

TIM DESMOND

Prólogo de
RICHARD J. DAVIDSON

LA AUTOCOMPASIÓN EN LA PSICOTERAPIA

**Prácticas basadas en la conciencia plena
para la curación y la transformación**

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
Desclée De Brouwer

Título de la edición original:
SELF-COMPASSION IN PSYCHOTHERAPY
Mindfulness-Based Practices for Healing and Transformation
© 2017 Tim Desmond,
W. W. Norton & Company, Nueva York, USA

Traducción: Fernando Montesinos Pons

© EDITORIAL Desclée De Brouwer, S.A., 2018

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edescllee.com

info@edescllee.com



EditorialDescllee



@EdDescllee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3006-1

Depósito Legal: BI-1498-2018

Impresión:

**5 Recursos para los profesionales de la psicología
que trabajan con las emociones**

Descárgalo gratis en edescllee.info con el código:

5RECURSOS3006

Índice

Agradecimientos	11
Prólogo de <i>Richard J. Davidson</i>	13
1. La autocompasión: Qué es y por qué resulta útil en la terapia	17
2. La ciencia de la autocompasión	39
3. Principios clínicos básicos	65
4. La conciencia plena del cuerpo: Técnicas para crear tolerancia afectiva y regulación	85
5. La conciencia plena de los pensamientos: Técnicas para crear una flexibilidad cognitiva	109
6. Desbloquear la compasión natural de un cliente	125
7. Usar la autocompasión para curar y transformar el sufrimiento en el pasado y en el presente	153
8. Trabajar con la autocrítica y el autosabotaje difíciles	175
9. Casos especiales: El tratamiento del trauma, de la adicción y de la psicosis.	207

10. Superar los obstáculos clínicos comunes	227
11. Prácticas de autocompasión para el terapeuta	235
Bibliografía	257
Índice de contenidos	265

Agradecimientos

Todo lo que sé acerca de la compasión se lo debo a Thich Nhat Hanh, a los monjes y las monjas de Plum Village, y a los otros maestros espirituales a los que he tenido la suerte de conocer a lo largo de mi vida. No puedo expresar la profundidad de mi gratitud hacia ellos.

Joanne Friday, mi primera maestra de meditación, me enseñó que la compasión es la esencia de la conciencia plena y la base de la valentía. Los hermosos monjes y monjas de Plum Village, sobre todo los hermanos Phap Luu, Phap Dung, Phap Tri, Phap Ho y Phap Lai, y las hermanas Jina, Dang Nghiem y Hanh Nghiem son, en mi opinión, ejemplos vivos de que la práctica de la comprensión y el amor puede aplicarse a cada momento de la vida. Quiero darle las gracias a la comunidad de Morning Sun Mindfulness Center, en especial a Michael y a Fern, por el apoyo que han mostrado a mi práctica.

Asimismo, he estado profundamente influenciado por las enseñanzas de Su Santidad el Dalai Lama XIV, Tara Brach, Jack Kornfield, Sharon Salzberg, Alan Wallace, Pema Chödrön y sus ancestros espirituales. Quiero expresar mi agradecimiento a Marshall Rosenberg y a la comunidad de practicantes de la Comunicación NoViolenta, que me han ayudado a comprender el significado de la

empatía y de la conexión. Gracias a Art Stein, mi profesor de ciencias políticas en la Universidad de Rhode Island, que me presentó por primera vez las enseñanzas de Thich Nhat Hanh, y a su mujer, Clare Sartori, que me ofreció valiosos comentarios durante la escritura de este libro.

Larry Boyang ha sido mi mentor intelectual desde la universidad, y fue la persona que me enseñó a amar la ciencia. Él introdujo en mí muchas de las ideas importantes que se contienen en este libro, me ayudó a desarrollar el concepto de *constructivismo modular*, y es el paradigma del pensador riguroso e independiente.

Quiero darle las gracias a la comunidad de investigadores, cuyo trabajo incansable ha sentado las bases científicas de lo que conocemos sobre el sufrimiento y el bienestar, en especial a Richie Davidson, Jaak Panksepp, Dan Siegel, Joseph LeDoux, Dan Kahneman, Bruce Wampold y Richard Bentall.

