La naturaleza de la compasión, el miedo, las relaciones seguras y el cambio mundial

En esta serie de charlas, el psicólogo clínico de renombre mundial, el profesor Paul Gilbert OBE, pionero de la terapia centrada en la compasión y presidente de The Compassionate Mind Foundation, muestra como la compasión puede ayudarnos durante este tiempo de mayor ansiedad e incertidumbre, con una poderosa visión para el futuro de nuestras sociedades.

Introducción

La Compasión como modo de afrontar la pandemia

La compasión es una motivación y la causa que la activa es la señal de la conciencia del sufrimiento o la angustia. Cuando percibimos esta señal estamos dispuestos a tratar de aliviar o prevenir el sufrimiento. Para que se active este deseo de involucrarse hay dos premisas:

1. El coraje
2. La sabiduría y habilidad de aprender a responder sabiamente para vincularse y reconocer la manera de relacionarse de una forma segura.

Un punto importante es discernir la diferencia entre el concepto de distanciamiento social y **vincularse de una forma segura.** El primero, el *distanciamiento social* está motivado por el miedo y a su vez provoca, solo con nombrarlo, mayor temor al contagio. Vincularse de una forma segura, es un término que viene promovido por la compasión y te mantiene en una motivación compasiva; tienes cuidado de no dañarte y no dañar al otro, reconociendo al mismo tiempo la necesidad de vincularse manteniéndose salvo. Por lo tanto, cada frase tiene unos cimientos muy dispares: el miedo o la compasión y provocan emociones muy diferentes, aislamiento o vinculación.

Una serie de habilidades a desarrollar en estos momentos son:

- Controla tu miedo. Aunque pilles el virus, la mayoría de la especie humana lo supera
- Cuando te aíslas, lo haces para mantener a los otros a salvo. Este punto de vista no retrata tanto el 'yo, yo, yo'
- Enfócate en lo que haces por cuidar a los demás
- Reconoce la tristeza de las pérdidas
- En caso de enfermar y desarrollar síntomas, se consciente que hay gente maravillosa que está ahí, arriesgándose, para salvarte…esto es increíblemente fantástico
- Valora la contribución de los otros y así das mayor fuerza a la motivación
- Reconoce a los que dieron su vida por salvar a otros seres humanos
- Es crucial poner el foco de atención en el coraje con sabiduría para relacionarte de una forma segura con tu mente y con las otras mentes:
    - No estimules ni contribuyas al pánico. Pon cuidado y atención en no contribuir a alimentarlo o simplemente hacer de cadena trasmisora.
    - Plantéate cómo puedes actuar con compasión y sabiduría en tu entorno
    - No te dejes arrastrar por la culpa o la vergüenza alimentando así el miedo
    - Lidia de una manera sabia con la soledad de otros seres o la tuya propia, se consciente del sacrificio por las restricciones a las actividades de los niños y las dificultades de las personas con problemas de salud que no reciben la atención médica que ahora se ha restringido

- Desarrolla el sentido de pertenencia y comunidad
- Se consciente que ahora hemos de reconstruir nuestra vinculación segura
- Planea lo que harás cuando la pandemia termine
- Es preciso crear un mundo donde cuidarnos unos de otros
- Busca cómo puedes ayudar. Hay mucho trabajo ahora. Que vas a hacer al respecto cuando esto se recupere.
- Cuida tu cuerpo
- Cuida tu mente
- Aprovecha para desarrollar intereses, habilidades y conocimientos ahora que se ha reducido el ritmo diario

SOMOS UNA ESPECIE INTERCONECTADA CON UN FANTÁSTICO INGENIO PARA LOGRAR UNA CURA DEL COVID 19 Y PARA PODER CREAR UN MUNDO MEJOR, CON COMPASIÓN

Estate seguro que descubrirán una vacuna y la forma de salir de la pandemia.

Evolución y naturaleza:
De donde viene la compasión y como funciona en nuestra mente

Somos una especie entre otros millones de especies del que el 95% están hoy día extinguidas por los desastres naturales, cambios climáticos y también por la acción de los virus. Nosotros no elegimos nacer o comer otras formas de vida para sobrevivir, tampoco elegimos tener que respirar o el lugar y las circunstancias socioeconómicas de donde nacimos. Tampoco está bajo nuestro control la enfermedad o el fin de nuestra existencia. Ninguno lo eligió, pero es parte de nuestra programación genética: ES ASI. Nuestros cuerpos no fueron construidos por nosotros y no es nuestra culpa que un virus se esté extendiendo ahora mismo como pandemia. Pero eso no quita que es nuestra responsabilidad hacer lo que podamos para curarnos. La cuestión es que, **si podemos decidir cómo vivir esta vida, siendo útiles o siendo dañinos**.

- Averigua como funcionas y que puedes hacer, como puedes entrenar tu mente y cultivarla de forma que te sea de ayuda.
- Nuestro nacimiento, nuestra genética, nuestra evolución y la programación que nos condiciona está fuera de nuestro control. Los valores neoliberales y el capitalismo fomentan la competencia fuera del hogar como estrategia social. Al mismo tiempo también es muy importante:

¿Sabemos cómo somos? ¿Puedes reescribir esa programación?

En realidad, todos tratamos de ser felices y no sufrir

<u>Analicemos las estructuras básicas de la mente y como se organizan</u>

Hay 4 procesos o dimensiones básicas:

1. Motivación: en un nivel muy básico es lo que necesitas para sobrevivir y reproducirte y cuidar tus crías.
2. Emoción: son de corta duración y normalmente su desencadenamiento se relaciona con la motivación y su intensidad.
3. Competencias: habilidades o formas de hacer las cosas. La empatía es una habilidad

4. Conductas: Acción de huir, calmar o someterse

Cada una de estas estructuras básicas puede tener facilitadores que las hagan más probables o inhibidores que las obstaculicen.

Es importante conocer cómo funcionan las motivaciones ya que determinarán al resto de factores. Es un elemento crucial si quieres ser parte del cambio de este mundo hacia un espacio de cuidado. Las motivaciones regulan nuestros sistemas cerebrales y han sido incorporados por la evolución de la especie.

Las motivaciones organizan la mente

- Observa un comportamiento de cuidado. Cuando tu mente está en modo cuidado, observa como presta atención al objeto de cuidado, como le hablas, como piensas sobre él y como tu cuerpo y tu mente funcionan en este estado
- Observa esto mismo cuando estás en modo competencia o estás con alguien con quien quieres competir. Es un patrón muy distinto. Por ejemplo, si detectas que tu objeto de cuidado sufre, te afecta y quieres aliviarlo; por el contrario, si le ocurre lo mismo a tu objeto de competencia, seguro te alegrará.

Por ello la motivación con que encaras una experiencia tiene importantes implicaciones llevándote el cuidado a un estado de generosidad y de pertenencia o afiliación; mientras que un comportamiento competitivo te lleva a un estado de desarrollo del control, un deseo de ganar y una actitud acaparadora.

De esta forma las motivaciones determinan tu forma de relacionarte con los demás.

- Por otro lado, el proceso de incluir o excluir de un grupo. Observa como prestas atención a alguien que consideras de tu grupo o familia, como le hablas, como piensas sobre él/ella, y como funciona tu cuerpo y tu mente en esa situación…y, al contrario, en el caso de ser una persona que consideras no pertenece a tu grupo. La sicología tribal es determinante del tipo de relación que estableces.

TEN CUIDADO CON ESTIMULAR LA SICOLOGÍA TRIBAL O LA MOTIVACIÓN DE COMPETIR. SON LA BASE DE MUCHAS ATROCIDADES Y HAN CAUSAN MUCHO SUFRIMIENTO.

Estratificando la mente para ver su comportamiento observa como el algoritmo *Si pasa A ocurre B*, es lo que activa todo el proceso físico-mental

Si hay una *amenaza*, el cuerpo se prepara para *huir*

Si el que *amenaza es muy superior*, me preparo para una actitud de *sumisión*

Si veo *comida*, salivo y me dispongo a *digerirla*

Si veo opción de *tener sexo*, inicio *el cortejo*

Si una cría *llora*, me dispongo a *calmarla*

Estos algoritmos tienen dos hitos:

1. Nuestro apego
2. Nuestra afiliación

Los mamíferos protegen y alimentan a sus crías durante un periodo mayor que el resto de especies. El cuidado implica estar atento a una carencia o sufrimiento del otro y aplicas unas habilidades y actúas para calmarlo. Como mamíferos, ha habido cambios en nuestra fisiología y en el cerebro para el cuidado.

Los cazadores recolectores durante miles de años se relacionaron como estrategia de supervivencia con el cuidado y compartiendo sus recursos. Si competías, te quedabas fuera del grupo y difícilmente sobrevivirías.

Este comportamiento de cuidado implica muchos factores:

- Prestar atención
- Alimentar
- Proporcionar recursos diversos
- Protección y rescate
- Dar confort, calmar
- Alentar o dar coraje

La Compasión está enraizada en el sentido de alegría, de interconexión que regula nuestros cuerpos y nuestra fisiología. Nuestra especie, cuanto más interconectada está, mejor se siente.

Ahora, la compasión es distinta del cuidado. Hemos evolucionado muy rápidamente en los últimos 2 millones de años y vemos como además de:

Las funciones del *antiguo cerebro*:

- Motivación: defensa, comida, sexo, cuidado crías, status
- Emociones: Miedo ansiedad tristeza o alegría
- Comportamientos: cortejar, atacar, huir

Tenemos las funciones del *nuevo cerebro* que veremos en tres categorías:

1. Inteligencia Razonamiento: Pensar, imaginar, metacognición, planificar
2. Inteligencia Social: Capacidad de sensibilidad, Capacidad de respuesta, empatía
3. La consciencia de estar consciente: Autoconciencia, atención sobre la mente, conocimiento de la intención

La tercera te da la posibilidad de ver tu programación natural y eso te permite intervenir pues es un cambio fundamental en la naturaleza de la conciencia en este planeta. Ten cuidado como usas esta inteligencia para observarte y desarrollar una aspiración sabía. Puedes hacer algo conscientemente, entrenar intencionadamente.

Entonces:

- El cuidado es parte de nuestra programación como mamíferos.
- La inteligencia social y la consciencia de estar consciente ha promovido la empatía reflexiva.
- Este camino nos hizo capaces de desarrollar la Compasión.

Con sabiduría podemos usar nuestras nuevas competencias cerebrales al servicio de la motivación de cuidar, ahora convertida en compasión.

Así podemos involucrarnos en el sufrimiento, tuyo o el sufrimiento del otro, y eso implica coraje. En este proceso usas la sabiduría para ajustar que es lo mejor que puedes hacer. Esta motivación es la

idea central de tu identidad, es lo que da sentido a tu vida. ¿Para qué vives? Para ser de ayuda y no perjudicar.

Cuando tomas una orientación de compasión, esta se convierte en tu identidad porque te haces más consciente que tu mente puede ser dañina y conoces tu programación y tu condicionamiento fisiológico y genético podrás entrenar la atención y la compasión, entrenar tu mente para que no haya una reacción y tengas la libertad de actuar.

La compasión, como los otros procesos, es un flujo.

Tienes compasión hacia ti mismo, hacia otros y otros la tienen hacia ti. Para desarrollarla primero has de ejercitar la habilidad de estar con tu propia ansiedad y sufrimiento y permanecer fiel a tu intención de aprender a ser de beneficio para los demás y no dañar al otro; empezando por ti mismo. Requerimos de coraje y sabiduría pues al ver nuestra programación, te das cuenta que es muy fácil ser egoístas, codiciosos, irritables, hostiles y tribales.

PUEDES VIVIR PARA REESCRIBIR TU PROGRAMA Y VIVIR UNA VIDA DESDE LA COMPASIÓN

Para transformar los condicionamientos biológicos, evolutivos y sociales en Compasión precisas la motivación, basada en el coraje, de ser beneficioso, no dañino y moverte en tu experiencia de vida de forma hábil a hacer algo ante el sufrimiento.

Por lo tanto, la compasión está basada en la motivación. Surgirán emociones por el contexto de sufrimiento y tensión de una experiencia como la actual, pero si tienes clara la motivación, puedes tratar de controlar tu ansiedad con el fin de manifestar un comportamiento compasivo y lo mismo ocurre con las competencias y habilidades que nos faciliten ser valientes para tolerar la ansiedad: ser empáticos, poner el foco en aspectos positivos y no estimular el pánico.

Esta situación requiere que en los próximos años cada vez tomemos más consciencia que somos una especie interdependiente y que podemos vivir en beneficio de los otros.

El cuerpo y el cerebro

Cuando te entrenas en la Compasión estamos tratando de estimular diferentes partes de nuestro cerebro y de nuestro cuerpo, es decir, no solo cambiamos nuestra psicología.

Somos una especie social y las relaciones son muy importantes para nosotros. La forma de relacionarnos influye en el funcionamiento de nuestro cuerpo, en el funcionamiento de nuestra mente y, también, en su configuración. La forma hostil o amistosa de relacionarnos condiciona nuestros sistemas fisiológicos. En un ambiente hostil esto afecta a nuestros genes que se expresan o se inhiben como estudia la epigenética.

Esto influye en nuestro sistema inmune, en nuestra presión arterial, nuestro sistema cardiovascular, …

Respecto a nuestro sistema nervioso autónomo, la compasión afecta a su funcionamiento equilibrando la activación y ralentización de nuestro sistema simpático para actuar y reaccionar. La compasión está directamente relacionada con el sistema parasimpático que es el encargado de ralentizar las funciones físicas del cuerpo tras una situación de estrés y así posibilita descansar, digerir…. Una parte importante para el buen funcionamiento del sistema parasimpático que nos permite descansar y digerir, es la estimulación del nervio Vago, que nace de la base del cráneo y, como su nombre indica, vaga por el cuerpo estableciendo un flujo bidireccional con los órganos del cuerpo y el cerebro registrando la seguridad del ambiente, es decir nos indica si estamos a salvo,

produciendo cambios en la amígdala, relacionado con la amenaza. El nervio vago enlaza con el córtex frontal. Influye en lo que pasa en tu intestino, en el entorno microbiano. Ojo con las dietas con mucho azúcar e hidratos de carbono. Ayuda desde el cuerpo a tener una fisiología facilitadora de la compasión y presta atención a tu dieta.

El buen funcionamiento del nervio vago se puede facilitar, entre otras formas, con:

- Ejercicios de respiración
- Desarrollar una actitud amable con uno y con los demás
- Meditación
- Afiliación
- Aceptación
- Expresiones faciales afables
- Ráfagas de agua fría en la ducha
- Alimentos ricos en triptófano: espinacas, semilla, nueces…

Vamos a ver cómo la compasión estimula el cerebro. Ya hemos visto que hay dos factores en la compasión:

- La sensibilidad que puede asociarse con el coraje y con la angustia personal
- La acción hábil que surge de la sabiduría: que es lo mejor que podemos hacer

Los científicos están empezando a explorar como la compasión opera en el cerebro. Gracias a la neuro plasticidad podemos estimular distintas áreas del mismo ya que, contrariamente a lo que se sabía hace unas décadas, el cerebro crece y cambia a lo largo de toda nuestra vida desarrollándose en las áreas que se ejercitan habitualmente. Según la Neurogénesis, sabemos también que, además de perder células del cerebro, estas están formándose nuevamente y se dirigen hacia donde el cerebro es estimulado.

Por lo que, si practicamos la compasión, y lo hacemos de forma habitual, podemos producir cambios en el cerebro. Esto es muy bueno para el cerebro teniendo además un efecto beneficioso en el sistema parasimpático y en el equilibrio del sistema nervioso autónomo, el sistema inmune, tan vital en esta situación.

Podemos pues entrenar la mente y modificar el cerebro. Hay prácticas de amor incondicional que han provocado en tan solo 6 semanas cambios en la amígdala. Con visualizaciones, si entrenas la atención consciente, habilidades empáticas, el entrenamiento de la compasión lleva a cambios fisiológicos muy poderosos pues hemos evolucionado para ser una especie altamente social donde el cuidado, la compasión, la empatía y la cooperación han tenido un gran impacto en nuestro bienestar fisiológico.

EL CEREBRO Y EL CUERPO ESTAN MUCHO MÁS CONECTADOS DE LO QUE PODRÍAMOS IMAGINAR Y LOS SISTEMAS FISIOLÓGICOS NO ESTÁN TAN SEPARADOS COMO HASTA AHORA SE CREIA.

Ayuda al cuerpo a facilitar el desarrollo de una mente compasiva

Seguimos viendo como la compasión puede ayudarnos en estos tiempos de crisis. A través del ajuste de nuestro cuerpo podemos ayudar a desarrollar, a facilitar la compasión.

CONSTRUYENDO UNA MENTE COMPASIVA:

- Usa tu cuerpo para apoyar tu mente: posturas, movimiento, yoga, dieta, ejercicio saludable, acupuntura, …
- Usa imágenes y visualizaciones
- Desarrolla competencias y habilidades: empatía, atención plena al momento presente, inteligencia emocional.
- Practica de comportamientos compasivos
- Ver cómo opera el miedo, los bloqueos y resistencias a la Compasión

Practicas:

- **Ejercicios de respiración:**
  - Coloca tu postura para enraizarte, sintiendo tu cuerpo más sólido, estable y equilibrado
  - Practica la respiración con un ritmo de 5, o del que te sea beneficioso, pero mantén el mismo ritmo una vez que lo elijes
  - Pon en tu rostro una sonrisa amable
  - Repite con voz amable y lenta 'Mente calmada, cuerpo calmado'
  - Puedes acompañar la respiración con movimiento de brazos y consultar ejercicios de Chi kung
- **Ejercicio de visualizar** una imagen que facilite entrar en un estado de calma: nubes, un bosque, el curso de agua, una playa. Cuantas más sentidos intervengan en la experiencia mejor: sensaciones táctiles, olfativas, sonidos…
- **Escucha música que te calme**

Sobre todo, cuando practiques estos ejercicios, hazte consciente de cómo estaba tu mente-cuerpo antes de hacerlos y de cómo el ejercicio ha supuesto un cambio de ese estado y cómo estás después.

Imaginándonos como seres compasivos

¿Cuál es la sabiduría de la compasión? ¿Cómo podemos desarrollar esta sabiduría?

Al igual que los actores para construir un personaje se imaginan siendo ese personaje -trabajan cuales serían sus cualidades, pensamientos, comportamientos y actitudes-, imagina cómo serías, es decir si tuvieras la Compasión desarrollada al máximo de su potencial.

¿Cómo serías? ¿Cuáles serían tus cualidades personales claves?

Imagínate, ponte en el papel que fueras tu mejor versión posible de un ser compasivo, en tu versión más valiente…imagínate siendo así

- ¿Cómo hablas?
- ¿Cómo piensas?
- ¿Cómo te mueves?
- ¿Cómo te relacionas?

Ten en cuenta que hay estudios en los que, si tú vieras tus problemas desde otra perspectiva, imaginando que ya tienes una mente compasiva, tu forma de afrontarlos cambiaría.

¡Hay una gran diferencia de cómo la gente se mira a sí misma y como se hablan a sí mismos!

Un ejercicio de terapia que se hizo con pacientes fue que ellos mismos se dieran consejos sobre cómo afrontar su patología. Los consejos eran normales, al mismo tiempo se les indujo a entrar en situación que ellos eran Sigmund Freud y se aconsejaban sobre la misma circunstancia. Sorprendentemente los consejos que se dieron eran excepcionalmente más eficientes.

Empieza por pensar en las cualidades personales que tiene tu mejor versión compasiva.

No te enredes en las dudas de cómo hacerlo, simplemente práctica, HAZLO:

- Céntrate en el cuerpo
- Respira en intervalos de 5
- Imagina tener estas cualidades (imagina 4 o 6 y cuando las enfoques, céntrate en 3 de ellas)
- Hazlo ahora, elige tres cualidades (paciencia, motivadora, con escucha activa, valiente…)

Vamos a ver más en detalle dos cosas básicas de un ser compasivo:

- Sabiduría, se basa en la conciencia que tu no elegiste tu cuerpo ni tu genética ni cómo funciona el cerebro…descubre cómo funciona tu cerebro. Esta sabiduría radica en no culparse por como eres y al mismo tiempo en ser responsable de qué hacer con ello. Reconoce que tú puedes ser dañino para ti mismo y para otros. No es culpa tuya, tú no lo elegiste y nadie se despierta de repente una mañana siendo un ser vengativo. Simplemente nos pasa, nuestro condicionamiento y la evolución nos ha programado para ciertas reacciones condicionadas por situaciones de supervivencia.

- Compromiso de hacer lo mejor que puedas mientras estés vivo para vivir siendo de ayuda y no dañando

Prácticas:

- *‘2 minutos bajo el edredón’*

Cuando vayas a salir de la cama, imagínate antes a ti mismo como un ser compasivo. Piensa sobre tu día desde tu ‘yo compasivo’. Revisa lo que tienes que hacer, pensando en cómo tu ‘yo compasivo’ haría esas cosas.

Por ejemplo: Tengo una reunión o una comida familiar que suele generarme tensión. Piensa: si yo caminara hasta allí respirando con la sensación de estar enraizado, con sabiduría y coraje. Enfócate y recrea ‘Así sería entrar en una reunión manteniéndose amistoso, centrado, no permitiendo que mi mente sea zarandeada por la ira’…o lo que sea

También puedes físicamente poner una posición y piensa que así te quedaras

Empieza practicando, sin más en cómo sería 'si tu fueras tu mejor versión posible'. Eso no te garantiza que así será siempre, es difícil, date cuenta que es un entrenamiento, pero pones el foco en tu aspiración, tienes una idea de cómo aspiras que sea y esto mismo comenzara a darse.

➢ *'Aprende a ser amistoso'*

Cuando caminas por la calle y en tus actividades ¿Qué quieres que la gente vea en tu rostro?

- ¿Con qué frecuencia sonríes a la gente?
- ¿Con que frecuencia haces el gesto de saludar con la cabeza?
- ¿Con qué frecuencia das las gracias?

Practica estas cualidades, un poquito cada día, poquito a poquito te encaminas a tu aspiración. Es extremadamente valioso hacerlo pues desarrollas el sentido de tu 'yo compasivo', lo estas creando pasito a pasito, con tu entrenamiento.

Es muy importante que registres, que tomes consciencia de los pequeños cambios.

➢ *Ejercicio para cambiar tu mente*

Trae a tu mente algo que te esté fastidiando, preocupando o te causa alguna molestia o disgusto, nada grave, y tómate un minuto para ver:

- ¿Qué es lo que tu mente piensa?
- ¿Cómo ve esta preocupación o molestia?

O si lo que estas es enojado:

- ¿Cómo ve tu mente enfadada esta preocupación o disgusto?

Simplemente nota como esta parte tuya piensa y siente. **Dedícale 1 minuto.**

- Entonces, siéntate:

Revisa tu postura, echa hacia atrás los hombros, enraízate, respira como has practicado y, ahora imagina que estás en tu mejor versión compasiva, que tienes desarrolladas y activas las cualidades que has entrenado. Estás asentado en el cuerpo, tienes coraje y sabiduría con la que comprendes que la vida es muy difícil, que nadie eligió estar aquí, que estamos tratando de hacer las cosas lo mejor que podemos, tenemos una mente cuya programación es difícil, la llamamos 'la mente complicada' y, piensas: ¿Cuál sería la forma ideal de tratar esta dificultad particular?

Y verás lo provechoso que es cambiar deliberadamente de nuestra mente a nuestra mente compasiva tan a menudo como puedas. Notarás pequeños cambios de perspectiva muy significativos.

ASÍ APRENDEREMOS COMO ENRAIZARNOS, CALMAR LA MENTE Y ENFOCARNOS DE FORMA COMPASIVA CON CORAJE Y SABIDURÍA. EXPERIMENTANDO SER DE AYUDA PARA SALIR Y AYUDAR A OTROS A SALIR DEL SUFRIMIENTO, ASÍ ES COMO CAMBIAREMOS EL MUNDO.

Entendiendo nuestras emociones

Para utilizar la compasión en estos tiempos de crisis y estrés es importante conocer cómo funcionan nuestras emociones.

Tipos de emociones y sus funciones:

Las emociones están conectadas con las motivaciones de nuestra vida y la relación está sujeta a la condicionalidad de un estímulo que activa una respuesta ante una situación externa. Las emociones que se disparan nos ayudan a desplegar distintos tipos de conducta que dan respuesta a los estímulos: Si ocurre A, se activa B.

El algoritmo básico en el que nos hemos enfocado mucho es en nuestra compasión y cómo una señal de angustia o sufrimiento puede estimular una respuesta de acción y movernos a desear hacer algo frente a esto, activando unas emociones que, junto a nuestras competencias y habilidades, nos lleven a adoptar un tipo de conducta que alivie, que ayude. En este proceso se activa el sistema nervioso autónomo provocando la activación mediante el sistema simpático al precisar energía de activación o excitación. Vimos ya que el sistema nervioso parasimpático nos ayuda a desacelerar y volver al equilibrio.

Cómo evolucionistas, nos preguntamos: ¿para qué tenemos piernas, cerebro… y cómo funcionan?

Necesitamos emociones para estimular el cuerpo y activar repuestas orgánicas en tres contextos básicos.

1. Emociones del sistema de amenaza, nos impelen a huir, atacar o, si esta es muy fuerte nos paralizamos
2. Emociones de activación para excitarnos o estimularnos para que busquemos comida, relaciones, dinero, diversión…
3. Emociones del sistema de descanso y digestión. Cuando estamos satisfechos y no estamos bajo amenaza o somos impelidos a hacer algo. Estamos en un estado de reposo. Estas emociones son vitales para equilibrar la mente y orientarnos hacia la compasión. No es el único sistema, pero es muy importante para empezar a estimular el equilibrio y poder mirar la experiencia de una forma diferente.

