

Erik van den Brink
Frits Koster



VIDA COMPASIVA

BASADA EN

MINDFULNESS

Un nuevo programa de entrenamiento
para profundizar en *Mindfulness* con *Heartfulness*



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

ERIK VAN DEN BRINK
FRITS KOSTER

**VIDA COMPASIVA BASADA
EN MINDFULNESS**

**Un nuevo programa de entrenamiento
para profundizar en mindfulness con heartfulness**

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
Desclée De Brouwer**

Índice

Comentarios sobre el libro.	17
Prólogo de Paul Gilbert	23
Prólogo a la primera edición holandesa de Edel Maex	29
Introducción.	33
Agradecimientos	51
Fuentes y permisos	53

PARTE 1

Enfoques del sufrimiento

1.1. Las viejas verdades.	59
1.1.1. El diagnóstico	62
1.1.2. La causa	65
1.1.3. El pronóstico	67
1.1.4. El tratamiento	68

1.2. “Mitos” modernos	71
1.2.1. El mito de la controlabilidad	72
1.2.2. El mito de los remedios específicos	74
1.2.3. El mito de la dependencia respecto de los profesionales	77
1.2.4. El mito de la “exención ética” o libertad respecto de los valores	79
1.3. Los valores atemporales	83
1.3.1. “Examinadlo todo; retened lo bueno”	84
1.3.2. “Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti”	85
1.3.3. En nosotros son más las cosas que están bien que las que están mal	86
1.4. Las causas y los remedios	91
1.4.1. Las causas del sufrimiento: encuentro entre Oriente y Occidente	91
1.4.2. Liberarnos del sufrimiento: matrimonio entre Oriente y Occidente	95
1.5. Del entrenamiento en mindfulness al entrenamiento en la compasión	101
1.5.1. El entrenamiento en mindfulness en el ámbito de la atención sanitaria	101
1.5.2. El entrenamiento en la compasión en el marco de la atención sanitaria	104
1.6. Trabajos de investigación	109
1.6.1. Estudios de correlación: mindfulness, autocompasión y salud	109
1.6.2. Estudios de intervención en muestras no clínicas	115
1.6.3. Estudios de intervención en muestras clínicas	119
1.6.4. La neurobiología de la compasión	123

PARTE 2**El entrenamiento en la compasión en la práctica**

2.1. Sesión 1. Tres sistemas reguladores de la emoción	139
2.1.1. ¿Por qué necesitamos de la compasión?.	139
2.1.2. Ejercicio “El espacio de respiración con amabilidad”	142
2.1.3. La evolución de nuestro cerebro y nuestra capacidad para ser compasivos	144
2.1.4. Los sistemas de amenaza, logro y sosiego	148
2.1.5. Ejercicio “Los tres círculos”	155
2.1.6. Una cuestión de equilibrio	156
2.1.7. Ejercicio “El lugar seguro”	157
2.1.8. En desequilibrio: más estrés que reposo	160
2.1.9. Restaurar el equilibrio	164
2.1.10. Ejercicio “La meditación de bondad... para con uno mismo”	165
2.1.11. Alimentar el sistema de sosiego	169
2.1.12. Ejercicio del calendario “El sistema de sosiego” . . .	173
2.2. Sesión 2. Las reacciones de estrés y la autocompasión.	177
2.2.1. La lucha, la huida, la paralización	177
2.2.2. Ejercicio “Hacer frente a la resistencia de manera compasiva”	181
2.2.3. Cuidar y hacer amistad.	184
2.2.4. La autocompasión como respuesta al dolor emocional.	188
2.2.5. Las vías hacia la autocompasión	192
2.2.6. Ejercicio “Una mano en el corazón”.	194
2.2.7. La supervivencia de los mejor criados	196
2.2.8. Ejercicio “Espacio de respiración con compasión – haciendo frente al dolor emocional”	197
2.2.9. Hacer frente a los obstáculos	200
2.2.10. Imaginar... La imaginación como hábil recurso . . .	205
2.2.11. Ejercicio “El compañero compasivo”	208
2.2.12. El contratiraje – Cómo la autocompasión puede reevocar viejas penas.	211
2.2.13. Ejercicio del calendario “El sistema de amenaza” .	217

2.3. Sesión 3. Los patrones internos	221
2.3.1. Ejercicio “Hacer frente al deseo de manera compasiva”	221
2.3.2. ¿Qué modo es el predominante?	224
2.3.3. Hambre de autoestima	230
2.3.4. El matón interno	232
2.3.5. La vergüenza y la timidez	235
2.3.6. La culpa	237
2.3.7. Ejercicio “Reconocer los patrones internos”	240
2.3.8. Nombrar los patrones internos.	243
2.3.9. Ejercicio “Meditación de bondad – Un benefactor”	247
2.3.10. Ejercicio del calendario “El sistema de logro”.	248
2.4. Sesión 4. El modo compasión	251
2.4.1. El círculo de la compasión	251
2.4.2. Ejercicio “El modo compasión”	258
2.4.3. ¿Y si nos engañamos un poco?	261
2.4.4. Ejercicio “Meditación de bondad – Un buen amigo”.	264
2.4.5. Ejercicio “Meditación de bondad – Una persona neutra”	266
2.4.6. Ejercicio “Amabilidad para con el cuerpo”	267
2.4.7. Ejercicios de movimiento con bondad	269
2.4.8. Ejercicio “Caminar con bondad”	270
2.4.9. Ejercicio del calendario “El matón interno”	273
2.5. Sesión 5. El yo y los otros	275
2.5.1. La práctica de la compasión: Aspectos auto-transcendentes y relacionales.	275
2.5.2. Ejercicio “Una carta compasiva”	281
2.5.3. Practicar la bondad para con los demás	286
2.5.4. Ejercicio “La meditación de bondad – Una persona difícil o una dificultad interna”	290
2.5.5. Ejercicio “La respiración compasiva”.	294
2.5.6. Ejercicio del calendario “El ayudante interno”	296

2.6. Sesión 6. Felicidad para todos	299
2.6.1. La común humanidad	300
2.6.2. Ejercicio “El perdón”	302
2.6.3. Los Cuatro Amigos de por Vida	307
2.6.4. Descubrir qué es lo que contribuye a la felicidad	311
2.6.5. Ejercicios para una felicidad sostenible.	313
2.6.6. Ejercicio “Meditación de bondad – Todos los seres”	319
2.6.7. Ejercicio del calendario “Recibir compasión”	320
2.6.8. Sesión adicional de práctica en silencio.	322
2.7. Sesión 7. La compasión en la vida cotidiana	325
2.7.1. Ejercicio “La ecuanimidad”	325
2.7.2. La motivación basada en la amenaza o el logro	328
2.7.3. La motivación basada en el cuidado afectuoso	334
2.7.4. La libertad de elección	336
2.7.5. Ejercicio “Descubrir la compasión en la vida cotidiana”	338
2.7.6. De la práctica formal a la práctica informal	340
2.7.7. Una ética práctica	341
2.7.8. Ejercicio “Un plan de emergencia compasivo”	344
2.7.9. Ejercicio del calendario “Mostrar compasión”	346
2.8. Sesión 8. La virtud sanadora de la compasión	349
2.8.1. Compasión y auto-curación	349
2.8.2. Una íntima conectividad.	352
2.8.3. Una apertura ilimitada	355
2.8.4. ¿Cómo continuar?	361

PARTE 3

El terapeuta compasivo

3.1.El valor de la práctica personal.	367
3.2.El uso terapéutico de <i>insights</i> generales.	373

3.3.Enseñar a los clientes la práctica de la compasión	379
3.3.1. ¿Para qué clientes?	381
3.3.2. ¿Cómo han de ser los profesores?	386
Apéndice: Ejercicios guiados sobre Vida compasiva basada-en-mindfulness que se pueden descargar	391
Para seguir leyendo	393
Bibliografía	395
Acerca de los autores	421
Índice de nombres	423

Comentarios sobre el libro

“Es imposible curarnos y liberarnos verdaderamente sin auto-compasión. “Una vida compasiva basada-en-mindfulness” ofrece una guía clara y práctica para cultivar una relación plenamente consciente y amable con nuestra vida interior; lo que crea a su vez el fundamento necesario para relacionarnos con nuestro mundo con un corazón a la vez sabio y afectuoso”

—Tara Brach, phd, psicóloga clínica, profesora de meditación y autora de *Radical Acceptance* [Aceptación radical] (Bantam, 2003) y *True Refuge* [Verdadero refugio] (Bantam, 2013).

