

*Montse Lapastora
Noelia Mata*

MIRÁNDOME CON AMOR

*Ilustraciones
Raquel P. Fariñas*



Desclée De Brouwer

Montse Lapastora

Noelia Mata

MIRÁNDOME CON AMOR

Ilustraciones: Raquel P. Fariñas



Desclée De Brouwer

Milán se sentía poquita cosa,
pensaba “soy feo”, “soy tonto”,
“no puedo hacerlo”, “los demás
son mejores que yo...”

Era como si tuviera un diablillo
en su cabeza que todo el rato le
decía cosas feas y no le ayudaba
a sentirse feliz.





Milán no sabía defenderse,
buscaba el amor de los demás y
creía que diciendo sí a todo iba a
conseguirlo, aunque no estuviera
de acuerdo. Terminaba bajando
la cabeza, sintiéndose poquita
cosa y no haciendo lo que él
realmente deseaba. Además los
otros no le querían más por ello
y se sentía cada vez más solo...





A veces estallaba de rabia como un volcán por haber llenado tanto el saco de aguantar, y entonces gritaba, insultaba, daba patadas y tiraba cosas. Y con eso lo único que conseguía era alejar a los demás, bien porque les asustaba, bien porque no les gustaba su actitud. Así, Milán se sentía cada vez más solo...





Un día conoció a alguien muy muy especial... un hada mágica que le enseñó lo que es el amor compasivo. El hada provenía de un lugar donde no existía la maldad, donde había una total aceptación de cada persona como alguien especial, único y no repetible en el mundo.

DESARROLLANDO LA COMPASIÓN EN FAMILIA

Solía creer que para ser libre tenías que practicar como un guerrero samurái, pero ahora comprendo que tienes que practicar como una madre que cuida a su hijo recién nacido. Ambas acciones toman la misma energía, pero tienen una cualidad completamente diferente. Es la compasión y la presencia plena la que libera y no el tener que vencer a un enemigo en la batalla.

—Jack Kornfield

En una sociedad en la que se rinde culto al yo, al ego, en la que cada uno se observa constantemente a sí mismo para llenar sus necesidades, en la que el éxito social y la riqueza material son lo que prima, y en la que escasea la empatía y hay tanto vacío existencial, adicciones, crímenes, delincuencia, terrorismo... necesitamos crear un mundo compasivo en el que nos demos cuenta de que todos estamos conectados.

La mejor manera de comenzar a conseguirlo es a través de los niños, y dado que el desarrollo de su cerebro depende de sus figuras de apego, debemos partir de entrenar a los padres, si es posible ya desde el embarazo. Como dice el Dalai Lama: "Si a cada niño de ocho años de este Planeta le enseñáramos meditación, eliminaríamos la violencia del mundo en una generación".

Cuando nace un bebé, lo hace totalmente desprotegido, necesita del otro (su madre, padre o figura referencial) para sobrevivir. Esta figura será la que le pro-

porcione comida y ropa y la que cubra todas sus necesidades físicas, pero también deberá darle afecto, algo que nutre y alimenta tanto o más que la comida. Porque los niños que no crecen sintiéndose queridos, por muy satisfechas que estén sus necesidades básicas, tendrán dificultades en sus relaciones personales cuando sean mayores.

El bebé que recibe todo esto establece fuertes lazos emocionales con sus padres y por lo tanto desarrollará un apego seguro. Esto significa que el niño crecerá con la confianza de que le van a cuidar y proveer de todo lo que necesite, y generará confianza en los demás, en el mundo y en sí mismo. En estas condiciones el niño tendrá una buena autoestima, se sentirá seguro aunque se equivoque y no será crítico consigo mismo.

Los padres, además de hacer que su hijo se sienta seguro, le acompañarán en el proceso de socialización enseñándole a ser empático, a captar y percibir las emociones y los sentimientos de los demás.

DINÁMICAS PARA PRACTICAR

Ser amables y comprensivos con nosotros mismos en momentos de dolor o fracaso, en vez de ser autocríticos; percibir nuestra experiencia como parte de la experiencia humana en vez de verla como aislante, y sostener los pensamientos y sentimientos negativos con conciencia plena en vez de sobreidentificarnos con ellos.

—Kristin Neff

EL ESCÁNER CORPORAL

Es una práctica de Mindfulness que se basa en favorecer la autoconciencia, que es el eje básico de la Inteligencia Emocional. Consiste en observar la sede de las emociones, que son las sensaciones corporales. Este ejercicio es imprescindible para poder regularse emocionalmente, puesto que si no sé que estoy enfadado hasta que llego al 10 (en una escala de enfado del 0 al 10), difícilmente podré calmarme. Cuanto antes lo detectemos, más fácilmente podremos bajar la intensidad de la emoción.

Las instrucciones son las siguientes:

- Todos necesitamos una pausa para saber cómo nos sentimos y así poder regularnos adecuadamente y también para frenar nuestro acelerador del día a día.
- Siéntate cómodamente en una silla o tumbate sobre una esterilla. Pon tu espalda de modo que quede recta y

relajada. Si quieres puedes cerrar los ojos o entornarlos, tómate un tiempo para estar contigo. Si estás sentado siente tus pies sobre el suelo, tu espalda recta, deja que tus hombros cuelguen relajados, puedes dejar tus manos en tu regazo.

