

Rebeca Diego Pedro · Edgar González-Hernández
Lobsang Tenzin Negi

HEROÍNAS COMPASIVAS

La vida como supervivientes de cáncer de mama



DESCLÉE DE BROUWER

ANICCA  14

Rebeca Diego Pedro
Edgar González-Hernández
Lobsang Tenzin Negi
Editores

HEROÍNAS COMPASIVAS

La vida como supervivientes
de cáncer de mama

ANICCA 

Desclée De Brouwer

© Rebeca Diego Pedro, Edgar González-Hernández
y Lobsang Tenzin Negi - Center for Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics, Decatur, EEUU, 2021

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

C/ Henao, 6 - 48009 BILBAO

www.edesclee.com

info@edesclee.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.

Impreso en España

ISBN: 978-84-330-3150-1

Depósito Legal: BI-1211-2021

Impresión: Grafo S. A. - Basauri

ÍNDICE

¿Por qué este libro?	9
----------------------	---

Primera parte

1. Momento de cuidado	21
<i>Construyendo un momento de cuidado donde descansar</i>	
2. Posando la atención en la respiración	37
<i>Como una mariposa que se posa en una flor</i>	
3. Comprensión sobre la naturaleza de la experiencia mental	43
<i>Surcando las olas</i>	
4. Autocompasión	51
<i>Reflexiones de una psicooncóloga</i>	
5. Explorándose una misma en otras: las relaciones con otras	63
<i>Un terreno con desniveles que se van allanando</i>	
6. Afecto y gratitud	71
<i>Agradeciendo a golpe de carcajada</i>	
7. Empatía y compasión activa:	
“Orientadas a transformar el sufrimiento”	77
<i>Acercándonos a la compasión sin miedo: del afecto a la empatía</i>	

Segunda parte

8. Descripción general de los programas y prácticas de CBCT	89
9. Por qué CBCT es útil para las mujeres supervivientes de cáncer de mama	99
10. Programas de CBCT e Investigación	113
Epílogo	121
<i>Sobre la aplicación de CBCT para el bienestar de supervivientes de cáncer de mama</i>	

¿POR QUÉ ESTE LIBRO?

Timothy Harrison, MArch;
Sally Dodds, Ph.D.
Thaddeus Pace, Ph.D.

Quiénes somos y para quién es este libro

Somos un grupo de ocho personas que enseñamos e investigamos un método de meditación para cultivar la compasión conocido como CBCT® (Entrenamiento en Compasión de Base Cognitiva).

Algunas de nosotras vivimos en España, algunas en México y otras en los Estados Unidos. Algunas de nosotras también somos supervivientes de cáncer. Todas hemos recibido y nos hemos beneficiado personalmente del entrenamiento en compasión, y la mayoría de nosotras¹ estamos certificados para enseñarlo a otras personas. Sin embargo, cada uno de nosotros tiene un estilo individual y una forma de describir y explicar los temas. Nos sentamos para practicar meditación en compasión regularmente, y tratamos de vivir la compasión en nuestra vida diaria. Al escribir este libro, hemos tenido en cuenta nuestros estilos individuales, experiencias de enseñanza y conocimiento de investigación y

1 A lo largo de este libro, encontrarás que los pronombres y artículos que utilizamos son femeninos. Esto lo hacemos como pronombre de inclusión, ya que la mayoría de personajes en este libro son mujeres.

hemos seguido compartiendo nuestras ideas y aprendiendo unas de otras durante todo el proceso.

Hemos incluido una descripción del programa CBCT en la segunda parte del libro, te animamos a que la revise.

Hemos escrito este libro para supervivientes de cáncer de mama y para sus cuidadoras y cuidadores. Como superviviente de cáncer de mama, es muy probable que seas una mujer (aunque también puedes ser un hombre), quizás hayas finalizado el tratamiento recientemente o puede que hayan pasado muchos años. Es posible que estés recibiendo tratamiento hormonal u otro tratamiento a largo plazo para evitar que el cáncer regrese, o que ya hayas tenido una recurrencia.

Como persona que cuida, puedes ser una pareja, una hija o hijo, una madre o padre, una hermana, hermano, amiga o un amigo. No importa en qué parte de tu supervivencia te encuentres, aún puedes estar experimentando algunos de los efectos persistentes del cáncer. Para muchas personas supervivientes y quienes las cuidan, unos de los efectos persistentes del cáncer son los pensamientos preocupantes... pensamientos de que el cáncer puede reaparecer, pensamientos sobre la imagen corporal y el atractivo físico, recuerdos de tratamientos y cirugías difíciles, una mayor conciencia de la fragilidad de la vida e incluso pensamientos que se empañan debido a los efectos secundarios del tratamiento. También puedes sentirte más cansada y fatigada de lo que crees que deberías estar a pesar de que tu tratamiento contra el cáncer terminó hace años. Estos y muchos otros pensamientos y sentimientos complejos pueden dificultar la supervivencia y hacer que el futuro se vea bastante sombrío y menos optimista.