“Una vida compasiva basada-en-mindfulness” es un libro tan importante como hermoso. Hace décadas, cuando aprendí a meditar, me enseñaron a practicar mindfulness y otras prácticas de compasión parecidas. Siempre me he sentido agradecida por ese entrenamiento, y al final he comprendido por qué mindfulness y la compasión se ven como dos alas de una misma ave: ofrecen unas cualidades equilibradas y esenciales para nuestro viaje hacia la plenitud. Ambas son necesarias.

A medida que mindfulness se va volviendo cada vez más popular, es igualmente importante desarrollar unas maneras específicas de cultivar la “cordialidad”, la amabilidad y la “conectividad”. Con su programa de una vida compasiva basada-en-mindfulness, Frits y Erik han hecho precisamente eso. Con inteligencia y habilidad, han creado un curso muy rico y poderoso, que sin duda será muy beneficioso para mucha gente”.

—Vidyamala Burch, cofundadora de Breathworks (unos enfoques del dolor, el estrés y la enfermedad basados en mindfulness y la compasión), es autora de *Living well with Pain and Illness [Vivir bien con el dolor y la enfermedad]* (Piatkus, 2008) y coautora, junto con Danny Penman, de *Mindfulness for Health [Mindfulness para la salud]* (Piatkus, 2013).

“Haciendo gala de una gran sabiduría y habilidad, este libro ofrece una manera estupenda de profundizar y desarrollar el aprendizaje iniciado en un curso de Reducción de estrés basada-en-mindfulness (MBSR en inglés) o Terapia cognitiva basada-en-mindfulness (MBCT en inglés) de ocho semanas. Aquí, los participantes aprenderán algunos de los pilares fundamentales para el florecimiento de la compasión: la posibilidad de esquivar el campo de batalla de los pensamientos y de permitir de una manera apacible y afectuosa que la experiencia sea tal y como es. Este libro, junto con el programa que describe, trae al primer plano estas respuestas compasivas y ofrece métodos sistemáticos para desarrollarlas de manera explícita a fin de que esta compasión plenamente consciente pueda convertirse en una parte natural y accesible de nuestro ser. Una maravillosa contribución”.

—Rebecca Crane, directora del Centre for Mindfulness Research and Practice, Bangor University, RU, y autora de *Mindfulness-Based Cognitive Therapy [Terapia cognitiva basada-en-mindfulness]* (Routledge, 2009).

“Este nuevo volumen, escrito por Van den Brink y Koster, habla de la urgente necesidad de aportar más atención y calidez a la vida cotidiana, y está especialmente dirigido a los profesionales de la atención sanitaria. Inspirándose en las más recientes teorías y pruebas sacadas de la ciencia contemplativa y la psicología positiva, presenta una serie de prácticas utilísimas para cultivar la compasión, incluso en las circunstancias más difíciles. El presente libro tendrá un gran valor no solo para los lectores sino también para aquellos con cuyas vidas estos se crucen”.

—Barbara Fredrickson, phd,
profesora de psicología en la universidad de Carolina
del Norte y autora de *Positivity [Positividad]* (Three Rivers
Press, 2009) y *Love 2.0 [Amor 2.0]* (Penguin books, 2013).

“Este libro innovador pone a disposición del público moderno la antigua y sanadora sabiduría del entrenamiento en el cultivo de la compasión. Basado en una sólida investigación, en la experiencia contemplativa y la práctica clínica, este programa de entrenamiento de ocho sesiones refuerza nuestro instinto natural de la compasión y ofrece importantes herramientas para hacer frente al dolor emocional de una manera saludable y radicalmente nueva”.

—Christopher K. Germer, phd,
psicólogo clínico en la Harvard Medical School y autor
de *The Mindful Path to Self-Compassion [La senda mindful a la
autocompasión]* (Guilford Press, 2009).

“Este libro es un auténtico tesoro de ideas penetrantes y de sabiduría. Aúna de manera muy eficaz la sabiduría antigua y la ciencia moderna, lo ético y lo cognitivo, la teoría y la práctica, y la mente y el corazón. Sostiene que la compasión forma parte esencial de mindfulness y que el entrenamiento de mindfulness solo es auténtico si es también entrenamiento de la compasión. Este libro se va enriqueciendo conforme lo vamos leyendo, conforme

los capítulos se van sustentando y reforzando recíprocamente. No solo constituye un recurso de valor incalculable para enseñantes y formadores profesionales, sino que es también una guía maravillosa para todo aquel que desee vivir de manera auténtica, con coraje y compasión. Los autores no solo son unos consumados profesionales y enseñantes, sino también unos practicantes comprometidos”.

—Hermana Stanislaus Kennedy, activista social Social y autora de *Day by Day [Día a día]* (Transworld, 2013) y de *Moments of Stillness [Momentos de quietud]* (Transworld, 2011).

“En el ámbito de cualquier tradición contemplativa, de cualquier biología evolutiva o de cualquier corpus de ciencia en constante aumento, vemos que se hace un hincapié especial en la importancia de la compasión. “*Una vida compasiva basada-en-mindfulness*” es una guía apasionante que logra convencernos de que la compasión puede cultivarse para aliviar el sufrimiento. A través de su amplia experiencia personal, de sus conocimientos profundos y su rica colaboración, Frits Koster y Erik van den Brink, que saben encarnar lo que enseñan, ofrecen generosamente unas enseñanzas que han tenido una fuerza transformadora para ellos mismos y tienen un potencial transformador tanto para los terapeutas como para sus clientes en general”.

—Willem Kuyken, profesor de psicología clínica en la universidad de Exeter. Su trabajo con personas con trastornos anímicos, que se extiende a lo largo de veinte años, se centra particularmente en los mecanismos de mindfulness basados en pruebas clínicas así como en su puesta en práctica. Es autor, junto con Christine A. Padesky y Robert Dudley, de *Collaborative Case Conceptualization [Conceptualización colaborativa del caso]* (The Guilford Press, 2011).

“Este libro, que presenta en detalle un programa de entrenamiento conocido como “Una vida compasiva basada-en-mindfulness”, es un excelente alimento para el cerebro y el corazón. Erik van den Brink y Frits Koster nos ofrecen aquí un sólido análisis con base científica del entrenamiento de la compasión. También muestran, en términos humanos, cómo el abrir el corazón a nosotros mismos y a los demás puede tener un efecto muy importante para el bienestar mental y físico.

Su libro se sustenta no solo en su propia práctica de meditación, con muchas décadas a las espaldas, sino también en su amplia experiencia como profesionales de la salud mental enseñando “una vida compasiva basada-en-mindfulness”. Este curso de ocho semanas promete ser una contribución muy importante en el campo de los enfoques basados-en-mindfulness. Enseña, paso a paso, cómo el entrenamiento en el cultivo de la compasión puede potenciar la resiliencia emocional, curar las heridas de una baja estima y revelar la fuerza de la vulnerabilidad. Por sus ricas posibilidades, recomiendo encarecidamente este libro tanto para el uso personal como para familiarizar a los demás con la práctica de la compasión”.

—Linda Lehrhaupt, phd, es fundadora y directora ejecutiva del Institute for Mindfulness-Based Approaches, así como profesora de zen y co-autora de *Mindfulness-Based Stress Reduction: An MBSR Course Handbook [Reducción del estrés basada en mindfulness, un manual]* y autora de *Die Wellen des Lebens reiten [Surfeando las olas de la vida]*.

“Este libro contiene un pensamiento y una sensibilidad que recuerdan lo más profundo del dharma. También es fácilmente accesible a personas nuevas en la práctica de la meditación. ¡Ojalá llegue a muchas vidas y ofrezca un aroma de libertad!”.

—Florence Meleo-Meyer, directora del Oasis Institute, Mindfulness-Based Professional Education and Training, Centro para Mindfulness, Escuela de Medicina de la universidad de Massachusetts.

“Mientras los beneficios de mindfulness en entornos terapéuticos van siendo generalmente reconocidos, las nuevas investigaciones sugieren que la autocompasión es también clave para la salud mental. Este libro ofrece técnicas innovadoras para ayudar tanto a los terapeutas como a los clientes a desarrollar una manera más compasiva de relacionarse consigo mismos y con los demás”.

—Kristin Neff, phd, profesora
adjunta en “Desarrollo Humano” en la universidad de Texas
y autora de *Self-Compassion [Autocompasión]*
(Nueva York, William Morrow, 2011).

