

## Semana 4

# ENTENDIENDO NUESTRA RELACIÓN CON LA COMPASIÓN

La comprensión es la sustancia con la  
que fabricamos la compasión.

*Venerable TICH NATH HANH, monje zen vietnamita*

### ESTRUCTURA DE LA CUARTA SEMANA

En esta cuarta semana, a nivel teórico se describe el concepto de los modelos de apego, así como la importancia de estos modelos en la vida diaria (todo ello descrito en el capítulo 3). De esta forma se pretende entender cuáles son las bases psicológicas que explican cómo funcionamos a nivel afectivo en este momento, ya que estos procesos se estructuraron en los primeros años de vida.

En cuanto a las prácticas, en coherencia con la parte teórica, se toma conciencia de nuestro modelo de apego y de las implicaciones que puede tener para nuestro funcionamiento emocional. La segunda práctica formal consiste en recibir afecto de los tres tipos de personas en que clasificamos a todos los seres humanos según la perspectiva de la compasión: amigos, indiferentes y enemigos. Como práctica informal trabajamos la práctica de entender el sufrimiento de otros y dar afecto, lo que nos conecta con el modelo de apego seguro y la capacidad de recibir afecto. La estructura se resume en la Tabla 1 de la página siguiente.

---

PRÁCTICA FORMAL 1

TOMAR CONCIENCIA DE  
NUESTRO MODELO DE APEGO

**Tabla 1. Estructura de la Semana 4.  
Entendiendo nuestra relación con la compasión**

**INTRODUCCIÓN:**

- Practica inicial: respiración compasiva
- Revisar tareas para casa

**TEORÍA:**

- Modelos de apego
- Importancia de estos modelos en la vida diaria

**PRÁCTICAS FORMALES:**

1. Tomar conciencia de nuestro modelo de apego
2. Recibir afecto de amigos, indiferentes y enemigos

**PRÁCTICAS INFORMALES:**

1. Carta a los padres

**TAREAS PARA CASA:**

- Recibir afecto de amigos, indiferentes y enemigos (todos los días, alternando entre ellos)
- Observar como se manifiesta el modelo de apego en la vida diaria (todos los días)

Ya hemos visto el concepto de modelo de apego y la importancia de este modelo en la vida de los individuos. Es clave conocer el modelo de apego que hemos desarrollado de pequeños y cómo nos influye en las relaciones actuales con el resto de personas, para poder modificar los aspectos que nos hacen sufrir. Existen prácticas específicas para identificar estos modelos y tomar conciencia de cómo nos relacionamos socialmente de adultos.



## PRÁCTICA

---

Adoptamos la postura de meditación que solemos utilizar habitualmente. Realizamos varias respiraciones profundas, con atención, para tranquilizarnos y poder dejar pasar emociones y pensamientos previos.

### 1. El momento actual

Traemos a nuestra mente alguna situación reciente, de los últimos 6-12 meses, de intensidad moderada como máximo, en que nos hayamos sentido mal. Recordamos la situación de la forma más fiable posible: qué hacíamos, con quién estábamos, qué dijimos y qué nos dijeron. De esta forma, podemos evocar la emoción y etiquetarla posteriormente. Como siempre identificamos la emoción.

Ahora que estamos en esa situación de malestar, pensamos en cómo reaccionamos en esos momentos. No analizamos el diálogo crítico que ya hemos trabajado en el afrontamiento compasivo, sino que observamos qué hacemos. Habría dos grandes opciones:

1. *Nos aislamos.* Vemos dónde vamos: nuestra habitación, la naturaleza, otro sitio. Y una vez allí qué hacemos para calmar el malestar: rumiar, llorar, fumar/beber/comer, meditar, hacer otra actividad.
2. *Queremos estar con alguien.* Si es así, observamos con quién: nuestra pareja, amigos, padres, otras personas, y también qué les decimos. Habría tres opciones: a) les contamos el problema/suceso para ver posibles soluciones, b) contamos la emoción porque queremos sentirnos entendidos, no tanto resolver el problema, o c) no hablamos del evento ni de la emoción porque creemos que no nos entenderían).

Si actuamos de alguna otra forma, nos hacemos conscientes de ello.

