

Christopher Germer
Kristin Neff



ENSEÑANDO EL PROGRAMA DE **MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN**

Guía para profesionales



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

CHRISTOPHER GERMER
KRISTIN NEFF

**ENSEÑANDO EL PROGRAMA
DE MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN**

Guía para profesionales

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
Desclée De Brouwer

Título de la edición original:
TEACHING THE MINDFUL SELF-COMPASSION PROGRAM
A Guide for Professionals
© 2019 Kristin Neff y Christopher Germer
© 2019 The Guilford Press, New York, USA

Traducción: David González Raga
Revisión técnica: Luis Gregoris de la Fuente y Marta Alonso Maynar

© EDITORIAL Desclee De Brouwer, S.A., 2022
Henaio, 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.

Printed in Spain
ISBN: 978-84-330-3175-4
Depósito Legal: BI-0357-2022
Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

Sobre los autores

Christopher Germer, PhD, se dedica a la práctica privada de la psicoterapia basada en el mindfulness y la autocompasión en Arlington (Massachusetts) y es profesor a tiempo parcial de psiquiatría en la Harvard Medical School y en la Cambridge Health Alliance. También es miembro fundador del Institute for Meditation and Psychotherapy y del Center for Mindfulness and Compassion. Entre sus libros cabe destacar *Cuaderno de trabajo de mindfulness y autocompasión* y *The Mindful Path to Self-Compassion* (dirigido al público en general), *Wisdom and Compassion in Psychotherapy* y *Mindfulness and Psychotherapy* (segunda edición) (dirigido a profesionales). Christopher imparte conferencias y talleres por todo el mundo y su sitio web es www.chrisgermer.com.

Kristin Neff, PhD, es profesora adjunta de cultura y desarrollo humano en la Universidad de Texas en Austin y pionera en el campo de la investigación sobre la autocompasión. Entre sus libros cabe destacar *The Mindful Self-Compassion Workbook* y *Self-Compassion*. También es la autora del programa de audio *Self-Compassion: Step by Step* y ha publicado numerosos artículos académicos. La doctora Neff da conferencias e imparte talleres por todo el mundo y dirige, junto a Christopher Germer, el curso online de 8 horas titulado «The Power of Self-Compassion». Su sitio web es www.self-compassion.org.

Nota de los autores

Este libro describe la teoría, la investigación, la enseñanza y el currículo del programa Mindful Self-Compassion (MSC) destinado a facilitar a sus lectores la comprensión de los principios y prácticas del MSC y la aplicación a su actividad profesional. Antes de dedicarse, sin embargo, a la enseñanza de la autocompasión, recomendamos encarecidamente al lector que emprenda una práctica personal para el desarrollo del mindfulness y la autocompasión y que se inscriba como alumno en un curso de MSC que le ayude a entender las sutilezas de este tipo de aprendizaje. Es por ello que, quien quiera enseñar el programa MSC de ocho semanas que presentamos en este libro, debe haber completado con éxito el itinerario de formación de profesores de MSC. Los lectores interesados en más información al respecto pueden visitar <https://centerformsc.org> y <https://mindfulnessyautocompasion.com>.

Índice

Prólogo de <i>Marta Alonso y Luis Gregoris</i>	13
Prefacio: El viaje de los autores	19
Agradecimientos	27

PARTE I

Autocompasión: Teoría, investigación y formación

1. Introducción al mindfulness y la autocompasión	33
2. ¿Qué es la autocompasión?	49
3. La ciencia de la autocompasión	71
4. Enseñando la autocompasión	107

PARTE II

Enseñando mindfulness y autocompasión

5. Comprender el currículo	137
6. Enseñar temas y guiar prácticas.	159
7. Ser un profesor compasivo	173
8. Facilitar el proceso del grupo	193
9. Involucrarse en la indagación	207

PARTE III
Sesión a sesión

10. Sesión 1: Descubriendo la autocompasión	229
11. Sesión 2: Practicando mindfulness.	267
12. Sesión 3: Practicando la bondad amorosa	301
13. Sesión 4: Descubriendo tu voz compasiva	333
14. Sesión 5: Viviendo profundamente.	357
15. Sesión R: Retiro	381
16. Sesión 6: Encontrándose con emociones difíciles	399
17. Sesión 7: Explorando relaciones difíciles	429
18. Sesión 8: Abrazando tu vida	467

PARTE IV
Integrando la autocompasión en psicoterapia

19. Mindfulness y autocompasión en psicoterapia	489
20. Problemas específicos en la terapia	515

Apéndices

APÉNDICE A. Directrices éticas	533
APÉNDICE B. Lecturas complementarias	537
APÉNDICE C. Recursos	539
Bibliografía	543
Índice temático	585
Lista de archivos de audio	595

Prólogo

Marta Alonso y Luis Gregoris

Para nosotros como responsables de la formación de profesores de este programa en España y toda Iberoamérica, es una gran alegría que por fin vea la luz la obra más exhaustiva e importante sobre el programa MSC (Mindful Self Compassion) escrita hasta la fecha.

