PROTOCOLO PARA LA AUTOCOMPASIÓN

La Terapia Basada en la Compasión se centra en el desarrollo del sistema de cercanía y calidez que, según plantea, se encuentra atrofiado en los pacientes. Es una terapia orientada, en último término, en cambiar los medios de regulación emocional de la persona a través del autoacompañamiento de la persona a través de su sufrimiento.

Todos los ejercicios están centrados en el mindfulness así como en la generación de imágenes y sentimientos, aunque lo importante es la intención y no tanto el resultado.

Desde ACT, la Terapia Basada en la Compasión estaría orientada a fortalecer tanto la Apertura como la Defusión y el Momento Presente. Es una manera muy potente para lidiar con fuertes eventos privados de culpa, vergüenza y humillación. Asimismo, hay situaciones donde uno no puede cambiar el entorno que le genera el malestar, sino que el enfoque principal debe estar en el acompañamiento propio durante ese malestar.

El trabajo en la autocompasión posee una serie de pasos que se ilustran a continuación:

1. Uso del Análisis Funcional
   1. El objetivo es poner sobre la mesa como la lucha contra las emociones y el achacarse a sí mismo tenerlas (poca apertura) nos lleva a un empeoramiento y mayor sufrimiento.
   2. Asimismo, poner sobre la mesa cómo un aspecto importante de la vida (la conexión y el cariño) puede estar faltando en nuestra vida y que podemos hacernos bastión de él hacia nosotros mismos.
2. Metáfora de los Dos Profesores:
   1. Uno que ataca y golpea por los errores y malestares y otro que calma e intenta ayudar.
3. Qué es la Compasión:
   1. Una breve idea de que es la compasión para la persona y qué implica y qué cualidades tiene.
4. Creación de un Lugar Seguro:
   1. El objetivo de esto es generar un espacio desde donde la persona pueda observar sus emociones difíciles para poder transitarlas mejor.
5. Creación de un Yo Compasivo:
   1. Consiste en generar un Yo desde el cual la persona pueda acercarse a sus propias emociones o, incluso, a otras personas.
   2. Fortalece el Yo-como-contexto para ayudarse a actuar de otra forma. Una cualidad valiosa que pinte las acciones.
   3. Audio del Yo Compasivo
6. Compasión hacia uno mismo (Niño Interior):
   1. Orientado a practicar la habilidad para recibir y cuidarse durante las experiencias desagradables y momentos difíciles.
7. Compasión hacia otros:
   1. Orientado a la relación con otras personas. Incluye acciones y revaloraciones de las acciones de otras personas hacia uno mismo.

2. METÁFORA DE LOS 2 PROFESORES

Me gustaría ofrecerte una imagen de lo que quiero transmitir. Así que acompáñame.

¿Ha habido alguna asignatura de pequeño que se te haya dado mal? ¿Alguna con la que hayas tenido una dificultad especial?

**[Cuando diga la asignatura, es posible que diga alguna o que le ha costado o en la que algún profesor le haya hecho la vida imposible]**

Muy bien. Cuando estamos aprendiendo algo, es muy común cometer fallos. Es un momento bastante vulnerable en verdad, porque nos enfrentamos a mucha incertidumbre y a la imperfección.

Imagina dos niños que estén cursando esa asignatura.

Uno de ellos tiene a un profesor un tanto estricto. Cuando comete algún fallo, llega tarde o consigue una buena nota, el profesor le riñe, le grita y le dice que debería hacerlo mejor, que si no espabila, no va a poder llegar a nada en la vida.

El otro niño, por el contrario, tiene a un profesor un poco más compasivo. Cuando comete algún fallo, llega tarde o no obtiene la nota perfecta, se sienta con él y, con calma, le señala el error. Luego, le pregunta qué ha pasado para que se produzca el error e intenta entenderlo para que pueda hacerlo mejor más adelante.

Déjame preguntarte ¿Qué niño estaría cómodo? ¿Qué niño disfrutaría más de la asignatura? ¿Qué niño podría aprender más? **[El primero solo increpa, no da espacio a analizar]** Si cometiesen un error ¿cuál de los dos estaría más abierto a reconocerlo y cambiarlo?