Resumimos en una pequeña frase qué pensamos y qué hacemos cuando nos sentimos mal; por ejemplo: «Cuando algo malo me sucede, tiendo a aislarme y me pongo a rumiar el problema. O busco estar con amigos pero no les cuento nada del problema». Volvemos a la respiración durante unos segundos y dejamos pasar pensamientos y emociones.

## 2. Nuestra infancia

Pensamos ahora una situación en el período entre los 8 y los 12 años (puede ser dos años antes o después) en que nos sintiésemos mal. Como siempre, debe ser una situación de una intensidad moderada, no el mayor trauma de nuestra vida. Una vez elegida la situación, intentamos reconstruirla de la forma más fiable posible (qué hacíamos, con quién estábamos, qué dijimos y qué nos dijeron...), hasta evocar la emoción y la identificamos.

Ahora que estamos en esa situación de malestar, recordamos cómo reaccionamos en aquel momento: ¿qué hicimos? Volvemos a estructurar la respuesta en las dos grandes opciones que hemos descrito: 1) nos aislamos y adónde fuimos y qué hicimos allí; 2) buscamos estar con alguien y a quién buscamos y qué le contamos de la situación.

### Estilo de apego

Pensamos ahora cómo era, en general, la relación de nuestros padres con nosotros. Puede ser diferente la de cada uno de los dos padres y podemos especificarla. ¿Nos sentíamos seguros cuando teníamos miedo? ¿Nos sentíamos queridos y apoyados? ¿Podíamos expresar nuestros sentimientos porque sabíamos que se iban a escuchar y validar? Es posible que hubiese algunos cambios en el funcionamiento de nuestros padres a lo largo de nuestra infancia, sobre todo si ocurrió algún suceso importante en ese período. Tenemos que llegar a una de estas cuatro frases:

1. Sentía que siempre podía contar con mis padres (apego seguro).
2. Nunca sabía si podía contar con mis padres (apego preocupado).

3. Sabía que nunca podía contar con mis padres (apego de rechazo).
4. Siempre temía la reacción de mis padres porque me iban a hacer sufrir (apego temeroso).

Este es el resumen de nuestro estilo de apego. Si hemos podido identificar la frase que mejor define nuestra relación con cada uno de nuestros padres, volvemos a la respiración durante unos segundos y dejamos pasar pensamientos y emociones.

### **NUESTROS PADRES:**

Por último, intentamos recordar a nuestros padres cuando nosotros teníamos 6-12 años. Cuando había dificultades del tipo que fuese. ¿Cómo reaccionaban? Lo contaban a la familia, se lo reservaban, estaban irritables. ¿Qué recuerdas o qué te han contado de cómo se manejaban tus padres con las dificultades en aquel período de tu vida? De nuevo intenta hacer una frase resumen y vuelve a la respiración, dejando pasar pensamientos y emociones.

Y poco a poco, volvemos a dirigir nuestra atención a la respiración durante unos segundos, dejando pasar los pensamientos y emociones que puedan haber aparecido. Cuando queramos, podemos abrir los ojos dando por finalizado el ejercicio.

Tras el ejercicio es bueno generar un debate breve y centrado en el tema sobre los sentimientos y acciones cuando uno se siente mal, tanto en la actualidad como en la niñez. La mayor parte de los participantes descubrirá que los comportamientos son muy similares en ambos casos, como no puede ser de otra manera, ya que los patrones aprendidos en la infancia se mantienen en la edad adulta. Aunque en otras ocasiones, pueden ser muy diferente lo que hacíamos en la infancia y lo que hacemos ahora porque el modelo no nos gustaba. Tras esa conexión con nuestra infancia, se puede dar el salto de intentar describir cuál era el modelo de apego que manteníamos con nuestros padres. Puede facilitarse el diálogo sin necesidad de

que los participantes expresen a qué modelo pertenecen, si no lo desean. El debate pretende aclarar dudas y comprobar si los hallazgos son coherentes con la primera aproximación, más cognitiva, que se hizo al modelo de apego en la práctica del capítulo 3.

