

Mindfulness y compasión: la nueva revolución

He aquí una de las pocas obras sobre compasión escritas en castellano. Presenta el único modelo o protocolo de compasión que está basado en los modelos de apego, uno de los constructos psicológicos más productivos e interesantes desde el punto de vista diagnóstico y terapéutico (1).

Mientras que en los últimos años hemos ido constatando como la práctica del Mindfulness ha ido generalizándose paulatinamente, formando ya parte de nuestro argot común, el término compasión como herramienta terapéutica pueda chirriar a más de uno. El concepto de compasión, tal y como se trata en esta obra, tiene que ver con la sensibilidad al sufrimiento de los otros y de uno mismo, pero también con el compromiso de aliviar ese sufrimiento. Desde este punto de vista, la compasión se estructuraría en tres pilares: i) Mindfulness o atención plena, que consiste en hacerse consciente del sufrimiento propio y de los otros, sin juicios ni críticas; ii) humanidad compartida, que hace referencia a entender que el sufrimiento que experimentamos nosotros lo están experimentando miles de personas en este momento (también en el pasado y en el futuro), porque éste es consustancial a la naturaleza humana; iii) autocompasión, que implica afecto y comprensión hacia uno mismo cuando se experimenta sufrimiento, en lugar de autocriticarse, culparse o negar el propio dolor. Cabe diferenciar la compasión de términos relacionados, pero diferentes, como autoestima, empatía, simpatía o altruismo. En este sentido, la lástima o la pena, la indulgencia, la debilidad, o el egoísmo no son compasión, y su confusión con ésta, podría generar rechazo.

Las terapias basadas en el mindfulness y compasión son complementarias. Su objetivo es diferente pero ambas se potencian. En este sentido, los objetivos con los que podrían usarse ambas terapias serían tanto clínicos, psicoeducativos o incluso espirituales. En particular, la eficacia de la compasión es alta en el tratamiento de la ansiedad y la depresión, sugiriéndose la disminución de la autocritica y las rumiaciones, así como una re-percepción de los sucesos vitales negativos y una mejora la regulación emocional, como sus factores mediadores. Una de las principales virtudes de esta obra es que incorpora el protocolo de terapia de compasión basada en los estilos de apego de las universidades de Zaragoza y Sao Paulo. Éste presenta un formato estructurado en 8 semanas, pensado para hacerse en formato grupal. Las bases sobre las que se estructura este modelo son: i) teoría del apego: se pretende fomentar un estilo seguro de apego; ii) aportaciones de la tradición: se han rescatado algunas prácticas y bases teóricas de tradiciones como el budismo tibetano; iii) aportaciones de otros modelos de compasión y de otras terapias.

Resulta interesante y, hasta cierto punto sorprendente teniendo en cuenta lecturas similares en este ámbito, la presencia de un capítulo de posibles contraindicaciones de la práctica de Mindfulness y/o compasión. Éstas, serían: i) esquizofrenia o psicosis; ii) estructura paranoide de la personalidad; iii) experiencias traumáticas infantiles; iv) fases agudas de una enfermedad psiquiátrica y trastornos que cursan con déficits cognitivos; v) personas hipercríticas/oposicionistas, o con baja motivación para el programa, o con deterioro cognitivo grave.

En suma, los profesores Javier García Campayo y Marcelo Demarzo presentan en “Mindfulness y compasión: la nueva revolución” la segunda parte de su exitoso libro “Mindfulness. Curiosidad y Aceptación”, proponiéndonos la conexión con la compasión, mediante un protocolo atractivo y útil, para desarrollarla y practicarla. El libro consta de una estructura inmejorable donde, en cada uno de los capítulos: i) se desarrolla el contenido concreto, incluyendo múltiples ilustraciones que facilitan la lectura; ii) se incluye un cuadro resumen final, que destaca los aspectos nucleares de dicho capítulo y sintetiza lo expuesto; iii) se propone un ejercicio práctico (p.e., práctica de la respiración compasiva, body scan compasivo). Además, en algunos capítulos del libro se hace referencia a recursos electrónicos que el lector podrá utilizar libremente (p.e., enlace para la descargarse una escala de compasión). Todo ello permite avanzar con facilidad en el descubrimiento del mundo compasivo.

La recomendación: *Se trata de un libro referente en el campo del Mindfulness y la compasión, resultado del esfuerzo de dos autores con una amplia trayectoria investigadora en este ámbito. Escrito de manera impecable, incluye un protocolo de intervención y material práctico y estructurado, que será de gran utilidad para aquellos profesionales que quieran iniciarse o profundizar en el Mindfulness y la compasión.*

Daniel Vega

Consejo de Redacción
Psicólogo. Servicio de Psiquiatría.
Consorci Hospitalari de l'Anoia. Igualada
E-mail: dvega@csa.cat

- (1) García-Campayo J., Demarzo M. "Mindfulness y compasión. La nueva revolución". Barcelona. Ed. Siglantana (2015)