Ahora imagina que, en vez de un niño cualquiera, es tu hijo ¿Cómo crees que se sentiría tu hijo con el primer profesor? ¿Cómo podría afectarle eso a cómo aprende con el primer profesor? ¿Cómo se sentiría con el segundo profesor? ¿Y cómo aprendería con él? ¿Cuál de los dos profesores querrías para él? ¿Cuál crees que podría ayudarle más a aprender?

Ahora, imagina que eres tú el niño y que te enfrentas a ambos profesores ¿Cómo te sentirías con el primero? ¿Y con el segundo? ¿Con cuál de los dos disfrutarías más de la asignatura? ¿Cuál de los dos te puede enseñar más? ¿Cuál de los dos te ayudaría más a vivir con los fallos?

En definitiva, ¿Cuál de los dos profesores puede acompañarte mejor en un estado vulnerable? ¿Crees que una postura parecida podría ayudarte a atravesar lo que estás pasando?[[1]](#footnote-1)

3. QUÉ ES LA COMPASIÓN[[2]](#footnote-2)

En esta parte, se busca equiparar al primer profesor como la parte de nosotros empeñada en criticarnos. El segundo profesor, sin embargo, es la parte de nosotros (mermada) que proviene de la habilidad humana de cuidar(nos) y conectar con la gente.

Aquí se introduce presentar la compasión como una alternativa a la autocrítica **[Generar desesperanza creativa/coherencia funcional de esta].**

Aquí se presentan las dos partes.

|  |  |
| --- | --- |
| PARTE  AUTOCRITICA/[NOMBRE ACORDADO] | PARTE  COMPASIVA |
| 1. Nos ataca por los errores | 1. Entiende que habrá errores y que podemos aprender de ellos. |
| 1. Nos espera perfectos | 1. Sabe que tenemos defectos y que podemos hacer paces con ellos |
| 1. Nos echa en cara lo que sentimos o pensamos | 1. Entiende que lo que está debajo de la piel no está bajo nuestro control |
| 1. Nos dice que los demás son mejores que nosotros | 1. Reconoce que todo el mundo puede fallar y puede pasarlo mal |
| 1. Si lo pasamos mal, nos deja de lado | 1. Nos acompaña mientras lo pasamos mal, como un amigo |
| 1. Es fría, con nosotros y con las demás personas | 1. Es cálida, con nuestro sufrimiento y el de los demás |

¿Cuál de las dos partes reservas a tus amigos? ¿Cuál de las dos te reservas a ti?

¿Cuál de las dos partes crees que podría ayudarte a atravesar tu sufrimiento?

4. CREACIÓN DE UN LUGAR SEGURO

La creación de un lugar seguro no es crear una imagen positiva que nos alivie a corto plazo, sino un espacio desde el que poder observar el malestar y estar con él arropado.

*En este ejercicio vamos a crear un sitio para ti. Un sitio desde el que poder vivir las experiencias de debajo de la piel. Este espacio será un espacio seguro, que nos proporcione calidez y acompañamiento.*

*Es posible que no se vayan a dar estos sentimientos a la primera, pero el hecho de intentarlo es lo que realmente importa. La idea es generar un sitio donde quisiésemos estar, por lo que la práctica es ya bastante; los sentimientos vendrán después.*

*Vamos ahora a sentarnos en una postura cómoda, con los pies en el suelo, la espalda en el asiento y las manos en el regazo. Vamos a cerrar los ojos y a centrarnos en nuestra respiración. No hace falta que la hagas más o menos profunda, simplemente obsérvala tal y como es.*

*Fíjate si puedes notar como el aire entra por la nariz y luego, como sale por ella. Fíjate también como, al tomar aire, se hincha el pecho y como, al soltarlo, se vacía.*

*Haz tres respiraciones conscientes de como entra y sale el aire, de cómo se hincha el pecho y se vacía. Si notas que tu atención se desvía, que la mente divaga. No pasa nada, vuelva a tu respiración como si fuese lo más importante en este momento.*

*Ahora, vamos a crear un Lugar Seguro para acompañarnos en el malestar. Vamos a crearlo con nuestra imaginación.*

