓN

La relación que mantenemos cada uno de nosotros con las prácticas de mindfulness y compasión son similares a las que desarrollamos con una pareja. Suele haber una fase de enamoramiento inicial, un período de conocimiento mutuo en el que la relación se estabiliza y desaparecen los aspectos más emocionales y luego puede evolucionar hacia un hastío y abandono o hacia una estabilización prácticamente definitiva en que se incorpora como una rutina incuestionable en la vida diaria y cuesta trabajo pasar un solo día sin ella.

Neff y Germer, en su formación de formadores, describen la relación de los practicantes con la compasión como un proceso en tres fases.

- a) *Fascinación y lucha*. El descubrimiento de la técnica nos parece maravilloso. Deseamos intensamente los frutos (estar mejor), por lo que intentamos practicar exhaustivamente. Es como la fase inicial de una relación romántica.
- b) *Desilusión*. Como en una relación de pareja, uno va descubriendo que la otra persona no es tan perfecta, tiene sus limitaciones y defectos como cualquier ser humano. Mindfulness y compasión, como cualquier otra técnica, están condenadas a fracasar. La razón es que siempre utilizamos cualquier técnica psicológica para manipular nuestra experiencia presente y resistirnos al dolor, lo que produce más sufrimiento. Por ejemplo, si me ha dejado una pareja, esperar que dándome autocompasión voy a mejorar inmediatamente y no voy a sufrir es poco realista. El problema no es la práctica de compasión sino la intención que subyace. La desilusión es una fase natural e importante del entrenamiento en autocompasión porque indica que ya no estamos luchando buscando no sufrir.

- c) *Aceptación*. Es el último estadio (que no siempre se alcanza, ya que muchos abandonan antes). No consiste en darnos compasión de forma compulsiva, sino solo cuando sentimos que la necesitamos y sin expectativa de que va a hacer que suframos menos, solamente porque sentimos el sufrimiento, en este caso, en nosotros mismos. Como dice Germer «nos damos compasión, no para no sufrir, sino porque sufrimos». En otras palabras: no lo hacemos para sentirnos bien, sino porque nos sentimos mal.

Este, como todos los procesos de aprendizaje emocional, no se produce de forma lineal, sino en espiral, necesitando pasar varias veces por la misma situación para ir alcanzando niveles de comprensión cada vez más profunda.

LOS FUNDAMENTOS MOTIVACIONALES DE LA COMPASIÓN

Como cualquier cambio de estilo de vida y de conducta, la motivación es muy importante. Ya expusimos el tema de la motivación en mindfulness en nuestro ya citado *Manual de Mindfulness*. Aquí veremos de forma resumida en la Tabla 37 los principales aspectos que se relacionan con el mantenimiento o no de la práctica.

- *Insight*. Consistiría en la sensación de que, con la práctica, uno descubre algo de sí mismo, de su funcionamiento en la vida diaria, o de sus condicionamientos desarrollados en su infancia. Esa sensación de autoconocimiento que va ligado al cambio, es muy satisfactorio.
- *Voluntariedad*. Es el hecho de haber buscado uno mismo la terapia de compasión o haber sido ofrecida por un profesional o inducida por familiares o amigos. Todas las elecciones que son autogeneradas tienden a mantenerse más en el tiempo.

- *Competencia*. Es la sensación de sentirse cómodo meditando, que no es algo artificial o ajeno, que se domina y hemos desarrollado la habilidad. En suma, que se hace adecuadamente. Toda actividad en que consideramos que hemos alcanzado cierta maestría, nos resulta más agradable realizarla que aquellas en que no tenemos esta sensación.
- *Satisfacción inmediata*. Es la sensación de bienestar que nos produce la práctica de compasión como tal, en sí mismo. En parte (pero no de forma exclusiva) viene producida por la sensación de competencia. Es una motivación intrínseca muy importante el hecho de que la práctica nos produzca satisfacción por sí misma, más allá de los resultados que se obtengan.
- *Retribución inmediata*. Todo lo que tiene una retribución inmediata produce un refuerzo para su mantenimiento. Si la práctica de compasión nos produce un alivio a corto plazo facilitará que sigamos practicándola.
- *Retribución a largo plazo*. Este tipo de retribución es el que necesita más madurez por parte del individuo para que facilite el cambio. Posponer una satisfacción inmediata (en el caso de una adicción) por un beneficio a largo plazo, siempre es complicado. En general, es más motivador aquello que produce efectos beneficiosos en el individuo (bienestar psicológico, calidad de vida) que plantearlo como disminución de efectos negativos (menor ansiedad y depresión). Por eso, es útil plantear, tanto para nosotros como para nuestros alumnos, los beneficios a largo plazo de mindfulness y compasión de forma positiva (vamos a desarrollar algo) mas que negativa (nos vamos a librar de algo).
- *Grupo de práctica*. Este es seguramente el aspecto que induce una mayor adherencia. El hecho de tener un colecti-

vo con las mismas inquietudes para «obligarse» mutuamente a realizar la práctica, compartir experiencias y actividades de formación y retiro, permite sentirse dentro de un grupo afín, la *sangha* laica, y mantener más fácilmente la práctica.