El Mindful Self-Compassion Program o programa de Mindfulness y Autocompasión (Programa MSC) es un programa de entrenamiento con apoyo empírico, de 8 semanas, diseñado para cultivar la habilidad de la compasión hacia uno mismo. Basado en la investigación innovadora de la Dra. Kristin Neff y la experiencia clínica del Dr. Christopher Germer, el MSC enseña principios básicos y prácticas que permiten a los participantes responder a momentos difíciles en sus vidas con amabilidad, atención y comprensión, sanando la relación consigo mismos. El programa permite consolidar la práctica de la compasión hacia uno mismo de una forma suave, gradual, firme y profunda, haciendo un verdadero proceso de transformación personal (Alonso y Simón, 2013).

El MSC se empezó a pergeñar en 2009, la primera versión salió a la luz en 2010, y el Center for Mindful Self-Compassion (en adelante CMSC) fue fundado originalmente en 2012 por los creadores del programa mencionados. La visión del Center for MSC es contribuir a un mundo más compasivo a través de cultivar la práctica de mindfulness y autocompasión desde una comprensión y un proceso profundos y personales, entendiendo que el mindfulness y la autocompasión son capacidades humanas básicas que pueden ser cultivadas para fomentar el bienestar y reducir el sufrimiento.

Actualmente es el programa basado en compasión más longevo y más ampliamente difundido en el mundo ya que se imparte en todos los continentes y en más de 15 idiomas.

Debido a la expansión global del MSC, los creadores del programa han pedido al profesorado senior, certificado en MSC, que para llegar a culturas tan diferentes como la latina, la anglosajona, la china o la coreana, hagamos las adaptaciones culturales que consideremos oportunas, dándonos flexibilidad para ello. De forma que podemos afirmar que el MSC va mucho más allá de considerarse un protocolo anglosajón, sino que tiene una clara vocación universal, ya que así es la compasión. Por ello funciona perfectamente en la población iberoamericana: porque desde el principio se han hecho las adaptaciones en lenguaje y contenidos necesarias, gracias a la sensibilidad, apertura, y capacidad de retroalimentación de los creadores del programa desde el CMSC, que han ido perfeccionando el protocolo con las aportaciones de todos los profesores de los distintos países.

Por otra parte, rogamos al lector que atienda cuidadosamente a la nota de los autores al principio de esta obra, en la que se deja claro que no se está autorizado a enseñar el programa MSC basándose únicamente en este libro, sino que se requiere de una formación acreditada y estandarizada específica que se explica en la parte segunda del libro.

Esto se traduce en que la base para una enseñanza eficaz del MSC es que el instructor practique, personalmente y de forma regular, mindfulness y autocompasión en la vida cotidiana, que haga un proceso de formación y enseñanza (itinerario formativo) supervisado por profesorado senior. Y que complemente su práctica individual participando en grupos de pares y haciendo retiros anuales de práctica intensiva en silencio, de un mínimo de 5-7 días de duración. Y, por último, se le pide que realice formación continuada especializada, una vez ya es profesor.

Esta obra, que hemos revisado cuidadosamente, es una verdadera guía de enseñanza para profesionales, dirigida a aquellos interesados en la práctica y la enseñanza de una autocompasión y que se desarrolla en 4 partes diferenciadas:

En la **Primera Parte** se explican los fundamentos teóricos y la investigación científica en los que se basa el programa MSC, así como las bases de la formación en el mismo.

En la **Segunda Parte** se desarrollan de forma detallada los distintos dominios de competencia del entrenamiento del profesorado del programa MSC. La columna vertebral de la metodología didáctica del programa está centrada en lo que podríamos llamar “cultura de estándares” y se basa en un itinerario de entrenamiento en competencias. Es decir, el MSC tiene un itinerario de formación de profesorado totalmente estandarizado

y estructurado, basado en un entrenamiento gradual en diferentes áreas de competencia (descritas en la herramienta denominanda MSC-TAC, MSC-Teaching Assessment Criteria), que deriva en un compromiso formativo de una duración de no menos de un año y medio a dos años (a veces bastante más), y que aboga por alcanzar la excelencia en las competencias requeridas, acompañado de un proceso personal de profundización en la práctica y de un proceso profesional de formación y supervisión continuadas.