“La compasión está en el corazón mismo de las intervenciones basadas-en-mindfulness en el marco de la atención sanitaria. Es alentador constatar el reciente interés por la compasión tanto en la práctica clínica como en la investigación. Este libro es una contribución muy valiosa a dicho empeño, sobre todo en cuanto que ofrece entrenamiento en el cultivo de la compasión a pacientes con trastornos psiquiátricos tales como la depresión y la ansiedad. Los dos autores tienen una amplia experiencia en cuanto a ofrecer a dicha población tanto mindfulness como entrenamiento en el cultivo de la compasión. Nos encanta colaborar con ellos examinando la eficacia de “una vida compasiva basada-en-mindfulness” como formación de posgrado en un ensayo controlado aleatorio de pacientes con depresión recurrente”.

—Anne Speckens, phd,
es profesora de psiquiatría en el Centro médico
de la universidad Radboud, Nimega, Países Bajos.

Prólogo

Este libro notable y de accesible lectura de Erik van den Brink y Frits Koster constituye una obra maestra de integración entre la ciencia occidental y las ideas ancestrales de las tradiciones contemplativas. Asimismo, ofrece un programa paso-a-paso de ocho semanas, que sin duda reportará a la gente beneficios de gran calado. La mayoría de las partes integrantes del programa están muy bien documentadas y pueden demostrar su eficacia.

Lo que la ciencia occidental ha revelado, y que no estaba al alcance de Buda, es que los humanos nos desenvolvemos como todas las demás especies de este planeta, es decir, bajo el influjo de presiones selectivas. Así, al igual que otros muchos animales, tenemos un cerebro provisto de toda una serie de motivaciones y emociones que sirven para potenciar la supervivencia. Es incuestionable que muchas de nuestras motivaciones derivan de nuestra condición de mamíferos, centradas como están básicamente en la sexualidad, el estatus, el apego y la pertenencia a un grupo. Y, al igual que muchos de nuestros primos animales, tenemos “incorporadas” toda una gama de emociones para afrontar amenazas, buscar recompensas y placeres y hallar contento, alivio, seguridad y sosiego. Todo esto constituye el fundamento mismo de la mente humana.

Pero también somos diferentes de los otros animales de una manera significativa, lo cual es a la vez un don y una maldición. Hace aproximadamente dos millones de años, a nuestros antepasados humanos les ocurrió algo muy notable. En un período de tiempo muy breve, nos volvimos más “listos”. Nos volvimos capaces de pensar, “rumiar”, anticipar y razonar; de usar símbolos, poseer un lenguaje y, después, hacer ciencia. Desarrollamos la capacidad de un sentido objetivo del yo y de la identidad, es decir, fuimos capaces de pensar acerca de nuestras propias mentes y de nuestro propio futuro (y acerca de las mentes de los demás), cosa que no pueden hacer los demás animales. Ningún chimpancé permanece sentado bajo un cocotero porque le preocupa su salud o porque no gusta a los demás chimpancés (o acaso tampoco a sí mismo). También nos volvimos capaces de crear imágenes y cosas fantásticas, susceptibles de estimular determinados sistemas en nuestro cuerpo. Ahora sabemos que todos los tipos de rumiación y de imaginación pueden hacer que “suene” la fisiología de nuestros cuerpos como los dedos pueden hacer que suene un piano. Así, las rumiaciones ansiosas o airadas estimularán unos sistemas de amenaza, y el “deseo” de logros o placeres puede estimular emociones impulsivas. Esta es la razón fundamental por la que necesitamos conocer bien la manera de funcionar de nuestras mentes, en qué están centradas y a qué tipo de acción se orientan. Sin esto, la mente puede ser como un corcho a merced de las olas impredecibles de las emociones y las motivaciones. Sin reflexión, podemos terminar haciendo cosas muy perjudiciales para nosotros mismos y para los demás. No hace falta mirar demasiado lejos para ver las cosas horribles y crueles que unos humanos infligen a otros y las enormes desigualdades que muchos padecen, así como unos elevadísimos índices de sufrimiento producto de la depresión, la ansiedad y la paranoia.

Cuando Sidarta se propuso investigar la naturaleza y causas del sufrimiento, vio al final que una mente no iluminada ni entrenada era fuente de sufrimiento. El antídoto era aprender a prestar

atención al contenido de la propia mente y ser conscientes del “momento presente”. Pero “mindfulness”, tal y como la entendemos ahora, estaba incardinada en una ética profunda vinculada a la compasión y a la no violencia. En efecto, mindfulness era una manera de estabilizar la mente y suministrar una buena base para desarrollar *bodhicitta* (donde uno dedica la práctica “a la iluminación y a liberarse del sufrimiento de todos los seres”). Así, Buda enseñó la importancia de aprender a prestar atención a lo que está pasando en nuestra mente y qué parte de esta trata de tomar el control de nuestras acciones. Pero también se centró intensamente en la motivación, pues la manera en que cultivamos la motivación es fundamental para la organización de nuestra mente. Erik van den Brink y Frits Koster poseen un profundo conocimiento y aprecio de estas raíces de la mindfulness y la compasión en estas tradiciones éticas.

Además de abrevarse en las profundas intuiciones de las tradiciones contemplativas, “Una vida compasiva centrada-en-mindfulness” se abrevia en las terapias cognitivo-conductuales de tercera generación que incorporaron mindfulness, y particularmente en la terapia centrada en la compasión (Gilbert, 2000, 2009a, 2010; Gilbert & Choden, 2013). Aunque esta terapia se inspira también en la sabiduría antigua, su base para comprender la mente está profundamente anclada en la psicología occidental y en nuestra creciente consciencia de la evolución del cerebro. Un mero y rápido vistazo a la manera como el cerebro evolucionó y como funciona ahora en el mundo moderno revela que puede ocasionarnos graves problemas. La ciencia moderna ha demostrado que la atención y la fisiología se influyen mutuamente de manera poderosa, que estamos fácilmente influidos y configurados por las circunstancias sociales para bien y para mal y que las relaciones afiliativas regulan fuertemente tanto la mente como el cuerpo. Así, desde el día en que nacemos hasta el día en que morimos, el cuidar y compadecernos de los demás jugará un papel capital en la calidad de nuestras vidas. En efecto, ahora sabemos que el cerebro humano se ha ido

desarrollando con toda una serie de sistemas fisiológicos para ser sensible a la señales del cuidado y selectivo con respecto a suministrar el cuidado. Ya sea al nivel de los genes, del sistema cardiovascular e inmune, de la corteza frontal o de otros sistemas reguladores del afecto, la ciencia demuestra que funcionamos mejor cuando nos sentimos amados y valorados (por oposición a no amados y no valorados) y cuando somos afectuosos y apreciadores (por oposición a hostiles y menospreciadores).

A muchas personas con problemas psicológicos les resultan difíciles los esenciales y básicos procesos humanos de cuidar a los demás, de estar abiertos al cuidado ajeno y ser afectuosos consigo mismas. Puede que les resulte difícil relacionarse con otras personas y llevar una vida de soledad y aislamiento; puede que sean desconfiadas y que vivan en un mundo interior de ira y desengaño; y que muy a menudo se sientan desengañadas consigo mismas, se muestren autocríticas e incluso a veces se odian a sí mismas. Así, la terapia centrada en la compasión empezó su viaje investigando profundamente la naturaleza de la vergüenza y los distintos bloqueadores de las experiencias afectuosas, así como la manera en que el terapeuta y el cliente podrían trabajar en orden a cultivar la compasión en estos tres ámbitos. Los autores del presente libro han aceptado el reto de desarrollar un programa en grupo basado-en-mindfulness que enseñe a los participantes a encontrar su camino en tales ámbitos y a ser al mismo tiempo sus propios mentores, entrenadores y terapeutas.

La compasión suele confundirse muy a menudo con un grado más de amabilidad, ternura o indulgencia. Si bien estas son unas cualidades que sin duda potencian la compasión, no son exactamente su raíz. Lo que está verdaderamente en la raíz de la compasión es la motivación, que se puede definir como “una sensibilidad al sufrimiento propio y ajeno, con un profundo compromiso de intentar hacer algo al respecto”. Así, al igual que ocurre en muchos sistemas motivacionales, hay aquí dos aspectos importantes a tener en cuenta: la orientación y la acción.

Por consiguiente, la compasión se traduce por:

1. Desarrollar una disposición, y el valor necesario, para mirar de frente al sufrimiento tanto en nosotros mismos como en los demás en vez de mirar a otra parte, y
2. Dedicarnos a adquirir sabiduría y las habilidades pertinentes, y emprender las acciones apropiadas para el alivio y prevención del sufrimiento.