Tabla 37. Aspectos relacionados con el mantenimiento de la práctica

ASPECTOS RELACIONADOS CON EL MANTENIMIENTO DE LA PRÁCTICA	MANTIENE LA PRÁCTICA	NO LA MANTIENE
INSIGHT	Existe	No existe
VOLUNTARIEDAD	Existe	No existe
COMPETENCIA	Existe	No existe
SATISFACCIÓN	Existe	No existe
RETRIBUCIÓN INMEDIATA	Existe	No existe
RETRIBUCIÓN A LARGO PLAZO	Positiva	Negativa
GRUPO PRÁCTICA (sangha laica)	Existe	No existe

El cambio del individuo fluctúa a lo largo del tiempo, no se mantiene siempre una progresión estable. Cada una de estas dimensiones puede fluctuar de forma independiente. Hay también otros aspectos que pueden afectar negativamente la motivación, como la aparición de enfermedades psicológicas, como la depresión, o médicas, como trastornos que cursan con dolor crónico.

LA CUESTIÓN DE LOS VALORES

Para que cualquier actividad se mantenga en el tiempo, debe tener un puesto relevante dentro de nuestros valores y de nuestro sentido de vida. Por eso, es importante revisar de vez en cuando nuestros valores y nuestras acciones comprometidas, y analizar el papel de mindfulness en ellos. Lo que la experiencia nos enseña es que, las personas que mantienen la práctica de mindfulness y compasión durante años, son las que tienen un claro sentido de vida vinculado a la práctica, como sucede con practicantes de tradiciones religiosas orientales. Ya se trató a fondo el tema de los valores en mindfulness en nuestro *Manual de Mindfulness* y describimos entonces las prácticas como la del funeral o la del anciano. Estas son las prácticas más eficaces para conectar con ellos.

La autocompasión consiste en darnos a nosotros mismos lo que necesitamos en cada momento. Sin embargo, es difícil hacer eso si no sabemos que es lo más importante para nosotros en nuestras vidas, en suma, cuáles son nuestros valores. Una buena parte de nuestro sufrimiento procede de no seguirlos. Por ejemplo, si me produce sufrimiento no estar con mis hijos porque estoy trabajando todo el tiempo, es porque uno de mis valores más importantes es el adecuado cuidado de los hijos. Es importante distinguir entre objetivos (cuidar a mi padre demenciado hasta que muera) y valores (ser una buena persona). A veces se confunden. En la Tabla 38 de la página siguiente resumimos las diferencias.

Una forma sencilla y breve de realizar la practica del anciano es este ejercicio de papel y lápiz. Cierra los ojos, siente tu cuerpo y tu respiración y siente que estás al final de tu vida. Pregúntate mientras pones la mano en el corazón o realizas algún otro gesto auto compasivo: ¿Qué es lo que daría sentido a tu vida en ese momento, lo que te haría feliz? Esos son tus valores.

Piensa si en este momento estás muy lejos de esos valores, de cumplir lo que te haría feliz en ese momento. Piensa también

Tabla 38. Diferencias entre objetivos y valores	
OBJETIVOS	VALORES
Pueden ser alcanzados	Nunca se alcanzan en toda la vida
Son lugares concretos a los que se puede llegar	Son direcciones que orientan nuestra vida
Es algo que hacemos	Es algo que somos
Los elegimos nosotros conscientemente	Tenemos que descubrirlos

en por qué no estas siendo coherente con ellos. Si hay causas externas, como una difícil situación económica que te lo imposibilita, o internas, no estás suficientemente motivado, tienes miedo, etcétera. Intenta reflexionar si con la práctica de la compasión podrías ir venciendo estas dificultades. Si no es posible, piensa si la compasión podría darte algo de alivio ante el sufrimiento que produce no ser coherente con tus valores. Piensa si tu valor principal, como ayudar a la gente o ser compasivo, puede expresarse en forma de voto: Ojalá pueda ayudar a las personas con las que coincida en este mundo. Si te sientes identificado con él, este voto puedes recitarlo cada día al levantarte o al acostarte. También puedes intentar convertir tu voto en acciones comprometidas semanales: esta semana dedicaré una hora a días alternos a hacer voluntariado en mi parroquia u ONG.