De forma que existen tres niveles para los formadores del programa MSC:

Teacher-in-Training o Profesor en prácticas

Trained MSC Teacher o Profesor del MSC

Certified MSC Teacher o Profesor Certificado en MSC

Se puede consultar todo el itinerario completo en los sitios: www.centerformsc.es (en inglés) y en www.mindfulnessyautocompasion.com (en español).

Es importante resaltar que para enseñar el programa MSC a los demás, los profesores tienen que sumergirse en la práctica de la autocompasión y enseñar desde una presencia compasiva realmente incorporada en su ser (competencia denominada “personificación” en el MSC-TAC). De forma que el proceso de convertirse en profesor del programa MSC es como ningún otro. Se trata de una compleja interacción de profunda experiencia interior, educación, aprendizaje experiencial y práctica tutorizada, que se mezclan para guiar al profesorado en el ámbito de la competencia. Huelga decir que esto no es una vía lineal en forma alguna, y tal vez incluso hacer referencia a ella como “vía” o “camino” es problemático debido a la linealidad implicada en esos términos. Se trata más bien de una exploración que comienza adentro e irradia hacia fuera en una gama de dominios y que puede realizarse de varias formas, cada una potencialmente válida y útil si se alcanza con reflexión, una clara intención y la voluntad de ser flexible y abierto.

En la **Tercera Parte** se muestran los contenidos curriculares de las 9 sesiones del programa MSC, de forma manualizada, tal y como los profesores oficialmente acreditados enseñan a sus alumnos. La estructura del programa MSC está basada en sesiones grupales con una duración de 3 horas aproximadamente, una vez por semana a lo largo de 8 semanas, más una sesión de práctica intensiva de medio día (la sesión R-Retiro). Contiene tres meditaciones de base o nucleares, otras nueve meditaciones

más específicas y 18 prácticas informales de autocompasión, junto con la justificación y base teórica de esos ejercicios. Todo ello se acompaña del proceso denominado “indagación compasiva” con los participantes.

Una vez completada la formación del *Teacher Training* inicial y del *Teacher Training Practicum*, el profesorado en prácticas llamado “**teacher in training**” tiene que empezar a impartir su primer curso de 8 semanas de MSC siendo totalmente supervisado por profesorado certificado y acreditado para esa función, a través de 10 sesiones de supervisión en pequeños grupos en la plataforma de formación propia del MSC, con multitud de recursos para los profesores.

En España el programa MSC está adscrito a la Red Española de Programas Estandarizados de Mindfulness y Compasión (ver www.redprogramasmindfulness.org). Esta red colaborativa evidencia la necesidad de diseñar y elaborar estándares o criterios de calidad (principios, directrices, puntos de referencia, etc.) nacionales, que, acordes con los niveles esperados de competencia personal y profesional, con la pedagogía y con el contexto específico de aplicación, garanticen la calidad e integridad del formador, del formador de formadores, así como del proceso de formación de mindfulness y compasión. Es un honor formar parte activa de este proyecto colaborativo junto a otros programas tan importantes como el MBSR, el MBCT y el MBPM, que ofrece difusión gratuita de los entrenamientos basados en competencias.

En la **Cuarta Parte** se muestra cómo integrar la Autocompasión en el ámbito psicoterapéutico, debido al gran potencial curativo de la Autocompasión y al abrumador interés de los profesionales “psi” por integrarla en sus tratamientos. Al respecto se ha desarrollado en el Center for MSC una certificación especializada para profesionales de la salud mental en inglés, denominada programa SCiP (Self-Compassion in Psychotherapy) de 30 semanas de duración con formadores internacionales especializados de primer nivel. Llegados a este punto y como el programa ya tiene unos años de historia en nuestro país, nos gustaría destacar la experiencia directa de nuestros profesores españoles algunos de ellos psiquiatras de hospitales de reconocido prestigio o jefes de Servicio de Salud Mental de otros hospitales que están aplicando el programa perfectamente en poblaciones clínicas con una dedicación encomiable y con unos resultados excelentes dentro de la sanidad pública. Además, están haciendo investigación sobre el programa en esas poblaciones y publicando resultados muy prometedores.