- Empezamos haciendo respiraciones para liberar tensión: inspira profundamente para que el oxígeno entre en tu cuerpo, exhala liberando la tensión acumulada, inspira y espira dos veces más. Ahora prestaremos atención a tu respiración, a ver cómo es. Solo hay que observarla, puede ser intranquila y corta o profunda y relajada. Empieza prestando atención a la punta de tu nariz, observa cómo entra y sale el aire, cómo inspiras y cómo espiras, quizás sientas también algo de tu respiración en tu pecho o quizás en tu vientre, coloca tus manos en tu tripa y siente cómo se mueve un poquito con cada respiración, cuando coges aire tu abdomen

LOS CÍRCULOS DE LA COMPASIÓN

Esta práctica sirve para enseñar la importancia de la autocompasión y la compasión por los demás. “Si me amo a mí mismo, puedo amar saludablemente a los demás”. Mejora la autoestima y el altruismo.

Consiste en mandar buenos deseos con amabilidad y amor. Se recomienda que cada vez que se envíen los buenos deseos se pongan una o las dos manos sobre el corazón.

La compasión con uno mismo está relacionada con la curiosidad, la iniciativa personal, la mejor autoestima, la felicidad y el optimismo.

Es importante traer primero a la mente a personas, muñecos, mascotas, u otros seres vivos que hayan sido importantes en tu vida.

Dibuja diferentes círculos (como en el modelo que se propone al final del ejercicio). En el primero dibújate a ti mismo, en el segundo a las personas que están contigo en la habitación, por ejemplo el terapeuta u otros compañeros si se está haciendo de forma grupal. En el tercer círculo la familia, en el cuarto las personas que hayan sido importantes en tu vida. En el último círculo dibuja animales (pueden ser mascotas o muñecos que hayan servido como objeto transicional), lugares con árboles, flores, naturaleza.

Lo primero es adoptar una posición que te sea cómoda, la espalda recta y las manos sobre las piernas.

Ahora lleva tu atención a tu respiración, a cómo entra y sale el aire, a su ritmo tranquilizador. Ahora mira si puedes llevar imaginariamente el aire a tu corazón, cuando coges aire el corazón se expande y al soltarlo se relaja. Así dos veces más, nota cómo en tu corazón hay mucho espacio.

AMOR POR UNO MISMO

En momentos difíciles, en lugar de aumentar el sufrimiento enjuiciándote como si fueras tu peor enemigo, párate unos minutos a respirar profundamente y asienta la respiración en su ritmo natural, observando por ejemplo veinte respiraciones, sin querer cambiar nada. Posteriormente lleva una mano al corazón y repítete estas frases:

“Que sea feliz, que esté libre de sufrimiento, que me vaya bien en la vida, que tenga fuerza y salud”.

Un ejercicio que puede ser eficaz en momentos difíciles consiste en imaginar la presencia de alguien compasivo, que ama nuestras debilidades y virtudes. Sigue estos pasos:

- Trae a tu mente un símbolo de compasión (alguien bondadoso a quien conoces, una figura religiosa o espiritual, o un elemento de la naturaleza, como el sol con sus rayos que

calientan, un árbol fuerte y grande, el océano tranquilo...). Imagina estar en su presencia. Ahora conecta con una situación que te cause malestar, piensa en ella, observa cómo te hablas, con qué tono de voz, con qué volumen. Ahora trae el símbolo que hayas elegido que represente la compasión y nota cómo te miraría si fuera una persona, que energía transmitiría, cómo hablaría si tuviera voz y qué diría ante un evento que te preocupa. Observa al finalizar las diferencias entre cómo te hablas habitualmente y cómo te habla el amor compasivo.

- Conviértete en el recipiente de esta compasión. Permítete sentir que eres el recipiente de esa compasión incondicional.



AMOR COMPASIVO EN FAMILIA

Os proponemos realizar este ejercicio del símbolo de la compasión en momentos los difíciles con vuestros hijos. El procedimiento es el siguiente:

- Identifica un recurso que te ayude a calmarte, a tener fortaleza (algún objeto, un buda o guía espiritual, un lugar en el que te sientas tranquilo y al que puedas acudir mentalmente, un mejor amigo) o una parte de ti que sea sabia y tranquila (tu yo compasivo), que como padre necesites en el momento en que se disparan las emociones desagradables.
- Mira esa parte de ti o recurso (que sabe de verdad que tu hijo es un niño bueno), trae la imagen y cuando lo notes en ti pregúntate: ¿Qué emoción la acompaña? ¿Qué sientes en tu cuerpo? ¿Dónde lo sientes?

- Ahora imagina que llegas a tu casa y se produce el comportamiento activador (por ejemplo, cuando tu hijo llora, tiene rabietas, no te hace caso al ponerle límites...) y que lo afrontas con esa parte de ti o ese recurso. ¿Qué puedes hacer en ese momento? ¿Qué te gustaría hacer o decir? ¿Qué diferencias notas entre hacerlo desde una parte compasiva y hacerlo desde el enfado?

AMAE

ILUSTRADA

Directora: Loretta Cornejo

© Montse Lapastora, 2019

© Noelia Mata, 2019

© Ilustraciones:

Raquel P. Fariñas, 2019

© EDITORIAL

DESCLÉE DE BROUWER S.A., 2019

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com

 EditorialDesclee

 @EdDesclee

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.

Impreso en España

ISBN: 978-84-330-3076-4

Depósito Legal: BI-1534-2019

Impresión:
GRAFO S.A. (Basauri)