---

---

**PRÁCTICA FORMAL 2****RECIBIR AFECTO DE  
AMIGOS, INDIFERENTES  
Y ENEMIGOS**

Existirían tres grandes trabajos que realizar en la terapia de compasión y que consiste en ser o no conscientes de nuestras dificultades para 1) recibir compasión o afecto de otros; 2) dar compasión a otros y 3) darse compasión a uno mismo. A nivel biográfico, el proceso de recibir afecto siempre ha tenido que ocurrir antes de que podamos darlo, ya que todos los mamíferos nacemos desprotegidos y requerimos del cuidado de los otros para sobrevivir. Analizar nuestras dificultades para recibir afecto nos va a ayudar a entender las dificultades para darlo tanto a otros como a nosotros mismos.

---

**PRÁCTICA**

Adoptamos la postura de meditación que solemos utilizar habitualmente. Dedicamos unos instantes a sentir el cuerpo y realizamos varias respiraciones profundas, con atención, para tranquilizarnos y poder dejar pasar emociones y pensamientos previos. Poco a poco, comenzamos a traer a nuestra mente alguna situación reciente (últimos 6-12 meses) de intensidad leve/moderada en que nos hayamos sentido mal. Recordamos la circunstancia de la forma más fiable posible (qué hacíamos, con quién estábamos, qué dijimos y qué nos dijeron) hasta

evocar e identificar la emoción. Conectamos con la emoción y le ponemos una etiqueta.

#### **a) Recibir afecto de amigos**

Podemos recordar alguna situación en que sintiéndonos de forma similar, alguna persona a la que queramos y con la que nos una un sentimiento de afecto importante (pareja, familiares, amigos) viniese a ofrecernos su ayuda; ayuda de cualquier tipo: emocional, económica, etcétera. Elegimos a alguien con quien nos haya ocurrido esta situación (o en el caso de que nunca haya ocurrido, nos lo imaginamos con la persona que queramos de nuestro grupo de seres queridos). Desarrollamos la situación y observamos nuestro funcionamiento en esas ocasiones. ¿Qué sentimos y qué nos decimos a nosotros mismos cuando recibimos ayuda de un ser querido? ¿Qué significa para nosotros eso? ¿Lo vemos como un refuerzo positivo en el sentido de que nos hace sentir bien y halagados, o nos hace sentir mal porque damos imagen de vulnerabilidad y no queremos darla?

Conectamos con aquello que sentimos, con aquello que pensamos y con lo que hacemos. ¿Aceptamos o no aceptamos la ayuda? ¿La aceptamos a regañadientes? ¿Huimos de esa persona para que no nos tenga que ayudar? Hay muchas opciones. Observamos cual es nuestra tendencia a comportarnos en este tipo de situaciones. Y le ponemos una pequeña frase para resumir esto: «Cuando me siento mal y alguien que me quiere me ofrece su ayuda, pienso y siento (lo que sea) y acabo reaccionando de la siguiente manera...». Una vez que hemos podido crear la frase, volvemos a centrar nuestra atención en la respiración, dejando pasar pensamientos y sentimientos durante unos segundos.

#### **b) Recibir afecto de indiferentes**

Volvemos poco a poco de nuevo a la situación en que nos sentíamos mal. Imaginamos (o si nos ha ocurrido alguna vez rememoramos esa situación), que alguien con quien apenas

tenemos trato (un compañero de trabajo de otra sección, un vecino, el amigo de otro amigo) por alguna razón se ha enterado o intuye que lo estamos pasando mal y nos ofrece su ayuda o su afecto. Observamos: ¿Qué sentimos y qué nos decimos a nosotros mismo cuando recibimos ayuda de alguien a quien no conocemos? ¿Podemos aceptar esta ayuda o no? ¿Sentimos que se afectaría la imagen que tenemos de nosotros mismos o la que tienen los demás si la aceptásemos? ¿Desconfiaríamos y pensaríamos que es absurdo que nos quiera ayudar? ¿Cómo reaccionaríamos? Lo resumimos en una frase: «Si alguien a quien no conozco me ofreciese su ayuda pensaría y reaccionaría de la siguiente forma...».

Centramos de nuevo nuestra atención en la respiración y dejamos pasar pensamientos y sentimientos durante unos segundos.