Muchas gracias a Richie Davidson (una vez más) y a Chris Germer por su apoyo y ánimo. Gracias a Gary Brain, Brian Toomey y Gavin Raders por vuestra amistad. A Andrea Costella Dawson y a Ben Yarling, de W. W. Norton, por vuestra orientación en este proceso y por haber creído en mí. A Tanya Bezreh y a Phap Luu (una vez más), por vuestro *feedback* y por ayudarme durante el proceso de escritura. Quiero darle las gracias a mi madre, Pat Desmond, que es toda una inspiración para mí y que me enseñó que el cambio personal y profundo es posible. Asimismo, quiero darle las gracias a todos mis clientes –vosotros me habéis enseñado más de lo que yo os he enseñado a vosotros–.

Quiero mostrarle un agradecimiento especial a Annie, a mi maravillosa esposa, cuyo amor y apoyo han hecho posible todo este proyecto. Ella es una editora brillante y una luz resplandeciente en el mundo. Me gustaría darle las gracias a mi hijo, Finnegan, por inspirarme a ser mi mejor yo.

Como expresión de gratitud a los padres, a los profesores, a los amigos y a todos los seres, me inclino profundamente ante las Tres Joyas y en las Diez Direcciones.

Prólogo

Richard J. Davidson

La compasión y la autocompasión residen en el centro del bienestar. Para los profesionales dedicados a la ayuda, y para los psicoterapeutas en particular, la expresión de la compasión y la autocompasión es, probablemente, un componente fundamental de lo que debe ser un terapeuta efectivo. Este libro es una guía extraordinariamente práctica y útil sobre la importancia de la autocompasión en la psicoterapia. También es un manual de prácticas sencillas que pueden emplearse para estimular el desarrollo de la autocompasión.

Cuando conocí a Su Santidad el Dalai Lama en 1992 me desafió, exclamando que, si yo estaba usando herramientas de la neurociencia moderna para estudiar la ansiedad, la depresión y el miedo, ¿por qué no podía emplear esas mismas herramientas para estudiar la bondad y la compasión? En ese momento no tenía una buena respuesta a esa pregunta, pero la forma en que Su Santidad me la planteó supuso para mí una llamada para que dedicase el resto de mi vida profesional a ese tema. En 2009 fundamos el Center for Investigating Healthy Minds [Centro para la Investigación de Mentes Sanas], en la Universidad de Wisconsin-Madison, que tiene por misión cultivar el bienestar y aliviar el sufrimiento a través de una comprensión científica de la mente. Después de esta

reunión transformadora con el Dalai Lama, la compasión fue uno de los primeros temas que decidimos estudiar con las herramientas de la neurociencia moderna. Y, durante los últimos seis años, nosotros, junto a un equipo de jóvenes exploradores científicos, hemos comenzado a estudiar seriamente por primera vez los correlatos neuronales y conductuales del entrenamiento mental para cultivar la compasión.

Hemos aprendido que el hecho de entrenar tan solo durante 30 minutos diarios durante 2 semanas es suficiente, en el caso de los principiantes, para cambiar el cerebro y para propiciar un comportamiento más prosocial y altruista. Estos cambios se han observado en ensayos controlados, aleatorios y rigurosos en los que tratamos el entrenamiento de la compasión del mismo modo en que otros investigadores podrían tratar la evaluación de un nuevo medicamento. También hemos aprendido a partir de este recopilatorio de nuevos descubrimientos que la compasión no es lo mismo que la empatía. Aunque la compasión y la empatía activan algunos de los mismos circuitos en el cerebro, existen diferencias importantes. La compasión activa circuitos asociados con la emoción positiva y con la recompensa, mientras que la empatía no incluye necesariamente la activación de esos circuitos. Además, la compasión conduce a un comportamiento prosocial de forma más sistemática que la empatía.