Hemos incluido una exploración de las características comunes que comparten muchas personas supervivientes de cáncer y una descripción de los resultados de la investigación de CBCT® en la Parte 2, te invitamos a que la leas.

Deseamos que este libro te ayude con esos pensamientos y sentimientos. Hemos visto lo útil que puede ser la meditación regular y los pasos a seguir para cultivar la compasión y aliviar el sufrimiento propio y el de las personas de tu entorno. Este libro surge de nuestra experiencia en nuestro trabajo y en nuestras propias vidas. Hemos incorporado ideas comunes del grupo de trabajo, así como vivencias compartidas con nuestras y nuestros estudiantes sobre lo que les ayuda con su práctica de meditación en compasión, y cómo las experiencias de meditación y compasión les han apoyado en sus continuos viajes a través de la supervivencia al cáncer. ¡Creemos que en estas páginas hay algo para ti!

¿Qué queremos decir realmente con compasión?

La palabra compasión significa cosas diferentes para diferentes personas. Algunas personas lo usan para expresar que sienten simpatía por alguien. Otras usan la palabra compasión como significado de empatía. Otras piensan que la compasión es hacer algo heroico para ayudar a alguien o que implica algún tipo de sacrificio. Debido a estas diferentes definiciones, en nuestra labor como maestras y maestros hemos aprendido que es importante definir cuidadosamente lo que queremos decir con compasión. Cuando usamos la palabra compasión en este libro, nos referimos al deseo o la motivación para ayudar a aliviar a las demás personas (y a nosotras mismas) cuando vemos que están sufriendo, son vulnerables o sienten angustia. CBCT se basa en la idea, extraída de la antigua psicología budista indo-tibetana, de que esta motivación es algo que podemos cultivar con el tiempo, y que nos permite entrenar una serie de habilidades o componentes humanos, ¡cada uno de los cuales ya tenemos! Así que realmente, este libro no te enseñará nada que aún no sepas. Si hacemos bien nuestro trabajo como autoras y autores, el libro te ayudará

HEROÍNAS COMPASIVAS

a detectar en ti cuáles son estas habilidades y te ayudará a cultivarlas y mejorarlas con el tiempo.

La compasión es el deseo o la motivación para ayudar a otros seres cuando vemos que están luchando, son vulnerables o están en peligro.

Por lo tanto, la compasión está directamente relacionada con el amor. Tanto es así que la compasión y el amor en esta tradición se describen como “dos caras de la misma moneda”. No son realmente diferentes. Lo que estamos cultivando es un deseo sincero de que otras personas estén libres del sufrimiento y sus causas (lo que llamamos compasión) y de que prosperen (lo llamamos amor). Cuando el amor y la compasión se mantienen dentro de nosotras mismas, en nuestro propio mundo interior, es inevitable que estos estados nos lleven a la acción. Nuestra compasión interna es lo que nos hace genuinamente generosas y altruistas, y nos predisponen a actuar en beneficio de las demás personas sin esperar ninguna compensación o devolución de ningún tipo.

Sin embargo, una definición escrita no transmite cómo se vive realmente la experiencia personal de la compasión. Es esta experiencia sentida la que es tan importante para nuestra salud y bienestar. Desde nuestro punto de vista, la compasión es un estado mental global altamente deseable y una forma de estar en el mundo. Es el sentimiento comunitario que a menudo tenemos en las relaciones significativas que se basan en la cercanía y el intercambio mutuo... compartir sentimientos y experiencias, compartir comprensiones y significados. Para comprender esto, considera la forma en que una madre podría relacionarse con su hija o hijo recién nacido con un sentimiento espontáneo de ternura y afecto.



Berthe Morisot, 1872

Aunque es un vínculo poderoso en muchas relaciones entre madres/padres e hijas/hijos, la experiencia sentida de compasión ocurre en muchas relaciones, en relaciones con personas, con animales, con objetos inanimados o incluso con Dios, el universo o la naturaleza. En CBCT, no establecemos límites a este sentimiento ni te decimos cómo usarlo en tu vida. Confiamos en que te motivará a actuar en función de tu situación y circunstancias, sean cuales sean. Todas las personas tenemos unas habilidades únicas y también tenemos limitaciones y, sin embargo, todas podemos ser más compasivas.