Círculos de regulación emocional

1. Sistema diseñado para adquirir y lograr los que necesitamos o deseamos. Implica activación
2. Sistema diseñado para nuestra protección. A veces implica activación, a veces inhibición
3. Sistema que facilita la capacidad interna de descansar, encontrar un enraizamiento en nuestro cuerpo y estados mentales del meditador que regulan los otros dos sistemas. Emociones calmantes.

Es importante que seas consciente que sistema está activándose en cada momento y así podrás optar por reequilibrarte. Quizás precises divertirte, la alegría es importante tras situaciones de estrés, quizás precises ralentizar la activación antes de llegar a agotarte o encontrarte angustiado.

Otro aspecto que es importante, y no encaja en ninguno de los tres sistemas básicos, es nuestra capacidad de sentir duelo ante una pérdida. A veces estará vinculada a la amenaza, a veces a las emociones de calma. En el caso de estar vinculada a la calma, hay lugar al llanto y procesar la pérdida, esto último se dará especialmente con el apoyo de otras personas que nos acompañen en este duelo.

Cuando estamos estresados porque nos enfrentamos a reveses vitales o a traumas, puede surgir alguna de estas tres emociones, las llamamos la ‘tres grandes’:

- IRA

'¿Por qué está ocurriéndome esto? ¿Por qué no se han tomado las medidas adecuadas para protegernos?'

- MIEDO / ANSIEDAD

'Que voy a hacer si enfermo; cómo haré frente a los gastos; Y si contagio a mis padres y se mueren'

- TRISTEZA / PENA

'me siento superado por el dolor y la pena ante el sufrimiento de tantas personas'

A veces la ira reprime nuestra pena y, a veces la pena reprime nuestra ira.

Es muy importante que, en esta situación de estrés y alteración prestes atención sobre lo que está pasando en mi yo enojado. ¿Dónde está mi ira? ¿Dónde está mi miedo? ¿Dónde está mi tristeza? Cuando sientas estrés, piensa en las tres grandes.

¡Ten muy presente que el cerebro se construyó para ti, no por ti!

Vamos a ver un poco más en profundidad las respuestas condicionadas y como estimulan nuestro funcionamiento. **Entender cómo funciona** es un buen paso para ver lo que quieres hacer al respecto. Nuestro cerebro contiene, como mínimo, tres tipos principales de sistemas de regulación de emociones. Cada uno diseñado para hacer cosas distintas

Sistema centrado en la amenaza, en la búsqueda de seguridad y protección. Cuando la **ansiedad, el disgusto o el miedo** se disparan, por ejemplo, ante la posibilidad de contraer o contagiar el virus:

- Tu cuerpo se tensa, sientes la ansiedad en diversos procesos fisiológicos del cuerpo, se agita la respiración, con ciclos muy cortos y el aire se queda en la parte superior de los pulmones, aumenta el ritmo cardiaco, se te seca la boca, sientes mariposas en el estómago, estas asustado. Se consciente de que ocurre así, es parte de tu programación para protegerte, no es tu culpa y no lo controlas.
- Con ansiedad tienes una mente estrecha, enfocada en el objeto amenazante, como un túnel. Se activan pensamientos de peligro y amenaza. La mente está muy alerta, buscando cualquier signo exterior. Observa esto, tu mente se enfoca sólo en las cosas que te dan ansiedad y te hace prestar atención a lo más preocupante y busca la amenaza.
- La conducta o reacción pueden ser: Pasiva (evitación o sumisión) o activa (huida o ataque). Son impulsos que se notan en tu comportamiento queriendo esconderte para evitar el peligro o puedes disociarte.

ES LO QUE OCURRE, tu cerebro y tú cuerpo está diseñado así. Al mismo tiempo lo que pues hacer es hacerte consciente de la programación y tomar una decisión: 'esta es una oportunidad para cambiar el sistema hacia una mente compasiva'.

Los conductivistas pueden decirte que prestar atención al proceso cuando el sistema de amenaza se dispara puede hacerte sentir peor, pero tras estudiarlo, resolvemos que hay formas de contener la ansiedad, ojo, esto no significa negarla o deshacerte de ella. A veces contener la ansiedad significa tolerarla y sostenerla y, si usas tu mente compasiva, sobre todo no te culparás ni culparas a otros por tu sufrimiento, por tu ansiedad…pero igualmente…. no es fácil.

Cuando **la ira se dispara:**

- Tu cuerpo se tensa, la frecuencia cardiaca se incrementa, se tensan algunos de tus músculos (cuello, hombros, mandíbula), aumenta la presión arterial, tu cara se sonroja. Sensación de fuerza
- Se produce un estrechamiento de la mente que se enfoca solo los pensamientos de agresión; sensación de bloque, buscas interna o externamente el culpable.
- La ira dispara una conducta agresiva, quieres gritar o ser asertivo o disociarte si la rabia es muy intensa.

No es tu culpa que tu cuerpo y tu mente reaccione así, pero un terapeuta cognitivo te dice que puedes hacer bajar las revoluciones con tu forma de pensar. Puedes aprender a conducir estos sistemas. De hecho, es muy importante cada vez que ves cómo funciona para entrenarte en enfocar tu mente a una manera más útil y beneficiosa para ti y para los otros.

Fíjate en este ejemplo: Es navidad, sales a hacer tus compras. Vas a 10 tiendas. El 90% de los dependientes han sido muy serviciales y amables pero un 10% ha estado impertinente y continuamente se ha quejado. Cuando vuelves a casa, vas rumiando sólo la experiencia con el dependiente desagradable ¿Por qué haces esto? Tu cuerpo y tu cerebro estarían de forma muy diferente si piensas en quien te enfadó o si piensas en quienes te trataron con amabilidad y te ayudaron a encontrar lo que buscabas. Pero te pones a pensar en quien te enervó y en tus pensamientos buscas cómo conseguir una revancha.

TU CEREBRO ESTÁ DISEÑADO PARA HACER ESTO, pero pregúntate ¿ES LO QUE QUIERES HACER? ¿QUIERES DEJAR QUE SE EJECUTE EL PROGRAMA DE LA MENTE SIN MÁS?

Quizás prefieras decir ‘esta persona es un poco idiota, lo acepto, pero ahora voy a recordar a toda la gente amable y servicial que encontré, lo que sentí cuando compré este regalo. Fíjate que cara sonriente tenía el vendedor, estaba tan feliz como yo cuando encontré lo que estaba buscando’.

APRENDE A PRESTAR ATENCIÓN Y A SER CONSCIENTE DE NUESTRA PROGRAMACIÓN. No es culpa tuya, no sigas castigándote. Pregúntate ¿CÓMO QUIERES DIRIGIR TU BARCO? ¿CÓMO QUIERES DIRIGIR TU MENTE?

LA COMPASIÓN TE AYUDARÁ A HACERLO

La compasión no te culpará y siempre tratará de ayudarte.

Cuando tengas un momento, **como si fueras Sherlock Holmes**, investiga y reflexiona sobre lo que tu yo enfadado, tu yo ansioso o tu yo triste tiende a pensar. Investiga lo que quieren que hagas o en cómo te hacen sentir. Fíjate cómo quieren controlar tu comportamiento para gritar, golpear y que sensaciones surgen en el cuerpo.

Cuando investigas, puedes entender tu programación. Esta programación puede también asociarse a todo el conjunto de creencias, ideas y formas de pensar o lo que sea que descubras.

FAMILIARIZATE CON ELLO, SIN JUZGAR, OBSERVA COMO FUNCIONA TU PROGRAMACIÓN. Tu compasión y sabiduría reconocerán que tus emociones pueden ser bastante complejas.

Haciéndolo, nos podremos asegurar tener un tipo de relación segura en una situación traumática para no dirigir la ira, la ansiedad o la tristeza contra otros, contra nuestro gobierno, contra los políticos, los médicos, los parientes, los vecinos o contra otros países u organismos. UNA FORMA SEGURA DE RELACIONARNOS ES SER CONSCIENTES DE NUESTRA PROGRAMACIÓN Y VER CÓMO

REGULAR NUESTRA MENTE DE MODO QUE PODAMOS TENER IRA, ANSIEDAD Y/O TRISTEZA, PERO NO DE UNA MANERA PERJUDICIAL PARA LOS DEMÁS.

La cuestión es ¿CÓMO QUEREMOS SER REALMENTE? Si fuéramos nuestra mejor versión, nuestro mejor 'yo compasivo'. ¿Cómo querías estar respecto a tu ira?

Nuestra sociedad no está orientada a lidiar con **la pérdida** y el sufrimiento. No hay más que ver en nuestros arquetipos como ensoñamos el héroe que termina con el malo y acaba con la amenaza, pero, en esta vida, todos vamos a morir.

Para comprender el dolor de la pérdida debe ser compartido para así también compartir el alivio que este compartir con otros supone. El tiempo en el que podemos llorar es un momento para permitirnos compartir.

Considera cómo usar tu ira, ansiedad, miedo y tristeza de una manera productiva para que nunca volvamos a un mundo del que veníamos, con tanta desigualdad.

Date cuenta, no es lo mismo sufrir esta pandemia si formas parte de la clase media que para las personas que están en una situación precaria. Para ellos, la pandemia supone una verdadera tragedia. Tenemos que cambiar nuestras formas cómo especie, como nación, como personas. Tenemos que cambiar nuestras costumbres.

Vamos a ver qué ocurre en el sistema de activación. Sistema diseñado para adquirir y lograr los que necesitamos o deseamos. Implica activación

Estas centrado en unos incentivos o lograr unos recursos. Esperando, persiguiendo, logrando. Estimulado para consumir

- Tu cuerpo se activa, se incrementa el ritmo cardiaco, aumenta la tensión arterial y se interrumpe el ciclo de sueño
- Tu mente se estrecha, quiere adquirir, está en modo explorar
- Te sientes emocionado, alegre o excitado, te acercas a otras personas, celebras y socializas. Emociones positivas: excitación, vitalidad y placer

Observa cuando te centras en cosas que te gustan, que te da alegría y te proporcionan un sentido de logro. ¿Qué pasa en tu cerebro y en tu cuerpo cuando haces cosas que son significativas para ti? Esta es tu programación y necesitas aprender a dirigirla y poder orientarla para que sea de ayuda.

Para traer alegría a tu vida, tras entender tu programación vamos a ver cómo construir un sistema positivo. Estimular tu sistema positivo es vital para tu cerebro en tiempos de pandemia:

- Pon atención en las cosas pequeñas que te traen alegría (una taza de té, un encuentro amistoso, ver el cielo)
- Baja la velocidad, reduce el ritmo. Tómate tus pausas y aprende a ir más despacio. Ten cuidado con ir siempre con prisas o anticipando lo que va a ocurrir.
- Haz la respiración 5/5 cada la mañana y enraízate en el cuerpo antes de activarte.
- Enfócate en prestar atención a lo que ocurre a nuestro alrededor, en las pequeñas cosas que ocurren y disfrútalas. Abraza las cosas que diariamente te traen alegría. Hazlo todo el día, todos los días y el tiempo que puedas, notar lo bueno se convertirá en un hábito. Eso tendrá un impacto en tu cerebro.
- Observa que pensar las cosas negativas nos hacen sentir amenaza, nos enojan; al mismo tiempo, aprender a notar lo bueno es lo que te hace tomar el control de tu programación.

Aprende y entrena tu mente a fijarse en las cosas sencillas, en las cosas positivas que te ocurren cada día.

Las cosas positivas pasan muy rápido en la mente, a no ser que de forma consciente nos aferremos a ellas. Si no, se van muy rápido y no recabamos en ellas. Al contrario, las pequeñas cosas negativas se pegan y la mente las recuerda de forma recurrente. No es tu culpa, recuerda que es tu programación. Pero pregúntate ¿Qué quieres que tu mente haga?

Rick Hanson 'La mente es como velcro para lo negativo y teflón para lo positivo'

- Hacer cosas que son significativas para nosotros es muy importante, es la clave de la positividad. Nota que hay una diferencia entre el SENTIDO y el PLACER de lo que haces. Hacemos cosas que nos traen placer, y es importante, siempre que no sea expensas de los demás; al mismo tiempo, también tienes unos valores que te hacen renunciar a algo que deseas por atender a alguien que lo necesita o porque a la larga será de mayor beneficio.
- Otra cosa importante es saborear. Aprende a saborear tus experiencias sensoriales.

<u>El sistema de enraizamiento y equilibrio</u>: descanso y digestión

Asentando la mente

- El cuerpo se ralentiza, el corazón late más despacio, se reduce la activación y se duerme mejor
- Hay una atención segura, la mente se abre y piensa de formas creativas, te sientes más seguro. Te orientas a explorar en el trabajo sin estar impelido por la necesidad de logro. Sólo estas experimentando el mundo desde una posición en la que te sientes relativamente seguro y abierto
- Tu conducta es o bien de no querer obtener nada, o de acercarte a las situaciones con un sentido más lúdico. Satisfacción, seguridad y conexión

¿CÓMO PODEMOS DESARROLLAR ESTE SISTEMA PARA EQUILIBRARNOS? ¿CÓMO PODEMOS CULTIVAR ESTO?

¿CÓMO PODEMOS CONSTRUIR ESTA CAPACIDAD DE SENTIRNOS SEGUROS EN EL MUNDO?

Bien si resumimos lo visto:

- Todos estamos en el mundo en esta situación de pandemia y muchas personas están viviéndola en un estado de ira y ansiedad.
- Podemos ser comprensivos con esto y averiguar cómo ser de ayuda.
- No contamines a otros con tu ira atemorizándolos o molestándolos de forma que no sea útil.
- Cuidado con volcar en el otro lo que tienes en tu mente sin más, como si fuera un saco de boxeo
- Necesitamos compartir nuestras historias, unirnos y hacer juntos el duelo. Fíjate que, en las tragedias, ya desde los griegos, la gente se unía para procesar la tristeza. Una cosa es tirarles, arrojarles nuestras emociones y otra muy distinta compartir con ellos nuestros enojos, nuestros miedos o nuestras penas, así es como queremos una relación segura… ¿Pero ¿cómo?:

SI LLEVO UNA RELACCIÓN COMPASIVA A MIS EMOCIONES, LLEVO UNA RELACCIÓN COMPASIVA A TUS EMOCIONES

Entonces, juntos, podemos trabajar las emociones más difíciles de una manera compasiva

Vinculando mente y cuerpo y construyendo nuestra imagen compasiva

Tras mirar nuestras motivaciones, nuestras emociones y viendo como el cuerpo puede apoyar a la mente; ahora vamos a ver cómo podemos usar la mente para apoyar el cuerpo.

Vamos a utilizar la compasión para ayudarnos en como la mente y el cuerpo están conectados. Cuando emerge un estímulo, el cuerpo responde de una manera condicionada por nuestra evolución. El algoritmo al que prestamos más atención es el relacionado con el cuidado: Cuando hay angustia, el cuerpo se enardece y luego movido por el deseo hace algo al respecto.

Hay tres sistemas emocionales que tiene diferentes funciones y están diseñados para actuar:

1. Un conjunto de emociones está diseñado para protegernos –sistema de amenazas- Las emociones generan mucho estrés, ansiedad, ira y frustración.
2. Otro sistema de emociones está diseñado para activarnos, para actuar y conseguir o lograr cosas. Son las emociones de logro como la excitación y la vitalidad.
3. Hay otro sistema de emociones para calmar, descansar y digerir, donde el cuerpo es capaz un mayor equilibrio. Si el cuerpo estuvo en un alto grado de activación o ansiedad sostenida termina agotándose y, por lo tanto, necesita un tiempo para calmarse y descansar. Este sistema implica distintos grados de paz, tranquilidad, sentirse seguro y satisfecho.

La compasión, la motivación para la compasión puede relacionarse con estos tres sistemas de emociones.

Así, en momentos de crisis podemos motivarnos para ayudar, para colaborar y trabajar para la comunidad; al mismo tiempo podemos hacerlo activando la respuesta parasimpática para poder sentirnos asentados, tranquilos y que el cuerpo no esté agitado para hacer-hacer-hacer todo el tiempo. Cuando tenemos la mente y el cuerpo asentados podemos trabajar con algunas de las emociones que son estresantes. Como por ejemplo el duelo y trabajar con compasión ante el dolor de la pérdida. En situaciones difíciles puedes activar el sistema parasimpático para reequilibrar el cuerpo y que no se desequilibre utilizando algunas de las técnicas aprendidas.

Los sicólogos trabajan con el estímulo condicionado y la respuesta condicionada. Hemos visto como hay sistemas en tu cerebro diseñados para reaccionar a las señales desencadenantes de emociones y procesos fisiológicos que, aunque en cierta medida puedan verse influidos por tu entorno social, a un nivel básico funcionan igual para todos y se han ido construyendo a lo largo de miles de años. Tenemos cerebros y cuerpos que responden a las señales de amistad, bondad, ayuda, cooperación, cuidado, amor…todas esas cosas son importante. Cuando estás en este tipo de entorno el sistema parasimpático detecta que todo está bien y que es seguro y le trasmite al cerebro y a la mente: ‘Ahora puedo simplemente estar, no necesito activar un sistema de amenaza. Estoy en un entorno donde los demás están siendo cuidadosos, comprensivos y serviciales’

Es importante que entiendas estos estímulos y cómo activan partes de la corteza frontal de nuestro cerebro, regulan la actividad de la amígdala y ayudan al sistema parasimpático. Ahora estamos tratando del equilibrio.

El estímulo condicionado es un estímulo que, por un mecanismo de asociación puede estimular de forma consciente estas mismas vías cerebrales básicas. Iván Pávlov descubrió que, si hacía sonar una campana cuando daba alimento a unos perros, al sonar la campana, aunque no diera el alimento,

estimulaba parte del cerebro del animal para que sus órganos se dispusieran a comer. Así mismo observa como cuando suena un teléfono se puede disparar en ti tu sistema de alarma; si, por ejemplo, tienes una relación difícil con tu madre, cuando suena el teléfono, antes mismo de descolgar, por un mecanismo de anticipación y asociación, se disparan emociones de ira, ansiedad o depresión.

La imaginación tendrá la misma consecuencia que un estímulo real de tu entorno. Así como la imaginación sexual activa un grupo de células en tu pituitaria para producir un asombroso cambio en tu cuerpo, si alguien que ha sufrido acoso, repasa y reitera en su mente esta situación, su nivel de ansiedad se activa, aunque no lo esté viviendo en ese momento. Si eres muy autocrítico y tienes muchos pensamientos de juicio, solo hay un sistema siempre activo, el de amenaza. Si estás en esta situación, precisas hacer algo para salir de ahí.

Los peluches de los niños pequeños actúan por el contrario como calmantes y les dan una sensación reconfortante, convirtiéndose en un objeto transicional. (Un objeto transicional es un objeto material en el cual un niño deposita cierto apego, es por ejemplo un muñeco de peluche o un trapo que tiene funciones psicológicas importantes, sobre todo a la hora de ir a descansar y dormir). Con la reiteración de ciertos estímulos y el uso de objetos podemos activar nuestros sistemas de equilibrio.

LA FORMA EN LA QUE PENSAMOS O NOS ENFOCAMOS EN LO QUE IMAGINAS TIENE UN IMPACTO EN NUESTRA FISIOLOGÍA. LA MENTE ES MUY PODEROSA Y EL DESARROLLO DE IMÁGENES PUEDE SER MUY UTIL SI LAS USAS EN TU PROPIO BENEFICIO. Por ello es tan importante aprender a orientar nuestra mente hacia la compasión, el coraje, hacia las cualidades que son importantes para el sistema parasimpático. Esto ayudará a lograr la calma, el equilibrio y a asentarnos.

Piénsalo de otra forma:

Si un día comiste gambas y tuviste un cólico, cada vez que te sirvan un plato de gambas, tu cuerpo recuerda la mala experiencia y te pone en el mismo estado fisiológico de indisposición.

Esto nos ocurre con todo tipo de estímulos –olores, sonidos, formas…-que reviven en tu mente el recuerdo de traumas (enfermedad, abusos, manipulación, estrés…) La clave es recordar que no es culpa tuya, es la forma en que funciona el cuerpo y gracias a ello hemos logrado sobrevivir, no hay nada malo en ello. ¡Que es desagradable, sin duda! Pero una vez que entiendes el sistema puedes reentrenar tu cuerpo haciendo respiraciones, el enraizamiento en el cuerpo, practicando con compasión y, con el tiempo, esto nos ayudará para aportar cierto equilibrio cuando se dispara el sistema de amenaza. Es muy útil y podemos usar nuestra mente para ayudar a nuestro cuerpo.

➢ Práctica del lugar seguro

Prepara el cuerpo:

- Respira desde el bajo diafragma
- Respira con secuencia de 5/5…mantén el ritmo
- Enraíza el cuerpo
- Pon una expresión facial amistosa
- Observa como la actividad mental se ralentiza, si te das una instrucción hazlo alargando las palabras

Trae a la mente un lugar donde te puedes sentir seguro

- Recuerda un lugar donde te has sentido seguro, donde has sido feliz.

- Céntrate en la sensación de la mente calmándose o la sensación física de sentirte segura. Si las imágenes son muy fugaces, la mente puede retornar a temas por los que estés preocupado, no te preocupes y sigue trayendo imágenes y vuelve a ese lugar seguro. A veces te puede ayudar escuchar música, cierto olor o lo que quiera que te ayude a construir ese lugar. Recuerda que es un lugar seguro, no un espacio de seguridad. La diferencia es que es que no pretendemos encerrarnos, aislarnos no permitiendo que el mundo llegue a nosotros. No te enfoques en aislarte de lo dañino, es un lugar desde donde nos abrimos activándose el sistema de calma, descanso y digestión. Esconderse es parte del sistema de amenaza. En un lugar seguro nos sentimos abiertos, seguros, libres y podemos movernos sin tener ninguna preocupación. Quizás, para las personas más activas puede ser útil visualizarte haciendo algo que te ayude: como volar o conducir …haz cualquier cosa que quieras, si te da alegría, si te hace sentir seguro…recuerda que lo importante es no hacer algo que resulte dañino para ti o para otros. Haz los que sea de ayuda.
- Trae a tu mente personas a las que amas, con las que te sientes seguro, o si prefieres estate solo en tu lugar seguro.
- Es bueno imaginar que este lugar te está dando la bienvenida, que se alegra de que tú estés ahí, de que disfrutes de estar ahí. Desarrolla esa conexión entre tú y tu lugar seguro. Conéctate con los árboles, animales, con el mar o con la montaña, con una casa familiar, …

➢ El otro compasivo

Seguramente tienes a tu alrededor personas que son cuidadosas, cariñosas, compasivas contigo. Pensar en ellas estimula tu sistema de calma. En esta práctica no se trata de sustituir las relaciones reales, sin embargo, al igual que usamos la imaginación o fantasía sexual, no es un reemplazo, pero la idea de crear una imagen compasiva con la que interactuar estimula en tu mente ciertas vías cerebrales.

Al igual que cuando entrenas en una bicicleta estática y estimulas los músculos, aunque no te desplaces, si imaginas una relación con un ser compasivo y cariñoso contigo estimulas y habitúas al cuerpo a activar ciertos sistemas fisiológicos que te serán muy útil. Somos una especie interconectada y precisas relaciones seguras para encontrar un equilibrio.

Cómo hacerlo:

- Primero prepara el cuerpo con hemos hecho en otras prácticas.
- Luego, cuando tu cuerpo y tu mente se ha calmado, crea en tu mente la imagen de una persona compasiva, o si prefieres un animal o un ser imaginario (mitológico…)
- Un ser compasivo tiene la sabiduría de que la vida es difícil, de que nadie eligió estar aquí. Va a entender que estemos angustiados, irascibles, con miedo o tristes…o lo que sea que estés y nunca te va a juzgar. Siempre va a apoyarte y ayudarte. Puedes imaginarlo frente a ti, a tu lado o dándote una caricia, un abrazo o conversando contigo. Usa la imagen para tu bienestar ayudando a tu cerebro y tu cuerpo a regular el sistema de estrés y traer el equilibrio a tu mente.
- Si estás enfadado tu imagen compasiva entenderá que estás así y, al mismo tiempo te ayudará a comportarte de manera que sea de ayuda, no a comportarte de forma perjudicial.
- Piensa que necesitas en esta práctica para que sea más útil, más efectivo.
- Puedes tener tantos ‘otros compasivos’ como quieras o incluso puedes imaginar una comunidad compasiva donde muchos seres nos ayudan.

- Imagina: ‘si yo tuviera este virus, imaginaría a todos los médicos a las enfermeras trabajando para salvarme. Me enfocaría en esto, en vez de preocuparme y dar espacio al miedo. Si los imagino haciendo todo de lo que son capaces para ayudarme a sanar ¿No es maravilloso? La verdad es que es para emocionarte…esta es la clave para que todo funcione bien.
- Así que usa sabiamente tu mente para equilibrarte cuando el sistema de amenaza se dispara y escoge como quieres enfocar tu mente.
- Una parte muy importante de esta práctica es enfocarte en las cosas por las que estamos agradecidos y el sentimiento de agradecimiento hacia las personas que tiene un comportamiento compasivo. Añade el agradecimiento a la práctica de la compasión hacia el ‘otro compasivo’.
- Cuida también que las imágenes que construyas no lleven emparejadas emociones que no te resulten útiles. Si piensas en alguien que ya no está a tu lado y eso despierta un sentimiento de tristeza o soledad, mejor busca otro ‘yo compasivo’. Cuidado con las emociones asociadas a tu imagen.
- También puede ser útil mientras haces la práctica tener en tu mano un objeto, usar una olor o sonido –puedes usar una piedra semipreciosa- que pueda servir como disparador. Convierte estos objetos o pistas sensoriales en estímulos condicionados que al conectarte con ellos promuevan la activación de los estados fisiológicos de clama y equilibrio en otros momentos que preveas activación del sistema de amenaza.