Desde esta experiencia, podemos afirmar sin ninguna duda que se puede usar perfectamente por clínicos y que muchas de las prácticas son aplicables también en psicoterapia individual.

Esperamos finalmente que esta obra sirva como referencia básica a los cientos de profesores ya formados en habla hispana y a los que están por venir; y que despierte el interés de aquellos profesionales que empiezan a acercarse a la Autocompasión como prometedora herramienta terapéutica.

La realidad es que la Autocompasión nunca se podrá transmitir plenamente si uno no los ha asimilado en su propia vivencia personal, si no forman parte de la vida como orientación básica, y se ha establecido un compromiso con unos valores muy definidos, que nada tienen que ver con aquellos que guían la sociedad al logro, poder o materialismo (ni tan siquiera el materialismo intelectual) y, aún menos, con la velocidad, voracidad o con la acumulación de certificados y títulos.

En realidad, mindfulness y compasión no se enseñan, sino que se transmiten. Requiere un cambio completo de mentalidad, pasando del intento de instrumentalización y control, a un proceso lento y profundo de coherencia, estableciendo una clarificación creciente de nuestras intenciones, comprometiéndose a fondo, practicando toda una vida y siendo, en definitiva, lo que se enseña. No tiene final y no sabemos a dónde nos puede llevar... pero el proceso nos aporta salud, equilibrio y bienestar.

Referencia bibliográfica

Alonso Maynar M.; Simón Pérez, V., "Meditaciones de Mindfulness y Autocompasión". Triple CD. Libro, julio 2013, pp. 6-7.

Prefacio: El viaje de los autores

El programa Mindfulness y Autocompasión (MSC) es una obra en curso que comenzó cuando, en 2008, participamos en el primer retiro de meditación para científicos que, copatrocinado por el Mind and Life Institute, tuvo lugar en la Insight Meditation Society de Barre (Massachusetts). Kristin es una psicóloga del desarrollo que, a comienzos de la década del 2000, definió operacionalmente la *autocompasión* (Neff, 2003b) y desarrolló la Escala de Autocompasión (Neff, 2003a) que actualmente se utiliza en la mayoría de las investigaciones realizadas en este campo. Chris es un psicólogo clínico que, desde mediados de la década de 1980, se ha dedicado a la integración del mindfulness en el campo de la psicoterapia. Durante el viaje de regreso al aeropuerto que siguió a ese retiro, yo (Chris) le sugerí a Kristin la creación de un programa destinado a la enseñanza de la autocompasión. «¿Quién yo? –respondió Kristin– ¡Pero si yo nunca he dirigido un taller! Deberías encargarte *tú*, que llevas años enseñando mindfulness y dirigiendo talleres.» Y, en ese momento, lo tuvimos claro: ¡Ese sería nuestro proyecto común!

Yo (Kristin) tropecé por vez primera con la idea de la autocompasión en 1997 durante mi último año de estudios de posgrado en el programa de Desarrollo Humano de la Universidad de California en Berkeley. Estaba esforzándome en terminar mi doctorado y experimentaba el estrés que suele acompañar al proceso de elaboración de una tesis. Mi primer matrimonio acababa de desmoronarse y, aunque había comenzado una nueva relación, todavía me veía ocasionalmente desbordada por la pena y la inseguridad. Fui criada por una madre de mentalidad abierta en las afueras de Los Angeles y desde niña había estado interesada en la espiritualidad

oriental, aunque jamás había estudiado filosofía budista ni me había tomado en serio la meditación. Cuando, sin embargo, empecé a leer clásicos budistas estadounidenses como *Lovingkindness* de Sharon Salzberg (1995) y *A Path with Heart* de Jack Kornfield (1993), mi vida experimentó un vuelco y nunca más volvió a ser la misma.

