

¿Mindfulness te hace más compasivo?

por Shauna Shapiro



Mindfulness es más que solo atención plena momento a momento, lo dice Shauna Shapiro. Es una atención plena amable y curiosa que nos ayuda a relacionarnos con nosotros mismos y otros, con compasión.

Asistí a mi primer retiro de meditación en Tailandia hace 17 años. Cuando llegué, no conocía mucho acerca del mindfulness y ciertamente no hablaba nada de tailandés.

En el monasterio, vagamente entendía las enseñanzas de un atractivo monje tailandés que me guiaba a poner atención en la respiración que entraba y salía de mis fosas nasales. Esto sonaba muy sencillo. Así que me senté e intenté poner atención, 16 horas al día, y rápidamente tuve mi primer gran hallazgo: *Yo no controlaba mi mente.*

Me vine abajo, un poco perturbada por lo mucho que mi mente divagaba. Ponía mi atención en una respiración, dos respiraciones, quizás tres—y luego mi mente se había ido, perdida en pensamientos, dejando mi cuerpo sentado allí, como una cáscara vacía. Frustrada e impaciente, empecé a preguntarme: “¿Por qué no puedo hacer esto? Todos los demás parecen estar sentados tan apaciblemente. ¿Qué pasa conmigo?”

El cuarto día, me encontré con un monje de Londres, que me preguntó cómo me estaba yendo. Esta era la primera vez que hablaba en cuatro días, de mi boca salió un aluvión de inquietudes que había estado cargando conmigo. “Soy una meditadora terrible. No puedo hacerlo. Lo estoy intentando duramente, y cuanto más me esfuerzo, más me lío. La meditación debe ser para otros, más espirituales, para

un tipo de personas más tranquilas. Pienso que éste no es mi camino.”

Me miró con compasión y guiñando el ojo con humor me dijo: “Oh querida, tú no estás practicando mindfulness. Tú estás practicando impaciencia, crítica, frustración y esfuerzo.” Seguidamente pronunció cinco palabras que impactaron profundamente mi vida: “*Lo que practiques se fortalecerá.*” Esta sabiduría está ahora bien documentada por la ciencia de la neuroplasticidad, que muestra que nuestras experiencias repetidas modelan nuestros cerebros.

El monje me explicó que mindfulness no es solo poner atención, es también *cómo* tú pones atención. Él me describió una atención amable y compasiva, donde en lugar de sentirme frustrada cuando mi mente divagaba, podía, de hecho, sentir curiosidad por el divagar de mi mente, manteniendo esta experiencia con una atención plena desde la compasión. En vez de estar molesta con mi mente, o impaciente conmigo misma, podría indagar de una forma amable y benévola acerca de cómo es sentirse frustrada o impaciente.

De esta forma, empecé a cultivar amabilidad hacia mí misma, así como también un sentido de interés y curiosidad por lo vivido. Comencé por practicar preparando mi atención con cuidado y compasión, de manera similar a como un padre atiende a su niño pequeño, diciéndome a mí misma: “Me importas. Estoy interesada. Cuéntame acerca de tu experiencia.”

Entender esta conexión entre mindfulness y compasión ha sido transformacional, ayudándome a abrazarme a mí misma y a mi experiencia con mayor amabilidad y cuidado. Lo cual ha impactado profundamente mi trabajo clínico y académico. En mis textos e investigación, he articulado de forma explícita un modelo de mindfulness que incluye las actitudes de cómo nosotros ponemos atención. En lugar de tratar de controlar o juzgar nuestra experiencia, ponemos interés en ella con actitudes de compasión y apertura. Estamos cultivando atención plena, sí, pero es importante reconocer la dimensión humana de la atención plena. No es una atención

plena totalmente limpia, mecánica. Más bien, es una atención plena amable, curiosa y compasiva.

La investigación ha comenzado a documentar evidencia empírica de esta conexión entre mindfulness y compasión, encontrando constantemente durante las últimas dos décadas que mindfulness incrementa la empatía y compasión hacia otros y hacia uno mismo.