A medida que se desarrolla el libro, esperamos que descubras que la compasión tiene muchas dimensiones y no es tan simple como parece a primera vista. La compasión no existe por sí sola. En cambio, depende de, y emerge naturalmente, cuando otras cualidades humanas naturales se desarrollan, se sienten y

se expresan. Consideramos que estas cualidades son las condiciones previas de la compasión, e incluyen los siguientes elementos: amabilidad, amor, imparcialidad, gratitud e interdependencia con muchos otros seres vivos en el planeta en el presente (con práctica, también en el pasado y en el futuro).

Abrazar completamente estas cualidades y vivirlas día a día no es fácil para la mayoría de personas. Requiere que nos relajemos, bajemos el ruido del mundo exterior (y el ruido en nuestras propias mentes) y trabajemos para mejorar nuestra autoconciencia, es decir, la conciencia de lo que está sucediendo en nuestro mundo interno de pensamientos y emociones. Una vez que esto ha ocurrido, podemos dirigirnos hacia nuestro propio sufrimiento, con gentileza y honestidad, y cultivar la autocompasión, ese profundo deseo de liberarnos de nuestras batallas internas y angustias. Quizás sorprendentemente, hacemos esto suavizando la auto-crítica y aceptando, tan plenamente como podamos, nuestras propias deficiencias y vulnerabilidades con amabilidad y aceptación. Este tipo de autocompasión es algo diferente del autocuidado, que puede incluir comer bien y hacer ejercicio y evitar demasiado estrés. El cuidado personal es de gran importancia, por supuesto, pero la autocompasión va más allá, como verás en capítulos posteriores. La autocompasión es la motivación para desarraigar las causas más profundas de nuestra angustia, y esto requiere un poco de entrenamiento y un profundo nivel de aceptación basado en la amabilidad y la comprensión propia. Una vez que hemos comenzado a aliviar nuestro propio sufrimiento de esta manera, estamos en mejores condiciones de extender nuestra compasión hacia los demás seres y podemos refrescar, fortalecer y vivir las muchas cualidades de la compasión.

Cuando las condiciones previas de la compasión están completamente presentes, la compasión surge de forma natural y espontánea.

Lo que la compasión hace por nosotras y nosotros

Las personas que estudian la evolución dicen que la compasión es una capacidad innata de todos los mamíferos, y también de las aves e incluso de algunos insectos y reptiles. Puede parecer extraño decir que los seres humanos evolucionamos con la capacidad de atender los intereses de los demás cuando es ya suficientemente difícil satisfacer nuestras propias necesidades. Sin embargo, la compasión y sus cualidades son biológicamente necesarias si queremos sobrevivir y prosperar tanto como individuos como especie.

Desde la concepción en adelante, los seres humanos, como otros seres, somos criaturas profundamente sociales. Somos interdependientes, necesitamos tener vínculos y conexiones profundas para sobrevivir. Nuestros cuerpos (y, por lo tanto, nuestras mentes) parecen estar contruidos específicamente para pasar gran parte de nuestro tiempo relacionándonos con las demás personas y evaluando la salud de esas relaciones. La compleja fisiología y bioquímica de nuestros sentidos y emociones nos ayuda a comprender y comunicar nuestras propias necesidades, deseos e intenciones, así como sintonizarnos con las de otras personas. A su vez, sabemos si debemos invertir o no en una relación, y la forma y el grado que debe tomar esa inversión: ¿debería ser un amigo, un compañero, un colega? ¿O deberíamos ver a otro como un adversario o enemigo de alguna manera? Nuestras experiencias y sensaciones de cualidades compasivas nos permiten establecer y mantener fuertes lazos y alianzas cooperativas con las demás personas, facilitan nuestra selección de compañeras y compañeros apropiados y seguros, y mejoran nuestra capacidad de cuidar a las personas más vulnerables del grupo, nuestras hijas e hijos, nuestras personas mayores y las personas enfermas.

Si bien la biología de la compasión promueve nuestras relaciones sociales, otro beneficio es que esta biología en realidad mejora nuestra propia salud mental y física. Las emociones compasivas

son emociones positivas, de amor y de ternura, que pueden amortiguar o reducir el dolor, la ansiedad y la depresión. La experiencia sentida de la compasión y sus cualidades proporcionan una sensación de seguridad y pertenencia, por lo que estos sentimientos pueden ayudar a reducir los sentimientos aislantes de soledad y desconexión que a menudo acompañan nuestra infelicidad. La compasión también mejora nuestra salud física a través del elaborado sistema nervioso y bioquímico involucrado en el mantenimiento del equilibrio del cuerpo y la homeostasis. Cuando el cuerpo está bajo estrés, o cuando se está recuperando del estrés (como los factores estresantes del tratamiento contra el cáncer), los sentimientos y emociones positivas de las experiencias sentidas de la compasión estimulan la capacidad de nuestro sistema inmunológico para evitar infecciones e incluso ayudan a regular la frecuencia de nuestros latidos cardíacos.