Otra excelente forma de mantener la práctica consiste en convertirla en parte de la profesión (hay muchas oportunidades para incluir *mindfulness* en la actividad laboral que estemos realizando) o como ayuda desinteresada (en muchas ocasiones y entornos desfavorecidos puede ofrecerse *mindfulness* para aumentar el bienestar).

Finalmente, otro aspecto importante es asumir que la vida es muy larga, que todos tenemos periodos de cambio y que exis-

tirán épocas de nuestra vida en que incluso prácticas bien arraigadas como pueda ser *mindfulness* y compasión, van a tener menos importancia para nosotros. Debemos asumir que la vida es una carrera de fondo y que vamos a tener baches periódicos, los expertos afirman que cada 10 años necesitamos cambiar de actividad y de entorno para evitar la desmotivación.

CONCLUSIONES

- Se puede deducir que solo el 30% de los individuos continúan practicando al año de haber recibido la formación básica en compasión.
- La relación que mantenemos cada uno de nosotros con las prácticas de *mindfulness* y compasión son similares a las que desarrollamos con una pareja. Suele haber una fase de enamoramiento inicial, un período de conocimiento mutuo en la que la relación se estabiliza y luego puede evolucionar hacia un hastío y abandono o hacia una estabilización prácticamente definitiva.
- Para que cualquier actividad se mantenga en el tiempo, debe tener un puesto relevante dentro de nuestros valores y de nuestro sentido de vida.
- Hay una serie de aspectos que se relacionan con el mantenimiento o no de la práctica, entre ellos destaca la satisfacción que produce la propia práctica y la existencia de un grupo para practicar en común.
- Una excelente forma de mantener la práctica consiste en convertirla en parte de la profesión (hay muchas oportunidades para incluir *mindfulness* en la actividad laboral que estemos realizando) o como ayuda desinteresada (en muchas oenegés y entornos desfavorecidos puede ofrecerse *mindfulness* para aumentar el bienestar).

PRÁCTICA: NUESTROS VALORES Y SU RELACIÓN CON LA COMPASIÓN

Adopta la postura de meditación habitual y haz varias respiraciones conscientes. Si has hecho prácticas como la del funeral o la del anciano, recuerda cuáles eran tus valores más importantes. Si no las has hecho, reflexiona sobre lo que es importante para ti en la vida, sobre aquello por lo que te gustaría ser recordado por el resto de las personas y en concreto por los seres a los que más quieres. Piensa en tus dos o tres valores principales y en cómo la terapia de compasión te puede ayudar a ser coherente con ellos.

Imagina tu vida futura, en los próximos 10, 20 o 30 años practicando compasión de forma regular. Imagina cómo será esa vida, en cuanto a felicidad y coherencia con aquellos aspectos que has identificado que para ti son los más importantes. Permanece pensando en ello unos segundos.

Por el contrario, imagina tu vida futura, los próximos 10, 20 o 30 años sin practicar compasión. Piensa cómo puede ser en términos de felicidad y de coherencia con tus valores vitales. Mantén unos segundos esa reflexión.

Intenta visualizar momentos futuros en que dudarás entre mantener o no la práctica y las principales razones que te darás para abandonarla. Conecta con tus valores y con cómo imaginas tu vida futura para motivarte a continuar practicando. Poco a poco, cuando quieras vuelve a la respiración y abre los ojos.

PRÁCTICA FINAL

¿CÓMO SERÍA NUESTRA VIDA SI VOLVIÉSEMOS A EMPEZAR?

Es una interesante práctica para terminar un libro como este o un curso sobre compasión y mindfulness. Consiste en pararnos un momento en

MINDFULNESS Y COMPASIÓN

nuestra postura de meditación y, tras sentir la respiración y el cuerpo, pensar en cómo sería nuestra vida si pudiésemos volver a nacer con la experiencia que tenemos ahora. Muchas situaciones no las cambiaríamos, pero seguro que algunas otras sí. Nos quedamos unos segundos reflexionando sobre ellas. Lógicamente, ni podemos cambiar nuestra vida pasada, pero sí todo lo que nos queda de ella. Podemos pensar en nuestra vida actual y en qué se diferencia de lo que sería nuestra vida ideal. Siempre podemos hacer cambios en nuestro día a día que nos orienten hacia nuestros valores. Lo que hemos experimentado con la práctica de mindfulness y compasión puede producirnos la motivación suficiente para ello.