Por ejemplo, en mi primera publicación de investigación, publicada en *Journal of Behavioral Medicine (Diario de la Medicina Conductual)* en 1998, encontramos que el programa MBSR (Reducción de Estrés basado en Mindfulness) de Jon Kabat-Zinn, de ocho semanas, incrementó significativamente la empatía en estudiantes de medicina.

Otro estudio que mis colegas y yo realizamos, publicado en el *International Journal of Stress Management (Diario Internacional de Gestión del Estrés)* en 2005, concluyó que un entrenamiento MBSR (Reducción de Estrés basado en Mindfulness) incrementa la auto-compasión en profesionales de la salud. Más recientemente, examinamos el impacto del entrenamiento en mindfulness en estudiantes de Consejería Psicológica y descubrimos que incrementaba significativamente la auto-compasión—la cual, a su vez, disminuye el estrés y las emociones negativas, e incrementa las emociones positivas.

Básicamente, la investigación muestra que mindfulness incrementa la empatía y compasión hacia otros y hacia uno mismo, y estas actitudes son buenas para ti. En mi opinión, esto afirma que cuando practicamos mindfulness, estamos fortaleciendo simultáneamente nuestras habilidades de compasión—evidencia que mindfulness no se trata simplemente de afinar la atención.

Lo que no sabemos aún es precisamente *cómo* mindfulness produce estos efectos positivos. Responder esta pregunta es un próximo paso importante para investigar y explorar, de forma que podamos entender mejor los elementos precisos e ingredientes activos esenciales para el entrenamiento de mindfulness.

Aunque no hay mucha investigación focalizada específicamente en cómo mindfulness nos ayuda a cultivar compasión y empatía, yo puedo ofrecer algunas ideas, basadas en mis años de investigación, práctica y conversaciones con otros meditadores experimentados.

Primero, como expliqué anteriormente, creo verdaderamente que practicar mindfulness nos ayuda

a aprender cómo llegar a ser más compasivos con nosotros mismos—lo cual, la evidencia sugiere, está vinculado con ser más compasivos hacia otros. Un estudio que a menudo cito, especialmente enseñando a psicoterapeutas y estudiantes que se están entrenando para convertirse en terapeutas, demuestra que la manera en cómo nos tratamos a nosotros mismos está altamente correlacionada con cómo tratamos a otros: Cuando terapeutas valoran cuán compasivos fueron con ellos mismos versus cuán críticos y culpables se sienten, sus valoraciones se correlacionan altamente con la forma en que ellos se relacionan con sus pacientes.

Esto es justo como el monje sabio de Londres me enseñó hace años: *Lo que practicamos se fortalece*. Si piensas en ello, nos relacionamos con nosotros mismos 24 horas al día—estamos practicando esta forma de relación constantemente. Así que si mindfulness realmente lo hace, y así lo creo, implica una actitud amable, abierta y curiosa hacia ti mismo, que construye la auto-compasión que ayuda a promover compasión hacia los otros. Es por eso que digo a mis estudiantes, “Cultivad auto-compasión—hacedlo por vuestros futuros pacientes!”

Creo que es importante aclarar, sin embargo, que la auto-compasión no significa que siempre estemos llenos de felicidad y bondad amorosa. En pocas palabras, lo que significa es que nuestra atención plena de lo que ocurra es siempre amable, siempre compasiva. Aunque me sienta con rabia o frustrado, abrazo mi experiencia con una atención plena compasiva. Cuando empezamos a dar la bienvenida a nuestras experiencias de esta forma, estamos en mejores condiciones para estar con ellas, verlas con claridad, y responder apropiadamente a ellas —y, la investigación sugiere, que estaremos fortaleciendo las habilidades que nos ayudan a extender compasión hacia los demás.