Aunque sabía que los budistas conceden mucha importancia a la compasión, jamás había considerado siquiera la posibilidad de que la compasión dirigida *hacia uno mismo* pudiera ser tan importante como la compasión dirigida hacia los demás. La primera noche que asistí a un grupo de meditación local, la mujer que lo dirigía subrayó la necesidad de ser tan compasivos con nosotros como con los demás, es decir, la extraordinaria importancia de tratarnos con la *misma* amabilidad y comprensión con la que tratamos a las personas que más queremos. Mi reacción inicial ante este comentario fue «Pero, ¿cómo? ¿Quieres decir que *debemos* ser amables con nosotros? ¿No es acaso esa una forma de egoísmo?». No tardé mucho, sin embargo, en darme cuenta de que, si quieres cuidar a los demás, debes cuidarte a ti mismo. Si no dejas de juzgarte y criticarte y te empeñas en ser amable con los demás, estás trazando fronteras y distinciones artificiales que acaban desembocando en sentimientos de separación y aislamiento. Y esto no tiene absolutamente nada que ver con la unidad, la interconexión y el amor universal, objetivo último, con independencia de la tradición, de la gran mayoría de los caminos espirituales. De modo que, apenas lo intenté, descubrí que la nueva práctica de la auto-compasión me proporcionaba la fuerza necesaria para abordar con más amabilidad los problemas que la vida me deparaba.

Después de doctorarme realicé un par de años de formación postdoctoral con Susan Harter, una investigadora de la Universidad de Denver líder en el campo de la autoestima. Quería saber más sobre el modo en que la gente desarrolla su autoestima y su sensación de identidad. Pronto me di cuenta de que el campo de la psicología estaba abandonando su fase de enamoramiento de la autoestima como indicador último de la salud mental. Después de miles de artículos glorificando la importancia de la autoestima, los investigadores estaban empezando a subrayar las trampas en las que la gente suele caer cuando se empeña en alcanzar y mantener un elevado nivel de autoestima (narcisismo, comparación continua con los demás, ira defensiva, prejuicios, etcétera). Entonces advertí que la autocompasión era la alternativa perfecta a la búsqueda incansable de autoestima. ¿Por qué? Porque la autocompasión proporciona la misma

protección contra el odio hacia uno mismo que la autoestima, pero sin caer en la necesidad de considerarse perfecto ni mejor que nadie.

En 1999 obtuve una cátedra como profesora adjunta en el Departamento de Psicología de la Educación de la Universidad de Texas en Austin y no tardé en tomar la decisión de llevar a cabo una investigación sobre la autocompasión. Nadie, hasta ese momento, había publicado un artículo académico que definiera la autocompasión y mucho menos investigado sobre ella, de modo que decidí adentrarme en ese territorio hasta entonces inexplorado y emprendí lo que ha acabado convirtiéndose en el trabajo de mi vida.

Pero el verdadero poder de la autocompasión no se me reveló plenamente hasta unos pocos años más tarde, cuando mi hijo Rowan fue diagnosticado con autismo. Creo que fue precisamente la práctica de la autocompasión lo que me mantuvo cuerda los primeros años de vida de Rowan. Debido a los intensos problemas sensoriales que experimentan, los niños autistas son propensos a las rabietas violentas y lo único que, en tales circunstancias, puede hacer un padre consiste en procurar mantener a salvo a su hijo y esperar a que amaine la tormenta. Así pues, cuando mi hijo empezaba a gritar y agitarse sin razón aparente en el supermercado y los extraños me miraban con una actitud de manifiesta desaprobación, no me quedaba más remedio que apelar a la autocompasión. Lo único que podía hacer en medio de la confusión, vergüenza e impotencia que entonces me embargaban era tranquilizarme, consolarme y proporcionarme el apoyo emocional que tan desesperadamente necesitaba. La autocompasión también me ayudó a atravesar la pena y la ira y a dirigirme a Rowan con una actitud tranquila, razonable y amorosa, pese al intenso estrés y desesperación que ocasionalmente seguía experimentando. Obviamente, todavía me sentía frustrada y desbordada de vez en cuando, pero entonces advertí que, cada vez que me agitaba, Rowan también lo hacía y que cuando, por el contrario, lograba mantener la presencia mental necesaria y me trataba compasivamente, él también se tranquilizaba. Asimismo, advertí que, cuanto más amable era conmigo, con más recursos emocionales contaba para ser paciente y compasiva con Rowan. Así fue como no tardé en darme cuenta de que la práctica de la autocompasión era, en los momentos de estrés y angustia, una de las formas más eficaces de ayudar a mi hijo y de ayudarme también a mí.

Tampoco es de extrañar la emergencia de nuevos conocimientos en el campo de la psicología cuando los psicólogos encuentran solución a sus

problemas personales. Esto fue precisamente lo que ocurrió cuando Chris se interesó en la autocompasión.