La ciencia y la sabiduría occidentales de las tradiciones más antiguas han revelado unas explicaciones cada vez más profundas de por qué es esencial cultivar la compasión en el mundo actual y transmitirla a nuestros hijos. Los humanos desarrollamos la compasión porque en la naturaleza de nuestras realidades evolucionadas vemos que todos somos unos seres biológicos vulnerables (con unos cuerpos creados cual máquinas de supervivencia) y que fenecemos y nos desvanecemos rápidamente. No es solo que experimentemos el fenómeno de la temporalidad, que Buda reconoció como fuente de sufrimiento, sino que el proceso de la temporalidad es en sí profundamente doloroso, ya que, a medida que envejecemos, tenemos que convivir cada vez más con el dolor físico, las lesiones, las enfermedades, las pérdidas y los achaques. La compasión nos obliga a prestar cada vez más atención a la realidad vital de la gente y a la manera como sufre. Pero también vemos que los humanos están tan atrapados por el interés personal e incluso por la avaricia que estamos destruyendo nuestro medio ambiente y legando así unos problemas enormes a nuestros hijos, por no mencionar las extraordinarias disparidades que existen en el ámbito de la riqueza. La compasión llega más allá del yo. Aunque la vida entraña para todos nosotros dolor y tragedia de una u otra forma, el sufrimiento puede reducirse y volverse tolerable en el paisaje de la compasión, en el que los unos se ayudan a los otros.

Así, cada vez comprendemos mejor a qué nos enfrentamos en términos de nuestra realidad de cuerpos biológicos construidos

con genes y de mentes anhelantes y temerosas, y qué podemos hacer para intentar llevar una vida digna y feliz. Este libro intenta ofrecer a los lectores algunas ideas sobre dichas cuestiones: el programa de “Una vida compasiva centrada-en-mindfulness” ofrece un enfoque paso-a-paso para profundizar en el cultivo de la atención plena y la compasión. Los estudiosos están empezando a sugerir que la combinación de una atención plena y de una motivación compasiva puede ser profundamente útil para hacer frente a la manera en que funcionan nuestras mentes y para vivir mejor nuestro día a día. Precisamente es de la vida cotidiana de lo que se preocupa principalmente este libro. En la línea de la práctica tal y como se enseña en los programas básicos de entrenamiento en mindfulness, los lectores encontrarán toda una variedad de pautas para profundizar en prácticas procedentes de muchas fuentes, como por ejemplo calmar el ritmo respiratorio, ser conscientes del propio cuerpo, las meditaciones guiadas, la manera de utilizar mejor las imágenes, hacer frente a la resistencia y al deseo, reconocer los modelos inadaptivos y cultivar la compasión, y ello paralelamente a los otros “amigos para siempre”, como son la amabilidad, la simpatía y la ecuanimidad. Reunir todo esto en un programa de entrenamiento de ocho semanas es algo realmente notable.

En esas páginas encontraremos una explicación muy bien estructurada y bellamente escrita sobre cómo y por qué el entrenarnos en el cultivo de la compasión plenamente consciente puede conducir a una vida más digna, saludable y feliz, y con una mayor armonía social. Un sendero maravilloso para una manera de vivir compasivamente basada-en-mindfulness. Un libro realmente valioso.

—Paul Gilbert, doctor en filosofía y letras, Fellow of the British Psychological Society, Order of the British Empire, profesor de psicología clínica en la universidad de Derby, autor de *The Compassionate Mind [La mente compasiva]* (Londres, Constable & Robinson, 2009).

Prólogo a la primera edición holandesa

Nadie habría podido imaginar que mindfulness iba a popularizarse tanto; ni siquiera Jon Kabat-Zinn cuando, en el sótano de un hospital, empezó a experimentar tranquilamente con su programa de reducción del estrés y logró introducir el dharma (es decir, 2.500 años de ideas y destrezas budistas) en el sistema de atención médica convencional. Tras escribir un libro sobre dicho tema, mandó el manuscrito al profesor de zen de origen vietnamita Thich Nhat Hanh rogándole que escribiera el prólogo y se llevó una gran sorpresa al descubrir que había aceptado su petición. Thich Nhat Hanh escribió lo siguiente: “Este libro puede considerarse como una puerta abierta tanto al dharma (desde el lado del mundo) como al mundo (desde el lado del dharma)”. El libro se hizo sumamente popular.

El éxito es como un cuchillo de doble filo. No cabe duda de que “mindfulness” ha abierto muchas puertas, pero, al popularizarse, también corre el riesgo de “aguarse” en cierta medida. Para algunos, se ha convertido simplemente en un recurso cognitivo más en el vasto mar de la psicología. En manos de otros, se está deslizando hacia un estado de bienestar barato, una especie de sentirse bien, “a gusto”, aquí y ahora sin tener que poner los dos pies en el suelo.

Este no es el caso de Frits Koster y Erik van den Brink, los cuales siguen la senda primeramente hollada por John Kabat-Zinn y la exploración de “la puerta abierta al dharma desde el lado del mundo, y abierta al mundo desde el lado del dharma”.

El dharma encierra muchos tesoros. Uno de ellos es que la sabiduría y la compasión, lo cognitivo y lo ético, no pueden separarse. El término “mindfulness” hace hincapié en el aspecto cognitivo. Esto ha sido bien comprendido por los terapeutas cognitivos. Pero, hay que añadir también, la sabiduría no es sabiduría si no corre pareja con la compasión.

Yo siempre me había hecho la pregunta de si la psicología occidental estaría preparada para dar este paso también y poner la compasión en el mapa. Pues bien, Frits Koster y Erik van den Brink ofrecen un ejemplo excelente de cómo se puede hacer esto. Desde el convencimiento de que el entrenamiento en mindfulness es solo verdaderamente entrenamiento en mindfulness si es también entrenamiento en el cultivo de la compasión, crean una continuación del programa original de entrenamiento de ocho semanas, en el que la compasión se convierte en un tema explícito.

En el ámbito atencional de la salud mental, se ha abordado repetidas veces el tema de la agresión y el abuso. ¿Cuánto sufrimiento mental está vinculado directa o indirectamente con la violencia y la agresión? Aquí se halla implicado el abuso físico, sexual y mental, y a menudo desde la más tierna infancia. La gente tiende a tratarse tal y como ha sido antes tratada. Y, como si esto no fuera ya de por sí suficientemente malo, la agresión de la gente para consigo misma suele añadirse a algún tipo de abuso anteriormente sufrido. Pero ¿qué es la agresión sino la ausencia de compasión? Particularmente en casos como estos, la compasión es el único antídoto eficaz.

El dharma encierra muchos tesoros. Yo solo puedo esperar que se publiquen más libros como este, que sigan explorando la

inconmensurable riqueza del dharma y lo hagan asequible allí donde es más necesitado: en las ocasiones en que la gente está sufriendo.

—Edel Maex es psiquiatra, escritor y pionero de la enseñanza de mindfulness en Europa.

Introducción

Para que el ave de la iluminación pueda volar, debe tener dos alas: el ala de la sabiduría y el ala de la compasión.

(dicho zen)

La “compasión” es la capacidad de sentir preocupación por el dolor y el sufrimiento, tanto propios como ajenos. Implica el deseo de aliviar este dolor y sufrimiento y de estar dispuestos a aceptar la responsabilidad de ellos. Es una cualidad humana universal, inherentemente presente en toda la gente, pero a menudo no cultivada plenamente. Afortunadamente, la compasión puede desarrollarse y profundizarse mediante la práctica, siendo tal precisamente el objetivo de entrenarnos en la compasión. Mientras que la piedad suele ir acompañada de miedo y sentimentalidad, la compasión requiere valor y apertura del corazón. En Occidente, el término “compasión” se emplea principalmente para indicar preocupación por el sufrimiento ajeno, y tenemos que emplear el término compuesto “autocompasión” para especificar que estamos preocupados también por nuestro propio sufrimiento. En una reunión del Dalai Lama con varios científicos occidentales, se llegó a la dolorosa conclusión de que el idioma

inglés –y muchos idiomas europeos– carece de una palabra específica para la compasión hacia uno mismo (Goleman, 2002). El Dalai Lama explicó que, en tibetano, se emplea la misma palabra (*tsewa*) para referirse a la compasión hacia uno mismo y hacia los demás. En su opinión, la una no puede existir sin la otra, siendo un caso de grave auto-descuido el excluirnos de la compasión. En este libro nos tomamos muy en serio esta explicación, y por eso vemos la práctica de la autocompasión no como algo auto-centrado sino, antes al contrario, como una condición importante para una relación saludable con nosotros mismos y con los demás

El entrenamiento en el cultivo de la compasión, que eso es precisamente “Una vida compasiva basada-en-mindfulness” (VCBM), tal y como la hemos desarrollado en el ámbito atencional de la salud mental, es un curso de seguimiento para personas que ya han completado un programa de entrenamiento en mindfulness. Este entrenamiento surge de una visión basada-en-la-ciencia acerca de la importancia que tiene la compasión y la autocompasión y se basa en el trabajo de, entre otros, Paul Gilbert (2005, 2009, 2010), Christopher Germer (2009), Kristin Neff (2011), Tara Brach (2004) y Rick Hanson (2009, 2013).