Los maravillosos conocimientos, las historias y las enseñanzas sabias esparcidas a lo largo de este libro ofrecerán grandes beneficios a cualquier profesional clínico que desee incorporar las prácticas de la compasión a su trabajo. La determinación de las estrategias más eficaces para consolidar estas percepciones a fin de que se conviertan en un cambio duradero sigue siendo una tarea importante para el futuro. También seguirá siendo fundamental la evaluación rigurosa de los beneficios exactos de la formación de la autocompasión en los resultados terapéuticos. Si se producen cambios objetivos y mensurables en los resultados terapéuticos como consecuencia de los tipos de prácticas descritos en este volumen,

ello tendrá implicaciones muy importantes para la formación de la psicoterapia. La mayor disponibilidad de estas prácticas y la receptividad del sector a la integración de los enfoques contemplativos con la psicología moderna presagian un enfoque más informado e integral de la psicoterapia en el futuro.

1

La autocompasión

Qué es y por qué resulta útil en la terapia

Hace muchos años, acudí a un retiro de meditación de tres meses con Thich Nhat Hanh en un monasterio budista situado en las montañas, a las afueras de San Diego. Estaba sentado en una roca que daba al océano junto a uno de los monjes de más alto rango y le pedí consejo sobre el modo de centrar la práctica de mi meditación mientras estaba allí. El monje me dijo: «Cada vez que surja cualquier tipo de sufrimiento, aunque sea sutil o tenga poca importancia, reconoce que está ahí y envíale compasión». Durante los tres meses siguientes, descubrí lo poderosa que podía resultar esta sencilla práctica. Vi que cada vez que me sentía ansioso, inseguro o solo, unos pocos minutos de autocompasión provocaban un cambio real. Descubrí que, en realidad, esos sentimientos podían ser consolados y que, cuando practicaba de este modo, podía deshacerme de cualquier cosa que me estuviese molestando y vivir más plenamente en el momento presente.

En muchos sentidos, esa conversación ha dado forma al curso de mi vida, así como a mi trabajo como psicoterapeuta y como maestro de meditación. La práctica de reconocer el sufrimiento y de enviarle compasión constituye el núcleo de mi manera de trabajar con la gente, y he descubierto que este método sencillo y directo puede ser enormemente eficaz con el sufrimiento cotidiano, así

como con la ansiedad, el trauma y la depresión severa. También tiene la capacidad de generar felicidad y nos ayuda a prestar más atención a los elementos positivos de la vida.

El propósito de este libro consiste en proporcionarte todas las herramientas que necesitas para aplicar las prácticas de autocompasión a situaciones clínicas de la vida real. Exploraremos el modo de ayudar a que tus clientes desarrollen la autocompasión, así como la manera en que el hecho de practicarla tú mismo puede convertirte en un terapeuta más feliz y más efectivo. Estas dos esferas de atención –enseñarles a tus clientes a practicar la autocompasión y practicarla tú mismo– traen consigo un enorme potencial para animar tu práctica terapéutica y para hacer de ti un profesional clínico más efectivo.

Sabemos que la compasión es uno de los factores más importantes para crear un cambio positivo en la psicoterapia (Wampold, 2013). Sabemos esto a partir de nuestra propia experiencia como profesionales clínicos, así como tras más de 70 años de investigación de resultados (algo que analizo en profundidad en el capítulo 2). Sin embargo, no todos nosotros somos conscientes de que la compasión es una habilidad que puede desarrollarse a través de la práctica. Al usar las herramientas y las técnicas que aprenderás en este libro, serás capaz de cultivar la compasión por tus clientes y de ayudarles a encontrar esta compasión por sí mismos.

Creo que nuestra vocación más alta como seres humanos consiste en aliviar el sufrimiento y en aportar bienestar a los demás y a nosotros mismos. Considero que la compasión hace esto posible, y que el desarrollo de la compasión comienza siempre con la *auto*-compasión. Como dice la querida maestra budista Pema Chödrön (2010), «para tener compasión por los demás, hemos de tener compasión por nosotros mismos».