Pensamiento compasivo

Vamos a ver cómo podemos usar nuestra compasión para dirigir la forma en que pensamos.

Recuerda que los estímulos exteriores activan las reacciones fisiológicas ante la presencia de comida, si presentimos una amenaza, o creemos en la posibilidad de tener sexo. Estos u otros estímulos condicionan como vamos a prestar atención y la forma específica de cómo vamos a pensar sobre ello.

Lo humanos, tras estos dos millones de años de evolución, somos muy diferentes a otros animales.

Hemos desarrollado un ‘nuevo cerebro’ con las siguientes habilidades:

Pensar o razonar

- Trasmitir información a través del lenguaje y de símbolos
- Pensar en el tiempo (rememorando o proyectando)
- Predecir
- Imaginar
- Conceptualizar

Sociales

- Capacidad de tener una comprensión empática
- Mentalización: comprender lo que siente el otro
- Pensar sobre las emociones y motivaciones de otras personas y las nuestras

Conciencia

- Podemos ser conscientes de que somos conscientes
- Podemos prestar atención a lo que ocurre en la mente

- Esto nos permite la posibilidad de la conciencia plena

Ahora vamos a desarrollar el primer grupo de habilidades que nos hace **capaces de razonar**.

- Podemos ver las conexiones entre las cosas. Esta capacidad de ver las conexiones entre varios procesos y fenómenos es la base para que pueda darse la ciencia.
- Tenemos la capacidad de distinguir entre diferentes procesos.
- Capacidad de usar un lenguaje, expresando ideas a través del lenguaje, trasmitiendo información a través de palabras y símbolos.
- Podemos pensar sobre el futuro, lo cual es llamado propección. Podemos imaginar sobre lo que ocurrirá en el futuro.
- Podemos pensar sobre nuestro pensamiento, preocuparnos por lo que pensamos y reflexionar sobre nosotros mismos. Esta habilidad recibe el nombre de metacognición.
- Puedes reflexionar sobre ti mismo y tu identidad, el tipo de personas que somos; que valores tenemos, las cosas que desearíamos hacer o como los demás nos ven. Podemos pensar en qué clase de yo soy. Estas son formas en las que usamos nuestra capacidad de inteligencia y pensamiento.

El problema es que además de tener estas increíbles habilidades, esta capacidad de razonar también nos posibilita:

Cometer errores en nuestro razonamiento

- **Sacar conclusiones apresuradas** por la capacidad de proyectar. Saco conclusiones de lo que tú haces porque proyecto la idea que tengo sobre mí en ti. (Es mejor verlo con un ejemplo: quizás pueda ver: si estás alejado de mí es porque hice algo que te disgustó, o porque no soy tan inteligente como otras personas lo son y deduzco que te has alejado de mí porque soy estúpido.)
- '**Si, pero**', estas dos palabras llevan consigo que pueden acentuar un dilema o engancharnos en muchos conflictos…Hay tantos peros y tantos inconvenientes que nos sabes al final muy bien que opción tomar, que hacer… los 'sí, pero' pueden paralizarte.
- **Disonancia cognitiva**: tenemos dos formas incompatibles de pensar. Yo era fumador, me avergüenza mucho reconocerlo pues sabía entonces que la causa por la que había fallecido mi padre era cáncer de pulmón. Si hubiera prestado atención a esta evidencia habría dejado antes de fumar. La disonancia es cuando mantenemos dos perspectivas incompatibles ya que, si realmente ves la evidencia, esto te lleva a que tienes que cambiar tu comportamiento. Por ello hay disonancias cognitivas en negar el cambio climático, en las excusas que se dan los adictos a sustancias nocivas, en la evitación a ver la crueldad de las granjas de animales o en ser conscientes del verdadero alcance del virus pensando que su funcionamiento es similar a una gripe. A veces lo haces con un mecanismo de negación de la evidencia, o mantienes fuera de la mente la información para no tener que cambiar tu conducta: Reducir el consumo, dejar los hábitos que te dañan, no comer carne o relacionarte de una forma segura cambiando tus hábitos sociales.
- Pensamiento de **comparación social**: aunque la comparación puede ser útil, en ocasiones puede ser el desencadenante con otros factores de una depresión, te puede generar ansiedad o envidia destructiva que se enfoca en debilitar los logros de la persona objeto de tu envidia.

Estas maneras de pensar, pueden ser dirigidas compasivamente. Recuerda que todos tenemos sistemas motivacionales (alimentarse, evitar el daño ante una amenaza, reproducción, cuidado...) que te llevan a aplicar unas competencias, en concreto piensa en las nuevas competencias del hombre y su capacidad de razonar. Estas competencias activarán unos comportamientos que pueden ser: prosociales, neutros o antisociales (Con una motivación competitiva, no importa lo que haga para hacerme rico; sin embargo, con una motivación compasiva no haré algo que dañe al otro)

La forma en que usas tu cerebro puede ser muy destructiva: Piensa en la industria agrícola y su crueldad en el maltrato animal y en la deforestación de la tierra.

Piensa en la industria pornográfica y en la trata de mujeres y menores de edad.

Nuestras motivaciones están directamente relacionadas a cómo pensamos. Si perdemos la motivación compasiva, es decir la sensibilidad hacia el sufrimiento o no querer dañarse o dañar al otro, entonces das espacio a ser dirigido por otras motivaciones que te llevan a pensamientos y conductas que pueden llegar a ser muy perjudiciales.

Vamos a ver algunas de las dimensiones del **pensamiento auto centrado**:

- Tenemos un sentido de nosotros mismos como agentes causales que pueden razonar y juzgar de diferentes maneras.
- Estos juicios pueden incluso enfrentarnos con nosotros mismos y podemos llegar a tener pensamientos autocríticos.
- Podemos planificar el futuro, ya que podemos anticipar y pensar de forma anticipada
- Hay presiones de identidad grupal que te ayudan a sentirte parte de un grupo. Incluso puedes cambiar tus valores, incluso tus valores morales, para tener la seguridad de ser como los demás.

Para pensar de forma compasiva debemos entender muy bien cómo funciona la mente, pues si no, nuestras motivaciones nos llevarán fácilmente a pensar de forma no compasiva.

El lenguaje es también muy importante ya que trasmitimos significados que Steve Hayes desarrolla al indicarnos que estos significados pueden tomar el lugar de los objetos reales.

Podemos pensar, anticipar, crear modelos en la mente, construir esos modelos y las formas en que pensamos acerca de nosotros en el mundo tendrá un impacto en nuestros propósitos y en lo que estamos motivados a hacer:

- Motivados para compartir, cuidar
- Motivados para enriquecernos
- Motivados para fortalecer y potenciar mi grupo….

Y esto condiciona los modelos que crearas en tu mente. Modelos de nosotros mismos, modelos de otros, del futuro, deducirás relaciones de causa efecto.

Estos modelos mentales tienen una gran influencia en lo que consideras amenaza, en lo que estimula tu actividad, y en lo que nos calma produciéndonos satisfacción.

Como ves hay una interconexión entre las motivaciones, los pensamientos, nuestras emociones. Hoy en día mucho de lo que piensas está siendo determinado por la amenaza del virus, por la frustración de un confinamiento y la incertidumbre de lo que pasará después.

Además, ten presente que muchas de las cosas que habitualmente nos daban alegría, vitalidad y emoción, ahora no las podemos hacer por lo que tenemos que ver la forma de estimular nuestro sistema de logro de distintas formas a como lo hacías antes.

Respecto a **las formas de calmarnos**, recuperar el equilibrio y enraizarnos, ayudándonos a sentirnos seguros, es a través de nuestra interconexión social y la forma de relacionarnos entrando en contacto con otros. Ahora el contacto físico, cogernos la mano, abrazarnos o besarnos no son formas seguras. Esto no es fácil pues tenemos que mantenernos a salvo y aprender a estimular nuestro sistema de logro y nuestro sistema de clama y equilibrio de forma segura para equilibrar la excesiva activación del sistema de amenaza. Podemos usar nuestro pensamiento y nuestros modelos y esquemas mentales compasivamente.

Los terapeutas cognitivos dedicaron mucho esfuerzo a explorar como pensamos. Observa algunas de las formas de pensar:

Atribución: vemos la causa de lo que ocurre 'esto es por esto'. (Pensamos sobre que ha causado el virus y como se ha extendido por todo el mundo. Pensamos como es y porqué existen virus en el mundo, cómo funcionan y que hizo que surgiera)

Pensando sobre las amenazas y las oportunidades de abordar problemas. ¡Ya teníamos información sobre otras epidemias, pero en países del tercer mundo y, aun así, no fortalecimos nuestro sistema sanitario ni potenciamos la investigación…más bien hemos estado haciendo lo contrario!

Podemos resolver problemas con nuestra capacidad de razonar, también podemos hacer juicios sobre nosotros y sobre otros.

Es importante poner el foco en esto pues cuando pensamos sobre nosotros, el cerebro pensante puede estimular los que llamamos '**bucles en la mente**'.

Por ejemplo, piensa en una cebra que acaba de escapar de un ataque de un león. Cuando ya no detecta señales del mismo, su sistema de alarma se inhibe y activa su sistema de logro, empezando a pastar. Se ha escapado por los pelos de la posibilidad real de ser devorada.

Si eso mismo nos ocurriera a nosotros…Piensa en una persona que ha sufrido una situación traumática que pudiera asimilarse. Aunque 'el león' se ha ido, nosotros lo seguimos haciendo palpable a través del pensamiento.

El hombre empezaría a **rumiar**: *¿Te imaginas si me hubiera atrapado?*

A **imaginarse el desenlace más trágico***: morir por asfixia y ser despellejado*

Desarrolla el pensamiento **crítico**: *¿pero puede saberse porque vivo yo en un país en el que hay depredadores sueltos?*

Así una situación que desencadena ansiedad que está fisiológicamente diseñada para provocar una reacción de huida ante un peligro, en el hombre, provoca la profusión de pensamientos de ansiedad que incrementan la potencia de la emoción síntoma. La ansiedad activa un mayor torrente de pensamiento dando lugar a un bucle en la mente.

¡Sólo los humanos podemos hacer esto!

Observa que actualmente es muy fácil estimular con noticias, conversaciones…el sistema de amenaza y no permitir descansar a la mente.

Los terapeutas han centrado gran parte de su trabajo en cómo romper el bucle. Imagina que te despiertas estresado y piensas:

¡Puf no voy a tener energía para todo lo que hoy he de hacer…si es que estoy echo una mierda…no valgo para nada!

Bien pues en la terapia compasiva te diría que tuvieras al menos tres puntos importantes en cuenta para romper el bucle y no provocarte un mayor sufrimiento con tu pensamiento:

1. Piensa **esto no es mi culpa**, yo no lo elegí, y no decidí anoche al acostarme que hoy me levantaría estresado, sin energía y sintiéndome una mierda. Esto no es mi culpa, no me gusta, yo no lo elegí, pero VOY A TENER QUE TRABAJAR CON ELLO.
2. Empieza a entender lo que sientes e investiga de verdad porqué los sientes. 'Es comprensible que me sienta así porque: anoche no cené y estuve muy agitado. No he dormido bien y hacía frío,' o lo que sea que haya ocurrido.
3. *Step by Step*, pequeños pasos. Cuidado con la impaciencia y con querer quitártelos de un plumazo. Empieza a hacer poco a poco, pequeñas metas que te vayan sacando del hoyo.

Pero sobre todo activa la motivación para usar tu mente compasivamente: ¿QUÉ ME SERÍA DE AYUDA EN ESTE MOMENTO? Y lo que te sea dañino, no lo alimentes.

El terapeuta Aaron Beck vio que muchos pacientes tenían problemas debido a la forma en la cual pensaban e identifico muchos pensamientos automáticos. Te muestro dos importantes:

- Atención sesgada enfocada en sobrevivir que **piensa en los negativos e inhibe lo positivo**. Si doy una charla y de 90 personas y solo 1 está mirando el móvil, mi mente dispara tu sistema de alarma y generaré pensamientos de: 'No, si ya sabía yo que no era tan interesante lo que venía a decir'….
- Pensamiento en **blanco y negro**. 'O me amas o me odias'.' Confías en mí o ya no volverás a confiar en mí'. Sin embargo, nada es blanco o negro, más bien todo es gris. Es decir que hay distintos momentos en los que puedo demostrar pasión y muchos en los que puedo tener atención amable, o estar enfocado en otra actividad…no puedo permanentemente demostrar el máximo grado de apasionamiento y, en caso de no hacerlo, inferir que no te quiero. También hay distintos grados de confianza o puedo discernir que eres confiable para unas actividades y otras decidir hacerlas sola. Y puedo molestarme por una actitud tuya, pero eso no implica que no vaya a volver a confiar en ti.

Pero como podemos hacer que nuestro pensamiento sea compasivo:

- ✓ Busca la sabiduría de hacer lo que es de ayuda, lo que es de beneficio y toma la decisión de hacerlo lo mejor que puedas.
- ✓ Mira la compleja naturaleza de la mente, que no ha sido diseñada por ti, y por tanto no eres culpable de sus mecanismos. No es culpa tuya que tengas todos estos problemas, piensas de forma muy dañina para nosotros y para los demás.
- ✓ Piensa en la mejor manera de ayudarnos, piensa en la Medicina y en la Ciencia (erradicamos la viruela) y con su esfuerzo vamos a resolver este problema.
- ✓ Recuerda que existen tres emociones y que tienes una multimente. Ahora estas emociones se pueden dar de forma muy intensa. Aprende a reconocerlas y a aceptarlas. No te dejes llevar por la aversión. Aprende a tolerarlas.

- ✓ Trata de centrarte en el tu comportamiento y no entrar en la autocrítica o en culpabilizarte. Trata de ver lo que está pasando por tu mente, nota si hay bucles que te puedan estar dañando y trata de cambiar tus pensamientos hacia la compasión.
- ✓ Tenemos que adquirir claridad de cómo vamos a usar la mente y esto implica saber que es el pensamiento compasivo. Concéntrate en que va a inspirarte y en que te ayudará.

En general:

- Tenemos muchos recursos en internet: solo mira que sean cosas de ayuda. Por ejemplo, sitios de terapia cognitiva o sitios de filosofía.
- Investiga que puede ser de ayuda e investiga tu propio discurso mental. Trata de concentrarte todo el tiempo en la compasión y discernir lo que puede ser dañino.
- En momentos de crisis, la ira puede ayudar a llevar a cabo acciones muy valientes y comprometidas, como lo que llevó a Bod Geldoi a crear Live aid. La ira ante esta situación puede enfocarse a cambiar el mundo, para que nunca vuelva un sistema económico y social dominado por la ley de oferta y demanda donde a salud y el bienestar del otro no sea importante.

Empatía, simpatía y la compasión hacia el otro

Vamos a ver cómo las habilidades sociales del 'nuevo cerebro' la empatía y la simpatía pueden apoyar el desarrollo de la compasión y pueden ser muy útiles para hacerlo.

Recordamos que en el análisis del funcionamiento del cerebro hablábamos de algoritmos, condiciones que activan sistemas fisiológicos, emociones y tienen como consecuencia actuaciones o comportamientos que habían sido motivados y que determinan a qué vamos a prestar atención.

Ahora centrémonos en el algoritmo relacionado con nuestra capacidad de prestar atención al sufrimiento y nos orienta a hacer algo al respecto y nos mueve a prevenirlo.

'Si un niño tiene angustia, haces algo por aliviarla' (*If infant distress/need then act to alleviate*)

Hemos visto también que somos muy distintos de los animales, y las habilidades de nuestro nuevo cerebro tiene tres competencias, entre otras, pero tres que son las principales: razonar, socializar y autoconciencia.

<u>Habilidades sociales del nuevo cerebro:</u>

La empatía.- La definimos como la competencia que trata de la comprensión de la naturaleza de la mente. Cuanto más entendamos la mente, mayor comprensión vamos a tener y, por lo tanto, aumenta nuestra capacidad de empatía.

La empatía se describe en términos de tres campos o aspectos centrales relacionados entre sí y que tienen que ver con:

1. Contagio emocional. Es la capacidad de estar en sintonía con las emociones (por ejemplo, en un estadio de futbol, cuando se mete y celebra un gol, el contagio de la emoción de euforia es automático sin mediación de pensamiento)
2. Interés e investigación. Intentamos comprender la perspectiva del otro. Te preguntas e indagas en los motivos por los que la otra persona piensa o se comporta de determinada manera. Usamos la capacidad empática para entender la mente del otro y ver una situación

desde su perspectiva, a través de sus ojos, poniéndonos en sus zapatos, entendiendo sus motivaciones, emociones y comportamientos.

3. Diferenciación. Al sentir las emociones del otro, al ponerte en su piel, requerimos la capacidad de diferenciación, es decir separamos con claridad lo que me preocupa a mí y lo que angustia al otro.

La simpatía. - Es otro proceso importante. Simpatía es nuestra reacción a la angustia y no tiene que ser precisamente empáticas (ojo, no te fijes en la información que circula en internet, sobre todo si no es científica y se basa en dibujos ¡son estupideces!).

Tomaremos el trabajo de Nancy Eisenberg, una de las más prestigiosas investigadoras internacionales, sobre la distinción entre simpatía y empatía:

- Simpatía puede definirse como un sentimiento de pena o preocupación por la angustia o necesidad del otro, en vez de sentir la misma emoción que la otra persona está realmente sintiendo. Se cree que a veces deriva de la empatía, pero no siempre es así ya que también puede derivar de motivaciones y comportamientos altruistas. La simpatía está vinculada a comportamientos de ayuda y tiene el matiz de la angustia personal.
- Cuando simpatizamos con otras personas, en realidad podemos estar muy angustiados por la angustia en el otro.
- También podemos proyectar y, como resultado de ello, experimentar cosas que el otro no está experimentando (un paciente mío me contó que venía del funeral de su padre, 'es terrible' le dije, y me lo negó, no congeniaba con su padre y lo que le abrumaba era todo el dinero que hubo de pagar por el entierro) A veces es realmente difícil diferenciar entre lo genuinamente empático y la proyección.

Maurice Irfan Coles es un ejemplo para todos, primer director ejecutivo en 2006 The CoED Foundation, trabajó con la simpatía y la empatía y divulgó la compasión en la educación escolar. Recientemente enfermó de COVID y murió. Lo conocía y conocía su maravillosa labor. (EDUCATION FOR SURVIVAL: THE PEDAGOGY OF COMPASSION, 2020) (ver TED Talks)

Con su muerte sentí las tres grandes:

- IRA por ¿Cómo ha podido ocurrir?
- PENA por perder a un valioso amigo y colega.
- MIEDO por sentir mi vulnerabilidad, yo tengo 70 años y, por qué no, me puede ocurrir.

Pero tras tolerarlas, entenderlas y asimilarlas, veo que las motivaciones son muy importantes y de veras que estoy convencido que su trabajo ha de continuarse. Te animo a mirar su página.

Cuando mi padre murió, para mí fue muy estresante, sin embargo y, aunque nos amaba mucho, era un hombre de una alta convicción espiritual y estaba incluso ansioso por hacer el tránsito a un estado mejor.

La simpatía trata de nuestras reacciones emocionales a la angustia y, seguro que puede ser abrumador, hay angustias que incluso nos alejan del otro, pero es importante que seamos capaces de reconocer nuestras reacciones personales a la angustia, no solo percibir lo que la otra persona siente.

Dimensiones de la empatía:

- La empatía comprende la naturaleza de la mente.

- Requiere tener una comprensión de la naturaleza de nuestra mente: Somos de la misma especie, no alienígenas.
- No hemos elegido estar aquí.
- Hemos sido creados por nuestros genes y nuestros contextos.
- Todos somos vulnerables y todos sufrimos el mismo destino: envejeceremos y moriremos.
- Todos trabajamos para conocer los algoritmos de nuestra vida pues todos estamos programados. No tenemos elección sobre esto, aunque lo que sí podemos elegir es decidirnos a trabajar con esta programación y traer una orientación compasiva para asegurarnos que podamos vivir lo mejor posible, siendo de ayuda, no perjudiciales.
- Todos tenemos emociones, motivaciones, necesidades e intenciones que nos guían y de algunas de ellas somos conscientes, de otras no.
- Todos queremos al fin y al cabo ser felices y lo que no queremos es sufrir.

Estas premisas, pueden ser una base compartida por la humanidad. Es importante entender que somos parte de una misma especie.

Ten en cuenta lo que tu mente hace, especialmente cuando se activa el sistema de amenaza:

Recuerda	Lo que puede ocurrir es	Consciente de la mente
• **Todos tenemos un cuerpo y un cerebro no construido por nosotros**	• Atención sesgada	INTENTA TENER CONCIENCIA DE TU MENTE Y EN COMO SE ACTIVAN ESTOS MECANISMOS, CON UNA ASPIRACIÓN DE HACERLO LO MEJOR POSIBLE Y SE CONSCIENTE DE COMO FUNCIONA TAMBIEN EN LOS OTROS
	• Precipitarnos en llegar a conclusiones erróneas. Más vale prevenir que curar	
	• Tener pensamientos extremos de blanco o negro	
• **Todos estamos condicionados por nuestra experiencia, nuestras motivaciones y tenemos una programación**	• Generalizar	
• **Tratamos de trabajar con nuestro cerebro pensante**	• personalizar	

Esto es lo que la mente hace, lo que la mente engañosa hace. Así que cuando tenemos empatía, estamos empezando a entender la naturaleza de nuestra mente, como funciona, las formas en que puede engañarnos, a nosotros y eso es así también en la mente de los demás.

Cuando comprendes las motivaciones, los razonamientos, los bucles mentales y todo el sufrimiento que genera en ti y en el otro, entonces si puedes desarrollar la empatía. Puedes entonces comprender el hecho de que la gente tiene necesidades que algunas veces se reconocen y otras no. También entiendes las condiciones de vida de otras personas y aceptas que pueden ser diferentes de las nuestras.

A veces la sabiduría de la compasión pasa por un reconocimiento de que sabemos que no tenemos una conexión empática. Quizás es porque no tratamos de hacer esta conexión.

Hoy en día, casi 1.000 millones de personas pasan hambre todos los días, pero nosotros reducimos nuestra compasión a nuestro propio grupo. Terminar con las hambrunas no requiere una tecnología especial de la que ahora no disponemos, sólo requiere tomar ciertas decisiones políticas. Es un problema muy serio que tenemos que enfrentar.

Otras dimensiones de la empatía:

- La compasión no siempre depende de la empatía, puede depender de valores morales. La idea de vivir en un mundo que sea justo, construir una sociedad justa, puede ser una fuerza motivadora para entrar en la mente de los demás y tratar de pensar en las condiciones en las que viven otras personas.
- Reconocemos que tener conciencia de grupo puede limitar el alcance de la empatía. Se hizo un experimento científico para comprobarlo: Se colocó a un individuo delante de una pantalla de un escáner. Sus reacciones estaban siendo registradas. Por el scanner se introdujo a un amigo suyo al que figuraba se le había clavado una aguja; esto activa el camino sensorial del dolor en el cerebro de la persona que lo está viendo. A continuación, se introduce en el escáner y se simula clavarle una aguja a un individuo que pertenece a otro grupo, es de otro equipo de futbol y de otro partido político, de otra raza…Entonces, en estos casos, no se activa el camino sensorial del dolor en el cerebro del individuo que está mirando la pantalla del escáner. Esto hemos de tenerlo en cuenta porque nos indica que para poder entender las condiciones de vida de los seres que no son de nuestro grupo tenemos que hacer un esfuerzo extra. Fisiológicamente estamos condicionados para reaccionar ante el dolor que sufren los miembros de nuestro grupo, e inhibimos esta respuesta si el daño se ha causado en otros.
- Activemos la empatía hacia otras especies. Ese concepto de seres vivos ese 'nosotros', ha de ampliarse para abarcar a los animales 'nosotros los animales'.

Puesto que estamos integrados de cuerpo y mente para lograr relacionarnos con el otro de forma segura y con compasión, plantéate

¿Por qué molestarse en generar esta empatía?

¿Por qué cuidar de otros?

¿Qué diferencia creará?

El desarrollo de la empatía y la compasión tienen un impacto en nuestro cuerpo y en nuestro bienestar. Así que cuando conectamos con el otro, orientándonos a ser de ayuda, esto tiene un claro beneficio fisiológicamente hablado:

- ✓ Egoístamente es bueno para ti.
- ✓ Creas un ambiente seguro.
- ✓ Construyes tu interconexión y compartes.
- ✓ El mundo avanza con todos juntos y creas espacios agradables para vivir.
- ✓ Las motivaciones competitivas son incompatibles con la compasión. Si seguimos agotando los recursos fósiles y contaminando no eres empático con daño que provocas.
- ✓ La empatía requiere Coraje y preparación para entrar en el mundo del otro. Se consciente que tu biología puede bloquear este mecanismo por el sentido de pertenencia a un grupo.
- ✓ Desarrollar la comprensión del funcionamiento de la mente de los demás se llama mentalización. Mira el trabajo que sobre este tema llevaron a cabo Peter Fonagy y Alan Bateman. Ten en cuenta que no es fácil para un hombre saber que es menstruar o ponerse

en el lugar de dar a luz. Así mismo no es fácil para una mujer entender la impotencia. Tampoco es sencillo para un blanco de clase media ponerse en los zapatos de un negro pobre, o entender que significa realmente pasar un confinamiento para una persona sin recursos. Yo tengo una buena casa y unos recursos que me lo han facilitado.