Muchas personas con problemas mentales, físicos y conductuales tanto crónicos como recurrentes, independientemente de la forma que estos adopten, padecen baja autoestima, auto-culpabilización o sentimiento de vergüenza. A estas personas, cuyo mundo suele estar marcado por la tristeza, el miedo, las ansias, la ira o la sospecha, les resulta difícil experimentar sentimientos de calidez para consigo mismas y para con los demás, y suelen refugiarse en el aislamiento, el ajetreo o en unas relaciones que no les deparan una verdadera satisfacción. Las psicoterapias pueden ofrecer ciertas *insights*, pero no siempre alcanzan el nivel vivencial (“entiendo lo que está pasando pero no puedo sentirlo”). En tales casos, puede ser de gran utilidad el entrenamiento en la compasión, con ejercicios específicos para *experimentar* más calidez humana, seguridad, aceptación y conectividad con uno mismo y los demás.

La práctica de mindfulness suele describirse, según las palabras de Jon Kabat-Zinn (1994), como “prestar atención de una manera especial: expresamente, en el momento presente y no de manera enjuiciadora”. Esta práctica puede conducir a una mayor *insight* y a una mayor sabiduría en nuestras vidas; además, se ha demostrado que tiene un influjo beneficioso sobre la salud física y mental. Por eso en el marco de la atención sanitaria cada vez se ofrece más entrenamiento en mindfulness en forma de *reducción del estrés basado-en-mindfulness* y de *terapia cognitiva basada-en-mindfulness*. Desde el inicio del curso, los entrenadores de mindfulness hacen hincapié en que no se trata solo de desarrollar esta habilidad con una actitud *abierta*, sino también con una actitud *amable*. Edel Maex (2006) describe mindfulness simplemente como “una especie de consciencia abierta”. Y John Kabat-Zinn, en *Coming to our Senses (Llegando a los sentidos)* (2005, p. 69), afirma:

Por encima de cualquier otra cosa, he acabado viendo la meditación como un acto de amor, como un gesto interior de benevolencia y amabilidad hacia uno mismo y hacia los demás, como un gesto del corazón que reconoce nuestra perfección incluso en nuestra imperfección más evidente, con todos nuestros defectos, heridas, apegos, vejaciones y persistentes hábitos de inconsciencia.

Por su parte, Segal, Williams y Teasdale (2002 y 2013), los fundadores de la terapia cognitiva basada-en-mindfulness (TCBM), también hacen referencia a esta actitud amable y gentil, si bien de manera menos explícita. En la primera edición (2002) de su manual sobre la TCBM no se mencionan las prácticas de la compasión. En la segunda edición (2013) se dedica un capítulo especial a la cuestión, si bien se expresan ciertas reservas en cuanto a ofrecer una práctica explícita, ya que en pacientes vulnerables a la depresión ello puede reforzar fácilmente la creencia de que no son suficientemente buenos cuando dejan de ser amables consigo

mismos. En su opinión, la actitud compasiva se transmite mejor implícitamente mediante una práctica de la mindfulness propiamente tal y mediante la encarnación del amor y bondad por parte del maestro. En el libro de autoayuda que publicaron junto con Jon Kabat-Zinn, afirman que también podría describirse mindfulness como *heartfulness* (“consciencia plena del corazón”) porque en realidad se trata de una consciencia compasiva (Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn, 2007).

El subtítulo del presente libro (“un nuevo programa de entrenamiento para profundizar en mindfulness con *heartfulness*”) no implica que mindfulness preceda a *heartfulness*. Ni tampoco que *heartfulness* no se incluya en la Reducción del estrés basada-en-mindfulness o en la Terapia cognitiva basada-en-mindfulness. Con las palabras “profundizar en mindfulness con *heartfulness*” queremos indicar que nuestra consciencia abraza tanto una mente atenta como un corazón compasivo. En pali, un dialecto hablado en el norte de la India en tiempos de Buda, en el que se escribió la mayor parte de los escritos budistas originales, se emplea la palabra *citta*. En las lenguas occidentales, esta palabra se traduce generalmente por “consciencia”; pero incluye tanto el corazón como la mente. La palabra “mindfulness” (consciencia o atención plenas) fue la traducción original de la palabra pali *sati*, que se refiere a la pura cualidad de la consciencia o actitud atenta, del estar conscientemente presentes en el momento. La práctica de *sati* prepara el camino para la sabiduría y la percepción profunda o *insight* de las actividades de la mente y de la naturaleza de la realidad. Para muchas personas, la práctica de mindfulness se convirtió en algo equivalente a *vipassana* o meditación *insight*. En Occidente, mindfulness adquirió un significado más amplio todavía, que incluyó también el cultivo de una actitud amable con la que somos *mindful* (plenamente conscientes), así como el desarrollo del amor y bondad y de la la compasión. Y así se convirtió en *heartfulness*.

Sin embargo, en Occidente existe una fuerte asociación entre mente y cualidades intelectuales, y entre corazón y cualidades emocionales. No todo el mundo piensa inmediatamente que *mindfulness* implica también desarrollar un corazón compasivo, o que la *heartfulness* incluye también desarrollar *mindfulness*. En realidad, deberíamos hablar de “*heart-mind-fulness*” (“plena consciencia de la mente y del corazón”), pero este sería un constructo torpe y poco práctico. Así pues, hemos decidido emplear ambos términos, refiriéndonos a unas cualidades que deben cultivarse codo con codo. Es útil verlas por separado, pero con esto no queremos decir que estén realmente separadas.

En Asia se emplea en este orden de cosas la imagen de un ave. Un ala representa la “sabiduría”, y la otra la “compasión” (Siegel & Germer, 2012). Las dos alas son necesarias para que pueda volar el ave: la una mantiene a la otra en equilibrio. Intentar ser muy afectuosos y amables sin *insight* puede conducir a unas formas de compasión tontas y malsanas. Consideremos, por ejemplo, el tolerar y apoyar la conducta adictiva de un miembro de la familia, o el ceder a la denominada “comida consoladora”. Asimismo, un entrenamiento en *mindfulness* sin compasión puede conducir a una insensibilidad fría. Un ejemplo extremo es el caso en que los pilotos kamikazes japoneses necesitaban entrenamiento zen para lanzar implacablemente sus aviones cargados de explosivos sobre los barcos aliados durante la Segunda Guerra Mundial.

A quién va dirigido este libro

Este libro va dirigido a todo aquel que esté interesado en la práctica de la *mindfulness* y la compasión en un marco de atención sanitaria; está destinado a los profesionales de la atención sanitaria, los profesores de *mindfulness* y los no-profesionales interesados que deseen informarse sobre los antecedentes teóricos, los fundamentos científicos y el contenido de una vida

compasiva basada en mindfulness (VCBM). El núcleo del libro va destinado a quienes deseen familiarizarse con el programa de VCBM, y puede ser muy útil a la vez como guía vivencial y como manual para los profesionales que deseen enseñar VCBM. También puede ser una fuente muy valiosa para aquellos terapeutas que deseen enriquecer sus enfoques basados-en-mindfulness con una práctica centrada-en-la-compasión. En nuestra opinión, la familiaridad con la práctica de mindfulness es esencial para una buena comprensión del entrenamiento en la compasión tal y como aquí lo presentamos, preferiblemente tras haber seguido un entrenamiento de grupo de ocho semanas en Reducción del estrés basado en mindfulness, en Terapia cognitiva basada en mindfulness o en *Breathworks*, el programa desarrollado por Vidyamala Burch (2008) para clientes con dolor crónico y otros problemas físicos. También puede constituir un buen cimiento el haber trabajado con un libro de autoayuda sobre la práctica de mindfulness (Stahl & Goldstein, 2010; Williams y otros, 2007), así como el estar familiarizados con ejercicios de mindfulness procedentes de la Acceptance and Commitment Therapy (Terapia de aceptación y compromiso) o de la Dialectical Behaviour Therapy (Terapia conductual dialéctica) (véase por ejemplo Bohlmeijer & Hulsbergen, 2013; Hayes & Smith, 2005; McKay, Wood, & Brantley, 2007). Por supuesto, también bastaría con tener una práctica consolidada en una forma de meditación más tradicional, como por ejemplo vipasana o zen.

