



TIM DESMOND

MANUAL DE HABILIDADES DE AUTOCOMPASIÓN

un plan de

14
días

para transformar tu relación contigo mismo



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

TIM DESMOND

**MANUAL DE HABILIDADES
DE AUTOCOMPASIÓN**

**Un plan de 14 días para transformar
tu relación contigo mismo**

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
Desclée De Brouwer**

Título de la edición original:
THE SELF-COMPASSION SKILLS WORKBOOK
A 14-Day Plan to Transform Your Relationship with Yourself
© 2017 Tim Desmond
W. W. Norton & Company, New York, USA

Traducción: Fernando Montesinos Pons

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2021

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

info@edesclée.com

Facebook: EditorialDesclee

Twitter: @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.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3133-4

Depósito Legal: BI-00189-2021

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

Índice

Cómo usar este manual	9
---------------------------------	---

PARTE I

Introducción a la autocompasión

1. ¿Qué es la compasión?	15
2. La autocompasión es una habilidad.	27
3. Qué apariencia tiene la autocompasión: historias y ejercicios	33

PARTE II

El mapa de la autocompasión

Sesiones de entrenamiento guiadas paso a paso

4. Navegar por el mapa: Encontrar la práctica adecuada para ti	53
5. Las prácticas	67
Práctica 1: El escáner corporal de la autocompasión	68
Práctica 2: Autoaceptación	72
Práctica 3: Abrazar el sufrimiento	82
Práctica 4: Sanar el dolor del pasado.	90
Práctica 5: Profundizar.	96
Práctica 6: Cuando la compasión es difícil	107
Práctica 7: Compasión natural	121
Práctica 8: Cultivar la alegría	130

PARTE III**Mantenimiento***Vivir de manera autocompasiva*

6. Práctica diaria: Hacia la paz interior.	141
7. Autocuidado físico.	149
8. La compasión y la autocompasión en las relaciones.	159
Diario de reflexiones.	167
Diario de la práctica continua: más allá del día 15	173
Agradecimientos	185
Índice de términos	187
Sobre el autor	191

Cómo usar este manual

Apenas 14 días de entrenamiento en la autocompasión pueden producir cambios significativos y mensurables en el cerebro, en la mente y en el comportamiento. Las prácticas contenidas en este manual se han estudiado en rigurosas pruebas controladas aleatorizadas (similares al modo en que una compañía farmacéutica prueba un nuevo medicamento), y los científicos han concluido que apenas 30 minutos diarios durante 14 días bastan para crear un cambio real y duradero¹.

La parte I de este libro se presenta a modo de preparación. Explica qué es la autocompasión, por qué es tan importante, e ilustra la apariencia que adopta en diferentes situaciones. Esta comprensión conceptual de la autocompasión te prepara para comenzar el entrenamiento práctico.

La parte II de este libro es el programa –tu entrenamiento práctico sobre el desarrollo de la autocompasión–. Te sugiero que reserves 30 minutos al día durante 14 días para este propósito. Al final de ese tiempo, probablemente descubras que te sientes más estable

1. Puedes leer más sobre este estudio en www.mindful.org/how-to-train-the-compassionate-brain/ o leer la investigación original: H. Y. WENG, A. S. FOX, A. J. SHACKMAN, D. E. STODOLA, J. Z. CALDWELL, M. C. OLSON, G.M. ROGERS, R. J. DAVIDSON, «Compassion training alters altruism and neural responses to suffering»: *Psychological Science*, 24 (7) (2013), 1171–1180.

desde el punto de vista emocional y más cómodo contigo mismo. Descubrirás que la alegría viene con más facilidad, y que tus miedos y ansiedades desaparecen con mayor rapidez. Una vez que hayas experimentado los beneficios del entrenamiento de la autocompasión de primera mano, puede que decidas continuar con tu práctica indefinidamente.