*Imagínate un lugar en el que te gustaría estar. Puede ser un bosque, una playa, un salón con una chimenea. No se trata de buscar en los recuerdos, sino de construir, aquí y ahora, un sitio en el que desear estar.*

*Empecemos.*

1. *Escoge el espacio. Puede ser un sitio donde sueles sentir paz ¿Qué es? ¿Dónde te encuentras?*
2. *Vamos ahora a intentar sumergirnos en ese sitio ¿Qué estamos viendo a nuestro alrededor? Construye poco a poco el lugar.*
3. *Cuando estás ahí ¿Qué sientes en tu piel? ¿Hay brisa? ¿Hay calor?* ***[jugar con posibles claves sensoriales del lugar]***
4. *¿Hay algún olor que puedas destacar?*
5. *¿Hay algún sonido que estés percibiendo?*

*Vamos a ir sumergiéndonos poco a poco. Imaginemos más cómo nos sentiríamos en ese sitio. Recuerda, lo importante aquí es intentarlo, no sentirlo. Los sentimientos quizás vengan después.*

*Nota como tu cuerpo se va adaptando a ese lugar y déjate ver como ese sitio es para ti, sólo para ti. Para tus alegrías y tus dolores. Es un sitio creado por ti y está alegre de que estés ahí. Date unos segundos para experimentar esta sensación, para dejarte ver que está contento de estés ahí.*

*Ahora este es tu lugar seguro. Este lugar es tuyo para que te acompañe cuando nos encontramos mal. Su objetivo no es hacer que estemos bien, sino que nos acompañe. Es un sitio para poder vivir con el malestar, no contra él.*

*En este momento, date unos segundos para verte en tu lugar seguro, para explorar cómo se siente estar acompañado por él. Si no sientes nada, de nuevo la intención es lo importante.*

*Ahora te voy a pedir que volvamos a poco a poco al momento presente, sintiendo la compañía de este lugar seguro. Vuelve de nuevo a tu respiración. Vuelve a notar como el aire entra y sale por tu nariz. Como el pecho se hincha y se deshincha. Haz tres respiraciones conscientes*

*Cuando estés listo, visualízate de nuevo aquí y abre los ojos.*

Es importante recordar que el lugar seguro no es para evitar, escapar... o sentirse mejor. Es un espacio para poder sentir ese malestar desde otra postura. No desde el rechazo o la culpa o el asco, sino desde el acompañamiento y la compasión. Aquí sentimos el dolor mientras estamos en el mundo.

5. YO COMPASIVO

*En este ejercicio vas a verte de una manera muy diferente a la que estás acostumbrado a verte. En el voy a invitarte a crear una descripción detallada de esa parte de nosotros que llamaremos nuestro Yo Compasivo.*

*En primer lugar te voy a pedir que te tomes un momento para pararte a pensar en las cualidades que te gustaría que tuviese tu yo compasivo. Esa parte de ti calmada segura y compasiva contigo y con los demás. Te puedo ir guiando con estas preguntas.*

* *¿Sería sabio?*
* *¿Sería capaz de llevar el malestar?*
* *¿Tendrías sentimientos cálidos hacia otros y hacia ti mismo?*
* *¿Sentirías empatía por tu sufrimiento y el de otras personas?*
* *¿Comprenderías los fallos y debilidades que tenemos? ¿Y que tienen otros? ¿Sería más tolerante y amable contigo y con otros?*
* *¿Tendrías valor para hacer cosas difíciles?*

*Ahora vamos a darle una forma. Vamos a imaginarnos qué aspecto tiene. Siéntete libre para diseñar el aspecto de tu yo compasivo. Esto se trata de explorarnos.*

*Ahora vamos a verlo con ese aspecto y esa forma que tiene. Te invito a que adoptes una postura cómoda en la silla. Y vamos a comenzar cerrando los ojos...*

***[Respiraciones Consciente, con una pizca de contacto con el cuerpo]***

*Y voy a pedirte ahora que recuerdes las cualidades que has descrito para tu yo compasivo. Quiero que te imagines* ***a ti mismo*** *con todas las cualidades. Imagina que ya tienes esas cualidades. Con cada inspiración. Imagina que te vas llenado de todas esas cualidades de tu yo compasivo. Inspira mientras te imaginas y experimentas a ti mismo teniendo esa sabiduría, esa calma... esa compasión... esa tolerancia de la angustia mientras enfrentas tus miedos. Eso es, sigue respirando, y con cada inspiración siéntete a ti mismo teniendo las cualidades que anotaste para tu yo compasivo.*