Los lectores podrían sacar la impresión de que VCBM está creada principalmente para los clientes de los servicios de salud mental. Tal era, en efecto, el caso cuando empezamos. En los años que siguieron, hemos introducido VCBM en otros marcos distintos. Vimos que personas con un cuadro sanitario más estable y con menos problemas de salud mental, pero con una vida muy estresada, podrían beneficiarse igualmente de un buen entrenamiento en la compasión. No es cosa fácil ser un ser

humano: todos podemos beneficiarnos de la práctica de aportar más (auto-) compasión a nuestras vidas.

El lenguaje y estilo que aquí empleamos están pensados para que resulten accesibles a un público amplio. En los ejercicios y las partes en que invitamos al lector a hacer un auto-examen, hemos decidido escribir en el estilo informal que utilizamos cuando enseñamos VCBM en nuestras sesiones y talleres de entrenamiento. Al mismo tiempo, nos gustaría ser claros sobre la base científica del currículum: al tiempo que intentamos evitar la jerga científica, en el texto nos referimos todo lo posible a fuentes tanto científicas como no científicas, con los autores y las fechas de publicación entre paréntesis, de manera que se puedan encontrar los textos más relevantes en la sección de la bibliografía.

La estructura del libro

El presente libro consta de tres partes. La primera y la tercera son más teóricas y se dirigen sobre todo a los lectores principalmente interesados en adquirir nuevos conocimientos sobre la forma y los motivos del cultivo de la compasión en el marco de la atención sanitaria, mientras que la segunda parte es básicamente de índole práctica y conduce al lector, sesión tras sesión, a través del programa VCBM.

La primera parte (“Enfoques del sufrimiento”) ofrece, pues, un marco teórico. En 1.1 reflexionamos sobre las “viejas verdades” acerca del sufrimiento humano y comparamos la *ciencia interna* con la *ciencia externa*. En 1.2 mencionamos un buen número de “mitos modernos” que pueden resultar un serio escollo cuando nos las vemos con el sufrimiento. Después, en 1.3, sugerimos qué “valores atemporales” pueden apoyarnos en esto. En 1.4 mostramos cómo la psicología del sufrimiento humano tanto budista como occidental puede complementarse mutuamente con respecto a las “causas y los remedios”. En 1.5 describimos cómo

los entrenadores en mindfulness en el sector de la atención sanitaria mental han conseguido desarrollar un módulo de entrenamiento avanzado, que nosotros hemos llamado entrenamiento de la compasión. En 1.6 ofrecemos una panorámica de los resultados de la investigación científica, que es la base de su aplicación en la atención sanitaria.

En la segunda parte (“El entrenamiento de la compasión en la práctica”), presentamos la estructura del entrenamiento tal y como se está ofreciendo actualmente. En esta parte, de índole práctica, también incluimos explicaciones teóricas que pueden ser útiles en el momento de hacer los ejercicios. Antes de empezar el entrenamiento, mencionamos un buen número de puntos para la reflexión. Del 2.1 al 2.8, describimos el entrenamiento en la compasión en ocho sesiones. Esta parte puede utilizarse como guía para la práctica individual, así como para participar en –o facilitar– un entrenamiento en grupo. Al final de cada capítulo ofrecemos una panorámica del contenido de la sesión. En cada sesión se pueden encontrar transcripciones de los ejercicios. En el apéndice de la página 195 (ojo, cotejar) se enumeran varios archivos de audio (“Ejercicios guiados VCBM”) que se pueden descargar gratuitamente; véase www.routledge.com/9781138022157.

La tercera parte (“El terapeuta compasivo”) se dirige especialmente a los profesionales de la atención sanitaria y profesores de mindfulness que deseen trabajar con ejercicios de compasión. Ofrecemos tres perspectivas: el valor de la práctica personal para el beneficio de la salud y eficacia terapéutica de los mismos (3.1); el trabajo terapéutico puede enriquecerse con *insights* (ideas e intuiciones) de la psicología occidental y budista con respecto a la compasión (3.2), y los terapeutas pueden enseñar explícitamente a su cliente prácticas de compasión (3.3). Finalmente, reflexionamos acerca de a qué clientes se les puede ofrecer la práctica de la compasión y por parte de qué enseñantes.

Historia personal de los autores

El corazón tiene razones que la razón no entiende.

(Blaise Pascal)

Nuestra motivación a la hora de escribir este libro es fruto de nuestra experiencia enseñando mindfulness en la atención de la salud mental, donde trabajamos con clientes que tienen varias vulnerabilidades mentales. Por supuesto, la motivación también ha surgido de nuestras historias y vulnerabilidades personales, por lo que primeramente nos gustaría presentarnos a nosotros mismos y mostrar que este trabajo está fuertemente asociado a nuestras propias vidas.

Erik van den Brink

Yo inicié los estudios de medicina muy motivado, pero dudando frecuentemente de si habría hecho o no una buena elección. Esto se debía principalmente a los numerosos temas técnicos implicados: los enfoques del cuerpo humano como una máquina, como una cosa que había que cortar, pinchar o intervenir para hacerla funcionar de nuevo. La persona que vivía en ese cuerpo parecía quedar en un segundo plano. La principal preocupación parecía ser lo exterior, a expensas de lo interior, de la experiencia interna de la persona enferma. En aquellos días yo no había oído hablar aún de mindfulness. A veces trataba de meditar por cuenta propia, sin saber dónde podría encontrar a un buen maestro. En el mundillo médico apenas se oía la palabra “compasión”. Volviendo la vista atrás, me doy cuenta de que era precisamente eso lo que yo había estado buscando.

Interrumpí mis estudios en varias ocasiones para adquirir una experiencia más rica como auxiliar de enfermería y tener más tiempo para familiarizarme con el lado humano que supone trabajar en la atención sanitaria. También estudié a fondo cuestiones de psicología y filosofía, mientras leía a los nuevos pensadores de

la tradición judeo-cristiana. Aunque había sido educado de manera amorosa por mis padres en los principios tradicionales de la Iglesia Reformada Holandesa, desde los últimos años del instituto ya me sentí atraído por una visión más amplia de la espiritualidad y por la necesidad de trabajar por una sociedad más justa. Como hijo único que era, siempre había sido algo tímido, y, en los primeros años de carrera, me resultó difícil afirmarme a mí mismo. A menudo intentaba estar a la altura de la imagen que, creía, se necesitaba ofrecer, y me mostraba excesivamente autocrítico. O también fingía ser independiente y no necesitar a nadie, y entonces me mostraba sumamente crítico con los demás. En ambos casos, me preocupaba ante todo encontrar reconocimiento y aprecio, y estaba más preocupado por la autoestima que por la autocompasión.

Tras interrumpir mis estudios para trabajar como auxiliar de enfermería y viajar, mi autoconfianza aumentó y vencí mis reservas en cuanto a compartir mi búsqueda interior con los demás. Durante la última fase de mis estudios, conocí a mi esposa, Anja, y viajamos juntos por la India y el Nepal. Trabajamos como personal médico voluntario en la zona del Himalaya del norte de India, viajamos al sur de la India y volvimos de nuevo al norte, visitando de camino varios proyectos sanitarios, *ashrams* y la casa para moribundos de Madre Teresa. Conocimos a personas maravillosas y descubrimos otras formas de espiritualidad. Yo sigo sintiéndome profundamente agradecido por todas las experiencias que tuve a lo largo de aquel viaje. Volviendo la vista atrás, me doy cuenta de las muchas cosas que germinaron entonces en mí y dieron su fruto pasados los años. Fue sumamente enriquecedor entrar en contacto directo con las tradiciones de sabiduría orientales, aun cuando yo no sintiera nunca la necesidad de convertirme en un seguidor formal de una tradición concreta. No obstante, cada vez me daba más cuenta de lo importante que era un encuentro respetuoso entre la *ciencia interna* de las tradiciones espirituales y la *ciencia externa* de las ciencias exactas.