Si no puedes disponer de 30 minutos diarios, o no puedes comprometerte a practicar cada día durante 14 días, haz lo que puedas. Practicar 5 minutos es mucho mejor que no practicar nada.

Cada sesión de entrenamiento será guiada por el Mapa de la Autocompasión, que explicaremos de manera detallada en el capítulo 4. Comenzarás cada sesión de entrenamiento en la parte superior de este mapa, que te guiará hacia la práctica más adecuada para ti, en función de lo que estés sintiendo y de cómo respondas a cada ejercicio.

Las instrucciones de la práctica para cada ejercicio remiten también a las correspondientes pistas de audio en las «Meditaciones guiadas para la autocompasión», un recurso que los lectores pueden descargar (en su versión inglesa) en <http://www.selfcompassionworkbook.com>

Es normal que, al llevar a cabo un ejercicio, surjan dificultades. Eso no supone ningún problema. Se trata más bien de la razón por la que este manual se ha organizado del modo en que se ha organizado. Si una determinada práctica presenta alguna dificultad, pasa al final de esa sección, donde encontrarás una orientación específica sobre qué hacer a continuación.

Sabemos que el hecho de desarrollar una nueva habilidad requiere práctica. Si quieres tocar el piano, debes invertir tiempo y energía. Este manual, al igual que un libro para aprender a tocar el

piano de manera autodidacta, requiere que practiques los ejercicios de la parte II para que puedas obtener el mayor beneficio posible. Cuanto más practiques (y cuanto más consistente sea la práctica), más te beneficiarás. La sugerencia de practicar 30 minutos al día durante 14 días se fundamenta en la investigación científica. Ahora bien, si no puedes comprometerte a practicar durante 30 minutos, haz lo que puedas.

La parte III tiene que ver con aplicar la autocompasión a cada parte de tu vida. Está ahí para inspirarte a usar estos métodos a fin de encontrar una salud, una paz y una felicidad mayores, así como para beneficiar a los demás.

Espero que este manual te resulte útil en tu vida. Las diferentes prácticas son útiles para diferentes personas en diferentes momentos, de modo que si algo de lo que lees aquí no cuadra contigo, déjalo ir y sigue adelante. Podrías descubrir que la siguiente práctica te resulta más útil. Del mismo modo, una práctica que resulta estresante un día podría ser liberadora algunos días después. Si traes tu voluntad de experimentar, muy probablemente encuentres maneras de usar estas prácticas que tanto te benefician.

I

Introducción a la autocompasión

1 ¿Qué es la autocompasión?

La autocompasión es exactamente lo que parece. Significa ser compasivo con uno mismo. Significa celebrar las cosas y disfrutar de ti mismo cuando la vida va bien, así como ser amable y perdonarte cuando la vida se vuelve complicada.

Gran parte de nuestro dolor surge al criticarnos a nosotros mismos y al criticar a los otros. Nos sentimos aislados de las demás personas, avergonzados y solos. Tal vez podamos señalar algo terrible que nos sucedió en el pasado, o tal vez nos sintamos ansiosos y deprimidos desde que tenemos uso de razón. Podríamos creer que la vida debería ser diferente a como es, o que no seremos dignos de ser amados hasta que consigamos deshacernos de cualquier problema que arrastremos.

Por otro lado, es posible sentirse amado, aceptado y apreciado por el hecho de ser exactamente las personas que somos. Podemos saber –en lo más profundo de nuestros huesos– que básicamente estamos bien –y a veces incluso mejor que bien–. En algún lugar dentro de nosotros hay una voz sabia que sabe que somos seres humanos hermosos y únicos. Podemos aprender a escuchar esa voz y a creer en ella.

A eso me refiero precisamente cuando hablo de autocompasión. La autocompasión es el reconocimiento de que, con inde-

pendencia de lo que suceda en nuestras vidas, somos dignos de ser amados. Cuando las cosas van bien, la autocompasión nos da permiso para sentir alegría. Cuando sufrimos o experimentamos algún tipo de angustia, la autocompasión se convierte en una voz interior amable y de apoyo que nos ayuda a encontrar la belleza y el sentido.