- ✓ Lo que logras es salir de tu espacio y entrar en la vida del otro, teniendo en cuenta que la empatía no es un proceso automático. Requiere un esfuerzo para poder movernos a pensar sobre, considerar, recordar, traer a la mente, permitiéndonos estar en el mundo del otro. Y esto implica en una relación interpersonal aprender a hacer preguntas y generar interés por el otro. Que piensa, que le preocupa, que siente, en que tiene esperanza…
- ✓ Si no nos interesamos por los seres que pasan hambre en el mundo, ¿cómo vamos a hacer algo al respecto? ¿Por qué te molestarías en relacionarte empáticamente con el dolor y el sufrimiento de los que pasan hambre?

Practicando la empatía compasiva hacia el otro

- ➢ La empatía es básica para entender el dolor y la angustia. Ojo, la gente manipuladora es muy empática, otra cosa es que la intención con la que utiliza la habilidad de la empatía sea para engañar (no hay más que fijarse en las estafas que hay en internet).
- ➢ La empatía es básica para actuar en los desacuerdos y en los conflictos, pues es muy fácil que en estas situaciones se active el sistema de amenaza y entonces el cuerpo reaccione para huir o atacar (en este caso, una vez activado solo usarías la empatía con la intención de vencer al que consideras tu oponente).
- ➢ Se consciente que has de limitar tu propia angustia personal. Al relacionarnos con la mente del otro es muy fácil que nuestra reacción simpática se vuelva abrumadora. Es importante hacerse cargo de nuestra angustia. Cuando ves a los niños muriendo de hambre o piensas en los miles de refugiados de Siria, puedes pensar 'Puf, yo no puedo con esto'. Reconoce tu angustia y toma perspectiva pensando en la forma más sabia de tratar con esa angustia. La mejor manera de contribuir a la solución del problema es dar pequeños pasos, puedes hacer una pequeña contribución; es mejor que pensar 'no puedo, es demasiado' y luego te sientas mal, te evadas, te desconectes, niegues el problema o pienses que los problemas son muy complicados.

Lo que hago es:

- Respiraciones
- Entro en contacto con mi 'yo compasivo'
- Pienso: dado que *este soy yo* ¿Qué puedo hacer?
    - Te voy a contar una historia. *Una pareja daba un paseo por la noche en la playa. Hubo una tormenta y miles de estrellas de mar quedaron varadas en la playa. La pareja vio a una mujer cogiendo una de las estrellas y devolviéndola al mar. Se acercaron perplejos, porque eran miles de estrellas de mar, la labor era ingente. Le preguntaron a la mujer*

      ¿Por qué lo haces? Y contestó 'porque es importante para la estrella que estoy arrojado al mar'

      Pon el foco en el otro, cuidado con dejarte llevar por la angustia y querer borrar el problema de un plumazo. Aprende a tolerar la angustia, si sólo puedes salvar a una, ¡HÁZLO! Para ella es importante.

- Céntrate en la acción sabia. Aprende a colaborar. Cuando el otro este angustiado es importante:
  - Aprender a validar sus emociones
  - La vida es una absoluta 'mierda' para muchos seres: es hiriente, indiferente, es trágica, es traumática
  - Necesitas tolerar la propia angustia, pero mediante la sabiduría de involucrarte sin que te abrume y sin que te cierres.

➢ Heleng Weng y Richie Davidson en Wisconsin estudian el efecto de la compasión. Si la ejercitas, entonces la respuesta de tu cerebro ante el sufrimiento cambia. Ellos desarrollaron un escenario basado en la práctica de meditaciones budistas de amor incondicional (Metta). Un grupo de estudiantes practicaron esta meditación a cada uno de los cuatro supuestos: hacia ti, hacia un ser cercano, un ser neutro y un ser hostil).

Posteriormente les dieron tres indicaciones:

1. Imagina a una de esas personas sufriendo.
2. Trae la atención a tus propias reacciones, sin juzgar, solo anotar el sentimiento que surge al pensar en el sufrimiento del otro.
3. Cultiva el sentimiento de cuidado y preocupación por el otro centrándose en el alivio del sufrimiento.

El segundo componente de la compasión es llevar a cabo una acción sabia. Haces un cambio y te preguntas ¿Qué sería lo más sabio que puedo hacer? ¿Qué me ayudaría a lidiar con esto? ¿Qué me ayudaría a encontrar un primer paso que pudiera ser útil?

Y este es el camino sabio para salir de la angustia que activa la simpatía y la empatía y poder ir a una acción sabia. Actualmente hay investigaciones que concluyen que, si lo haces así, incluso con personas que no te gustan, esto puede ayudar a nuestro cerebro en muchas formas.

El poder transformador de la compasión

- Este virus nos ha enseñado que en ciertos contextos los humanos podemos ser tremendamente empáticos, tener un gran coraje y desarrollar una sabiduría compasiva extraordinaria hacia el otro; tolerando altos niveles de estrés y miedo para poder ayudar a los demás.
- No podemos ni queremos depender de estas tragedias para sacar a la luz nuestra mejor versión compasiva. Es importante practicar la empatía, la mentalización, la compasión, poner atención en el sufrimiento del mundo sin convertirlo en angustia personal.
- Pasa a la acción, en vez de estar atrapada en la dinámica de la competencia neoliberal, enfocada todo el tiempo en yo, yo, yo,…, esta dinámica es una de las principales razones que nos ha metido en este lio, podríamos pensar en ¿Cómo podemos vivir para los demás? Podemos aprender que el neoliberalismo y competir, competir, competir, no es la mejor manera en la que nuestra especie debería moverse en el futuro con la explotación de los pobres por los ricos y de los hombres sobre los animales. Cuando te reúnas, cuando te relaciones, encuentra la forma compasiva de estar en desacuerdo.

- Como colofón recuerda: La empatía y la simpatía son guías para la compasión sabia. Si aprendemos a vivir así y desarrollamos el valor para vivir así, este virus habrá sido un estímulo para cambiar la forma en que los humanos reaccionamos al hecho de vivir en este planeta, en este momento y sobre cómo vivimos juntos ¿No sería increíble?

Atención y *Mindfulness* para una vida compasiva

Para desarrollar la compasión es importante cultivar la habilidad de la atención plena. Mis contactos con la meditación se iniciaron en mi juventud, a través de los Beatles y Maharishi. Además, en la Universidad las jóvenes solían ir a clase de meditación, por lo que era una buena forma de contactar con ellas. Tuve después la suerte de practicar en el monasterio budista Samye Ling, en Escocia. Es el primer monasterio tibetano en Europa (fundado 1967) y participé en una conferencia sobre la compasión y la ciencia moderna que organizó el Dalai Lama.

En el año 2006 me reuní con un monje budista, Choden, con el que escribí un libro 'Mindful Compassion', en el que intentamos relacionar algunos enfoques de las tradiciones de la meditación y la comprensión de la compasión con algunos de los conocimientos científicos occidentales.

Puedes encontrar en You Tuve una charla sobre la compasión junto al Dalai Lama centrándonos en el lado oscuro, es decir poniendo el foco las partes que nos causan daño a nosotros mismos y a otros. Es cierto que se suele hablar de la compasión en términos del beneficio que reporta, aunque mi campo de estudio se ha centrado en trabajar a través de la compasión con nuestra parte más dura, la que ha sufrido daño y trauma.

Piensa en *Mindfullness* **en el contexto del análisis científico de la mente.**

Hemos visto como los algoritmos que tenemos incorporados están diseñados para nosotros, no por nosotros. Cuando surgen ciertos estímulos nos orientan a tomar ciertas acciones para logra lo que biológicamente necesitamos. En los mamíferos ya está incorporada la capacidad de prestar atención a la angustia y, sentirla, nos activa a actuar haciendo algo al respecto.

Somos diferentes de los animales, por ello nuestro cerebro tiene una capacidad maravillosa que se llama:

Conciencia de la conciencia

Esta habilidad de nuestro 'nuevo cerebro' es la base de *mindfulness*. La intencionalidad consciente es vital para ayudarnos a entender cómo operan nuestras mentes, entender su naturaleza y ver cómo podemos usar nuestras capacidades para ser consciente de ser consciente.

'Podemos ser capaces de observar la mente mientras se despliega'

Este es el enfoque que nos permitirá tener una manera de relacionarnos de forma segura en nuestra mente, porque nuestras mentes pueden ser bastante amenazantes y el poder de algunas emociones puede inquietarnos. La autocrítica, las fantasías de terror y el miedo al otro o incluso a ti mismo pueden ser muy intensos.

En torno a l año 560 a. C. Siddhartha nació en un reino de la actual India, su padre, intentando evitar se cumpliera la profecía de un sabio astrónomo que predijo sería una gran figura espiritual, pero no

un rey terrenal, cubrió todas sus necesidades y le apartó de cualquier visión del sufrimiento humano. Así evitaría que al ver el sufrimiento la compasión le moviera a hacer algo. Pero cuando ya era un hombre joven se planteó dónde iban sus sirvientes cuando no estaban con él y salió con uno de ellos de palacio. Tuvo tres visiones:

I. Un anciano lisiado y muy envejecido. Lloró al saber que el envejecer nos ocurrirá a todos, incluido él.
II. Un enfermo cubierto de llagas. Lloró al entender que la enfermedad nos afecta a todos los humanos, incluido él.
III. Vio un funeral, un muerto y también lloró por la compresión del sufrimiento

Estaba en *shock*, trastorno de estrés postraumático, y de vuelta a palacio vio un Saddhu. Cuando el sirviente le explicó que era un hombre santo que ofrece su vida ayudando a otros, tratando de averiguar las razones del sufrimiento y como terminar con él, tomó una decisión.

El centro de la historia es que Siddhartha percibe el sufrimiento y esto le conmueve e inicia el camino. Cualquiera de nosotros se hubiera vuelto al palacio para estar a salvo de estas calamidades, pero piensa que ésta es también una posible opción que tenemos en este momento de la historia humana: Tomar la opción: 'No puedo dejar que esto continúe, tenemos que encontrar una manera de abordar el sufrimiento'.

De modo que esta motivación puso en marcha su viaje. A través del camino de en medio (ni la mortificación a la que se sometió como renunciante, ni la vida de placer que había llevado) y de la meditación Siddhartha comprendió la naturaleza del sufrimiento. Buscar la naturaleza del sufrimiento para poder superarlo se convirtió en la motivación para recorrer un viaje a la plena consciencia.

Explorar la fuente del sufrimiento con el fin de aliviarlo le llevó a conocer el funcionamiento de su mente. Él noto el surgimiento y cese de las experiencias en la mente y vio que había una conciencia que era constante e invariable donde surgían y cesaban los contenidos de la conciencia.

Veamos algunas de las cosas que vio:

- Podemos experimentar dolor, es inevitable pues la vida está en un flujo constante; luego está lo que la mente hace respecto a esto que es los que nos genera sufrimiento. La vida es una fuente de decepciones y nuestra reacción a ello se llama DUKKA. Tratamos de huir de lo inevitable y, para no centrarnos en la realidad, nos centramos en actividades que pueden ser muy dañinas.
- Aceptamos que hay dolor, pero podemos orientar nuestras mentes para no aumentar la experiencia de dolor con sufrimiento si exploras:
  - La verdadera naturaleza de la mente puedes mirar tus programaciones, tus bucles mentales
  - La naturaleza de la conciencia misma. La conciencia que es consciente de esta mente.
- Suelta tus auto identificaciones, el sentido del Yo, el sentido de un Yo sólido (en lugar del Yo, Yo, Yo, el foco se pone en la conciencia de ser consciente)

Atención

¿A qué prestas atención? ¿Qué estás agarrando con la atención? ¿Dónde va tu cuerpo? ¿Dónde está tu intención? Esto es lo que puede llenar tu estado consciente.

- ✓ La atención puede ser móvil, no está fija y la diriges a voluntad enfocándola a sentir una parte del cuerpo, a recordar, …
- ✓ La atención es como un foco que destaca y aumenta aquello en lo que se centra. Si te enfocas en recordar las vacaciones, tu mente se llena de imágenes de recuerdos y emociones que ocurrieron en ellas. La atención puede mejorar la visión de tu mente, la aumenta como si fuera una lente de zoom.
- ✓ La atención activa procesos fisiológicos y produce cambios en tu cuerpo y en tu mente. Si pones tu atención en imágenes eróticas, se activa la glándula pituitaria y se activan tus órganos genitales. Si imaginas una deliciosa comida, segregarás saliva y se activan los órganos necesarios para hacer la digestión.
- ✓ Nos volvemos conscientes donde está puesta nuestra atención y nos está dirigiendo; El tema central es que, si nosotros dejáramos que la atención se ejecute por sí misma, sin dirección, nos podría llevar a lugares que no son muy útiles.

Mindfulness

Es la conciencia que surge al prestar una atención de manera intencional a lo que emerge en el momento presente.

Prestar atención a lo que está pasando en tu mente en este momento, sin juzgar, sin luchar, sin tratar que se aleje o que se detenga, no luchando con tu mente, sino aprendiendo, entendiendo lo que está surgiendo y aceptando estar con tu mente y, al ser consciente del momento presente, es cuando tienes opción a decidir qué se puede hacer.

Desde el punto de vista evolutivo, *Mindfulness* es ser consciente de mi cuerpo y de mi mente, según han sido programados -en el flujo de deseos, emociones, motivaciones, pensamientos, impulsos- que han sido construido para mí, no por mí, con la intención de vivir siendo de ayuda, no de daño.

Es ser consciente de lo que está ocurriendo cuando está ocurriendo y, cuando tú ves que se activan las programaciones, tienes una opción:

¿Quieres dejar que estos programas activen esos comportamientos o no? Recuerda que de lo que estamos hablando es de los algoritmos '*Si ocurre esto, entonces reacciono así*'. A todos nos afecta. Observa que cuando algo ocurre, tienes tendencia a comportarte de cierta manera de forma automática. Con el entrenamiento de *Mindfulness* esta es la clave: Tú ejecutas tus programas, no ellos a ti. Es más difícil hacerlo que decirlo, pero los pasos de cómo hacerlo los conocemos.

Hazte esta pregunta al practicar *Mindfulness*

¿Intención consciente de qué? ¿Qué es lo que estas aprendiendo?

Lo que estas conociendo es la naturaleza de la mente. Tienes una mente que fue construida igual en todos los millones de humanos, exactamente de la misma manera. Obtienes una comprensión de algo que no es personal, sino que es algo que la naturaleza ha construido, comprendes los algoritmos de la mente *natural*.

Hay dos tipos de mente:

<u>La mente colectiva (Jung) o universal:</u>

- Tenemos muchas disposiciones compartidas tanto conscientes o inconscientes.

- Impulsos, fantasías y sueños: Queremos ser felices, no queremos sufrir. Queremos ser amados, no odiados. Queremos tener sexo, no queremos que nos excluyan… Queremos tener hijos, queremos saber…Básicamente toda la humanidad tiene los mismos deseos.
- Los escritores cuentan historias universales sobre qué es ser humano y conectan con esta mente a través de arquetipos colectivos del héroe y el villano.
- Las programaciones de esta mente son la fuente de lo que nos resulta terrible y lo que nos resulta inspirador.
- Es una mente construida, común a toda la especie. Ser consciente significa que podemos empezar a obtener comprensión sobre la naturaleza de la mente, una mente que todos los humanos compartimos.

<u>También hay una mente personal:</u>

- Una mente que sólo tú puedes experimentar porque tiene que ver con tu patrón único de la mente arquetípica, con tus genes y con tus experiencias vitales. (si yo hubiese sido secuestrado de bebé por una banda violenta de traficantes, esta versión de Paul Gilbert no existiría, sería una versión de un Paul Gilbert duro, violento. Mi mente estaría llena de pensamientos muy diferentes)
- Mis propias experiencias dan lugar a puntos de consciencia personales y, estas experiencias personales y la consciencia personal, es los que nos suele provocar mayores problemas. Si, por ejemplo, has tenido experiencias de abuso, al activarse tu sistema de amenaza, estará muy dominado por el procesamiento de amenazas. Al conocer las programaciones que activan miedo, ira y tristeza (las tres grandes) puedes empezar a pensar y comportante sabiamente, siendo de ayuda, no dañino. Por ello cuando escucho que los pensamientos son simplemente el flujo en el rio de la conciencia, pienso que se pierde la oportunidad que nos brindan de conocer nuestra programación y, por lo tanto, entrenarnos para ser libres de ejecutarla o desactivarla.
- Así también vamos a trabajar con nuestras motivaciones. Recuerdo la historia del reloj que contó el Dalai Lama. A él le gustaba, cuando aún estaba en Lasa, desmontar los relojes que traían los viajeros, ver su mecanismo y arreglarlo. En una ocasión, cuando había puesto mucho esfuerzo, se le cayó un destornillador sobre la maquinaria. Entonces se dejó llevar por la rabia y, en vez de arreglarlo, lo arrojó, destruyendo el reloj. Lo ponía de ejemplo de lo dañino que es dejarse llevar: quieres arreglar algo, pero al dar rienda suelta a tu pasión, al final lo destruyes. Es una historia adorable. La cuestión, recuerda, es ser consciente de la mente, no responsabilizarte a ti mismo de su programación. Piensa que ‘Aquello que no ves, no lo puedes cambiar’

Si eres consciente y prestas atención a tus deseos/pasiones y ves que pueden provocar daño y ser hiriente, puedes elegir ser de ayuda y no dañar a otros y a ti mismo.

Los animales ejecutan los programas que traen, no tiene opción –que sepamos- porque no pueden ser conscientes de ellos y tiene que actuar de acuerdo con lo que los estimula. Pero el hombre no y tomar conciencia, es la clave de la iluminación. Pero OJO, vas a tener que entrenar tu mente para conocer, percibir y para después elegir tu comportamiento.

La otra clave es que, si eliges desarrollar la compasión como tu motivación, como tu guía de vida, entonces *Mindfulness* se convierte en la guardiana para detectar cuando te desvías de tu camino para poder rectificar la dirección.

- ✓ *Mindfulness* es la atención hacia lo que está o no en la mente. También es la atención a los obstáculos, lo que te atasca, lo que estás rumiando porque estás en una situación muy difícil. Recuerda que avergonzarse, atacarse a uno mismo o culpabilizarse por cómo es la programación natural de tu mente, no te ayuda, no es de beneficio y solo te hace sentir mal. Compórtate de manera que sea beneficiosa y de ayuda.
- ✓ Sé consciente de lo que está fuera de la consciencia (como en el ejemplo de las compras de Navidad en que dejas fuera de la mente al 99% de dependientes que te trataron de forma amable y eficiente). Sostén en tu mente lo que es positivo y lo que realmente es de ayuda. Nutre tu mente con las experiencias, los encuentros, los pensamientos y las emociones positivas.
- ✓ Recuerda que aquello en lo que se enfoca tu mente, afecta a tu cuerpo.
- ✓ La mente observadora apoya la toma de conciencia, la empatía y la compasión.
- ✓ Estimula los sistemas corporales que ayudan:
  - Estimula el nervio vago
  - Estimula los estados de secreción de oxitocina
- ✓ Si diariamente haces la 'Práctica del yo compasivo' fortalecerás estos sistemas en el cerebro, vigorizarás nuevos caminos neuronales y tendrás estas habilidades a mano cuando lo necesites. Será más fácil que en situaciones difíciles se activen y te equilibren, ayudándote a tolerar la ira, la ansiedad o la tristeza por una experiencia traumática.

Tipos de prácticas *Mindfulness*:

1. **Práctica de concentración**. Enfocas la mente en un objeto de atención para concentrar la mente: la respiración, un sonido, una luz, una sensación corporal… Que enfoques la mente no quiere decir que la atención no se vaya a mover del objeto de concentración, y es bueno que observes cómo funciona la mente saltando de un estímulo a otro: la 'mente de mono'. No te preocupes, no es tu culpa, no estás haciendo nada mal y, si no se ha entrenado, la mente esta siempre así, lo único es que ahora te estás haciendo consciente de ello; vuelve con amabilidad al objeto elegido y cuando te vengan pensamientos de ¿Qué vamos a cenar hoy?, no te irrites, enfoca con amabilidad tu atención en el objeto elegido para concentrarte.
2. **Práctica de concentración exploratoria**. Implica hacer cosas de una forma consciente, como puede ser al alimentarte. Puedes comerte una naranja de forma plenamente consciente enfocando tu atención en sus propiedades, en su olor, textura, sabor, teniendo en cuenta las sutiles diferencias de las sensaciones en la boca, su temperatura, acidez o grado de dulzor. Se consciente de la sensación al masticar y al tragarla. Percibe la sensación de tacto al coger cada gajo, … Otra buena actividad para hacer una práctica de concentración exploratoria es poner toda tu atención al fregar los platos. El sexo tántrico estaría también en esta categoría. Con la concentración sensorial consciente tu mente se enfoca en sentir lo que estás haciendo y aumenta tu atención en el momento presente.
3. **Meditación de foco abierto**: te sientas, cierras los ojos y prestas atención a lo que quiera que surja. Es una práctica para ver lo que surge en tu conciencia, por ejemplo, una emoción de enfado, un deseo, cuando te sientes eufórico, o estas dispersa…aprende a notar lo que surge a medida que aparece. Aprende a estar abierto y a familiarizarte con el contenido de tu mente. Observas la mente desplegándose.
4. **Meditaciones dirigidas**. Son meditaciones guiadas. También puedes tú mismo repetir una serie de frases. Van encaminadas a desarrollar la bondad amorosa, la compasión, la alegría compartida y la ecuanimidad. Te enfocas en desarrollar el coraje compasivo y la sabiduría de

ser capaz de encontrar el alivio del sufrimiento, entendiéndolo como lo que causamos por la forma en que estamos lidiando con el dolor de la vida.

Practicamos centrados en la experiencia potencial de sufrimiento y en el deseo de terminar con ese sufrimiento.

Y TODO EMPEZÓ CON LA BUSQUEDA DEL FIN DEL SUFRIMIENTO

Otra cosa importante de *Mindfulness* es que ¡RECUERDAS ESTAR CONSCIENTE! Con atención, recuerdas el objeto. Esto es lo que permite que vivas según tus intenciones. Cuanto más recuerdas estar atento, más puedes vivir alineado con tu aspiración, con tu motivación de vida.

Mindfulness es una manera de lo que llamamos: 'ir a la profundidad' (*Deep Dive*) Cuando la mente se asienta y se calma el discurso mental interno, cuando tu codificación natural se calma y la mente se queda en silencio, empiezas a experimentar estados más sutiles de conciencia y entonces estarás en sintonía con la naturaleza de la mente. Necesitas un maestro, una guía para llegar a las sutilezas y complejidades de la conciencia misma. –La imagen es como un corcho que está flotando a merced de las agitadas olas y cuando estas se calman, se hunde a estados más profundos y sutiles de conciencia-.

Entendiendo la mente:

- ✓ Punto de conciencia-solo podemos existir en el momento presente. En el ahora. El concepto de conciencia está vacío.
- ✓ El agua puede tener veneno o medicina diluida, pero el agua no es ninguna de las dos cosas. Así mismo la conciencia no es ninguna de las experiencias que emergen en ella. Una cosa es la conciencia y otra los patrones de la mente.
- ✓ *Mindfulness* es la manera de ir comprendiendo la naturaleza expansiva de la conciencia (nivel de práctica avanzado).

Ciclo de *Mindfulness*

1. Elegimos donde enfocar la atención (respiración, sonido, sensación…)
2. Te percatas que la mente se ha distraído
3. Notas la reacción a la distracción:
   - Te frustras
   - Te autocriticas
   - Te enfadas

   La cuestión es notarlo, no engancharte con ello.
4. Luego sueltas y eliges donde quieres poner la atención. Vuelves al objeto de concentración.

Una cosa muy importante es que tengas presente que *Mindfulness* no tiene un fin, no hay un foco o una meta, la meta es asentar la mente, el resultado vendrá a medida que entrenes la mente. Es como estar en un lago con mucha materia orgánica o fango. El fango se asentará por sí mismo, pero no puedes forzar el proceso. No puedes hacer nada. Tú no tratas de vaciar la mente. Tu mente se asentará al practicar: notar-distracción-traerla de vuelta…si piensas, 'He de vaciar la mente', esto es ya en si un pensamiento y te alejará de la experiencia.

El proceso (según Ruth Baer)

Hay cinco fases de desarrollo de *Mindfulness* para nosotros mismos:

1. Observar. - prestar atención y notar lo que está en mi mente.
2. Descubrir. - etiquetar lo que estás observando. Poniendo palabras para entender realmente puedo ver esto y esto es a los que estoy prestando atención.
3. Hacerlo sin juzgar o sin enjuiciar la experiencia.
4. Actúa con conciencia (Dalai Lama y el reloj).
5. No reactividad, respecto a cómo interactúas con la experiencia (programación, bucles mentales).

Mindfulness versus absorción (concentración)

La absorción es muy importante para muchas actividades cotidianas. Puedes perderte en ese momento, quedarte absorto cuando ves una película en el cine. Has de discernir cuándo es útil estar absorto en el momento y encontrar que te sientes fascinado, asombrado y estas absorto en la sensación de maravillarte de un paisaje o una experiencia de placer.

- Despierta cada mañana en la intención de ser de ayuda, no de daño y, cuando te distraigas, no tengas frustración y vuelve a vivir tu vida desde la aspiración de vivir una vida compasiva.
- En la situación actual, sólo tú puedes aprender a dirigir la nave de tu mente a través del cultivo de la compasión. Cuando te sientes confundido lo mejor es tratar de encontrar el coraje y la sabiduría para guiarnos en los bucles de pensamiento. Mediante el entrenamiento de *Mindfulness*, cuando tú conciencia aprenda a estar consciente de la mente y explores como se activan las emociones del viejo cerebro y se activen los procesos de pensamiento dentro de un programa de amenaza o de activación de logro, puedes reconducir el proceso gracias al conocimiento y entrenamiento de la mente.