Después de un año trabajando en la Unidad de accidentes y urgencias de un hospital británico, decidí hacer la carrera de psiquiatra. La psiquiatría me parecía la especialidad que dedicaba más tiempo a la experiencia interior del paciente, que era lo que más me interesaba a mí. En el Reino Unido pudimos hacer prácticas a tiempo parcial después de nacer nuestros hijos. De esta manera, Anja y yo pudimos compaginar la vida de trabajo con la educación de nuestros dos hijos. Y procurábamos también que nos quedara tiempo para cultivar la ciencia interior. Asistíamos a las silenciosas reuniones cuáqueras –los cuáqueros son uno de los pocos movimientos laicos surgidos del cristianismo que se centran en la contemplación formal durante sus reuniones silenciosas–. Allí conocimos a un montón de personas muy afectuosas. Por primera vez, experimenté plenamente la fuerza de las reuniones silenciosas, algo que yo encontraría de nuevo después en los retiros. Me impresionaba especialmente la actitud no enjuiciadora de los cuáqueros, su radical postura no-dogmática de reaccionar a los conflictos solo desde el silencio y tras haber intentado sintonizar con uno mismo y con la otra parte.

De vuelta a los Países Bajos, empecé a trabajar como psiquiatra en los servicios de salud mental de Groningen, al principio en un centro de emergencia “ambulatoria”, después en un equipo de pacientes externos con trastornos del estado de ánimo y finalmente, desde su creación, en el Centro para la Psiquiatría Integrativa. Seguía en contacto con personas interesadas, como yo, en la espiritualidad y empecé a dedicarme más a la práctica de la meditación formal, primero vipasana y después zen. En principio, prefería mantener separado mi viaje personal de mi vida profesional; esto me parecía más seguro, aun cuando me hacía sufrir a causa del vacío que notaba entre ambas cosas.

Inmediatamente después, tuvimos toda una serie de infortunios, que nos afectaron muy de cerca; hubo nuevos trastornos en nuestras vidas cuando Anja padeció cáncer de mama y tuvo que someterse a unos tratamientos drásticos. Experimentamos las

ventajas de la medicina *high-tech*, pero también el deficiente cuidado y auto-cuidado en el tratamiento, que tuvimos que encontrar principalmente fuera del ámbito médico convencional. Durante esa fase, descubrimos la resiliencia que uno desarrolla frente a los reveses de la vida. Al vernos enfrentados a la vulnerabilidad y finitud de la vida, teníamos la creciente sensación de que cada día era el primer día del resto de la existencia. Empezamos a tomar cada vez más en serio la cuestión de “cómo quieres que sea el resto de tu vida”. Me familiaricé cada vez más con las metodologías que incrementan la capacidad de autocuración con la menor cantidad de perniciosos efectos secundarios posible (Van den Brink 2006a, 2006b), y empecé a asistir a retiros guiados por el maestro holandés de zen Ton Lathouwers. La primera vez que le oí hablar, quedé profundamente impresionado por el relato de la bodhisattva de la compasión Kwan Yin, la cual presta oído a todas las peticiones de ayuda y no acepta su propia liberación hasta que no se han liberado *todos* los seres vivos. También me emocionó particularmente la vieja leyenda rusa, en una línea muy parecida, que menciona Dostoievski en *Los hermanos Karamazov* sobre la Madre de Dios que baja a las profundidades del infierno para salvar a los que Dios ha olvidado (Lathouwers, 2013). Estas imágenes femeninas de una compasión sin límites dejó en mí una profunda impresión, pues yo me había educado teniendo delante unos modelos religiosos predominantemente masculinos.

Cuando se publicó *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression [Terapia cognitiva de la depresión basada-en-mindfulness]*, de Segal, Williams y Teasdale (2002), me llevé una gran alegría porque vi la posibilidad de compaginar mi viaje personal con mi vida profesional. Enseguida empecé a impartir cursos de mindfulness tanto a grupos de pacientes como a compañeros de la profesión de la salud mental. Participé en unas semanas de formación inolvidables con profesores de mindfulness de los inicios, y mi vida entró en una especie de corriente saludable. Ahora trabajo más que nunca, pero con más paz interior. Aun cuando no

sea posible una colaboración fructífera con todo el mundo, me resulta más fácil aceptar a todo ser humano tal y como es, lo que para un terapeuta no es poca cosa, desde luego. También me produce gran satisfacción descubrir que ha aumentado mi autoaceptación. El introducir *metta* (amor y bondad) y compasión en mi vida ha hecho que mi práctica de meditación sea más profunda, aunque al principio sentí una reacción casi alérgica, como si estuviera viviendo en una nube, es decir, artificialmente. Ahora comprendo por qué se necesita mucho valor para salir al encuentro del dolor y de la imperfección de la vida y para hacerles frente con amabilidad y amor en vez de con resistencia. También he logrado comprender por qué mi viejos modelos y mi empeño por recibir aprobación estaban relacionados con una falta de auto-compasión, y que mi actitud hacia los demás era a menudo innecesariamente áspera. Me doy cuenta ahora de que la autocompasión y la compasión hacia los demás son dos cosas que están intrínsecamente unidas.

Decir, finalmente, que me siento encantado de haber encontrado en Frits a un amigo y colega con el que poder difundir la labor de mindfulness por el mundo de la salud mental. Lo conocí en su función de profesor de meditación en el Centro de Meditación Vipasana de Groningen. Cuando él me preguntó a qué me dedicaba, me sentí algo desconcertado. En aquella época yo prefería hacer meditación de incógnito y mantenerla separada de mi trabajo. Tuve que confesar que era psiquiatra delante de todo el grupo. Cuando, años después, empezamos a enseñar conjuntamente a grupos reducidos, yo miraba a Frits como a un consumado maestro de meditación y facilitador de retiros. Me sentí muy sorprendido al oír, durante una reunión de “intervisión” –asesoramiento entre compañeros–, que él experimentaba un sentimiento de inferioridad respecto a mí. Al parecer, los dos estábamos experimentando sendos sentimientos de inferioridad sentados allí, el uno junto al otro. Actualmente, ya no tenemos esa especie de tendencia a competir a ver quién se siente más “inferior”, toda vez

que son muchas las personas que nos han asegurado que formamos una pareja que se complementa bastante bien.

Frits Koster

Tras una infancia relativamente despreocupada, durante la pubertad experimenté una fuerte crisis de identidad. En la escuela me fue bastante bien, y terminé la enseñanza media sacando buenas notas; pero no sabía qué quería estudiar en la universidad: a menudo me decía que me habría gustado ser un barco sin timón. Tras un fallido intento por seguir una carrera, decidí viajar por Europa y explorar el mundo. Trabajé en Francia en la recogida de la uva, en Grecia en la de la aceituna, trabajé en un centro para discapacitados y posteriormente como camarero en un bar del Reino Unido. A mis amigos de los Países Bajos todo esto les parecía muy *cool*, pero yo sentía un vacío muy desagradable y no sabía realmente cómo relacionarlo conmigo mismo y con el mundo que me rodeaba.

A los veintidós años, conocí al Venerable Mettavihari, un monje budista tailandés que me enseñó los principios básicos de la meditación vipasana, práctica que gira alrededor del desarrollo de mindfulness. Aunque me resultaba difícil meditar, por primera vez en mi vida había descubierto algo a lo que realmente quería dedicar mi tiempo y energías. Desde el principio, tuve la impresión de que iba a ser capaz de comprender mejor la vida.

Al igual que muchos jóvenes por aquellos días, yo tenía que hacer el servicio militar, pero decidí ser objetor de conciencia, y por tanto tuve que realizar la prestación social sustitutoria. En el tiempo libre, meditaba y me preparaba para viajar a Asia: había pensado estudiar psicología a mi regreso a los Países Bajos. Tenía una carta de recomendación de mi profesor de meditación, y en Tailandia asistí a un retiro bajo la guía de Achahn Asabha Mahathera, un monje birmano al que habían invitado a ir a Tailandia a enseñar.

Tras un largo retiro en Tailandia, se me ofreció la oportunidad de ser monje. Cuando oí que en el Sudeste Asiático el ochenta y cinco por ciento de los monjes solo lo eran temporalmente, decidí ordenarme. Al principio pensé en un año, y que empezaría los estudios universitarios después. Sin embargo, al cabo de un año me sentía tan contento que seguí viviendo como un monje budista durante otros cinco más en Tailandia, Birmania y Sri Lanka. He de decir que fue un tiempo realmente precioso en mi vida. Podía meditar y estudiar psicología budista con profesores muy experimentados, y me siento profundamente agradecido a ellos por todo lo que me dieron tanto a mí como a tantas otras muchas personas.