Yo (Chris) había estado practicando meditación desde finales de la década de 1970, cuando me tomé un año sabático para viajar a lo largo y ancho de la India, visitando santos, sabios, chamanes y maestros de meditación. También aprendí meditación mindfulness en una ermita de Sri Lanka. Luego me matriculé en la universidad, me doctoré en psicología clínica y me uní a un grupo de estudio sobre mindfulness y psicoterapia en Cambridge (Massachusetts) que, con el tiempo, acabó convirtiéndose en el Institute for Meditation and Psychotherapy y finalmente escribí, junto a un par de colegas, un texto profesional titulado *Mindfulness and Psychotherapy* (que actualmente se halla en su segunda edición; Germer, Siegel y Fulton, 2013) que comenzó a articular este nuevo modelo de terapia.

La publicación de este libro, junto al creciente interés del público en el mindfulness y la psicoterapia, se vio acompañada de un correspondiente aumento en el número de invitaciones para hablar en público, una fuente de miedo y pánico que me acompañaba desde hacía mucho tiempo. A pesar de mantener una práctica regular de meditación y de haber pasado varias veces por terapia durante mi vida adulta, seguía viéndome desbordado, cada vez que tenía que hablar en público, por una debilitadora ansiedad. En los días anteriores a una charla, mi corazón latía con más fuerza, mis manos empezaban a sudar y cada vez me resultaba más difícil pensar con claridad. Y, por más que probé todo lo que estaba a mi alcance para contrarrestar esta ansiedad, —desde la terapia de exposición hasta la meditación, estrategias basadas en el mindfulness y la aceptación, respiración diafragmática, ejercicio vigoroso, betabloqueantes, etcétera—, nada pareció funcionar. En cierta ocasión, mientras trataba de hacer algunos comentarios de apertura a una conferencia celebrada en Santa Fe, mi ansiedad era tan evidente que un bienintencionado asistente me gritó, desde el fondo del auditorio, «¡Pero respira hombre!». ¡Se suponía que debía hablar de los beneficios del mindfulness y apenas si podía decir una palabra!

Poco después tenía que dar una conferencia en la Facultad de Medicina de Harvard. Había pasado años a salvo entre las sombras como instructor clínico de la Facultad de Medicina, pero ese encuentro me obligaría a permanecer de pie ante una multitud de colegas y exponer a la luz mi vergonzoso secreto. Faltando cuatro meses para la conferencia asistí a un retiro de meditación en silencio en el que no podría escapar de

mis miedos. Cada vez que mi mente recordaba la proximidad de ese encuentro sentía que todo mi cuerpo se agitaba ansiosamente ante la perspectiva de hacer el ridículo. De nada sirvieron todos mis intentos por aliviar la angustia mediante el mindfulness sosteniendo el miedo en una conciencia espaciosa.

Finalmente mantuve una entrevista con una experimentada maestra de meditación que formaba parte del equipo de profesores que dirigía el retiro a la que informé vagamente de mis dificultades porque estaba tan avergonzado que no pude revelar el contenido concreto de mi angustia. Con una sonrisa tan bondadosa como sabia, esa mujer me recomendó algo tan sencillo que me pareció casi humillante no haber descubierto por mi cuenta. Y, aunque no recuerdo sus palabras exactas, dijo algo así como «Basta con que te ames a ti mismo. Repite frases de bondad amorosa como “Que esté a salvo”, “Que sea feliz”, “Que esté sano” o “Que pueda vivir seguro”». Eso fue todo.

Dispuesto en ese momento a intentar cualquier cosa, regresé a mi cojín en la sala de meditación y empecé a repetir esas frases. A pesar de llevar años meditando y reflexionando como psicólogo sobre mi vida interior, jamás me había hablado de un modo tan amable y reconfortante. Y fue tal y tan inmediato el alivio que experimenté que me pregunté si no estaría engañándome. ¿No se supone –me pregunté– que los retiros deben ser *duros*? hasta que comprendí que algo se había aflojado en mi interior y pude sentir de nuevo mi respiración. Durante las pausas del retiro, el mundo pareció renovarse y pude ver a la gente que me rodeaba y saborear el hermoso entorno del centro de retiros. Fue como si alguien hubiese abierto la puerta de acceso a una forma de ser completamente nueva.