En general y como colofón

- La conciencia es un gran misterio y no te han enseñado como usar esta facultad. La ciencia tampoco ha sabido hasta la fecha explicarla con claridad.
- ¿Es solo una facultad biológica? si dañas el cerebro, la conciencia queda afectada. Si tomas drogas tu experiencia de conciencia se ve alterada.
- Profundizar en niveles avanzados de *Mindfulness* y de la conciencia te llevan a sentir la interconexión de todas las cosas.
- Hay distintos enfoques y formas diferentes (de lo grande y pequeño: símil de la ola que al estrellarse desaparece, muere 'tú no eres ola, eres agua').

La Autocrítica I

Entendiendo la naturaleza de la Autocrítica

Vamos a conocer la naturaleza y el funcionamiento de la autocrítica para ver cómo, lo que llamamos 'autocorrección compasiva' o 'la guía compasiva', es una forma mucho mejor de hacer frente a la adversidad y a las dificultades.

Recordamos cómo está estratificada la mente y su funcionamiento, es importante que tengas muy en cuenta que nuestras mentes están condicionadas por la naturaleza y tienen gamas de sistemas y algoritmos que han estado evolucionando a lo largo de millones de años. La mente tiene una

programación de algoritmos cuyas funciones están encaminadas, al igual que en otras especies de animales no humanos, a permitir nuestra supervivencia.

La mayoría de las especies viven en grupos y por ello a menudo tienen que competir por recursos: comida, sexo y reproducción, resguardo, seguridad…

Para evitar una constante pelea por cada recurso, los cerebros evolucionaron para que los animales establezcan jerarquías, es decir ejerciten su posición social y luego convivan de acuerdo a ella. Esto evita el peligro de tener que pelear por cada recurso y por lo tanto el daño o muerte de muchos de sus individuos, favoreciendo la supervivencia de la especie que las establece.

El algoritmo que vamos a tratar es: *Si eres amenazado por otro más poderoso que tú, sométete*

Se relaciona con el sistema de motivación competitiva que nos ayuda a prestar atención y pensar cómo deberíamos comportarnos en situaciones competitivas.

La estrategia evolutiva es que, si los individuos animales son atacados por uno más poderoso o más dominante, tienen que tener una forma de apagar ese ataque que podría dañarles y costarles la vida. El individuo tiene que dar una señal al individuo dominante de que no tiene que golpearlo, '*no me muerdas, no me mates, no soy una amenaza, solo soy un subordinado*'.

Estrategias que se utilizan para indicar subordinación:

- Te echas para atrás, ansioso y sumiso. Lo lobos se echan para atrás y dejan al desnudo su garganta, así el dominante capta que no ha de molestarse en dañarlo o herirlo y así termina el conflicto.

Por tanto, la sumisión es uno de los comportamientos vitales que regulan el conflicto en los grupos, en casi todos los animales que viven en grupos.

El algoritmo del sistema de defensa ante la amenaza de un poderoso:

La actitud sumisa de renuncia a reclamar del derecho sobre recursos **implica**:

- ✓ **Compararse** con el dominante, con el poderoso y ser consciente de sus limitaciones y debilidades. Lo primero en la base del comportamiento social es la comparación.
- ✓ Tienes que **evaluar** ¿eres más fuerte que yo o yo soy más débil que tú? Así que tiene que observar, vigilar, supervisar su propio comportamiento para evitar un posible castigo. Esto implica **prestar atención internamente**, así mismos de lo que pueden o no hacer. Esta atención es un estado de alerta mantenida.
- ✓ **No puedes permitirse tener una sobre confianza**, pues si muestras mucha confianza, entonces el dominante lo verá como una amenaza competitiva y se puede desatar un ataque.
- ✓ También los subordinados a menudo tratan de apaciguar a un ser dominante para desactivar la agresión tratando de **complacerlos**, los animales humanos hacen mucho eso.
- ✓ Como una de las cosas que el sumiso ha de hacer es inhibir la agresión de los de mayor rango, **no empiezas una discusión** con el dominante porque esto supondría retarlo y estarías en problemas.

El algoritmo del sistema de defensa ante la amenaza de un poderoso entre los animales humanos:

- Tenemos que ver ciertas diferencias. Los animales humanos tenemos desarrollada lo que llamamos inteligencia social. Tenemos empatía y necesitamos de la interconexión. Esto hace que compitamos de manera diferente. Todavía competimos agresivamente, pero ahora lo hacemos por ser socialmente atractivos: queremos ser elegidos por el otro, queremos ser incluidos.
- Tenemos jerarquías de atracción. Cuanto más atractivo son los individuos, tienden a conseguir mayor parte de recursos. Cuanto más atractivo eres en términos de belleza complexión física o en términos de habilidades de inteligencia, o de lo que sea, estos talentos te hacen más atractivo para los demás y entonces es factible que otros te elijan como socio, como amigo, como empleado, como pareja o lo que sea. Así que no es tanto un tema de ataque o agresión física, que también se dan, pero no es en lo que vamos a centrarnos, sino de '*ataques de deseabilidad*'. Así que cuando otros nos atacan, es de otra forma:

  Somos vistos como:
  - Indignos
  - Poco atractivos
  - Indeseables
  - Poco inteligentes….

  Estos ataques estimulan el sistema de amenaza y desencadenan la conducta de sumisión y activan las defensas de subordinación

Ataques de deseabilidad

Ataques simulados. Los ataques de avergonzar a alguien son más comunes en términos de estimulación de los procesos fisiológicos de encogimiento y buscar protegernos que la violencia física. Así que cuando te avergüenzan, particularmente los dominantes y cuando no puedes enfrentarte, a menudo mostramos la respuesta de sumisión:

La cabeza baja; enrollamos el cuerpo, nos plegamos, nos cubrimos el rostro o mostramos no portar nada en las manos; nos echamos hacia atrás y no podemos pensar con claridad.

Esto, sin mediar pensamiento, lo hace nuestro cuerpo para que evitar aparentar ser una amenaza para el que te avergüenza. Cuando estamos siendo avergonzados o nos da un ataque de vergüenza, entonces se produce una pérdida de nuestra deseabilidad, no nos sentimos queridos, ni apoyados, ni conectados. Y, en ese sentido, cuando somos atacados, no hay tanto un daño físico como una merma de nuestro valor social: es sentirse alejado, marginado, no somos queridos y somos empujados a los bordes. La cuestión es que **es un ataque social**.

Está vinculado con el miedo al rechazo, miedo al aislamiento y a la soledad. El sentimiento de no ser querido, no ser lo suficientemente bueno, no ser lo suficientemente atractivo, no ser lo suficientemente deseable.

Lo importante es que, aunque no sea un ataque físico, se activa por el mismo algoritmo el sistema de amenaza/defensa que si fuera a ocurrir una agresión física. Así que, aunque vivamos en un entorno 'civilizado', todavía nos paralizamos, agachamos la cabeza, nos quedamos en silencio, intentamos apaciguar al atacante, inclusive si es un ataque de vergüenza. En una reunión con tu jefe, si te critica por tu trabajo y te avergüenza llamándote inútil, desarrollaras comportamientos para apaciguarle y evitar daño.

Básicamente los animales humanos tenemos dos estrategias para mantener un status social

ESTRATEGIAS	**Agresión**	**Atracción**
TÁCTICAS	• Ser coercitivos • Ser amenazantes • Ser autoritarios	• Mostrar tu talento • Mostrar nuestra competencia • Mostrar cuan amigables somos
OBJETIVO	• ser obedecidos • Ser tenidos en cuenta • Someter	• Ser valorados • Ser elegidos • Que se nos entregue libremente (recurso, afecto…)
¿CÓMO?	• Inhibiendo al otro • Estimulando la activación de su sistema de amenaza	• Atraes al otro porque acaba pensando que eres bueno (no porque los amenaces o demandes si no vienen)

Todos jugamos este juego. Cuando vas a cenar a casa de un amigo y dices que todo ha resultado fantástico, al cerrarse la puerta te quejas de que la comida o la compañía han sido pesadas. O cuando tienes un nuevo amante le dices que fue fantástico hacer el amor, no se te ocurre decir la verdad, que habías tenido encuentros sexuales mejores en tu vida. El deseo de ser visto como atractivo por el otro es extremadamente importante para los humanos pues implica conexión y la conexión significa seguridad y supervivencia social.

Esta estrategia de atraer, se vincula con la forma que tratamos con la autoridad y particularmente con las autoridades a las que tememos.

Es un ejemplo de Freud revisitado porque es la idea de tener ira que luego se vuelve contra uno. En las sociedades antiguas, cuando los dioses tenían la autoridad sobre el clima, sobre la vida y podían ser implacables o de ayuda, los hombres desarrollaron estrategias de sumisión, de querer agradar, hasta el punto de hacer terribles sacrificios de adolescentes vírgenes, de niños y de prisioneros de guerra. El fin era agradar al poderoso, apaciguarlo y así lograr el favor de los dioses y evitar el castigo divino.

La estrategia de apaciguar, someterse y cumplir con el orden divino llevó a muchas culturas que adoraban divinidades a autorizar y aceptar el sacrificio. Si no hay lluvia, hay carestía, hambrunas y enfermedades, …es decir no tenemos recursos, entonces deduces que los guardianes del orden no te están apoyando, están enfadados con el hombre, incluso pueden enviar plagas de langosta.

Entonces ¿Qué vas a hacer? ¿Cómo terminas pensando?

Esa es la clave, la llave es reconocer cómo pensamos, cómo vemos este problema ¿Cómo estás tratando de conseguir que los poderosos no nos dañen y nos ayuden?

Reflexionas, supervisas tu comportamiento ¿Qué hicimos para molestarlos? ¿Quizás no fueron suficientes vírgenes? Tal vez mintieron…entonces revisas tu comportamiento, la atención se enfoca en ese sentido, a pesar que fuera impecable, terminas poniendo el peso de la culpa sobre tus hombros. (*self-monitor*)

Buscas la causa del problema en ti mismo. Esto te conecta con la **autocrítica**. No hay un registro histórico de que los sacerdotes Aztecas reclamaran sobre el altar en lo alto de la pirámide cuando no vinieran las lluvias, con el puño en alto al dios diciendo:

'*He! ¡Tramposos, envíen la lluvia o devuélvanos a las vírgenes!*'

El poder del dios es tan apabullante que eso sería aterrador para ellos, demasiado aterrador, porque una cosa está clara: NO PUEDES ENVIAR LA IRA A UN RANGO SUPERIOR porque si lo haces, el dominante puede simplemente fulminarte.

Cuando nos enfrentamos a estos procesos dominantes, en particular cuando la figura del dominante nos asusta, *tendemos a observarnos a nosotros mismos, a vigilarnos, observar y revisar nuestro comportamiento, nos culpamos y luego tratamos de apaciguar al otro*. También tendemos a inhibir nuestra ira y esto es especialmente importante cuando queremos entender y mirar la autocrítica.

También podemos culpar a otros –si no fui yo quien molesté a los dioses, tal vez fuiste tú- Y esto es muy palpable ante situaciones de desastres y tragedias, incluso hoy en día. Tomamos la culpa por el mal, debilitamos nuestra fuerza y esto puede derivar en un juego difícil cuando se trata de la autocrítica.

La evolución de la amenaza en autocrítica

- Cuando estamos en una mentalidad competitiva, en una mentalidad de rangos de poder, en una mentalidad de resultar atractivos:
- Monitoreamos (ser consciente del estado de un sistema, para observar una situación de cambios que se pueda producir) nuestro estatus, nuestra posición social.
- Luego juzgamos la situación en términos peyorativos y podemos terminar sintiéndonos inadecuados, que no lo estamos haciendo bien, que somos incompetentes.

En terapia centrada en la compasión, llamamos a esto 'Miedo de nivel medio', pero no es el principal. El miedo principal que subyace es el 'Miedo evolutivo', es el miedo a las 'heridas sociales', el miedo que tenemos a las consecuencias de fallar:

- Las otras personas te van a empezar a marginar.
- Ya no serás elegido.
- Los otros se enterarán de cómo eres en realidad y no van a estar interesados en ti.
- El miedo a ser excluido va ligado al miedo a no sobrevivir.

Varias investigaciones actuales apoyan la cuestión que en personas a las que no les importa lo que otras personas piensan de ellas, el hecho de fracasar no les molesta tanto. A veces los individuos son muy sensibles a este miedo porque han sido intimidados de niños o han crecido en lugares muy difíciles o lo que sea. Pero generalmente se ve que las personas con un ego muy pesado, que son duras, a menudo detrás hay una historia de haber sido criticadas o incluso peor.

La tarea de la compasión es conseguir ir más allá de la autocrítica para ver la amenaza evolutiva subyacente y la ira no procesada. Voy a mostrarle un poco como esto funciona.

La autocrítica y la cultura de la autocrítica

La cultura y los contextos sociales juegan un papel muy importante en estimular o amortiguar la competitividad en los individuos: cómo nos comparamos con otros está muy ligado al contexto social. Las sociedades occidentales son bien conocidas por sobre estimular el proceso de motivación

competitiva. La evidencia actual muestra que el perfeccionismo en muchos de nosotros y otros procesos están aumentando.

En los últimos 30 años nos hemos vuelto más competitivos, más perfeccionistas, más individualistas, más sexistas, más deprimidos y más autocríticos. Y si, esto tiene que ver con la cultura.

Las razones por las que esto ocurre son:

- Nuestros estilos parentales son autoritarios y controladores.
- Los padres impulsan la competitividad ya que quieren que a sus hijos les vaya bien. Pueden ser bastante críticos con los niños, y son muy duros, cuando a los niños no les está yendo bien. Hay muchos estudios actuales qué ponen el foco en la competitividad en la escuela y en la familia: los padres se centran que sus hijos estén más avanzados de los demás en vez de llevarse bien con el otro. Lo ideal sería que la escuela fuera un espacio seguro dónde aprender a llevarse bien; pero ahora las escuelas se centran constantemente en enfocar a los niños sobre la necesidad de tener éxito y son constantemente clasificados y juzgados según este parámetro.
- Ha habido una reducción del tiempo de juego infantil. Los niños ya no juegan como solían hacerlo antes; cuando crecí jugábamos todo el tiempo, pero ahora incluso los niños pequeños pueden hacer los deberes 2 horas por la noche. La capacidad de juzgar y de ser un niño ha sido erosionada a favor de la habilidad de competir y vencer. Se ha reducido el tiempo de juego y se ha incrementado los deberes en casa.
- Los entrenamientos se centran en cada vez más en la cuestión de la exclusión y del rechazo. Así todos tenemos conductas competitivas, abundan los concursos de cocina, concursos de talentos, concursos en los que suenan los tambores para ver a quién van a expulsar esta semana. Esto sensibiliza a la gente de que no es solo cuestión de ganar competiciones, sino que se trata de ser expulsado, se trata de no ser suficientemente bueno. Muchos de los jueces de estos concursos son muy críticos y desagradables.
- También están las promesas de riqueza y la política de la envidia y la política del deseo.

Todas estas razones estimulan nuestros sistemas competitivos. Está sobre estimulación cultural de la mentalidad social competitiva crea el miedo a no ser lo suficientemente bueno y eso también está relacionado con tener un modo de vida concreto en un mundo socialmente competitivo.

Algunas formas de nuestra autocrítica que son patentes en la sociedad occidental, se deben a que somos demasiado estimulados en una psicología competitiva y que está condicionada por los procesos económicos. Hemos de entenderlo para poder comprender cómo nuestros algoritmos están trabajando. Cuando sabemos que nos están impulsando y somos conscientes de la manera en que condicionan nuestras acciones, en este momento tenemos conciencia de la mente. Al tener conciencia de la mente, tienes la oportunidad de alejarte, de no involucrarse personalmente, y ver que estos procesos no son culpa tuya: no es tu culpa, tú no diseñaste esta cultura; te encontraste en ella, así que no es tu culpa que estés atrapada en ella, pero puedes entender cómo funciona en ti. Esto te dará la oportunidad de decir '*espera, no necesito dejar que estos programas, que estos algoritmos se ejecute dentro de mí en este momento*'.

La mentalidad competitiva tiende a ir hacia los polos opuestos en la escala jerárquica y son procesos que intervienen en la vergüenza y en la autocrítica. la mayoría de las personas están un poco en medio, pero a veces nos ponemos en los extremos.

Psicología del rango inferior

- En un extremo el individuo se preocupa mucho por la forma en que está ubicado en la comunidad, cómo se ubica respecto a sus amigos en la escuela.
- Se centran en la comparación social. Sentimiento de ser inferior, te comparas constantemente con los demás y como resultado de esta comparación se sientes inferior.
- Tienes un sentido de vergüenza, de no ser suficientemente bueno. Piensas que '*si la gente les conociera verdaderamente le rechazarían*'.
- Tiendes a ser sumisos, no son personas muy asertivas.
- Te esfuerzas mucho por lograr y hacer. por demostrar que eres digno.
- Si no te va bien, tiendes a ser muy autocrítico y a sentirte un fracaso.

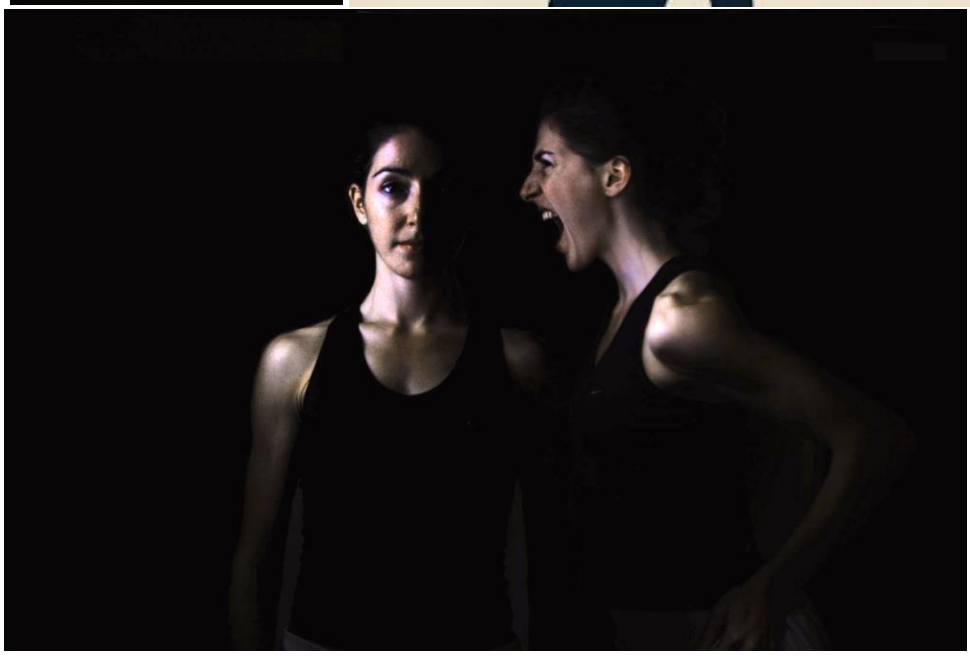
Psicología del rango superior

- También es una postura problemática para la sociedad pues son individuos que se mueven a posiciones de poder, controlan la industria y suelen formar parte de los gobiernos
- Se compara socialmente teniendo un sentido de superioridad y de derecho
- Si te desafían, te comportas agresivamente
- Si te sientes humillado, atacarás
- No te someterás y no asumirás la responsabilidad de tus actos
- También te esfuerzas mucho
- Los demás tienden a calificarlos de narcisistas incluso a veces de psicópatas por ser engreídos y dominantes.

La autocrítica y sus aspectos

Cuando las personas te critican cuando te ponen abajo, cuando te degradan, esto estimula un área del cerebro qué te hace sentir temeroso y deprimido. Incluso tú mismo puedes activar este mismo mecanismo con la autocrítica. Si te devalúas vas a estimular los mismos caminos neuronales. Es importante que comprendas que si tú te críticas a ti mismo, estimularás las mismas respuestas que si son otros los que te critican.

Te sorprenderá si pones en Google 'imágenes de autocrítica', hay muchísimas. La autocrítica es realmente muy habitual en nuestra cultura. Tenemos unas ideas básicas de: 'no puedo hacerlo', 'no soy digno' que te socaban al no llegar a un ideal de perfección imposible. En las imágenes de autocrítica hay dos sombras, un dominado y un poderoso, es decir es un proceso de dominación, como un doble de ti mismo y el ataque se refiere a ti. En la autocrítica se produce un ataque dentro de ti mismo.



La sensación de no ser amado, de no ser deseado y no ser lo suficientemente bueno, son mensajes muy comunes en el mundo occidental ¿y por qué es tan común? porque es un algoritmo básico en el cerebro: es el algoritmo dominante-sumiso qué está actuando en tu interior.

¿Qué es lo que el crítico está haciendo?

- ✓ Inspecciona y vigila tu comportamiento constantemente, y luego te juzga diciéndote cosas como: 'eres un fracaso', 'eres un falso', 'eres inferior'.
- ✓ Y entonces el crítico te advertida:
  ¡¡Oh!! si no lo consigues: nadie te querrá, vas a ser rechazado.
- ✓ Esto activa los miedos arquetípicos que son muy potentes: Asumes que no eres capaz, no puedes competir socialmente, no eres capaz de tener un estatus y vas a ser degradado.
- ✓ Sentir que vas a ser marginado es un hecho muy grave y se activa tu sistema de amenaza. Si solo escuchas estos mensajes, sí es lo único que te haces a ti mismo, esto no te va a inspirar, porque no es un mecanismo diseñado con ese fin.
- ✓ Cuando el animal dominante ataca al subordinado no es para inspirarle. el animal dominante le ataca para forzarle a perder su confianza y esto es lo que se supone que debe hacer. Cuando eres atacado por un dominante no es para sentirte seguro porque entonces puedes salir de herido; tienes que aprender a ser sumiso. Y eso es exactamente lo que este mecanismo de supervivencia hace si se activa en tu cerebro. Si tú te autocriticas, activarás este mecanismo de derrota sumisa.

- ✓ Cómo eres humano y tienes un cerebro social, terminarás sintiendo una sensación de soledad y desconexión. así que reflexiona sobre esto cuando te auto critiques:
  ¿Te sientes conectado, qué sientes rodeado de gente cariñosa y bondadosa, tienes una sensación de alegría?
  No creo que sientas esto cuando te autocriticas. Cuando las personas se ponen muy autocríticas lo que tienen es una abrumadora experiencia de soledad, qué separación de desconexión…, es muy importante que seas consciente de esto, que se vuelvas más consciente de que es lo qué activas y de cómo afecta a tu cerebro.
- ✓ Lo que te sugiero es que, cuando la autocrítica se pone en marcha, seas consciente que estás estimulando el sistema de defensa subordinada y que, si los haces habitualmente, se convierte en un patrón de vida. Vas a empezar a vivir como un subordinado temeroso y te vienes abajo.
- ✓ La clave es ¡que no es que no es tu culpa!, es un programa en el cerebro, y es un asunto complicado porque tenemos una mente complicada. Es realmente fácil para nosotros ser absorbidos en él y pensar que estas cosas son realmente ciertas, pero, no lo son.
- ✓ En un trabajo clínico se llevó a cabo el siguiente ensayo: a un grupo de pacientes se les condicionó par que se pusieran en situación: hicieron una entrevista de trabajo y no iban a ser seleccionados. Registraron que se activaron determinadas partes del cerebro. Luego les pedimos que tuvieran una actitud de auto apoyo hacia sí mismos... los resultados revelaron qué principios se habían activado partes del cerebro que se activan cuando hay una amenaza exterior y después, cuando ellos se apoyaron, se activaron partes del cerebro relacionados con sentimientos más positivos. La autocrítica comparada con la compasión tiene impactos muy diferentes en las partes de tu cerebro que se activa. Así, cuando entiendas eso vas a poder elegir cómo trabajar con tu cerebro. Recuerda que esto no es tu culpa, ahora estás aprendiendo cómo funciona el sistema y luego podrás dirigirlo; decidirás si dejar que se active o desarrollaras habilidades para inhibirlo.

Proceso de autocrítica:

El origen de la autocrítica puede venir de:

- Nuestro pasado
- Antecedentes familiares
- Nuestra cultura
- El lugar dónde vivimos
- La política competitiva de nuestra empresa

Estos desencadenantes pueden estar ligados a recuerdos e imágenes.

A continuación, veremos las funciones por las cuales la gente a menudo piensa que ser autocrítico es algo que les ayudan en la vida, aunque en realidad nunca consiguen proporcionarte competencias ni te son de ayuda, sino que te hacen venirte abajo

Razones por las que somos críticos:

- ✓ La crítica funciona como una advertencia.
- ✓ La crítica es un buen estímulo para mejorarnos. Puede que el principio sea así, pero la forma en que te golpeas tarde o temprano te va a dejar sin aliento.
- ✓ La crítica puede activarse por recuerdos o incluso puede ser ya un hábito.
- ✓ La verdad es que algunas veces no sabemos hacer otra cosa, me criticó antes de que me critiquen otras personas.

- ✓ Puedes utilizar una crítica para evitar la agresión. a veces estoy tan asustado que no puedo reconocer que en realidad no es mi culpa, sino que es culpa de otra persona con la que no quiero estar enojada. Sí tuvimos un padre muy crítico llegaremos a volvernos muy ansiosos
- ✓ A veces te crees que criticarte forma parte de su identidad. ¿qué sería de mí si no me critico? ¿de dónde iba a obtener una guía? ¿cómo sabría qué hacer? (pepito grillo)
- ✓ La crítica puede proporcionarte una regulación afectiva o emocional. En personas deprimidas a veces se ha visto en determinados estudios que, cuando se critican, se sienten mejor o cuando critican a otras personas.
- ✓ Con la crítica puedes intentar deshacerte de lo malo dentro de ti.

Ahora lo importante que hacer todo este proceso, es aprender dónde está la salida. Ahora tú funcionas como el piloto automático activado y, si quieres tener la libertad de dirigir tu vida, de tener el timón, sin culparte, puedes intentar cambiar tus estados motivacionales.