Autocompasión en mi vida

Crecí en Boston y sus alrededores con una madre soltera y alcohólica. Siempre teníamos problemas económicos, e incluso nos quedamos sin hogar durante un verano, cuando yo era adolescente. Cuando llegué a la universidad, cargaba con una gran cantidad de ira, de tristeza y de soledad.

En la universidad fui introducido en la práctica de la autocompasión por medio del maestro budista vietnamita Thich Nhat Hanh. Inmediatamente me di cuenta de que la autocompasión era precisamente lo que faltaba en mi vida. A medida que me sumergí en las prácticas, comencé a experimentar una paz, una alegría y una libertad más grandes de lo que creí que sería posible.

La autocompasión ha transformado mi vida por completo. He pasado de ser una persona que albergaba una gran cantidad de sufrimiento y con una actitud autodestructiva a alguien con una gran paz y que disfruta hoy de una gran armonía e intimidad en las relaciones.

Pero, ¿cómo funciona? No es que la autocompasión sea un escudo mágico que nos protege de las cosas malas que suceden o que evita que nos sintamos tristes. La autocompasión nos permite cuidar de nosotros mismos cuando nos enfrentamos a las dificultades inevitables de la vida. La ansiedad, la frustración y la soledad seguirán surgiendo, pero la autocompasión ayuda a que no quedemos atrapados en estos estados. Si aceptamos nuestro propio sufrimiento como una madre que sostiene a su bebé recién nacido, pronto comenzaremos a sentirnos mejor.

En mi vida he aprendido que la verdadera paz interior y la libertad proceden de la capacidad de amarme y aceptarme con independencia de lo que esté sucediendo. Gracias a la investigación científica y a mi propia experiencia sé que por mucho dolor y negatividad que podamos estar soportando, es posible desarrollar la autocompasión. Este manual contiene todos los elementos básicos que necesitas para comenzar.

Decidí ser terapeuta porque quería compartir con los demás, sobre todo con las personas que experimentan dolor emocional, aquello que me había resultado tan útil en mi vida. Espero que estas prácticas sean tan beneficiosas para ti como lo han sido para mí.

La autocompasión cuando la vida va bien y cuando es complicada

Los siguientes ejercicios te ayudarán a reconocer la diferencia entre la autocompasión y otros tipos de actitudes.

Cuando la vida va bien...	
Cuando leas las siguientes afirmaciones, advierte cuáles de ellas concuerdan contigo y rodéalas con un círculo. Estas actitudes pueden surgir cuando la vida va bien.	
Actitud autocrítica (ejemplos)	Actitud autocompasiva (ejemplos)
<ul style="list-style-type: none"> • No me merezco esto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Me merezco buenas cosas, al igual que las demás personas.
<ul style="list-style-type: none"> • Esto quiere decir que algo malo vaya a suceder pronto. 	<ul style="list-style-type: none"> • No sé lo que deparará el futuro, pero me alegro de que me esté sucediendo esto ahora.
<ul style="list-style-type: none"> • La gente va a descubrir que soy un impostor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Si la gente me entendiera de verdad, les caería bien.
<ul style="list-style-type: none"> • La gente me odiará si ve que soy feliz. 	<ul style="list-style-type: none"> • Si la gente está celosa de mí, es porque no han aprendido a reconocer las cosas hermosas de sus propias vidas.

Cuando la vida va bien, la autocompasión nos permite disfrutar sin que nos sintamos culpables. Sabemos que merecemos que nos pasen cosas buenas en la vida –no porque seamos mejores que otras personas, sino simplemente porque somos seres humanos–. La compasión no es algo que tengamos que ganarnos. Proviene del reconocimiento de que todo el mundo nace con una dignidad humana básica.