Cuando volví a casa, adopté la bondad amorosa como principal práctica de meditación. Cada vez que asomaba la ansiedad por la próxima conferencia me repetía las frases de bondad amorosa, día tras día y semana tras semana. No lo hacía para tranquilizarme, sino simplemente porque necesitaba consolarme. (Hacía mucho tiempo que había aprendido que el *empeño* en tranquilizarme no hacía más que aumentar mi ansiedad). Cuando finalmente llegó el día de la conferencia y me llamaron para subir al estrado, asomé el miedo habitual... pero, en esta ocasión, lo hizo acompañado de algo nuevo, de un susurro de fondo que decía «que estés a salvo», «que seas feliz»... y, cuando miré a la multitud, pensé «que *todos* estén a salvo», «que *todos* sean felices», momento en el cual la emoción y la alegría reemplazaron al miedo por primera vez en mi vida.

¿Qué fue lo que ocurrió en ese momento crucial? Quizás las dificultades para aceptar mi ansiedad y dejar que fluyese se debieran al hecho de que el problema que me atenazaba se originaba en algo más profundo. Quizás la ansiedad a hablar en público no era un trastorno de *ansiedad*, sino un trastorno de *vergüenza*, una vergüenza insoportable. Y, cada vez que me imaginaba en el estrado, tembloroso e incapaz de articular palabra, era porque no estaba dispuesto a aceptar la experiencia de la ansiedad debido a la intolerable posibilidad de que mis estimados colegas me considerasen un incompetente, un fraude («¡Pero cómo no voy a ser un fraude –me decía entonces– si, cuando voy a hablar de mindfulness, estoy demasiado asustado para hacerlo!»). En la medida en que seguí practicando la meditación de la bondad amorosa sentí como si, en esos momentos oscuros, a mi lado hubiese un buen amigo dispuesto a apoyarme y que *seguiría* haciéndolo, aunque todos los asistentes me considerasen estúpido. Esos fueron los comienzos de mi aprendizaje de la *autocompasión*.

Entonces me di cuenta de que, si queremos sostenernos con una conciencia amorosa, debemos acercarnos a nuestra *experiencia* con la misma actitud. Así es como la compasión se combina con el mindfulness. Cuando estamos atrapados en emociones intensas y perturbadoras necesitamos un apoyo adicional para ver las cosas con más claridad y asumir acciones más positivas. Como terapeuta, además, conocía intuitivamente la importancia de la compasión. Cuando un nuevo cliente llama a la puerta de nuestra consulta, los terapeutas asumimos instintivamente una actitud compasiva como fundamento para explorar su vida, especialmente sus aspectos más vergonzosos. Algo muy distinto es tratarnos amablemente cuando más lo necesitamos, una comprensión y una capacidad que suele quedar fuera del alcance de las personas más introspectivas, como los practicantes de meditación mindfulness y los profesionales de la salud mental.

Después de esta revelación empecé a explorar la posible utilidad del entrenamiento en autocompasión para mis clientes, especialmente de aquellos que padecen trastornos que poseen un componente de vergüenza («no soy perfecto» o «soy malo») como la ansiedad social, el trauma complejo, la adicción y la depresión. Y, en un intento de compartir lo que había aprendido, especialmente del modo en que la autocompasión ayudó a los clientes a los que atendía en mi consulta de psicoterapia, escribí *The Mindful Path to Self-Compassion* (Germer, 2009). Poco después,

Kristin publicó *Self-Compassion* (Neff, 2011b), un libro en el que recopilaba la teoría y la investigación realizada sobre la autocompasión, incluía muchas técnicas para mejorar la autocompasión y describía el impacto que había tenido en su vida personal.

Llevamos a cabo nuestro primer programa de MSC en 2010 en casa de Fritz Perls en el Instituto Esalen de Big Sur (California). Todavía recuerdo divertido que, de las doce personas que se inscribieron en ese programa de lanzamiento, tres lo abandonaron al segundo día. ¿Percibieron los participantes nuestras dudas o tal vez habíamos pergeñado un programa emocionalmente demasiado difícil? Pese a un inicio tan poco prometedor, seguimos insistiendo. Dedicamos una extraordinaria cantidad de tiempo y de energía a desarrollar el programa de MSC de 8 semanas y a asegurarnos de que fuese seguro, atractivo y eficaz para un amplio abanico de personas y culturas diferentes. En 2012 realizamos un ensayo aleatorio controlado de MSC (Germer y Neff, 2013 y Neff y Germer, 2013), ese mismo año creamos una organización sin fines de lucro llamada Center for Mindful Self-Compassion para satisfacer la demanda del protocolo y, en 2014, pusimos en marcha un programa de capacitación para profesores de MSC bajo la experta dirección de Steve Hickman y Michelle Becker del Instituto de Mindfulness de la Universidad de California, San Diego.