Algunas cosas que te van a ayudar son:

- Pon en marcha tu nervio bajo.
- Haz las prácticas de respiración.
- Construye un 'yo compasivo'.
- Haz las prácticas de sabiduría: mira lo que te es de ayuda, lo que no te resulta dañino.

Es importante y la clave es que todos nosotros tenemos esa capacidad de tener diferentes formas internas de relacionarnos:

- Cuando somos autocríticos, nosotros tenemos literalmente una parte hostil atacándonos y diciéndonos cosas terribles. Nos sentimos golpeados y deprimidos.
- Pero también tienes la capacidad cuidar de ti mismo, de comprenderte, de apoyarte. Este es el 'yo compasivo' que estamos queriendo cultivar.

Cuando estás experimentando decepciones y contratiempos vamos a salir del sistema competitivo que te está atacando y te hace venir abajo, para activar el sistema de cuidado que te está apoyando y guiando.

Sistema o mentalidad de cuidado

- ➢ Activas la sensibilidad hacia la ansiedad. Prestas atención hacia tu propia angustia. Tu sufrimiento te importa como para hacer algo para aliviarlo.
- ➢ Estás habilitado para ayudar. así podemos trabajar en forma de apoyarnos y animarnos. si te sientes, decepcionado o tienes un contratiempo y además te das un puñetazo a ti mismo entonces tienes dos problemas.

Como colofón quédate un mensaje del día:

- Nuestras mentes han sido construidas para nosotros, no por nosotros. Son el resultado natural en un flujo evolutivo que se han formado durante millones de años. Tú tienes un conjunto de algoritmos cuyas funciones están encaminadas a permitir a los animales y a los animales humanos a vivir en jerarquías. Lo que significa que, cuando nos vemos amenazados por otros animales dominantes, que son más poderosos, tenemos que achantarnos, nos volvemos sumisos y perdemos confianza.
- Cuanto más entendemos cómo y por qué están construidas nuestras mentes, podemos usar la atención plena para estimular lo que sea más beneficioso, lo que nos sea de ayuda. Al

igual que estimulas con fantasías el sistema sexual, puedes estimular a propósito la mente pensando en una manera determinada sobre ti mismo.

- Podemos trabajar con los aspectos más potentes de la crítica cambiando nuestras motivaciones hacia el cuidado y la compasión. Cuando hacemos esto, estimulamos sistemas muy diferentes dentro de nuestro cerebro.

Autocrítica II

Trabajando con la autocrítica

Estamos viendo como trabajar con la compasión puede ayudarnos a lidiar con tiempos estresantes y estamos analizando la autocrítica.

Vamos a profundizar un poco más y también veremos cómo podemos trabajar con ella. Recuerda los mecanismos que se establecen en función de la respuesta a ciertos estímulos por parte de nuestro cerebro. Si te ves amenazado por alguien más poderoso o dominante que tú ¿Qué necesita hacer? Necesitas al igual que cualquier otro animal mostrar una conducta sumisa pues si te peleas con alguien más fuerte que tú puedes resultar herida.

El comportamiento sumiso es una importante conducta de defensa en el mundo animal y hay mecanismos cerebrales muy poderosos destinados a establecer este sistema.

Si alguien poderoso te está intimidando, pudiera ser un padre autoritario, vas a situarse en una posición sumisa en la que vas a estar analizando, revisando tu comportamiento y tratando de asegurarte de no estimular una agresión y, cuando las cosas vayan mal, te vas a culpar a ti mismo de lo que esté ocurriendo.

Cuando tú te vuelves autocrítico, se activan las mismas vías cerebrales que cuando eres intimidado por alguien externo a ti. En realidad, muchas personas se critican hasta llegar a la depresión, se condenan a sí mismas a la depresión pues debido a una constante autocrítica, estimulan de forma permanente determinados caminos neuronales. No te puedes hundir, se consciente que el sistema está diseñado para que hagas eso, y no es tu culpa, pero al mismo tiempo, si entiendes cómo funciona, tendrás una oportunidad de cambiar. Lo que puedes hacer entonces es ver que también tenemos sistemas en el cerebro que cuando los estimulamos, como la amabilidad, como el apoyo y el cuidado, esto activará unos procesos cerebrales y fisiológicos muy diferentes en tu cuerpo. La autocrítica estimula el sistema nervioso simpático, sin embargo, la compasión estimula el sistema nervioso parasimpático. Lo importante es aprender a cómo puedes activar o inhibir estos sistemas en tu cerebro.

Al participar en dinámicas sociales de poder, dentro de una cultura muy competitiva dónde nos estamos comparando constantemente, hay dos estrategias básicas.

1. Te puedes ubicar o adoptar estrategias de alto rango o puedes adoptar estrategias sumisas. En este segundo caso de comprarás de forma negativa con otros y es fácil que te sientas avergonzado. Asumes que los demás te consideran de menos y sientes que ‘si realmente supieran cómo soy, entonces no me elegiría’. Lo que entonces buscas es constantemente probarte a ti mismo, probar que eres digno y que vales. A menudo te vas a poner estándares excesivamente altos y, si no los cumples, te atacaras con juicios negativos.
2. Si eliges una estrategia de relacionarte en la que tú te pones como un alto rango, tienes mayor control en negocios y en política y puedes causar mucho daño porque vas a tender y

a sentir que tienes unos derechos y que eres superior a los demás. Si te critican, tu atacarás y eres consciente de que tienes una posición dominante y puede ser de trato difícil. Te exiges también mucho para probarte lo poderoso que eres. Culparás a otros y no te vas a responsabilizar por el daño que causas.

A menudo las personas nos encontramos entre estas dos estrategias; Pero a veces estamos atrapados en estrategias de sumisión y es importante para poder salir de ahí, pasar a estrategias de motivación que movilizan tu cerebro hacia un sistema motivacional de cuidado. Entonces a lo que prestas atención, en lo que piensas, o cómo te comportas…. todas estas cosas serían bastante diferentes a como lo son si estuvieras dentro de una estrategia de sumisión o si estuvieras dentro de una mente competitiva.

Distinción entre la vergüenza y la culpa

Vergüenza

- ✓ Te centras en el error.
- ✓ Es parte del sistema de competencia del sistema o jerarquía de rangos se relaciona con sentirse inferior a otros, compararse a sí mismos como otros y pensar que las otras personas te miran con desprecio.
- ✓ Sentirse mirado con desprecio siendo atacado por el otro dominante.
- ✓ Cuando tienes una experiencia de vergüenza tiendes a sentirte inferior, indigno, rechazable, tienes emociones de ansiedad, confusión y rabia contigo mismo.

Culpa

- ✓ Te centras en el otro, esto es parte del sistema de cuidado, no del sistema de rangos. La culpa es el mecanismo que se dispara cuando dañas a alguien que está a tu cargo qué está bajo tu cuidado.
- ✓ Conectas y empatizaras con el daño que has provocado y esto te activa para actuar rápidamente y remediarlo.
- ✓ Sientes tristeza y arrepentimiento.
- ✓ Pones el foco en el deseo de reparación asumiendo tu responsabilidad para poner las cosas correctamente en su sitio lo más rápido posible.
- ✓ Tienes la capacidad de ver cualquier dolor que te haya sido causado a ti en el pasado.

La culpa es un poco más complicada de lo que la gente cree: al evolucionar la conducta en los animales mamíferos, estos debían prestar mucha atención a que involuntariamente podrían causar daño a sus crías y, con el mecanismo de la culpa, lo que se activaba era la capacidad de reparar este perjuicio o daño con rapidez. Piensa en un animal que sin querer hubiera aplastado a su cría, este sentido de culpa le haría inmediatamente levantarse y reparar el problema.

La autocrítica

La autocrítica se fundamenta en la vergüenza.

Hemos visto cómo la vergüenza ocurre normalmente por experiencias de ser avergonzado, de ser intimidado, de ser aplastado, de ser dañado o por haber crecido en entornos muy competitivos en

los que tienes el foco en ti constantemente y te comparas con los demás de forma continua para sopesar si pueden ser dominantes y pueden avergonzarte.

Funciones, estilos y efectos de la autocrítica

- Estilos de autocrítica
  - Foco cerrado
  - La comparación social desencadena autocrítica y envidia
  - Cuando sientes que no estás a la altura de tus ideales y no has conseguido lo que te proponías
  - Esto es sobre mí y es sólo acerca de mí
  - Comparándote, notando cuando fallaste, te puedes focalizar en ti mismo
- Funciones
  - Frustración con uno mismo por tu conducta (de joven tuve un accidente estaba muy cansado después de hacer muchos tratamientos y de camino a casa se fundieran las luces del coche. Sin querer rompí el muro de mi jardín al entrar y me frustré mucho, dije cosas muy feas, pero al final se arregló y no pasó de ahí)
  - Con la autocrítica revisas tu comportamiento y la utilizas para tratar de auto estimularte para hacer las cosas mejor.
  - Si algo sale mal cuando te golpeas, te atacas a ti mismo. Implícitamente lo que ocurre es que te estás diciendo que no te gustas, qué tienes odio y tiene una función en realidad de herir y destruir.

Hay que tener en cuenta un proceso que subyace:

1. Tú se auto idealizas, tienes una imagen de ti muy elevada.
2. Cuando no encajas en ese ideal entonces se produce un proceso de decepción y aparece la autocrítica.
3. Empieza a sentirte inferior, te sientes que no eres suficiente y puedes llegar a rendirte, puedes llegar a no gustarte o incluso a odiarte.

Y aquí se activa de nuevo la programación:

Te decepcionas - Te atacas -Te sientes inferior - Sentirse inferior es lo que estimula el sistema dominante/superior – sumiso/inferior

Este es el camino natural que la evolución ha programado en tu cerebro. Estos programas cerebrales hacen todo un poco más complicado, pero es la misma idea básica. Ante un desfase, una ruptura o una decepción: se activa el sistema central de alarma que estará vinculado a la motivación. Tiene unas ideas de cómo ha de ser, pero en realidad, no es así.

Yo idealizado	**Yo actual**	**Yo no deseado**
Soy competente	Me decepciono por un fallo en mis competencias	Me siento avergonzado
Tendré éxito	Surge la duda y preocupación	Me siento inferior
Soy asertivo	Estoy ansioso	Me siento no querido, marginado
Siempre soy amable y positivo	Tengo sentimientos negativos hacia otros	Me siento desconectado
Estoy relajado y feliz	Me enfoco en la amenaza	Me focalizo en lo malo que soy

- Sentimos que nos hemos convertido en lo que no queríamos ser y entramos en el bucle mental de la crítica, el rechazo, la desconexión y la soledad.
- Con la autocrítica sientes que no eres lo suficientemente bueno. Te vienes abajo, piensas que, si los demás te conocieran en profundidad, te rechazarían y te dices cosas horribles: estúpido, malo, perezoso, inútil, …
- La comparación social te hace sentir envidia y resentimiento ya que ves al otro como mejor que tú.
- Puedes adoptar una posición de rendirte: 'total ¿para qué?'

La razón por la cual este proceso es el mismo en millones y millones de personas en todo el mundo es porque **todos tenemos los mismos algoritmos**, todos queremos lo mismo, queremos ser amados. Recuerdas que dije que es muy importante: todos queremos esto y no podemos alcanzar estos objetivos cuando pensamos que estamos en riesgo de ser rechazados.
Estas cosas comienzan así, así que lo que vamos a hacer ahora es ayudarte a conocer a tu 'yo crítico', eso se llama un 'proceso guiado de descubrimiento' y es bastante útil. Porque entonces comprendes mucho mejor cómo el crítico está funcionando en nosotros y también cómo podemos abandonarlo. Sólo tienes que sentarte y ver lo que pasa.
Si observas que en un momento dado te estás agobiando, sal un rato y escucha música o lo que sea. La idea es que este trabajo sea informativo y útil. Está diseñado para ser útil así que tienes que cuidar de ti mismo.

El análisis funcional se refiere a que es lo que significa. ¿Porque utilizamos las piernas? ¿Qué funciones tienen los ojos? ¿Cuál es la función de tu corazón? simplemente vamos a ver cuáles son las razones por las que haces lo que haces.
También vamos a estar mirando los miedos que la gente tiene acerca de abandonar la autocrítica y vamos a mostrar cómo se ve la autocrítica.

A través de un formulario hacemos lo que llamamos 'análisis funcional de la autocrítica' para ver las razones y las formas de la autocrítica:
Comienza mirando cuáles son tus miedos
Luego mira cómo se ve tu 'yo crítico': bien aquí normalmente lo que hacemos es pedirle a la persona que diga a su mente:
'Imagina que vamos a quitarte tú autocrítica, así que nunca vas a enfadarte contigo mismo, no te vas a volver otra vez a degradar, porque vamos a sacarlo de tu cerebro, sacar el algoritmo'. 'Dime entonces cuál sería su mayor terror acerca de eso'. Normalmente la gente dice:
'! *oh bueno, yo temo que me convertiría en un arrogante, no aprendería de mis errores, podría lastimar a la gente, bajaría mis estándares, no lograrían nada*'
De veras son las respuestas que hemos obtenido haciendo estas preguntas a muchas personas.
Si quitamos esta tendencia de golpearte a ti mismo y hundirte, verías que muchas personas tendrían esta preocupación.
Así que decimos, '*está bien, hay cosas bastante interesantes; sabemos que el deseo de no ser perezoso no ser arrogantes son todas cosas bastante buenas para aprender, así que veamos cómo tú 'yo crítico' te ayudaría*' -el mecanismo de la autocrítica está muchas veces tan entrelazado con el sentido de identidad y si vas de frente, puedes provocar una reacción que boicotee el proceso.
No es solo cuestión de entender cómo actúa desde el intelecto, hay que sentirlo y llegar a conectar con los sentimientos para favorecer el cambio-.
Aquí está la clave del trabajo. Lo que hacemos es invitar a cerrar los ojos a la gente y traer a la mente algo en lo que son autocríticos y luego los invitamos a imaginar que pueden ver al crítico fuera de sí mismos y, cuando hacemos esto, lo típico que la gente dice es que el crítico aparece como una nube oscura. Estas son cosas que nos han ocurrido en los estudios, en cierto modo son cosas que la gente dice, no es una sola persona:

- *'Mi crítico se parece a una araña con mandíbulas'*
- '*Como una nube oscura'*
- '*Si visualizo a mí crítico como un abogado, en realidad se parece un poco a una bruja'*
- '*Un gran dedo señalador'*
- *'Un gran hombre, como un padre que está muy enojado, ¿sabes la expresión facial de mi padre muy enfadado*?'

A continuación, damos a la gente la oportunidad de escuchar que es lo que dice su crítico y dice cosas como estas:

- Eres inferior
- Siempre te equivocas
- Eres un perdedor
- No tienes remedio
- Eres inútil
- Eres una farsa

Y, cuando haces esto, cuando haces que la gente reconozca lo que tú crítico siente por ti, cuando reconocen que tu crítico provoca en ellos estar enfadados y frustrados y ser muy despectivos, la gente suele notar en realidad que el crítico lo que quiere es: '*abandonarme, quiere golpearme, quiere aplastarme, quiere darme una patada en el trasero'*. Estos son ejemplos de millones de personas en todo el mundo, no una sola persona. Si les pides que miren de verdad y que se comprometan con su crítico este es el tipo de cosas que dicen.
Le pregunto entonces a la gente ¿cómo te sientes ahora? Por lo general dicen que en realidad: '*lo he escuchado, me he comprometido y puedo sentirlo realmente*':

- Me siento derrotado
- Perdido
- Enfadado
- Desanimado

Ahora que, si conoces a tu 'yo crítico', la clave es saber que tienes miedo, que detrás de la crítica siempre hay un temor y que estos temores se relacionan típicamente con nuestra conexión social, con el miedo de quedarse atrás, de no ser suficientemente bueno, de no poder conseguir los recursos que necesitas, de ser rechazado, de estar desconectado.
Tiene que ver con estas dimensiones sociales y por lo tanto lo que significa es que cuando nos involucramos en este tipo de comportamientos es como si un ser dominante y hostil fuera tirando de nosotros hacia abajo y adivina, estás activando el algoritmo de defensa, de salvar tu vida, y ¡no hay más que puedas hacer! Eso es lo que establece tu cerebro porque si tienes todo esto en marcha en tu cabeza… entonces, esos son los programas que vas a tener activados.
Con la crítica vas a estar activando tu sistema de amenaza todo el tiempo. Pero piensa, no es tu culpa, no es realmente tu culpa, millones y millones de personas hacen esto porque no lo saben, porque nadie se lo ha mostrado, nadie les ha enseñado que esto es un algoritmo. Pero una vez que sabes sobre esto, entonces tienes algunas opciones.
Una de las opciones es notar y cambiar lo que hacemos.
En la terapia les pedimos a la gente que piensen cómo es tu mente compasiva tu 'yo compasivo' y la gente es capaz de decir que:
'*mi yo compasivo es capaz de darse cuenta de que la vida es dura, que en realidad prefiero ser humilde que arrogante*'

- *'Me gustaría trabajar duro para llegar a lo que quiero ser'*
- *'Quiero ser lo mejor que pueda ser'*
- *'Quiero ser útil'*
- *'Quiero ser talentoso '*

Sabes que yo quiero ser todas estas cosas'. Tú 'yo compasivo' no se limita solo a decir '*no te preocupes por eso, pasa de todo*', tu 'yo compasivo' te ayudará a ser lo que quieres ser. Esto es lo más importante, y la esperanza subyacente en realidad es que puedas desarrollar el coraje y la sabiduría para ayudarte a ti mismo en tiempos de dificultad.

A veces también no te incita solo a hacer las cosas lo mejor que pudieras hacerlas, a veces tu 'yo compasivo' también te dará un espacio para descansar y disfrutar -por ejemplo, hay días que en realidad no tengo ganas de jugar con los niños, que no voy a cocinar y nos vamos a comer una pizza y no voy a sentirme mal por ello-.

Si entonces le pedimos a la gente que haga bien su respiración, recuerda hacer, al menos, un par de minutos de la respiración consciente en el cuerpo, trayendo a la mente tu sabiduría compasiva vamos a estar realmente centrados en ser útiles en lugar de ser dañinos y de ser de ayuda no causando daño -todos los que nos encontramos aquí estamos practicando esto todos los días, todos nosotros conectándonos y estabilizándonos en el cuerpo, estamos haciendo un compromiso-.

Entonces si le pides a la gente que imagine, que visualice cómo se le aparecería su 'yo compasivo' dirían entonces:

- '*Mi 'yo compasivo' se me aparece como la imagen de un viejo amigable y sabio que no me mira de arriba abajo'*
- A veces la gente dice que es un místico
- Un oso de peluche
- Un viejo monje
- Un Ángel

Así que, escuchando esa parte de ti, te ha dicho que la vida es dura, que es difícil. Lo primero que hay que considerar es nuestra propia naturaleza y las cosas pueden ser difíciles, así que, si puedes, trata de centrarte en lo bueno que hay en ti, porque recuerda:
El 'yo crítico' te supervisa para detectar el error, el crítico controla las equivocaciones, el crítico sólo se enfoca dónde te estás decepcionando. Eso es lo que hace el sistema de monitoreo, al igual que tú calefacción central vigila la temperatura de tu cuerpo, el crítico está vigilando y no mira lo bueno, no te dice 'esto es fantástico, eres un genio'. Tu crítico está diseñado para buscar el error, para centrarse en la equivocación, en el déficit; para eso es para lo que está diseñado.

Pero **tú 'yo compasivo'** está diseñado para centrarse en lo que es útil, lo que es bueno. Eso es lo que está diseñado para hacer y ese es el sistema que quieres aprovechar y, cuando miras o escuchas lo que tú 'yo compasivo' dice, tu 'yo compasivo' va a buscar esto:
Pondrá atención en lo que necesitas, se centrará en el cuidado, en el sentido de profunda comprensión, a veces en sentido de amor y conexión, a veces se emociona por ti, cree en ti y, si miras lo que quiere hacer esta parte de ti o tu imagen compasiva, lo que quiere es apoyarte, sostenerte, estar ahí para poner un brazo alrededor tuyo.

Esto es lo que la gente hace cuando hago este ejercicio. Es el tipo de cosas que reconocen si te comprometes con tu 'yo compasivo': cuando usas el cuerpo para apoyar la mente, consigues hacer este cambio fisiológico: respirando, trayendo el foco a la sabiduría de reconocer que todos nos encontramos aquí, esto no es culpa tuya, la vida es difícil y solo tienes que averiguar qué va a ser de ayuda para ti.
Al hacerlo *la gente cambia a un estado esperanzado, animado, realista y de apertura*. Cuando hacen esto, están activando su sistema de motivación compasiva así que esta es la clave: practicar la respiración, enraizarse en el cuerpo, centrándote, trayendo tu sabiduría a la situación. De alguna manera tú ya sabes esto pues si un amigo te llama y te dice que está teniendo dificultades, que no se lleva muy bien con sus hijos, que perdió la calma, que se siente frustrado, que todo va mal y tú ahora

quieres ser de ayuda con este amigo y tú conoces la lucha que tiene por qué es difícil ¿puedes imaginarte que apareces ante él como una araña o como una bruja y dices 'eres solo un perdedor, eres un caso perdido', si lo hicieras, ¡no creo de veras que te queden muchos amigos!.
Reconoce que ya tienes la sabiduría de que, si eres crítico con otras personas, no van a ser felices, se sentirán peor.
A menudo decimos '**imagina dos escuelas**', me gusta este ejemplo, es bastante divertido.
Imagina que tienes una escuela, es *la escuela crítica*. Ahí tienes a tu hijo, al que realmente amas y es hora de que vaya a la escuela. Mientras cruzas las puertas de la escuela, está la directora y el director de la escuela bajando por el pasillo y parecen una nube oscura, en el rincón estar el profesor de Geografía, parece una bruja. La profesora de matemáticas es como una araña. Ellos Te dicen: 'damos a tu hijo para que no te moleste más, ya veremos cuando se equivoque, cuando sea perezoso, cuando sea imperfecto y le haremos sentir que es inferior. Sí estropean algo, le diremos que es un inútil y le mostraremos entonces nuestra frustración. Nos esforzaremos para que no vuelva a ser arrogante. Y tú no te preocupes porque para ello vamos a abandonarlo, lo golpearemos, lo aplastaremos, vamos a patearle el culo'. Y tú les dices: '*¡Oh, muchas gracias!*'
La otra escuela que es *la escuela compasiva*. Imagínate que mientras caminas por el pasillo y llevas a tu hijo de la mano ves a un sabio mayor que pasea. Se parece a ti. Hay una persona con el aspecto de un médico que enseña física, el oso de peluche enseña arte. 'Te dicen qué ser niño es muy difícil porque los humanos pueden tener una mente difícil, porque a veces los niños son arrogantes y a veces se intimidan unos a otros; a veces son un poco perezosos, y, así es como es. A veces ellos saben que no se portan bien, así que vamos a ayudar a que tu niño entienda que la vida es dura y a enseñarle cómo aguantar para quedarse, para permanecer comprometido, y le ayudaremos a centrarse en lo bueno que hay en él, vamos a ayudarles a los alumnos a sentirse unidos, vamos a mostrarle que vamos a cuidar de ellos, a mostrarles de cualquier dificultad que tienen podemos tratarnos con amor y aceptación; estaremos emocionados con ellos, creeremos en ellos, incluso si nos ponen a prueba, vamos a apoyarles, a sostenerles.'
Depende ahora de ti. ¿A qué escuela quieres llevar a tus hijos?
La razón por la que decimos todo esto, es porque tú ya sabes esto. Tú ya sabes lo que sucede a menudo con él 'yo crítico', con la autocrítica. Pero la gente no se da cuenta de lo perjudiciales que son ciertas formas de autocrítica involuntarias porque han estado presentes en el trasfondo; pero cuando eliges ser compasivo, te das cuenta que la emoción de tu critica: la hostilidad, la frustración y la crítica, es muy dañina. No es tu culpa, la clave es pensar ¿cómo le enseño a un niño a vivir con confianza, sabiduría y coraje? esta es la razón ¿cómo nos enseñamos a nosotros mismos en este difícil mundo en el que hay todo tipo de problemas? ¿Cómo podemos, de la mejor manera, encontrar alegría, confianza y sabiduría?

<u>Formas de ser compasivo</u>
Cuando se trata de la autocompasión Kristine Neff y Christopher Gernner son autoridades internacionales que han estado trabajando en esto muchos años y han desarrollado programas de autocompasión consciente para ayudar a la gente. Se pueden ver un montón de cosas maravillosas en su sitio web.
Ellos han sugerido varias maneras en que podemos ser auto compasivos

- ✓ En primer lugar, argumentan que la *atención plena* es una característica muy importante de la autocompasión porque nos permite poner atención en lo que estamos experimentando en períodos de sufrimiento y también nos permite notar cuando nos hacemos una autocrítica. Por ejemplo, a medida que nos damos cuenta de que es un período de sufrimiento, nosotros podemos elegir reenfocar la mente en ¿cómo ser amables, solidarios y de ayuda para nosotros? Podemos recordarnos nuestra interconectividad qué es lo que llaman 'humanidad compartida'. No estamos solos sufriendo esta parte de la vida, la gente sufre diferentes maneras -algunos más intensamente que otros-. El sufrimiento es común a la humanidad, no es una marca

de alguna inferioridad o exclusión sobre ti y supongo que una de las cosas que este virus ha demostrado es que absolutamente todos nosotros somos vulnerables, nadie es inmune. Algunas personas están genéticamente o por edad menos vulnerables a las complicaciones, pero todos podemos contagiarnos. Así que, cuando pensamos en términos del enfoque de la compasión y el enfoque evolutivo que estamos siguiendo, podemos añadir algunas cosas a esto también: la atención plena te ayudará a mantener nuestra intención. Así que cuando tienes una intención compasiva de ser consciente, te ayuda a notar cuando te has alejado de esta intención y cuando se activa la dañina, hiriente y desdeñosa autocrítica. Es perjudicial y por lo tanto tu compasión te permitirá encarar esto.
El papel del coraje y la sabiduría se vuelve importante. La conciencia de la mente se vuelve importante para que traigas a tu mente está sabiduría que es que todos nosotros nos encontramos aquí con un cerebro muy complicado y lleno de todos estos algoritmos y posibles patrones biológicos que realmente pueden causarnos problemas. No son culpa nuestra, no es culpa nuestra que tengamos un sistema de amenaza, un crítico que está inspeccionando y registrando nuestros errores, que está parcialmente construido por nosotros. También podemos reconocer y empatizar con los miedos que hay detrás de la autocrítica. Sí, a menudo la autocritica es una respuesta de las cosas que han sucedido en el pasado, pero también tienen que ver con la forma en que estamos experimentando nuestra cultura, el miedo a perderse o a no ser lo suficientemente bueno, a ser acusado, rechazado y marginado. A veces el miedo es físico: si no pierdo peso entonces tendría un ataque al corazón y moriré, pero, sobre todo la autocrítica se genera a partir o se trata de experimentar desprecio, intimidación y rechazo social.