A medida que enseñamos a nuestros clientes a practicar la autocompasión, estos desarrollan una gran fuente de consideración positiva, relajante y reconfortante en su interior, lo que permite que se vuelvan más resilientes y que estén en mejores condiciones de

regular sus emociones. Investigadores como Kristin Neff y Chris Germer han mostrado que el entrenamiento de la autocompasión no solo disminuye la depresión y la ansiedad, sino que también incrementa la felicidad y la satisfacción de las relaciones (Neff, Kirkpatrick, y Rude, 2007; Neff y Germer, 2013). Como profesionales clínicos, cuando aprendemos el modo de ser más autocompasivos, comenzamos a sentir más compasión de manera natural por nuestros clientes, incluso por aquellos que nos resultan más difíciles.

Autocompasión y conciencia plena

La autocompasión está íntimamente relacionada con la práctica de la conciencia plena [*mindfulness*], y ambas se han ganado el respeto profundo de algunas de las voces más influyentes en el campo de la salud mental (Kabat-Zinn, 2003). La conciencia plena puede entenderse como una manera especial de prestar atención. Centramos nuestra conciencia en el momento presente, y aceptamos plenamente nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y nuestras sensaciones corporales. En vez de perdernos en remordimientos por el pasado o en preocupaciones por el futuro, estamos completamente presentes en el aquí y ahora. Al desarrollar este modo de prestar atención, nos mantenemos anclados y nos volvemos más pacíficos, resilientes y cariñosos.

En todos los años que he pasado estudiando con Thich Nhat Hanh, he aprendido que es imposible separar la conciencia plena de la autocompasión. Como él mismo diría, no puedes tener conciencia plena sin compasión, y la práctica de la compasión empieza siempre con la compasión hacia uno mismo.

Esta perspectiva, que exploraré de un modo más profundo en los capítulos 4 y 5, tiene el potencial de ayudar a que los terapeutas que no conocen la conciencia plena comiencen a integrarla en su trabajo, así como el de ayudar a quienes tienen una sólida formación en la conciencia plena a adquirir una comprensión más profunda de su potencial transformador. No necesitas tener experiencia

en el campo de la conciencia plena para comenzar a beneficiarte de este libro; ahora bien, si la tienes, descubrirás que las prácticas de autocompasión tienen la capacidad de agregar nuevas capas de profundidad a las terapias basadas en la conciencia plena, como la Terapia Dialéctica Conductual (TDC), la Terapia de la Aceptación y el Compromiso (ACT, por sus siglas en inglés, Acceptance and Commitment Therapy), la Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena (REBAP), y la Terapia Cognitiva Basada en la Atención Plena (TCBAP).

El problema de la autocrítica

Aunque la autocompasión parece una idea bastante simple, a la mayoría de nosotros no nos resulta sencilla. Tenemos tendencia a juzgarnos y a criticarnos a nosotros mismos por cualquier situación en la que no estamos a la altura de nuestros estándares idealizados. Incluso aquellos de nosotros que valoramos realmente la autocompasión podemos ser sumamente malos con nosotros mismos en determinadas ocasiones. Por ejemplo, un terapeuta que asistía a uno de mis entrenamientos dijo: «Sigo tratando de enseñarle a este cliente particular a ser más compasivo consigo mismo, pero no estoy llegando a ninguna parte». Parecía realmente triste y frustrado, así que le pedí que se imaginase a ese cliente y que me dijese qué pensamientos le venían sobre él. Hizo una pausa durante un momento y dijo: «No estoy ayudando a este hombre en absoluto. Debo ser un terapeuta terrible». Creo que todos nosotros podemos tener pensamientos como este de vez en cuando.

Sin embargo, el hecho de que la autocrítica sea realmente común no significa que sea inofensiva. En realidad, esta clase de pensamiento negativo y crítico constituye la raíz de muchos de los síntomas de nuestros clientes, y puede llevar a la depresión, a la ansiedad, a la adicción e incluso al suicidio. De hecho, los investigadores han descubierto que la autocrítica es uno de los factores que mejor pronostican los problemas graves de salud mental (Harter, 1993).