A pesar de que este sentido de conexión es un recurso tan importante para la salud y el bienestar, parece que tenemos muchas maneras de perder esta conexión en nuestra sociedad moderna. Algunos estudios científicos sociales dicen que hay evidencia de una “epidemia de soledad” en los países económicamente más avanzados del mundo. Cualesquiera que sean las causas de esta desafortunada epidemia, esperamos que veas que cultivar la compasión es en realidad un antídoto de sentirte aislada o desconectada.

*Me ha ayudado el poder compartir con las compañeras,
nos apoyamos mucho.*

—Lupe

Perdemos gran parte de los beneficios de la compasión que tenemos disponibles porque tendemos a limitarlo principalmente a personas cercanas, como familiares y amistades. Sin embargo, no necesitamos reservar la compasión solo para las personas cercanas. Es posible ampliar el número de personas que estimulan nuestra capacidad de compasión, incluso aquellas que son descono-

cidas e invisibles para nosotras. Por un lado, podemos reflexionar sobre nuestra humanidad compartida, reconociendo cuán similares somos en nuestro deseo compartido de estar bien, llevar una vida significativa y evitar, si es posible, angustia y decepción, enfermedad y pérdida. Por otro lado, también podemos reflexionar sobre cómo toda la vida está tan profundamente interconectada e interdependiente. Estas reflexiones están en el corazón de CBCT y, aunque no son fáciles, nos ayudan a adoptar un enfoque sistemático. Llegaremos a eso, pero solo sabemos que con entrenamiento, práctica y perseverancia podemos cultivar un estado de compasión mental más abierto y amoroso. Esta compasión puede extenderse a toda la familia humana, tal vez incluso a todo el planeta.

Qué esperar en la primera y segunda parte de este libro

El libro es parte manual, parte libro de trabajo y diario, y parte libro de texto. Está escrito en dos secciones principales. La primera parte transita, mediante relatos narrativos, por cada paso de CBCT, de principio a fin, y proporciona conceptos y definiciones clave, una breve descripción, las palabras y reflexiones de otras supervivientes de cáncer de mama, y algunos consejos para practicar el cultivo de las habilidades y los conocimientos básicos. La primera parte está escrita desde el punto de vista personal de quienes han vivido y acompañado un cáncer de mama y que también han tomado el curso CBCT y han experimentado sus beneficios potenciales.

La segunda parte tiene un punto de vista menos personal pero también es importante. Describe cómo y por qué CBCT ayuda a alguien a generar los tres resultados principales previstos: resiliencia, compasión y bienestar, e incluye información sobre la investigación científica de CBCT que se ha realizado hasta la fecha y que respalda estos resultados. Muchas de las autoras y autores también somos investigadoras, y esperamos compartir nuestro trabajo sobre CBCT aquí. La segunda parte plantea por qué la

meditación en compasión puede ser tan útil para las supervivientes de cáncer de mama y sus cuidadoras y cuidadores.

Cómo usar este libro

Actualmente puedes estar inscrito en un curso CBCT o haber completado uno en el pasado. Si es así, la experiencia directa y personal que has tenido al aprender de tu maestra o maestro, practicar la meditación en casa por tu cuenta y compartir con otras personas en un grupo puede hacer que los materiales que presentamos aquí te resulten más familiares. Incluso si no eres estudiante de CBCT actual o reciente (¡y esperamos que pronto lo seas!), creemos que lo que hemos escrito te apoyará e inspirará.

A continuación, damos algunas sugerencias para usar este libro:

- Como manual complementario de un curso de CBCT. Este libro puede ser una guía práctica de referencia para los conceptos que estás aprendiendo en clase.
- Como un libro de trabajo personal. Te animamos a hojear el libro y detenerte en las secciones que llaman tu atención. Subrayar y escribir notas en el margen. O a revisar el libro paso a paso tomando notas y comentarios a medida que avanzas en el cultivo de la compasión.
- Como un libro fuente de ideas e inspiraciones. Hojea el libro y selecciona algunas palabras para elaborar tu propio diario personal. O quizás puedas inspirarte en algo del libro para escribir una nota personal a una amistad o a alguien que hayas conocido recientemente.
- Como recurso para estudiantes. Si eres estudiante de psicología, trabajo social, profesiones de la salud o ciencias contemplativas, este libro puede ser muy útil como parte de un curso sobre psicología de la salud, atención a pacientes o atención del cáncer, y también para familiarizarte con la meditación, la compasión y el programa CBCT.