- ✓ El segundo ámbito es aprender a cambiar a una mente compasiva usando tu cuerpo para apoyar tu mente. Para que cuando te des cuenta que necesitas cambiar a la mente compasiva te pones en esta posición de no pelear con el 'yo crítico', no luchas, ni discutes, solamente cambias tus estados mentales. No vas a comenzar a desafiar al crítico; solamente vamos a respirar, vamos a centrarnos en el cuerpo. Vamos a activar el nervio vago, obteniendo una buena postura, centrándonos en la intención, trayendo la sabiduría y luego cambiamos a un estado de motivación compasiva; Recuerda: no peleamos con el crítico, sólo cambiamos a un estado de motivación.
  También recuerda que usamos nuestra sabiduría con el crítico, le hablas con compasión y puedes ver porque está molesto, porque está preocupado, puedes reconocerle: 'quieres advertirme que, si no hago esto, no le gustaré a la gente, eso lo entiendo, de veras lo entiendo bien'. Así que es tu 'yo compasivo' es el que tiene la sabiduría para sostener los temores del crítico, no para que se desvanezcan.

- ✓ También tú 'yo compasivo' te ayudará a equilibrar tu mente. Lo hace sabiendo que lo que no está en tu mente es tan importante como lo que está.
  Tu crítica está diseñada para centrarte en los errores, centrarse en los problemas. Tú crítico no está diseñado para centrarse en lo bueno, porque es parte de tu sistema de defensa/sumisión. No está conectado a las áreas de tu cerebro de recompensa positiva. Inhibe todo lo bueno, olvidas las cosas en las que has tenido éxito y lo que hiciste bien: las cosas que has hecho por otras personas. Tu mente se vuelve loca, se desequilibra.
  Si tuviste un mal día hoy, piensa que hace un par de días tuviste un buen día. Ahora, si miras atrás, y recuerdas que cuando estábamos explorando lo que tú critico estaba haciendo para

ayudarte, tú dijiste que te ayuda a no ser perezoso, a no lastimar a la gente. Si lo piensas, la mayoría de nosotros aspiramos a ser humanos decentes, la mayoría de nosotros no queremos ser de esta forma, en general no quiero ser arrogante, quiero ser más trabajador, no quiero ser perezoso…. así que confía en tu propia bondad, eso no quiere decir que siempre podrás hacerlo, a veces te vuelves perezoso, a veces puedes ser arrogante, pero, en general, esta es tu intención: deseo ser una buena persona en vez de una mala persona. Así que, abraza esta intención positiva ¿vale? porque tú crítico, no va prestar atención a eso.

Hay muchas cosas escritas en el ámbito cognitivo y en la literatura que puedes consultar sobre cómo prestar atención a una nueva manera de razonar, a una nueva manera de actuar, trayendo un pensamiento compasivo y un comportamiento compasivo a tu experiencia de vida. Será muy útil consultarlas y apoyarte en ellas para utilizar nuestras mentes inteligentes y desarrollar nuestra necesidad de ser compasivos

- ✓ Es muy importante reconocer que, a veces, sabes lo que realmente nos es de ayuda: buscar la ayuda de otros.
  Poder confiar en otros hasta un cierto grado al menos a veces compartir dificultades hablando con un amigo –por ejemplo 'estoy luchando con este confinamiento'- y compartir las historias. No solo compartiendo las historias buenas. Es importante tener una forma de poder compartir 'estoy tan frustrado, y tan cansado de esta situación'
  Ser honesto con los demás y compartir y apoyarnos mutuamente; acercándonos, es una forma de ser compasivo con nosotros mismos.

- ✓ Ser compasivos con los demás puede ser muy importante porque nos da, de alguna forma, la manera de salir de nuestras historias y nuestro 'yo crítico'. Si no, todo se queda atascado en la cabeza. Hay bastante investigación sobre cuando la gente trata de ser compasivo con los demás centrándose en ser amables, en ser de ayuda para otros y los otros se convierten en su foco de atención, esto realmente es muy bueno para el nervio vago. Te saca del foco auto centrado, auto castigador y nos da a todos nosotros en realidad un enfoque distinto. Una aclaración: a veces he leído en internet que, si no eres compasivo contigo, no puede ser compasivos con otras personas. Yo solía trabajar en el sindicato de defensa médico como psicólogo y vi muchos doctores estresados y la mayoría era porque eran bastante perfeccionistas y autocríticos. Pero si los conoces, yo le había confiado mi vida a cualquiera de ellos porque eran fantásticos, eran gente maravillosa, muy cariñosa. Ellos eran muy críticos, pero por que fueran críticos no quiere decir que puedan ser doctores preocupados por ti. La gente que está deprimida es muy autocrítica, sin embargo, pueden ser de ayuda, pueden ser realmente maravillosos y muy útiles. Entonces yo no estoy tan seguro de que eso sea cierto y también sabemos que mucha gente que no es autocrítica no son personas compasivas. Por mi experiencia profesional creo que son sistemas diferentes, pero a menudo se escuchan estas tonterías, te confundes.

<u>El Perfeccionismo</u>

Vamos a ver la relación del yo ideal y el yo real porque esto es lo que estimula la decepción. Esto es lo que ocurre en muchas relaciones. En realidad, cuando nos decepcionamos de otras personas sabes que a menudo las chispas de la negatividad surgen, pero queremos traer la sabiduría compasiva a este proceso.

Perfeccionismo incrementado en las sociedades competitivas:

- Paul Hewlett y Gordon Flett se centraron en 3 dimensiones del perfeccionismo:

  1. Auto exigencia: te pones un listón muy alto (rango superior/rango inferior)

2. Eres perfeccionista por lo que otros te exigen a ti, son otros los que esperan que alcances ciertos estándares y, si no lo haces, te juzgarán o, en alguna medida te verán como inadecuado.
3. También está el perfeccionismo que tú exiges a los otros. Esperas que ellos hagan esto y lo otro. Y te molestas cuando no cumplen con tus demandas.

Esos son los 3 tipos de perfeccionismo y cuando uno se rige por uno de ellos, causa muchos problemas. El perfeccionismo se fundamenta en el miedo social a la exclusión y el rechazo. Tienes miedo a ser el último de la fila, ser inferior, ser marginado, es lo que realmente nos atrapa por eso, es un tema muy poderoso para los humanos

- Karen Horney (1885-1952) primera psicoterapeuta feminista, acuño el término 'la tiranía de los debería' y esto es muy importante porque ella identificó como nuestras actitudes hacia la vida pueden ser, no vivir la vida para disfrutar o involucrarse, sino que los 'debemos' y los 'tienes que hacer' ejercen una especie de tiranía autoritaria. Ella escribió sobre cómo podríamos vivir más auténticamente para dejar, para soltar los debería y para hacer las cosas que son para nosotros realmente importantes. Puedes incluso hacer cosas que no te gustan, por supuesto tienes que cuidar de tus asuntos, pero puedes aprender a hacerlo de manera que no te estés apuntando con un dedo inquisidor todo el tiempo.
- Otra persona clave que también es muy útil para entender cómo el perfeccionamiento y la crítica pueden traernos problemas es Albert Ellis. Es un terapeuta cognitivo de Nueva York muy famoso por su Terapia Racional Conductual Emotiva y dijo 'mira lo que pasa cuando nos involucramos en el mundo empezamos a '*must*-urbarnos' -*must* es una palabra inglesa que significa 'debes'):
    - Tú debes lograr esto y aquello y es horrible porque si no lo logro, siento que no funciono, que soy una persona inútil.

  Este impulso de 'tener, tener, tener…hacer, hacer, hacer…', esta estrechez es lo que a menudo conduce a experimentar mucha angustia porque si no lo logramos, entonces nos decimos a nosotros mismos que es horrible si no puedo lograr lo que quiero. Si cometo errores, si pierdo los papeles, es un fracaso. Albert es muy claro al hablar sobre el hecho de que la forma en que pensamos sobre nuestros reveses es muy importante.

- Otro aspecto determinante en los últimos 20 años es el estilo de vida del neoliberalismo y el capitalismo, los psicólogos están escribiendo sobre esto. Tener un estilo de vida tan rico nos ha llenado de expectativas poco realistas. Estas expectativas son completamente desconocidas para una gran parte del mundo, particularmente en los países donde las personas están tratando de encontrar lo suficiente para comer, también eran desconocidas para las generaciones anteriores. Nos hemos acostumbrado a un hábito de tener expectativas muy altas, de esperar de la vida un nivel muy alto. Las expectativas se han disparado y si no puedes cumplir las expectativas. Entonces la gente se vuelve crítica con la vida o críticas con ellos mismos. Realmente sólo tenemos que reducir nuestras expectativas, bajar nuestras demandas y aprender a vivir el momento y estar con lo que es.

Como soltar el perfeccionismo

Los perfeccionistas tienen terror al error. Esto demuestra que sus sistemas de amenaza los supervisan todo el tiempo, viviendo enfocados constantemente en la posibilidad de equivocarse y de ser rechazados. A los perfeccionistas les resulta muy difícil tomar riesgos.

Un ejemplo es cuando una persona perfeccionista quiere perder peso. Quieres perder 2 kg, pero a la mínima contrariedad, piensa que esto no funciona. Entonces no cumplo con mi plan de alimentación, desisto y me siento frustrado conmigo mismo. Al final esta exigencia tan alta me lleva a renunciar y mandan todo al infierno:

'*ya no puedo manejar esto, y me voy a ir a comer unas patatas fritas y una pizza*'

Esto pasa, y durante un tiempo me alimento mal y abuso de comida grasienta. Al cabo del tiempo, se activa de nuevo el crítico, el 'debería' y al final tengo que hacer algo con mi cuerpo; luego todo el ciclo empieza de nuevo. No estoy diciendo que este sea un caso personal, es que pasa así. Técnicamente nos metemos en estos bucles en los que intentamos cosas que, si no funciona a la primera, nos decepcionamos, nos damos por vencidos y nos quedamos allí por un tiempo. Luego empezamos de nuevo.

Queremos salir de estos círculos porque no son nada útiles, pero ¿cómo podemos hacerlo?

- En primer lugar, *el secreto del éxito es la capacidad de fracasar*. Esto es cierto en todo lo que aprendes en tu vida. Si aprendes a conducir, lo primero que es útil que sepas es a usar los frenos. SI empiezas a ir demasiado rápido, tendrás que saber cómo parar. Cuando aprendes un arte marcial, lo primero que aprendes, no es a derribar al contrincante, lo primero que te enseñan es a cómo caerte sin hacerte daño. No hay duda de eso. Entonces, lo primero es aprender la capacidad de fracasar.
- Hablando con uno de mis pacientes deprimidos recuerdo que, haciendo la terapia, yo le decía que le iba a enseñar a fracasar. Me miraba con horror '¿Cómo? ….. yo vine a aprender a tener éxito, yo ya se como fracasar'. Y yo le decía 'no, no lo sabes. No sabes cómo fracasar porque lo que sucede cuando fracasas es que te lanzas un ataque, boicoteas tu barco y haces aguas. Es muy importante aprender a fallar sin golpearte, sin castigarte a ti mismo
- Una de las formas de hacer esto es centrarte en el proceso, no en el resultado. Si lo que quieres es perder peso céntrate en el proceso en ir paso a paso. Si pones el foco en el resultado siempre acabas estableciendo un sistema de evaluación y el crítico ya se instala.
- Aprende a dar pequeños pasos, no pongas el listón muy alto. ¡No te centres en perder 10 kg, olvídate de eso! Pensar así te llevará a una gran decepción. James Kirby (Universidad de Quesland) ha hecho una investigación muy interesante demostrando que, si te entrenas en dar pequeños pasos, aprendes a obtener placer al hacer estos pequeños pasos. ¡Ponte el listón muy bajo! Y según vayas dando esos pequeños pasos regularmente y de forma constante, esto hace que sea mucho más probable que sigas adelante con el cambio de comportamiento; incluso que lo conviertas en hábito. Si ponemos el listón demasiado alto siempre estás fracasando al tratar de hacer cosas a las que no llegas y terminas decepcionado y deprimido. Haz pequeños pasos, y valora que, cualquier cambio, es realmente un gran paso para ti, ¡no le quites importancia! No socaves el placer de dar los pequeños pasos.
- Tu capacidad de hacer frente a los contratiempos es muy importante. Vendrán, no hay duda de ello, porque la realidad no transcurre según lo que tú quieres. En un momento que estés más tranquilo trae a tu mente la posibilidad de un retroceso en tu trayectoria, vale imagina a tu 'yo compasivo' que está lidiando con este revés. Llama a tu versión más compasiva y piensa cómo te gustaría afrontar este revés. en otras palabras, empieza a formular un plan, una idea sobre lo que sería realmente útil si te encuentras con un contratiempo en la vida.

  Esta práctica te prepara porque no puedes decir en la vida que no vas a tener reveses, todos los tendremos seguro que vendrán, pero ahora tú ya sabes que puedes entrar en tu respiración, traer tu sabiduría, traer tu pensamiento de lo que te va a ser útil y hacer estas prácticas para que tú puedas imaginar que tienes activo tu 'yo compasivo', incluso lidiando con determinados problemas. Recuerda renunciar al objetivo de ponerte el listón demasiado alto. En el caso de perder peso, puedes enfocarlo a dejar de tomar sustancias como el azúcar o el hidrato, o introducir un poco de verdura en tu dieta. Si esto lo vas sosteniendo y es sano para ti, si lo vas haciendo poco a poco, con el tiempo estos pequeños cambios son muy importantes y construyen el hábito de hacer cosas que te sientan bien.

- Construye, crea el hábito de hacer cosas ¡sólo porque quieres hacerlas! Los perfeccionistas no se divierten mucho porque no hacen las cosas por diversión. Hacen cosas por lograr, lograr, lograr. Aprende a jugar si eres perfeccionista, disfruta del momento. Es importante que tengas en consideración la necesidad de jugar.

- Recuerda y ten presente que el perfeccionismo, la autoobservación de los errores, son algoritmos -como el pánico a equivocarse, como la autocrítica, como echarte por tierra-, que vienen dados por una evolución de millones de años del sistema de seguridad de tu mente con el objetivo de sobrevivir. Tú no lo elegiste, pero lo que sí puedes elegir es darte cuenta y, luego, elegir cómo quieres que tu mente funcione y cómo cambiar hacia un sistema de motivación compasiva. No es fácil, requiere una práctica comprometida.

- Es importante aprender que, cuando nos sentimos decepcionados, podemos recurrir a la sabiduría compasiva, a tu estado corporal compasivo. Ten activo tu 'yo compasivo' practicando la respiración, practicando enraizarte a lo largo del día. Así entrarás más fácilmente en el cuándo lo necesites.

- Separa los sentimientos de frustración del auto ataque.

- Date cuenta de los miedos que hay tras tu autocrítica.

- Nota tu capacidad para experimentar y tolerar la decepción. Una de las cosas que tu crítico hace es que en realidad te impide experimentar las emociones que traen consigo las decepciones. Quizás pudiera ser una emoción de tristeza o rabia. Ocurre algo imprevisto y lanzarte reproches no te va a ayudar a poner tu atención en como tener un plan alternativo. El auto ataque se interpone en tu proceso de sentir el disgusto por lo que está ocurriendo. Pon atención en ello porque es importante aprender a procesar y elaborar las emociones que trae tu decepción sin golpearte la cabeza, eso no ayuda.

Mensajes claves:

- ✓ La vida es difícil, la vida es dura y, a menudo, está llena de contratiempos, sufrimiento y decepciones.
- ✓ Todos estamos tratando de hacer lo mejor que podemos. Si conoces cómo funciona tu mente, los algoritmos que tienes activos, puedes elegir como trabajar con ellos. No se trata sólo de hablarte a ti mismo. Tienes mecanismos muy poderosos diseñados para controlar tu conducta: sexo, protección/ataque, nutrirse. Cuando se activan es cuando los podemos hacer conscientes y entonces decir 'oh, bien, así que tengo este sistema que está autoevaluándome continuamente y humillándome, es parte de mi algoritmo y no quiero quedarme demasiado atrapado en ello. Lo que quiero es activar mi 'yo compasivo' ya que tiene sabiduría y coraje'.
- ✓ Los errores son raramente intencionales –si lo fueran, tú no sufrirías una decepción cuando ocurren, estarías satisfecho al cometerlos-. Te decepciona lo que fuera que sucedió, porque no era lo que querías que ocurriera. Pon un poco de compasión cuando cometas errores.
- ✓ Mi mejor versión posible de mi 'yo compasivo' es para lidiar con las cosas difíciles, no es para lo fácil. Activo mi 'yo compasivo' para lidiar con las cosas dolorosas, con los errores, ahí es cuando necesitas coraje y sabiduría –no fustigarte con la autocrítica-. Disfruta cuando todo va bien y activa la compasión en las ocasiones que no es así.

Multiples Fuentes de Sabiduría:

- Great talk by Kristin Neff –*problems of self- esteem vs self compassion* (autocompasión 'versus' autoestima. (Video you tube)
- Ronnie Grandell -(Finlandia:. Autocrítica y compassion), (Video you tube)
- Albert Ellis Quick over view of 'musturbation'. Principios de la Terapia Racional Evolutiva, (Video you tube)
- Compassion for voice. Vídeo de King's College de 5m, muy útil para lidiar con la autocrítica, (Video you tube)

Termino contando una historia personal. Tras cuatro años escribiendo mi libro *La mente compasiva*, viví la dolorosa muerte de mi padre. Al final tuve menos tiempo para entregar el escrito en el plazo previsto. Tuve dificultades técnicas para entregarlo en el día acordado y eso desencadenó un ataque de frustración y rabia. Salieron de mi boca palabras que nunca me había oído, di varios portazos, cogí el coche y corrí como un loco inconsciente por la carretera…me transformé en un mono enloquecido... Apareció la autocrítica… !Oh dios mío! y ¿tu escribes sobre la compasión? Mira cómo te comportas, 'me habrá oído mi esposa decir esas cosas horribles', y bla, bla, bla. Pero, en un momento dado, se activó mi 'yo compasivo', recuerdo que me dijo 'Paul no es tu culpa, Paul…. no es tu culpa. Has estado bajo un terrible estrés; Paul necesitas ir más despacio, m á s d e s p a c i o ….respira'. Entonces aminoré la velocidad y me paré en el arcén. Respiré y comencé a llorar, saqué mi móvil y llamé a mi esposa. Resulta que ella apenas me había oído'
CUANDO LAS COSAS SE PONEN DIFÍCILES Y PERDEMOS LOS PAPELES, ES ENTONCES CUANDO MÁS NECESITAS COMPASIÓN
Ninguno queremos comportarnos como monos desquiciados; no es tu intención. Usa tu coraje y tu sabiduría para ayudarte en esos momentos.

Hay muchas cosas maravillosas que puedes encontrar en internet. Hay entrenamientos de tu 'yo compasivo' muy útiles.

Entrevista al doctor William Kirby,

Médico especialista en fisioterapia respiratoria del hospital de Londres. Paul Gilbert centra la conversación en cuales han sido las dificultades que ha encontrado en esta situación en el Hospital, cuales han sido las emociones que ha sentido y cómo las ha manejado. Que ha hecho que le ha resultado de ayuda para poder afrontar tan exhaustivo trabajo con los enfermos de COVID-19

- ✓ Emociones de tristeza, de euforia, de disgusto, enfado, miedo…surgen de forma espontánea y cambian rápidamente, procuro ser consciente y compartirlo con quien puedo.

Los recursos que el joven especialista ha contrastado son de más beneficio son:

- ✓ 10 minutos de mindfulness antes del almuerzo
- ✓ La conexión y compartir información y tener apoyo con otros equipos de otros hospitales y distintos países afectados
- ✓ Hacer una clara diferencia y separar el tiempo de trabajo de mi tiempo personal.
- ✓ Contacto social de calidad con amigos y familia, no sólo un contacto superficial. 'Planeo lo que haremos cuando esto se supere'.
- ✓ Saber mantener mi tiempo de estar solo cuando voy a casa: es mi tiempo y entro en relax, soy muy estricto en preservar estos momentos
- ✓ Montar en bici
- ✓ Antes de dormir hago un escaneo de las sensaciones corporales para relajarme y descansar. Aunque, cuando hay varias guardias seguidas, todo se complica.

- ✓ Mantengo la idea que el trabajo es el trabajo, y puedes equivocarte. Me planteo ¿Qué es el trabajo para mí? Si los médicos no hacemos nada por estar bien nosotros mismos, algunos colegas acaban en su tiempo libre abusando de la bebida para inhibirse.

¿Cómo piensas que esta experiencia te está cambiando?

- ✓ Todo es mucho más rápido y, de manera ágil, aprendes a trabajar de una forma muy distinta a lo que hacías antes. La comunicación, compartir avances entre la comunidad médica y científica ha sido un gran apoyo.

Desarrollar nuestras mentes compasivas para abordar el estrés

<u>El estrés actual:</u>

- Estamos en una situación anormal y nunca antes habíamos tropezado con un virus de una naturaleza tan agresiva (estamos hablando de las cifras de muertos de la I Guerra Mundial en 1919).
- Sentimos amenazada nuestra necesidad de interconexión, de ser socialmente incluidos, por cómo se ha manejado el lenguaje de forma amenazante de 'distanciamiento social', poniendo el acento en el la soledad y favoreciendo venirse abajo.
- Estamos inmersos en múltiples clases de estrés y de trágicas situaciones que nuestras mentes están tratando de afrontar. Tenemos emociones difíciles y muy intensas; es un síntoma de la situación, no hay nada equivocado en nosotros.
- Múltiples tensiones están afectando especialmente a los profesionales del ámbito del cuidado.

<u>Recursos que ayudan en esta situación:</u>

- ❖ Conocer que la compasión es sensibilizarte con el sufrimiento propio y ajeno y hacer algo por tratar de aliviarlo y prevenirlo. Comprendemos que muchas personas están viviendo situaciones realmente difíciles.
- ❖ Activar el coraje y la sabiduría.
- ❖ La compasión es distinta de la bondad y el amor, porque precisa este coraje y la sabiduría para aliviar ese dolor. No es solo un deseo que te encuentres bien y ser amable. Se asocia erróneamente la bondad y la compasión, pero la base de esta, está en el coraje de tolerar las emociones difíciles que acarrea ver el sufrimiento propio y del otro.
- ❖ Es importante que conozcas tu mente. Que seas consciente de cómo y porqué tenemos un cerebro difícil. Que seas consciente que tienes muchas emociones negativas, muchas reacciones seminconscientes y es bueno ponerlo en contexto.
- ❖ Sé consciente de cómo puedes usar el cuerpo para sostener la mente en los momentos de ansiedad, miedo, preocupación en la situación actual.
- ❖ *Necesitamos entrenar más y culpar menos.*
- ❖ Recuerda que es más beneficioso encarar la estrategia mediante pequeños pasos.

La reacción del cuerpo en las situaciones de estrés es la activación del sistema nervioso autónomo simpático. Es el que te prepara para la acción y dispara la glucosa y la adrenalina en tu torrente sanguíneo. No puede estar activo mucho tiempo sin que sea dañino para ti. El sistema que equilibra estos efectos es la estimulación del sistema parasimpático. Conoce tu sistema nervioso autónomo:

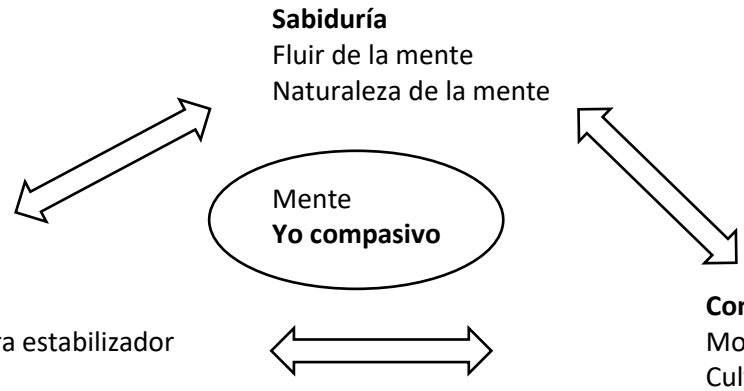
- El sistema simpático provoca la activación para responder a una amenaza y conducirte a la huida o encarar el ataque.

- El sistema parasimpático provoca la desaceleración del organismo para permitir el equilibrio, el descanso y la digestión.

En internet puedes encontrar muchos recursos para activar el sistema parasimpático.