De este modo, me gusta pensar en mindfulness como una olla grande de cocina. Yo coloco todas mis experiencias en esta olla. Esta olla es siempre amable, siempre acogedora, aunque lo que introduzca en ella no lo sea (por ejemplo ira, tristeza, confusión). Yo lo cocino todo—el dolor, la confusión, la ira, la alegría—sin parar, manteniéndolo constantemente en esta amable, compasiva olla de mindfulness. Al relacionarme con mis experiencias de esta forma, soy más capaz de digerir y nutrirme de ellas, al igual que cuando pones una patata cruda en una olla y la cocinas por muchas horas, se convierte en sabrosa y nutritiva.

Otra manera en la que mindfulness cultiva la compasión es ayudándonos a ver nuestra interconexión. Por ejemplo, digamos que nuestra mano izquierda tiene clavada una espina. La mano derecha naturalmente la retiraría, ¿verdad? La mano izquierda no le diría a la derecha, “Oh, ¡muchísimas gracias! ¡Eres tan compasiva y generosa!” Que la mano derecha retire la espina es simplemente la respuesta apropiada—es simplemente lo que la mano derecha hace, porque las dos manos son parte del mismo cuerpo.

Cuanto más practiques mindfulness, más empezarás a ver que todos somos parte del mismo cuerpo—que yo como mano derecha siento, el dolor de la mano izquierda, y naturalmente quiero ayudar. Mindfulness cultiva esta interconexión y claridad de miras, que deriva en una mayor compasión y comprensión de la misteriosa red en la que todos estamos entrelazados.

Una tercera razón por la que mindfulness parece cultivar empatía y compasión es que nos protege de sensaciones de estrés y ajeteo continuo, lo que nos permite enfocarnos más en nosotros mismos y menos en las necesidades de otras personas.

Esto se demostró magníficamente en los clásicos experimentos del Buen Samaritano conducidos por John Darley y Daniel Batson en la década de 1970. Darley y Batson pidieron a estudiantes de seminario de la Universidad de Princeton dar una charla sobre el Buen Samaritano. En camino a la presentación, los estudiantes pasaban al lado de alguien (que trabajaba para los investigadores) que estaba desplomado y quejándose. Los investigadores probaron todo tipo de variables para evidenciar lo que podría hacer que los estudiantes se detuvieran para ayudar, pero solo una variable importó: si los estudiantes iban o no retrasados a la charla. Solo el 10 por ciento de los estudiantes se detuvo para ayudar cuando llegaban

tarde; ayudaron seis veces más cuando no tenían prisa.

Este estudio sugiere que las personas no son de por sí moralmente insensibles, pero cuando estamos estresados, asustados, con prisa, es fácil perder contacto con nuestros valores más profundos. Al ayudarnos a estar sintonizados con lo que ocurre a nuestro alrededor en el momento presente, independientemente del tiempo, mindfulness nos ayuda a estar conectados con lo que es más importante. Como el monje Zen, Suzuki Roshi enseña, “La cosa más importante es recordar la cosa más importante.”

Para mí, lo más importante es continuar explorando, con un corazón y una mente abierta, lo que mindfulness realmente es, y ayudar a aclarar cómo puede ser de mayor beneficio. Nosotros claramente no tenemos todas las respuestas aún, pienso que lo más interesante es hacer las preguntas. Como Rilke dijo, “Ten paciencia con todo lo no resuelto en tu corazón y trata de amar las preguntas en sí mismas.”

La exploración de mindfulness requiere gran sensibilidad y una gama de lentes metodológicas. Nuestra ciencia—y nuestras vidas—se beneficiarán mirando a través de ellas, iluminando la riqueza y complejidad de mindfulness.

Shauna Shapiro, Doctorado en Filosofía (Ph.D.), es una profesora en la Universidad Santa Clara, psicóloga clínica, e internacionalmente reconocida como experta en mindfulness. Ha publicado más de 100 artículos y capítulos de libro, y es co-autor del libro aclamado por la crítica, Arte y Ciencia del Mindfulness ([The Art and Science of Mindfulness](#)), así como también [Mindful Discipline: A Loving Approach to Setting Limits and Raising an Emotionally Intelligent Child](#).