*Si aparece por tu mente la idea de que no lo estás sintiendo, de que no eres capaz... No pasa nada. El hecho de intentarlo y practicarlo es crucial y suficiente.*

*Imagínate a ti mismo como una persona que no se juzga, que no se condena a si mismo y que tolera y hace hueco a los fallos de los demás.*

*Lleva ahora tu atención a tu respiración e imagínate que con cada inspiración te expandes dándole la bienvenida a tu habilidad para ser sabio, cálido, compasivo y amable contigo mismo.*

*Si notas que tu mente se va o divaga en algún momento. No pasa nada, simplemente date cuenta de que te has ido y vuelve a traer amablemente tu atención a esta imagen de tu yo compasivo.*

*Durante unos instantes, te invito a que continúes imaginando que eres el yo compasivo que describiste. Mientras, responde a las siguientes preguntas.*

* *¿Cómo se notaría esa compasión?*
* *¿Como te comportarías? ¿qué expresión tendrías en tu cara?*
* *¿Cómo te llevarías con tus emociones?*
* *Cuándo te sintieses molesto, enfadado, ansioso... ¿Qué te dirías? ¿Cómo te acompañarías?*
* *Cuando alguien tuviese un problema, ¿cómo le acompañarías?*
* *Si alguien te hiciese daño, ¿cómo te lo tomarías? ¿cómo te comportarías con esa persona?*

*Permítete a ti mismo experimentar tu capacidad para ser amable y cuidar de ti mismo y de los que te rodean.*

*Durante los próximos minutos, continúa prestando atención plena a este yo compasivo volviendo una y otra vez a su imagen, y a sus cualidades, imaginando que eres tú.*

*Devuelve ahora tu atención a tu respiración mientras sales progresivamente del ejercicio, poco a poco vuelve a tomar conciencia del entorno en el que te encuentras y date un momento para reconocer y agradecer a ti mismo el tiempo y el esfuerzo que acabas de dedicarle a este ejercicio. Imagina que este ejercicio y esta compasión no tiene que terminar aquí, sino que se puede extender a lo largo de la sesión y del día.*

*Conecta de nuevo con la posición que tiene tu cuerpo en este ejercicio. Y cuando estés listo puedes abrir los ojos*

6. COMPASIÓN HACIA UNO MISMO (NIÑO INTERIOR)

Este ejercicio se basa en generar una postura compasiva frente a nuestro sufrimiento pasado. Es una primera entrada a generar compasión con uno mismo, pudiendo entonces aplicarlo a si mismo durante el sufrimiento.

*Vamos a comenzar este ejercicio. Es un ejercicio de imaginación, por lo que vamos a intentar figurarnos las cosas en la mente en la medida de lo posible. Lo importante aquí es que te guies por mi voz y que intentes hacerlo. La intención es lo crucial. Los sentimientos o imágenes pueden venir después.*

*Ahora, te voy a pedir que te sientas en una postura cómoda, con los pies en el suelo, las manos en el regazo, la espalda en el respaldo y los ojos cerrados.*

*Lleva toda tu atención a tus respiraciones y haz tres respiraciones profundas, cogiendo aire y llenando el pecho, soltando el aire y vaciándolo. A medida que lo haces, siente como para entrando en contacto con el presente.*

*Observa como el aire entra y sale. Llena el pecho y lo vacía. Si sientes que la mente divaga y se va, no pasa nada. Con suavidad, con amabilidad, vuelve a tu respiración*

*Ahora, cada vez que tomes aire, imagina que un hilo de luz sale de tu pecho y se va alargando con cada bocanada. Se alarga y se alarga y finalmente termina en una puerta. Imagina que te acercas a esa puerta y la abres.*

*Cuando la abres, entras en tu habitación de cuando eras un/a niño/a. Cuando tenías 7 u 8 años. Ahora, aquí, estamos viendo a ese yo pequeño, ahí, en ese cuarto.*

