

# Pensar con el corazón

## *El origen de Suavizar, Calmar, Permitir*

por Christopher Germer



*Mi camino hacia la comprensión de la importancia de la compasión en la psicoterapia basada en Mindfulness no fue siempre fácil. Madeline fue una de mis primeras “clientes - profesoras”.*

Madeline era una mujer de 82 años. Aunque gozaba de buena salud y plenas facultades mentales, estaba desesperada porque tenía que dejar el que había sido su querido hogar durante 45 años, ya que vivía en una zona donde los niños se juntaban para jugar... y gritar. El ruido no la dejaba dormir, y sufría dolor de estómago crónico y tensión en el cuello. Había probado de todo para reducir el nivel de ruido, como por ejemplo hablar con los padres de los chicos o poner música relajante para impedir la entrada de sonidos. Lamentablemente, seguía viviendo en un estado de anticipación, temiendo el próximo chillido de algún niño. A Madeline le entristecía su sensibilidad ante el ruido, porque quería disfrutar del entusiasmo de los niños del barrio, tal y como lo había hecho con sus propios hijos en el pasado.

Al principio pensé que a Madeline le ayudaría escuchar de una forma más amplia los sonidos de su alrededor, sin centrarse todo el tiempo en los gritos de los niños. Le preparé una grabación – “Mindfulness del Sonido”- que le enseñaba de manera pasiva a percibir todos los sonidos de su entorno. No funcionó. Dijo que el ruido de los niños le resultaba demasiado molesto.

Lo siguiente que pensé fue que podría beneficiarle la exposición interna. Si podía explorar de manera consciente sus reacciones físicas y emocionales al ruido, quizás podría relajarse. Y, si su cuerpo se sentía mejor, yo esperaba que se obsesionara menos con el ruido. Siempre colaboradora, Madeline exploró sus sensaciones, pensamientos y emociones, siempre que se notaba ansiosa: “¿Dónde duele? ¿Qué se siente? ¿El dolor va y viene? ¿Qué pensamientos y sensaciones acompañan al estrés provocado por el ruido de los niños?”. Le di instrucciones para que simplemente percibiese qué estaba sintiendo en su cuerpo, y como éste reaccionaba a los ruidos externos. El ejercicio tampoco funcionó lo más mínimo, sino al contrario: puso el foco de atención de Madeline en lo mal que se sentía, y aumentó más su enfado consigo misma y con su situación.

Cuando más cerca estaba Madeline de su angustia, más abrumada se sentía. Podríamos llamar a esto exposición sin desensibilización, o exposición sin consciencia. Practicando Mindfulness, la clave está en mantener una estabilidad de la atención y un cierto desapego mientras se permite que la experiencia desagradable se mantenga en la conciencia, pero sin llegar a sentirse emocionalmente abrumado. En algunos casos se requiere el uso de medicación como coadyuvante al tratamiento basado en Mindfulness. Sugerí a Madeline que hablara con su médico sobre tomar Klonopin o Paxil, pero ella era reacia a tomar medicamentos, y quería continuar explorando técnicas conductuales.

A esas alturas, yo tenía serias dudas de poder ayudar a Madeline. Entonces, recordé que durante muchos años ella había trabajado como voluntaria en un hogar de ancianos, había traído niños vietnamitas a Estados Unidos después de la guerra, y seguía siendo muy activa en su parroquia. Empecé a preguntarme si ella podría ofrecerse a sí misma la misma compasión que tenía hacia otras personas. ¿Podría la compasión ayudarla a tolerar mejor su angustia?

Juntos, se nos ocurrió una nueva meditación: “Suavizar, Permitir, y Amar”. Desde el principio, Madeline estuvo entusiasmada con ésta meditación así que le preparé otra grabación de 20 minutos para que pudiera practicar.

La meditación comienza simplemente tomando conciencia de cualquier sensación que aparezca en el cuerpo. “¿Puedes sentir la presión de tu cuerpo en el sofá? ¿Puedes sentir el movimiento de tu respiración?” Después de un minuto, la atención se desplaza hacia una sensación física desagradable. Para Madeline, eso era tensión en su estómago o en su cuello. El primer componente de la meditación, “suavizar”, se refiere a relajar esa parte incómoda del cuerpo. De todos modos, para evitar frustración si la relajación no funciona, suavizar es una invitación a relajarse.

Cuando sientes molestias, ¿puedes suavizar esa parte de tu cuerpo? No tienes que relajarla, solo permite que esa parte de tu cuerpo se suelte, si estás lista para ello.

El siguiente componente es “permitir”. Esto se refiere a permitir que las sensaciones físicas

simplemente se mantengan ahí sean como sean: desagradables, neutras o agradables. Es una antigua técnica de meditación Budista.