En la actualidad, son más de 50.000 las personas que han pasado por los programas de formación en MSC impartidos por más de 2500 profesores repartidos por todo el mundo. Como los profesores de MSC reciben sesiones de apoyo online mientras enseñan su primera clase de MSC, hemos podido utilizar sus comentarios para perfeccionar nuestro programa. El libro que el lector tiene ahora entre sus manos puede ser considerado como un proyecto que agrupa a toda la comunidad docente del MSC que esperamos que sea un documento vivo que siga evolucionando en la medida en que practicamos y aprendemos juntos.

¿A quiénes va dirigido este libro?

Este libro sobre MSC está dirigido a los profesionales interesados en la práctica y la enseñanza de una autocompasión orientada al bienestar psicológico. Es muy probable que el lector quiera incorporar la autocompasión a su actividad laboral *continua* como psicoterapeuta, coach, médico, educador o persona dedicada al mundo empresarial. También

interesará a personas que hayan pasado por un proceso de formación de MSC o a quienes quieran convertirse en profesores de MSC y estén interesados en explorar más a fondo los fundamentos teóricos, empíricos y pedagógicos de nuestro método. Y también puede interesar a lectores como profesores o investigadores que tengan un interés fundamentalmente académico en la autocompasión y a quienes estén interesados en ella por razones estrictamente personales. A todas esas personas se dirige este libro.

Si tu objetivo consiste en enseñar el programa de MSC de 8 semanas debes saber que todavía debes completar el proceso de entrenamiento formal para ser profesor de MSC. Los lectores interesados en obtener más información sobre el modo de convertirse en profesor de MSC deberían consultar la información incluida en la pestaña «Teach» de <https://centerformsc.org>. Este proceso de capacitación formal es necesario porque la *forma* en la que se imparte el MSC es tan importante como su *contenido* y la información sobre la pedagogía del MSC incluida en este libro debe verse complementada con el trabajo, en el seno de una comunidad docente, con profesores cualificados. La práctica personal también es necesaria para transmitir la esencia del mindfulness y de la autocompasión. Por todo ello esperamos que este libro profundice tu comprensión de la autocompasión; te inspire a practicarla y te ayude a conectar, si te parece adecuado, con otros profesionales interesados en la autocompasión y que quieran compartir con otros este regalo.

En la página www.guilford.com/germer4-materials, los compradores de este libro pueden descargar los archivos de audio en inglés de las meditaciones para su uso personal o para utilizarlos con sus clientes (ver las páginas 595-596 para más detalles al respecto). Y en español se pueden descargar en www.mindfulnessyautocompasion.com/audios-msc y en www.edeslee.com/colecciones/biblioteca-de-psicologia/ensenando-el-programa-de-mindfulness-y-autocompasion.

I Autocompasión: Teoría, investigación y formación

Hace mucho tiempo que aprendí que lo más sabio que puedo hacer es permanecer a mi lado.

—Maya Angelou (citado en Anderson, 2012)

La gente suele dar por sentado que sabe lo que es la autocompasión. Después de todo, se trata de uno de los principios fundamentales de la mayoría de las religiones, un principio que se halla consagrado en la regla de oro que dice «trata a los demás como quieres que te traten» (basado en Mateo 7:12 y ver también Armstrong, 2010). La autocompasión, por su parte, se refiere simplemente al proceso inverso de tratarnos a *nosotros* de la misma manera en que tratamos naturalmente a los demás cuando sufren, fracasan o se sienten inadecuados. Pero esto, sin embargo, es más fácil de decir que de hacer. ¿Qué pasa cuando cerramos los ojos, prestamos atención y nos tratamos de un modo bondadoso y compasivo? Habitualmente despertamos entonces a las partes de nosotros que *no* nos gustan y a las viejas heridas que han permanecido ocultas en los rincones más oscuros de nuestro corazón y de nuestra mente. Se necesita un entrenamiento especial para arrojar luz sobre esas regiones y permanecer ahí el tiempo necesario para transformar lo que encontramos.

Los cuatro capítulos siguientes tratan de poner en contexto el entrenamiento de la autocompasión porque, antes de adentrarnos en un territorio desconocido, conviene tener un buen mapa. En el Capítulo 1, los lectores aprenderán la relación existente entre el mindfulness y la autocompasión, incluyendo algunas diferencias prácticas entre el programa de Mindfulness y Autocompasión (MSC) y otros programas de formación en mindfulness validados empíricamente.