Recuerda cuando tratamos las tres emociones básicas y sus funciones

Revisa los tres sistemas: Sistema de consecución que te excita, te dirige al logro de recursos, al consumo. Cuando hay sobre estimulación del sistema de seguridad/amenaza, baja su activación. Para equilibrar el organismo y la mente nos enfocamos en el desarrollo de la compasión para bajar el ritmo y saber separar el tiempo de activación y trabajo, del tiempo de descanso y digestión. Es preciso desacelerar el organismo y activar el nervio vago.
Los sistemas no están diseñados por nosotros, no es tu culpa, es fruto de la evolución que nos ha facilitado la supervivencia y conociendo su naturaleza, podemos trabajar sobre ello:



Cada una de estas facultades pueden funcionar como facilitadores o inhibidores de las otras
Cómo podemos trabajar:
Hay dos aspectos a destacar

- Ser consciente del grado de amenaza, miedo y dolor que despierta esta situación.
- El precio que pagamos por cuidarnos, al confinarnos en nuestras casas. Ser conscientes de la tragedia y la amenaza que han determinado la toma de estas medidas por nuestra vulnerabilidad al virus.

Las consecuencias de esta situación es la aparición con mucha intensidad de tres emociones:

Enfado	Miedo	Tristeza
-Hacia el virus -El gobierno -El trabajo -Falta de apoyo RECONOCE LA EMOCIÓN ¿Cuál es el camino de ayuda? ¿Cómo puedes recuperar la calma?	-Te sientes atrapado -Informaciones contradictorias -Miedo a cometer errores y sus consecuencias -Decepcionar a otros -Incertidumbre: que pasará con mis hijos, con el trabajo, con mis padres -Falta de certeza y falta de control RECONOCE LA EMOCIÓN ¿Cómo podemos hacer para sentirnos a salvo, seguros? Sentido de responsabilidad y moralidad	-Muerte -Pérdidas/duelo -Distanciamientos (no contacto) -Separación -Impotencia, no poder hacer más -Crisis espirituales RECONOCE LA EMOCIÓN Reconoce que las medidas que se toman es el precio que pagas por estar seguro ¿Cómo pienso en la muerte? Es importante que te lo plantees, vivir en el mundo tiene sus peligros y la muerte es algo natural

Esto nos lleva a unas consecuencias físicas

- ✓ Cambios emocionales bruscos y espontáneos
- ✓ Intrusiones – '*flashback*' o analepsis (la mente intercalar secuencias referidas a un tiempo pasado)
- ✓ Rumiar pensamientos
- ✓ Problemas con conciliar el sueño o sueños muy intensos
- ✓ Sentirse entumecidos, desconectados
- ✓ Perdida de interés, inapetencia

Es importante que reconozcas: 'Esto es lo que pasa'
Míralo, reconocerlo es importante ya que te conecta, es una situación excepcional y estas son las consecuencias de poder cuidarse. Las emociones fuertes, las reacciones que experimentes pueden darse de tres formas:

- Con nosotros
- Con otros
- Hacia otros

<u>Como diferenciar estrés, agotamiento y fatiga por compasión</u>

En una situación de estrés, tus emociones tienden a activarse, te hacen 'venirte arriba'. Cuando te agotas, tienes esas emociones, pero la agitación colapsa y te 'vienes abajo'

- Es importante que reconozcas el agotamiento como consecuencia de una situación mantenida de alto estrés y que tomes consciencia que:
  - 'No es tu culpa'
  - Puedes tomar medidas que te sean de ayuda
- Cuando estas al límite reconoce 'ya tuve suficiente'
- Hay muchos tipos diferentes de estrés y esto mantiene sobre activado su sistema de alarma: 'qué hacer con los niños, con el trabajo, que decisión es la mejor.'

- Cuidado con los *mass-media* ya que están comercializando con el miedo y la tragedia; estimulando continuamente el sistema de alarma. Céntrate en ¿Qué podemos aprender de esta situación? Lo importante al fin y al cabo es ver que podemos hacer cara al futuro
- Ira por la falta de servicios.
- Se consciente que la curación llevará tiempo, aunque hay muchos científicos y medios implicados, no será inmediato.
-

Como salida a esta situación te sugiero:

- ✓ Puede que precises, y es normal que sea así, ayuda profesional, al mismo tiempo, en un primer momento piensa que estos síntomas son una reacción, no un desorden (tu cerebro / Sistema de cuidado)
- ✓ Reconoce tu parte humana (yo soy…)
- ✓ Esto es una tragedia moral, no una herida. La visión budista dice que la naturaleza de la experiencia vital es el sufrimiento.
- ✓ Ábrete a la compasión hacia los otros: se generosa en dar esperanza y cariño. Frente al individualismo, cultiva el apoyo: 'nosotros' 'todos juntos'
- ✓ Estimula la auto compasión en vez la dura autocrítica
- ✓ No hay perfección, pero reconoce: hago lo mejor que puedo (cuidado con el perfeccionismo)
- ✓ Aceptación compasiva sobre las experiencias que vives, sobre lo que haces, sobre lo que piensas, sobre cómo te sientes.
- ✓ Busca ayuda, hay muchos servicios *on line* que puede ser un gran apoyo. Habla con especialistas y usa todos los medios que están a tu alcance. La sabiduría es buscar lo que necesitas y usarlo para tu beneficio.

Utiliza las herramientas:

- ➢ 2 minutos bajo el edredón
  Justo antes de levantarte, date dos minutos antes de salir de la cama para orientar cómo va a ser tu día con tu yo compasivo. Poniéndote en tu mejor versión posible piensa en si vas a tener una reunión difícil, un encuentro complicado o lo que normalmente te inquiete o quieres reaccionar de un modo más beneficioso. Trae a tu mente la manera más compasiva de afrontarlo.
- ➢ Tu alimentación: revisa tu consumo de hidrato de carbono, azúcar y cafeína. Apoya el buen funcionamiento de tu sistema autónomo parasimpático reduciendo o eliminando temporalmente su ingesta. Estas sustancias estimulan la activación del sistema simpático, ya sobre estimulado con el estrés.
  Para mejor afrontar situaciones de estrés, procura aumentar la ingesta de fruta, vegetales, y, si precisas despertarte, mejor toma té verde. Los estimulantes no favorecen el equilibrio que necesitas.
- ➢ Haz ejercicio como yoga, taichi, chi kung…que te hagan enfocarte en el cuerpo (hay videos que pueden servirte de fácil aprendizaje).
- ➢ Practica la respiración rítmica (en 4/5…) para soltar la tensión.
- ➢ Tómate un descanso. Haz pausas; pero también en tu mente. De nada sirve si paras y das rienda suelta a los bucles mentales. Si es preciso puedes usar visualizaciones. Evoca tus vacaciones favoritas, o una comida en un restaurante, un paseo por un jardín. Evita los barruntamientos en tus descansos visualizando lugares o situaciones que te ayuden a relajarte.
- ➢ Conéctate con amigos, mira fotos de vacaciones con personas queridas. Busca formas de estimular emociones restitutivas del contacto.
- ➢ Practica la Atención plena. Es bueno llevar la mente al momento presente. Un buen instante es antes de dormir o de descansar.

- Haz planes positivos.
- Cuida tu mente, descansa, duerme lo que necesites y usa tu cuerpo para estimular tu sistema parasimpático.
- Restaura las consecuencias de la activación del estado de alarma con emociones y acciones positivas:
    - Respiraciones
    - Escaneado
    - Visualiza que te sumerges en agua (mar/rio)
- Escucha música.
- Date un baño o una ducha relajante.
- Piensa en lo que te sea de ayuda para poder dormir mejor (evitar los ruidos y los estimulantes…).
- Percibe y cambia al estado mental de compasión.
- Adopta la postura óptima de respiración y enraizamiento (conéctate con la tierra).
- Pon en valor tus cualidades fundamentales de compasión.
- Incluyendo la sabiduría, el coraje y el compromiso… ¿Cómo podemos ser de ayuda?
- ¿Cómo funciona tu mente compasiva con estas emociones que aparecen? ¿Cómo nos hablamos a nosotros mismos sobre ellas?
- Céntrate en las cosas que te agradan y en tus puntos fuertes, lo que has aprendido, el tiempo del que ahora dispones.
- Cartas compasivas, dialogando con mi 'yo compasivo' -lo veremos más adelante-.

<u>Comprobar nuestro pensamiento</u>

El terapeuta cognitivo podría sugerir:

1. ¿Cuántas formas alternativas de pensar se te ocurrirían?
2. Los pensamientos no son hechos y, a veces, debemos comprobarlos.
3. Nuestro sistema de amenazas siempre saca conclusiones porque está diseñado para hacer eso. *No puede fallar, pero necesito verificarlo*
4. ¿Dejamos que sean las emociones las que piensen, no nuestra mente más sabia?
5. ¿Cómo verías esto si no estuvieras tan estresado, etc.?
6. ¿Estamos encerrados en cavilaciones? No es tu culpa. Haz lo que sea para romper el bucle del pensamiento.
7. Baja el ritmo, ralentiza y piensa ¿Qué me sería de ayuda en este momento?
8. ¿Qué comportamientos me serían de ayuda?
9. Conéctate con la tierra -enraízate- y haz las respiraciones

Puedes notar que puedes tener un flujo de pensamientos y sentimientos, pero en el fondo de tu mente puede tener la sensación de que también hay un 'yo compasivo'. Somos pensadores múltiples y podemos haber tenido diferentes pensamientos e ideas al mismo tiempo. No pienses que eres de un solo color, mejor imagínate como un arcoíris con múltiples facetas.

- ✓ Si bien nuestro nuevo cerebro puede pensar, razonar y comprender de las formas más extraordinarias, también es una fuente de daño para los demás y para nosotros mismos si dejamos que se enrede en bucles.
- ✓ Esto no es culpa tuya, nosotros tenemos estos potenciales, pero si podemos dar un paso atrás y reconocer que podemos tener atención a lo que está sucediendo en nuestra mente y como cambiar a un yo compasivo, esto sí que puede ser de ayuda.

- ✓ Cuando el sistema de amenazas está funcionando o bajo estrés o las cosas no funcionan como queremos, es muy fácil quedar atrapado en el sistema de amenazas. Es por eso que puede ser útil tratar deliberadamente de cambiar la forma en que funcionan nuestras mentes y cuerpos creando el sentido del 'yo compasivo'.

- ✓ Ten en cuenta que hay muchos recursos maravillosos en Internet, incluidas las terapias cognitivas y la atención plena, etc. Haz experimentos de comportamiento y prueba cosas por ti mismo

  Websites de ayuda:
  https://www.traumagroup.org/
  https://oxcadatresources.com/
  https://oxcadatresources.com/traumatic-beravement/

Desarrollando nuestro yo compasivo: dialogando compasivamente con uno mismo

Cuando nos enfrentamos a periodos, particularmente aquellos que no son buenos, periodos que nos provocan estados de estrés, es de mucha ayuda dedicar tiempo, de una manera deliberada, a tratar de equilibrar nuestra mente. Nuestro cerebro no está preparado para periodos sostenidos de estrés y precisa el apoyo de nuestro cuerpo y de nuestra mente para evitar consecuencias dañinas por la sobre activación del sistema de alarma.
Se consciente cómo, en este momento, tu mente está funcionando. Es una situación de estrés crónico. Recuerda que tú no diseñaste tu cerebro.
Una manera de equilibrar la mente es, de forma deliberada y con este propósito, hazte consciente, **cultiva la atención plena**. Compromete de forma deliberada y con propósito a **activar tu mente compasiva**, y tu cuerpo, porque con ello ayudarás a impulsar aspectos de nuestro cerebro y nuestra fisiología que restablecerán el equilibrio.
Recuerda las difíciles situaciones que estamos viviendo y el precio que suponen ciertas medidas adoptadas para cuidarnos. Esto levanta fuertes sentimientos de Ira, miedo y tristeza, la cuestión es ser consciente que es así; las consecuencias para nuestro bienestar dependen de cómo reaccionemos a estas emociones, tanto cuando se activan hacia nosotros, hacia los otros o desde los otros a nosotros.
Recuerda que es muy fácil que tengas ataques espontáneos de ira, tristeza o miedo, que te vendrán imágenes o pensamientos tipo '*flashback'* o bucles de pensamientos que pareces estar rumiando. Es normal que duermas peor o tengas pesadillas. Puedes incluso sentirte apático o desconectado. Son reacciones normales de tu mente ante una situación de estrés prolongado.
Se consciente de tu mente pensante.

- ➢ Tu mente está sujeta al cambio y, modificar una actitud corporal, condiciona también su cambio de estado. Los pensamientos no son hechos, no los creas como si fueran una certeza. Recuerda la importancia de la comunidad, del apoyo y las redes de cuidado.
- ➢ Para favorecer la supervivencia, el cerebro está diseñado para fijarse en lo negativo, para detectar el error y anticipar el posible peligro. Cuando entre en acción tu 'yo crítico', viendo las faltas, mirando con lupa cada acción y palabra que dices, anticipándote a cada posible problema, trae a tu 'yo compasivo' y fíjate en los aspectos más positivos de la misma situación.

- En los momentos difíciles se recupera el sentido de interconexión, de comunidad y pertenencia. Apóyate en la comunidad y también transfórmate en un miembro beneficioso para ella, ¡se de ayuda!
- Planea formas que te sean asequibles de ayudar a los demás.
- Es importante valorar el esfuerzo y el sacrificio del personal sanitario y los voluntarios en los hospitales.
- Trátate a ti misma como una persona amiga. Se bondadosa contigo. Desde la compasión, el cuidado y el apoyo –no con la dureza y el exigente perfeccionismo del crítico-. Cuando te hable el crítico, trátale con amabilidad, no reacciones con aversión: 'reconozco que me estás avisando de un posible problema, entiendo de lo que me estás advirtiendo. Lo tengo en cuenta y lo afrontaremos desde una perspectiva que sea de ayuda'
- Cuando se activa el sistema de amenaza, deliberadamente entrénate a estimular tu sistema de afecto, de cuidado positivo.
- Saborea y planea esos pequeños placeres y reconócelos, siéntelos, pues sino pasan sin dejar huella en tu cerebro que solo está encargado en supervisar posibles problemas y peligros –ver el atardecer, sentir el olor a hierba mojada, respirar aire fresco, una sonrisa de una desconocida, etc.-
- Masajes y aceites: relájate
- Mira hacia adelante planteándote dar pequeños pasos.
- La práctica de Yoga y de ciertas actividades físicas favorecerán te encuentres mejor y contrarrestes los efectos nocivos de la tensión.

<u>El estrés actual</u>

- A lo largo de estas charlas hemos visto cómo podemos construir nuestra mente compasiva usando tu cuerpo:
  - Ojo con la postura, si sientes que te pliegas, que te encojes, saca pecho, echa hacia atrás tus hombros y haz que se junten tus omóplatos. Mantén una postura erguida.
  - Usa las técnicas de respiración
  - Enraíza tu cuerpo, haz la 'toma de tierra' llevando la atención a las sensaciones de tacto, de peso del cuerpo.
  - Enfoca tu mente hacia el entrenamiento de un yo compasivo

- Utiliza imágenes:
  - visualiza personas que son para ti un ejemplo de actitud compasiva
  - visualiza un lugar, un espacio seguro
  - Visualízate volando, o flotando en el agua. Usa las imágenes para sentirte reconfortado, seguro, bien; estimulando el bienestar de tu cuerpo y tu mente.
- Usando una sonrisa. Modificando tu expresión facial, muchos músculos del rostro se relajan. Respira y, a través de una sonrisa, trae compasión a tu vida.
- Puedes utilizar un objeto -una cadena, una medalla o una piedra que cuando hagas tu práctica de 'yo compasivo' tengas en la mano. Cuando la lleves encima, tocarla te ayudará a traer al cuerpo las sensaciones de apertura y conexión que trae la compasión.
- Escribe una nota, una carta, un diario de las reflexiones o acciones compasivas a llevar a cabo hacia tu estrés. No evalúes, no tiene el fin de supervisión. Llevar una libreta en el bolsillo puede ser de ayuda en un 'peor día'.
- '*A flash card*', una tarjeta, un mensaje en tu móvil, un '*post-it*', algo que te ayude a tener presente tu 'yo compasivo'

<u>Miedos, bloqueos y resistencias frecuentes a la compasión</u>

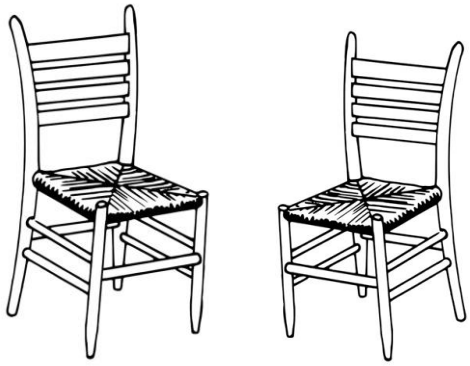
- No me lo merezco. Se consciente qué este es el cerebro que tenemos, y tu tratas de hacer lo mejor; esto no es una justificación para no merecer la compasión.

- Sentir compasión me hace sentirme triste. Frente a esto te ayuda reconocer que el sufrimiento propio o del otro, no es tu culpa.
- Es de ser débil fomentar mi yo compasivo.
- 'Tengo que' ser amable Puedes estar enfadado a veces, no tienes por qué ser siempre amable, no de una manera forzada.
- No soy los suficientemente duro o dura.
- La compasión resulta demasiado costosa; piensa que la renuncia a algo hoy puede conllevar un gran beneficio mañana.

Para afrontar estos bloqueos, enfócate en la definición misma de la compasión:

I. Es la sensibilidad hacia el sufrimiento y el compromiso de tratar de aliviarlo y prevenirlo. (cómo podemos ahora mismo no sentir el sufrimiento de tantos seres)
II. El fundamento de la compasión es precisamente el coraje de afrontar el sufrimiento propio y ajeno, ser sensible a él y, con sabiduría, ser de ayuda. Con el coraje y la sabiduría podemos cambiar el mundo
III. Practica y entrena la facultad de la compasión

Dialogar compasivamente con uno mismo



Coloca dos sillas vacías enfrentadas

A un lado *'La silla de tu yo en estado de estrés'*
Cuando te sientes en ella, imagínate que estás hablando con un amigo, con tu imagen de un yo compasivo ideal. Inicia un diálogo, contándole todo lo que te acongoja y te preocupa. Tu rabia, tus miedos, tu tristeza: '*estoy perdida, no sé cómo afrontar esto, me preocupa la incertidumbre del momento, tantas muertes, no sé qué va a pasar…*'

Cuando termines, muévete a la otra '*silla de tu yo compasivo'* -motivación y sabiduría-
Al sentarte, enraízate, entra en contacto con tu cuerpo, haz las respiraciones a intervalos de 5 y activa tu nervio vago. Recaba en tu postura, abre el pecho y yergue tu espalda, relaja la sensación de tensión muscular.

Revisa tu expresión facial y tu tono de voz. Pon una sonrisa en tu rostro y asegúrate tu voz sea calmada y amable.
Enfócate en traer a tu mente la motivación compasiva de ser de ayuda -tu no has diseñado esta mente, no es tu culpa-
Apóyate en la sabiduría de la experiencia -todos estamos aquí con este cerebro pensante, tratando de hacerlo lo mejor posible-. Eleva tu compromiso y tu coraje.
Ahora imagínatelo entendiéndote profundamente a ti y a todos los sentimientos complejos que ocurren dentro de ti y el hecho de que estás luchando con un cerebro muy complicado que no elegiste en circunstancias extremadamente difíciles.
Ejercítate y concéntrate en lo que sería útil para ti: lo que necesitarías escuchar; ¿cómo necesitarías relacionarte con esto?
Si los obstáculos se interponen en el camino, ya sea autocrítica o lo que sea, solo fíjate en ellas, no luches con ellas, simplemente vuelve a la tarea lo mejor que puedas

Luego, cuando ya estés preparado y hayas traído a tu corazón la imagen de la persona compasiva que te inspira, literalmente **háblale a la silla que ahora está vacía, *la silla de tu yo estresado*, ofreciéndole tu mayor apoyo, tu empatía desde dentro, de corazón; entendiéndole y con el mayor coraje que puedas.**
Lo importante es que seas de ayuda, cuidado con que se produzca una activación de tu yo crítico o tus juicios.
Entiende sus emociones:

- Se trata de validar y entender esta parte de ti mismo, como si fueras un amigo. Utiliza la escucha activa.
- Encuentra puntos y cosas en las que puedas estar de acuerdo.
- Resalta sus fortalezas y sus valores. Es importante recordar y defender tus más altos valores
- Al hablarle a tu mente estresada, indícale como este yo compasivo puede ver que debajo de su ira, hay un cierto tipo de miedo.

Ten en cuenta los siguientes puntos cuando establezcas este diálogo:

- ✓ Evita dar consejos
- ✓ Validar no implica justificar
- ✓ Con emociones fuertes, todos nos volvemos más extremistas
- ✓ La mente compasiva se sostiene en la sabiduría y el coraje
- ✓ Utiliza el pronombre ‘nosotros’
- ✓ Evita ofrecer consejos de ‘usted también necesita…’
- ✓ Discuta lo que va a hacer como un yo compasivo, por ejemplo, ir a ayudar a alguien o abordar y resolver el problema de una manera diferente
- ✓ Sea asertivo, pero no agresivo
- ✓ Ten siempre presente como piensas ayudar, como puedes ayudarte en esta situación…así conseguirás equilibrar tu mente.

Usando tu mente compasiva

Otra manera de acceder a la mente compasiva es adquirir el compromiso de ayudarte. *Imagina que estás ayudando a un amigo, como si tú fueras ese amigo* y todo lo que te está pasando, le estuviera ocurriendo a un querido amigo.

Céntrate en hacerlo lo mejor posible poniendo todo tu empeño.: usa tu respiración, postura, expresión facial, …trae tu enfoque compasivo, usa tu cuerpo para apoyar tu mente, trabaja tu nervio vago y mejora el estado de tu sistema nervioso autónomo fomentando el circuito parasimpático.

Con calma, trae a ese amigo a tu mente, dedica un momento a pensar sobre él o ella como un amigo, como te gustaría verlo a salvo, afrontando sus dificultades vitales con coraje y, entonces, enfócate en ti -evitarás dejarte arrastrar por la tristeza al reconocer tu sufrimiento- y dedícate esos buenos deseos.
Con tu motivación compasiva, de ser de ayuda, imagínate hablando con tu amigo, tratando de animarlo y apoyarlo. Dedica tiempo a hacer esto, no pases rápidamente por este paso. Observa tu propia sabiduría cuando te das el espacio para que se desarrolle: ser cuidadoso, tener coraje, ser de ayuda.

¿Cómo hacerlo? Usando tu mente compasiva

Considera como puedes empatizar con tu amigo: reconoce que esta vida es triste, a veces dura, que es indiferente a lo que tú quieres y que no tienes ningún control sobre lo que ocurre.
Ayúdale a reconocer su propio coraje y sabiduría. Explora con él cómo te gustaría hacerle frente y que te ayudaría ser como realmente quieres ser.
De nuevo la idea es trabajar la sabiduría, ser de ayuda para otros.
Advierte que está pasando en tu mente, enfócate en cómo funciona u en como poder ser lo más sabiamente útil posible y pon atención a qué ocurre cuando haces esto

Apoyando a otros:

Hay unos puntos clave que te ayudarán:

- Trata de ser un buen escuchante y hacer preguntas hábiles. Tú estás tratando de ayudar con preguntas que le permitan al otro compartir contigo lo que quiere compartir.
- Algunas veces puede ayudar recurrir a ciertas preguntas simples como:
    - ¿Qué te está pasando por la mente?
    - ¿Qué te preocupa sobre esto?
    - ¿Qué te resultaría de ayuda?
- Es una conversación abierta, ojo no lo conviertas en un interrogatorio judicial. Trata también de ofrecer una reflexión empática de lo duras que pueden ser las cosas.
- Intenta encontrar, hacerlo junto a ellos, lo que les sería útil. Olvida intentar rescatarlos.
- Evita dar consejos apresurados, los consejos, salvo que seas un experto en finanzas, no son de ayuda.
- Trasmite a la persona que tú estás para escuchar, para intentar entenderlo, para compartir que es lo apropiado y tratar de ser guiado por lo que él necesita.
- Escribe una carta, o una tarjeta.
- Obviamente, si hay algo práctico que se pueda hacer, pruébalo.

En general

- ✓ Nuestro cerebro racional tiene una capacidad de entendimiento extraordinario, pero también puede meterte en bucles de pensamiento dañinos.

- ✓ No es tu culpa, tenemos un gran potencial, tenemos que reconocer esta tendencia a supervisar cada gesto que hacemos y quedarnos con el error, con lo preocupante o lo que pueda ser una amenaza. Al mismo tiempo puedes entrenar tu motivación compasiva y ser de ayuda.

- ✓ Cuando el sistema de amenaza se activa bajo una situación de estrés, es muy fácil que se disparen los procesos fisiológicos que te impulsarían a atacar o huir…pon atención y deliberadamente trata de cambiar a través de tu cuerpo y de tu mente creando el sentido de 'yo compasivo' y ser de ayuda.

- ✓ Tienes muchos recursos en internet: Terapias cognitivas, *Mindfulness* y experimentos de conducta

- ✓ También podemos imaginar a alguien que se preocupa por ti o que te recuerde tu imagen compasiva que te apoya y te alienta. Vuelve a entrar en tu ser compasivo usando tu postura, tu respiración y tu concentración.

©Prof. Paul Gilbert OBE, Please contact The Compassionate Mind Foundation if you would like to use these material. Lectures 1-12 now have Spanish subtitles thanks to Gonzalo Brito Pons. Trascripción al castellano China Sevillano, Sangha Monasterio el Olivar del Buda