¿Puedes permitirte sentir la incomodidad mientras dure? ¿Puedes simplemente dejarla estar, mientras esté allí, aunque duela? No tienes que cambiarla, cesará a su debido tiempo. ¿Puedes dejarla ir y venir a su antojo?

Finalmente, con el componente “amor” tratas de recordar un sentimiento de amor que pueda ser redirigido hacia tu propio cuerpo. Esto es una variación de la práctica de compasión. En lugar de recitar frases, capturamos una sensación – un estado mental, si se quiere- y lo asociamos con un nuevo objeto de consciencia, que en éste caso es una sensación corporal.

Ahora, imagina que sentías cuando uno de tus hijos tenía dolor de estómago. ¿Puedes percibir en tu corazón lo que sentías o sientes al empatizar con su lucha? ¿Puedes mantener esa sensación en tu corazón?

A continuación, ¿puedes dar a tu propio estómago el mismo amor que sentirías por tu hijo si estuviera sufriendo de ése modo? ¿Puedes llevar algo de amor hasta el lugar donde notas dolor?

Esta meditación permitió a Madeline llenar todo su cuerpo con el mismo amor que ella había identificado, y dejó que ése sentimiento de amor irradiara gradualmente a toda su comunidad.

Después de aprender esta meditación, Madeline inocentemente preguntó, “¿De dónde viene el amor? ¿De dónde puedo obtenerlo si no surge por sí mismo?”. Entonces llegamos a la conclusión de que el amor es una cualidad que llega de forma natural a todo el mundo. A veces lo sentimos más hacia un niño o una mascota. Parece ser inherente a todos nosotros, al igual que la conciencia. La habilidad consiste en recordar cómo se siente el amor y dirigirlo hacia donde sea más necesario.

Finalmente, ampliamos la conciencia amorosa de Madeline más allá de su dolor físico, hasta abarcar el malestar emocional que sentía cuando su hogar se volvía demasiado ruidoso.

Dos semanas después de haber aprendido este ejercicio, Madeline reflexionaba en voz alta: “¡Creo que tengo que aprender a quererme más!”. Cuatro semanas más tarde, estaba sintiendo cierto entusiasmo al “trabajar” su sensibilidad al ruido, y dijo que se sentía un 50% mejor. Se sorprendió a sí

misma cuando empezó a sentir afecto por los ruidosos niños, e incluso compró un bonito sombrero para una vecinita, uno igual al que ella solía llevar puesto.

Seis meses después de que Madeline aprendiera ésta técnica, la llamé para preguntarle cómo se sentía. Al parecer seguía practicando auto-compasión a diario, y me dijo: “*Cuando oigo un grito y estoy levantada, bien conmigo misma y activa, le doy una especie de bienvenida, porque es una parte de mi mundo. También, me da la oportunidad de practicar. No estoy diciendo que esté 100% curada, porque hay momentos en que me molesta, como cuando estoy leyendo la Biblia y estoy con Dios. En esos momentos el ruido es intrusivo. Pero en general estoy mucho más feliz. ¡No sabía que podía darme amor a mí misma!*”

Le pregunté si la práctica había cambiado algo más en su vida, y me contestó, “*Soy consciente de mi propio valor. No tengo que complacer a los demás a cualquier precio. ¿Sabes a que me refiero? No me siento víctima. Acepto las cosas más fácilmente. Si alguien dice algo malo, lo dejo ir. No necesito tener la razón, puedo dejarlo pasar*”.

También me interesaba saber cómo practicaba Madeline la compasión. Me dijo que recordaba intencionadamente la gran compasión que sintió por su hijo pequeño, hacía unos 44 años, cuando se despertó con los ojos inundados en lágrimas. Su retoño estaba aterrorizado, y en ese momento ella estaba llena de amor hacia él. “*Ahora dirijo ese amor hacia mí*” dijo. “*¿Y hacia dónde lo diriges exactamente?*” pregunté. “*Hacia la parte superior de mi cuerpo. No sé muy bien como describirlo, hacia mi corazón, sí. Tiene que ver con el corazón*”. contestó Madeline.

**Christopher Germer, PhD**, es psicólogo clínico en Arlington, Massachusetts. Está especializado en Mindfulness y psicoterapia basada en la compasión. Es miembro fundador del [Institute for Meditation and Psychotherapy](#), instructor clínico de Psicología en la escuela de medicina de Harvard, autor de *The Mindful Path to Self-Compassion*, y co-editor de *Mindfulness and Psychotherapy*, y *Wisdom and Compassion in Psychotherapy: Deepening Mindfulness in Clinical Practice*. El Dr. Germer imparte conferencias y talleres a nivel internacional en el arte y la ciencia de la auto-compasión consciente, y es co-desarrollador, junto con Kristin Neff, del programa de 8 semanas [Mindful Self-Compassion](#)