Transcurridos cinco años, mi profesor de meditación me sugirió que volviera a los Países Bajos para apoyar allí a la comunidad tailandesa. También me pidió que le ayudara a crear un centro de meditación en la ciudad de Groningen. A mí me hacía ilusión volver a ver a mis padres y antiguos amigos, y comprobar si podría integrar en la sociedad occidental el conocimiento y sabiduría atesorados. Esto no resultó nada fácil al principio. En Asia yo me había acostumbrado al ambiente apacible de los monasterios: salía todos los días a pedir limosna y no necesitaba preocuparme por nada. Me pasaba como a las personas que se acostumbran a vivir “hospitalizadas” en un sanatorio. Yo me di cuenta de que me había acostumbrado a vivir “monasterizado”. Me alegra haber vuelto a los Países Bajos a pesar de todo: poco a poco, me fui sintiendo nuevamente “en casa”. Sin embargo, me resultaba muy difícil vivir como un monje. Se me ofreció libertad para interpretar la vida monástica de una manera más occidental; pero empecé a sentirme cada vez más incómodo vestido a la oriental. Finalmente, “colgué los hábitos” porque había empezado a sentirme infeliz siendo monje; además, me había enamorado.

Luego empecé a trabajar en un servicio de salud mental, mientras en el tiempo libre dirigía actividades de meditación. Advertí que en el ámbito de la psiquiatría se había producido un cambio

curioso. Antes, cuando yo mencionaba la meditación en mi trabajo, la mayor parte de los psiquiatras tendían a evitarme. Después, cuando ya se había extendido el conocimiento de mindfulness, la cosa cambió por completo: me sentía plenamente aceptado. Hace unos seis años, tras terminar un cursillo como entrenador de mindfulness, cambié mi actividad principal por la de dar más cursos de REBM/TCBM, y ahora doy también cursos de entrenamiento en la compasión a clientes y profesionales en el ámbito atencional de la salud mental.

En la actualidad, vivo felizmente casado con Jetty en un pueblecito de la provincia holandesa de Groningen. Aparte de ofrecer cursos de formación en dos centros de salud mental, Jetty y yo organizamos –y enseñamos– varias actividades de meditación bajo los auspicios del Training Bureau Kindness & Mindfulness, organismo que hemos creado y registrado oficialmente. También me relaciono con varios institutos de formación para profesores de mindfulness en los Países Bajos, Bélgica, Alemania, Irlanda y otros países europeos. Una editorial holandesa llamada Asoka ha publicado un buen número de escritos míos. Por su parte, la editorial tailandesa Silkworm Books ha publicado en inglés tres libros míos: *Liberating Insight*, *Buddhist Meditation in Stress Management* y *The Web of Wisdom* (ebook) [*Insight liberadora, meditación budista en la gestión del estrés* y *La red de la sabiduría*] (ebook).

Volviendo la vista atrás, puedo decir que, particularmente en mis primeros años de meditación, me mostraba extremadamente activado, y al mismo tiempo extremadamente severo –por no decir incluso implacable– conmigo mismo. Yo era “plenamente consciente/atento” (*mindful*), pero una buena parte de la práctica estaba coloreada por la auto-crítica. Los pensamientos estaban prohibidos, y las emociones reprimidas. A veces, los profesores de meditación tailandeses y birmanos me aconsejaban que practicara la meditación de amor y bondad, pero yo creía que eso era solo para personas “blandengues”. Muy lentamente, con el paso de los años, empecé a darme cuenta de lo ridículo que era al mostrarme

tan duro conmigo mismo, y empecé a practicar meditación sobre la amabilidad y la compasión. Aún sigo descubriendo la gran riqueza de estas prácticas.

En aquellos días, no había muchos profesores de meditación que reconocieran el extendido “malestar” occidental por la falta de autocompasión. Si bien yo tuve que pasar por un proceso que duró más de quince años, estoy encantado de poder iluminar a otras personas que puedan tener semejantes actitudes negativas hacia sí mismas, asegurarles que es posible una actitud más sensible y amable y ofrecerles algún consejo para que no tengan que pasar por las mismas luchas terribles que yo.

Erik y yo nos conocimos hace quince años en el Centro de Meditación Vipasana de la ciudad de Groningen. Él participaba en una velada de meditación abierta. Recuerdo lo mucho que me impresionó conocer a un psiquiatra que participaba en una actividad de meditación. En la actualidad, esto ya es algo completamente normal. Unos diez años después, Erik me preguntó si no me gustaría empezar a trabajar en El Centro de Psiquiatría Integrativa de Groningen como entrenador de mindfulness. Aquello fue el principio de una colaboración sumamente fructífera y fluida. Ha sido un verdadero placer poder escribir este libro en colaboración con él.

1

Enfoques del sufrimiento

*Un hombre que teme el sufrimiento
ya está sufriendo por lo que teme.*

(Michel de Montaigne)

Cuando yo (Erik) realizaba las prácticas en un hospital psiquiátrico del Reino Unido, vi un día las letras “TLC” bajo el epígrafe “Plan de tratamiento” en el historial de un paciente de cierta edad, gravemente enfermo. No se mencionaba nada más para indicar qué se quería decir con ello. Cuando pregunté a las enfermeras qué significaban aquellas iniciales, sonrieron ante la ignorancia del médico holandés y me explicaron que el significado de aquellas siglas, muy extendidas entre los países de habla inglesa, era *Tender Loving Care* (atención afectuosa y tierna). Cuando se escribían aquellas letras en un expediente, era obvio que ya no se podía hacer nada más por el paciente desde el punto de vista médico y que las enfermeras solo podían ofrecer una atención afectuosa y tierna. Era aquella una de las pocas ocasiones en que se mencionaba explícitamente un enfoque compasivo en un expediente médico. Afortunadamente, muchas enfermeras también mostraban “afecto y ternura” hacia los pacientes sin necesidad de

tales instrucciones, también cuando estos seguían todavía un tratamiento; pero los médicos solo parecían escribir estas letras de particular encarecimiento una vez que se había agotado toda posibilidad de tratamiento.

Como cualidad a desarrollar, la compasión juega un mero papel marginal en nuestra moderna cultura occidental. Tal vez deberíamos darle un poco de más espacio en el ámbito de la atención sanitaria ya que, por definición, los pacientes suelen “padecer” mucho; no obstante, aquí aparece raras veces mencionada. Y, sin embargo, no siempre fue tal el caso. Hipócrates, que suele considerarse el padre de la medicina occidental, afirmó que algunos pacientes mejoran simplemente como consecuencia de la amabilidad de su médico. En la Edad Media, se desarrollaron tradiciones monásticas en las que el cariño para con el enfermo estaba inspirado por el ideal evangélico de “amarás al prójimo”. Pero también algunos practicantes empíricos, como por ejemplo Abroise Paré, famoso cirujano francés de la época del Renacimiento, creían que era deber del médico “curar ocasionalmente, aliviar a menudo y consolar siempre” (Czernik & Davidson, 2012). Y no es que él fuera precisamente un “blandengue”, pues practicaba su cirugía heroica en el mismísimo campo de batalla. Desde el Siglo de las Luces y el auge del materialismo científico en el ámbito de la medicina, el afecto fruto del amor fraterno cristiano fue dejando paso a un enfoque racional que hacía mayor hincapié en la correcta aplicación técnica de los tratamientos. Cada vez más a menudo, factores no específicos del tratamiento eran considerados como efectos “placebo” de poca importancia. En nuestros días, los hospitales y otras organizaciones sanitarias se han convertido en grandes empresas en las que hay que tratar al mayor número de pacientes posible a poder ser en el tiempo más breve posible. La eficiencia y unos resultados medibles se han vuelto más importantes que una atención bondadosa.

Al parecer, la compasión solo entra en juego cuando los médicos y los terapeutas han llegado a un callejón sin salida o vía

“muerta”. Esto no es solo imputable a ellos, sino a la cultura moderna en general. La sociedad moderna espera que sus médicos y terapeutas sigan con tratamientos “apropiados” durante el mayor tiempo posible: la *curación* es más importante que la *atención*, el *cuidado* y el *cariño*.

La compasión exige una actitud hacia el sufrimiento distinta de la que existe en la actualidad. En la primera parte de este libro reflexionamos sobre varios enfoques del sufrimiento y establecemos algunas comparaciones entre la *ciencia interna* y la *ciencia externa*. Asimismo, exploramos un buen número de verdades antiguas y de tópicos o “mitos” modernos sobre cómo hacer frente al sufrimiento, y nos preguntamos qué pautas y valores orientativos podrían sernos de utilidad. Posteriormente, trazamos algunos paralelismos entre la psicología budista y la occidental por lo que se refiere a las causas del sufrimiento y a los modos de aliviarlo. Finalmente, hablamos acerca del desarrollo que va del entrenamiento de *mindfulness* al entrenamiento de la compasión y concluimos con una panorámica de los resultados de la investigación científica que está en la base de su aplicación en el ámbito de la atención sanitaria.