*Deja que la que la imagen de ese yo pequeño venga a tu mente y obsérvala... Fíjate cómo va vestido, como tenía el pelo, qué estaba haciendo en ese momento. Simplemente, date unos momentos para observarte.*

***[En esta sección, dar espacios entre momentos]***

*Ahora, imagina que aparece tu* ***padre/madre/persona importante que dañó***

*Observa cómo se relaciona con tu yo pequeño*

1. *¿Te hace sentir que lo aprecia?*
2. *¿Te transmite que está orgulloso de ti?*
3. *¿Cree en que puedas lograr las cosas?*
4. *¿Te da cariño?*
5. *¿Te dedica tiempo o el trabajo u otras cuestiones está en medio?*

*Observa y nota las sensaciones que te visitan mientras lo haces. Date cuenta de ellas. Hazles un hueco aquí y ahora.*

*Ahora, imagínate que se va y que, en la habitación, entra tu* ***padre/madre/persona importante que dañó***

1. *¿Te hace sentir que lo aprecia?*
2. *¿Te transmite que está orgulloso de ti?*
3. *¿Cree en que puedas lograr las cosas?*
4. *¿Te da cariño?*
5. *¿Te dedica tiempo o el trabajo u otras cuestiones está en medio?*

*Observa y nota las sensaciones que te visitan mientras lo haces. Date cuenta de ellas. Hazles un hueco aquí y ahora.*

*Bien. Ahora imagina que esa persona sale y nuestro yo pequeño se queda solo.*

*Imaginate que tú te quedas con ese/a niño/a. Vas hacia ella y te mira. Dejate sentir lo que te transmiten sus ojos, su mirada.*

*Pregúntale: ¿Qué te falta, que necesitas? Escucha su respuesta.*

*Dile: Eres la persona más importante en mi vida, eres lo que yo más quiero. Perdóname por haberte dejado sola.*

*Dile: Ahora sé que estás aquí y que, a partir de ahora, no voy a permitir que nadie te trate de una forma que no mereces. Que vas a darle TODO lo que necesita.*

*Ahora, date los momentos para abrazarla. Prueba a sentir lo que te genera. Tus sentimientos hacia él/ella, lo importante que es, tus ganas de protegerla. Prueba a sentir como lo que has elegido para ti o permitido también lo ha sufrido ella. Prueba a sentir como podría haberle hecho sentir, probablemente igual que te has sentido tú.*

*Ahora, date unos momentos para despedirte de ella. Dile que estás ahí para ella, para cuidarla. Fíjate en su mirada mientras se lo dices, como si estuviese contenta de verte, de escucharte.*

*Ahora sepárate y observa cómo se va haciendo más pequeña y vuelve a ver ese hilo de luz. Fíjate como vuelve a tu pecho.*

*Siente esa parte de ti, en tu interior. Siente lo que es tenerla dentro.*

***[Da un instante]***

*Ahora, haz un par de respiraciones profundas. Vuelve a visualizarte en tu cuerpo y, cuando quieras, abre los ojos.*

*Déjame preguntarte:*

1. *¿Cómo has visto a ese/a niño/a?*
2. *¿Cómo ha estado con su padre?*
3. *¿Cómo ha estado con su madre?*
4. *¿Qué has sentido al acercarte a ella?*
5. *¿Qué dijo que le faltaba?*
6. *¿Sientes que la has cuidado?*
7. *¿Hubiese permitido lo que te hicieron si se lo hubieron hecho a él/ella?*
8. *¿La tratarías como te tratas?*
9. *¿Por qué a ella no pero a ti sí? ¿Cuál es la diferencia?*
10. *¿Has sentido que la querías?*

1. **Las personas muy fusionadas con su autocritica suelen agradecer al primer profesor. Recalcar los costes de ello, ya que no se dice que ayude a corregir el error. Lo importante es resaltar la coherencia funcional.** [↑](#footnote-ref-1)
2. Hay varias reservas a la autocompasión, ya sea porque (1) no creen que se lo merecen o (2) no crean que sea útil (la autocritica esta muy fusionada). Lo importante siempre es la práctica, [↑](#footnote-ref-2)