### **c) Recibir afecto de enemigos**

Volvemos a la situación en que nos sentíamos mal. Imaginamos que alguien con quien tenemos conflictos, con quien no nos llevamos bien (antigua pareja, familiar o amigo con el que hemos discutido) por alguna razón se ha enterado o intuye que lo estamos pasando mal y nos ofrece su ayuda o su afecto. Observamos: ¿Qué sentimos y qué nos decimos a nosotros mismos cuando recibimos ayuda de alguien con quien tenemos un conflicto? ¿Pensamos que podría ayudar al acercamiento con esa persona? ¿Desconfiamos de la ayuda de esta persona? ¿Nos hace sentir inferiores o por el contrario nos sentimos bien? ¿Aceptamos o no la ayuda?

Nos quedamos unos instantes identificando aquello que pensaríamos, que sentiríamos y haríamos, y lo resumimos en una pequeña frase: «Si me sintiese mal y alguien con quien tengo conflictos me ofreciese su ayuda, pensaría y sentiría (lo que sea) y acabaría reaccionando de la siguiente manera...».

Volvemos de nuevo a dirigir nuestra atención a la respiración y nos mantenemos en ella algunos minutos para dejar



pasar pensamientos y emociones ligados a la práctica. Poco a poco vamos dándola por finalizada al ritmo que cada uno sintamos.

Tras la práctica es bueno generar un debate breve y centrado en el tema sobre nuestras dificultades para recibir afecto de amigos, indiferentes y enemigos. Los principales temas de debate son los que resumimos en la Tabla 2.

**Tabla 2. Principales temas de debate en la práctica de recibir afecto de otros**

### **1. Recibiendo afecto de amigos**

- ¿Somos capaces de aceptar el afecto de seres queridos (aunque no lo hayamos pedido)?
- ¿Somos capaces de pedir afecto a nuestros seres queridos cuando lo necesitamos?
- ¿Qué significa para nosotros recibir afecto de otros? (conexión con los demás, debilidad, deuda de gratitud)
- ¿Tenemos que mantener la imagen de ser fuerte a cualquier precio (y por eso no podemos permitirnos el lujo de recibir afecto/ayuda)?

### **2. Recibiendo afecto de indiferentes**

- ¿Somos capaces de recibir afecto de personas a quienes no conocemos mucho?
- ¿Qué significa para nosotros recibir afecto de estas personas?
- ¿Qué motivación sentimos que pueden tener estas personas?

### **3. Recibiendo afecto de enemigos**

- ¿Somos capaces de recibir afecto de personas con las que tenemos un conflicto?
- ¿Qué significa para nosotros recibir afecto de estas personas?
- ¿Qué motivación sentimos que pueden tener estas personas?
- ¿Tenemos que mantener alguna imagen que se afectaría si aceptamos ayuda de ellos?

Las conclusiones del debate deben facilitar a los participantes la comprensión de los siguientes puntos

a) *Recibir afecto de amigos.*

- Las personas sanas y con compasión pueden pedir ayuda sin problemas porque ellas también están dispuestas a darla cuando otras personas lo necesitan. Si no podemos aceptar ayuda ¿cómo otros van a querer que les ayudemos? (principio de reciprocidad).
- Las personas con apego seguro no sienten que tengan que mantener ninguna imagen de fortaleza, ya que el sufrimiento y la necesidad de afecto son comunes a todos los seres humanos (humanidad compartida).
- Tanto recibir como dar afecto son una expresión de nuestra conexión con otros seres y ocasión de alegría pese a que la situación que requiera la ayuda sea adversa. La sensación de afecto de otros ayuda a superar la adversidad.

b) *Recibir afecto de indiferentes.*

- Las personas sanas y compasivas no tienen inconveniente en recibir afecto de indiferentes si sienten que es genuino.
- Las personas con apego no piensan que estas personas tienen objetivos ocultos sino que, como ellos mismos, tienden a ayudar a las personas que lo necesitan de forma natural.
- Ven la situación como una oportunidad de estrechar lazos de amistad.

c) *Recibir afecto de enemigos.*

- Las personas sanas y compasivas no tienen inconveniente en recibir afecto de personas con las que tienen conflicto si sienten que es genuino.
- No piensan que estas personas tienen objetivos ocultos sino que, como ellos mismos, tienden a ayudar a las personas que lo necesitan de forma natural.