

APRENDER A AMARNOS

Elsa Nassar y otros

APRENDER A AMARNOS



Siglantana

© Editorial Siglantana S. L., 2023

© Elsa Nassar Rodríguez y autores del libro, 2023

www.siglantana.com

Instagram: @siglantana_editorial

YouTube: www.youtube.com/siglantanalive

Ilustración de la cubierta e ilustraciones del interior:

© Xavier Moine (Xamcec)

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-18556-36-4

Depósito legal: B 6111-2023

Impreso en papel ecológico certificado por FSC®.

A la memoria de Xavier Moine

INDICE

Prólogo de Marta Alonso Maynar	11
Mi nueva amiga, <i>Daniel Borrell</i>	21
Recreándome Re-creándome, <i>Eva Candela</i>	35
Vuela alto palomita, <i>Eva Cuadrado</i>	45
Compasión compartida, <i>Cécile Delclos</i>	51
Creciendo con compasión, <i>Patricia de la Fuente</i>	61
La belleza de la compasión y la autocompasión, <i>Anabel Fernández</i>	75
5 aprendizajes desde la autocompasión, <i>Andrea Funes</i>	85
La cara resiliente de la autocompasión, <i>Alba García</i>	95
Mi segunda vida, <i>Ferran García de Palau</i>	107

Caminando hacia el amor, <i>Andrés Gómez</i>	119
Hilos, <i>May Gil</i>	131
La hamaca de mi corazón, <i>Fermín Ibáñez</i>	147
Nuestra paz depende únicamente de nosotros, <i>Lola Iglesias</i>	157
El cuento redactado, <i>Janine Virginia</i>	165
Una historia de amor, <i>Georgina Mena</i>	181
Un pedacito de mi camino hacia la autocompasión, <i>Elsa Nassar</i>	193
Hoy, autocompasión, <i>Andrés Rodríguez</i>	205
Sacando el látigo, <i>Laura Alberola</i>	211

PRÓLOGO



Este libro, que tengo el honor de prologar, se titula “Aprendiendo a amarnos”. El mismo título define qué es la compasión hacia uno mismo y en él vas a descubrir testimonios en primera persona sobre la Autocompasión, a partir de la iniciativa de Elsa Nassar junto con otros profesores y profesoras hispanos formados en el programa de 8 semanas denominado Mindful Self Compassion (MSC). Los autores cuentan en primera persona como ha sido la experiencia personal de la autocompasión en momentos difíciles de sus vidas, narrando sus vivencias directas y cómo la práctica del mindfulness y la autocompasión les ha ayudado a transformar su sufrimiento en un tesoro de aprendizaje y fortaleza, así como a descubrir su valor intrínseco como seres humanos, más allá de la autocrítica, la ansiedad y la vergüenza. Este libro de testimonios reales es un viaje heroico desde el temor, la inseguridad y la falta de valía hasta el respeto, el autoaprecio y el gozo de vivir conforme a los valores del corazón, no importa el sufrimiento que la vida nos depare.

Quizá sea interesante para los lectores tener un contexto previo de lo que es la Autocompasión, antes de adentrarse en los testimonios. La autocompasión es el

corazón emocional de mindfulness. Es la habilidad de ser amables con nosotros mismos, cuando las cosas no marchan bien en nuestras vidas, de la misma manera que somos amables con otras personas, en una situación parecida. La investigación, que se está expandiendo con rapidez, demuestra que la autocompasión se relaciona con el bienestar emocional, con una baja ansiedad y depresión, con hábitos saludables, como la dieta y el ejercicio, con relaciones más satisfactorias y con la resiliencia emocional. Los resultados en investigación sugieren que las habilidades de autocompasión que se enseñan en el programa de 8 semanas MSC (Mindful Self-Compassion) se aprenden gradualmente, y que una vez aprendidas, permanecen relativamente estables. El entrenamiento en autocompasión propone un abordaje revolucionario de nuestro inevitable encuentro con el sufrimiento en una doble vertiente:

- 1) Cuidarse y tratarse de la manera más delicada y bondadosa posible, justamente porque sufrimos y porque el sufrimiento forma parte de la experiencia vital humana que todos compartimos.

- 2) Acoger con amor el dolor y todas las emociones que se desprenden de las situaciones vitales de sufrimiento, independientemente de si tienen una causa externa objetiva, o interna y subjetiva.

A pesar del riesgo que como pioneros asumimos el Dr. Vicente Simón y yo misma en 2012 al introducir el programa en España, usando literalmente la palabra “autocompasión”, y a medida que miles de usuarios realizan el programa y hay más profesores formados en habla hispana, hemos comprobado con satisfacción, que año tras año se ha ido creando una “cultura de la autocompasión” en la que cada vez resulta menos necesario aclarar algo sobre el concepto. Gracias a las iniciativas y el trabajo de los profesores de MSC, el alumnado viene instruido, receptivo y cada vez más preparado. A esto también han contribuido no sólo la gran cantidad de investigación creciente y disponible sobre la autocompasión, sino sobre todo nuestra comunidad de profesores y que el programa se imparta tanto en el sistema público de salud como en el sistema educativo. En definitiva, el programa MSC permite consolidar la práctica de la compasión hacia uno mismo de una forma intensa y profunda, haciendo un verdadero proceso de transformación personal.

Las autoras y autores de estos testimonios en primera persona han partido, para escribir sus relatos, de la pregunta “¿Cómo llegué yo al Mindfulness y la compasión?” Y me sentiría una impostora escribiendo este prólogo si no hiciese el mismo esfuerzo de contestarla y exponerme como ellos hacen en cada página, solo que voy a hacerlo de una forma muy breve ya que esta obra

les pertenece a ellos. Ahí va: Ante una experiencia traumática (la peor de mi vida) con un maestro occidental de práctica espiritual hace más de 20 años, me prometí a mí misma en un largo retiro de silencio que hice sola, no tener nunca más ningún maestro que no fuera un maestro compasivo en primer lugar. Me sentía destruida por completo. Allí fue, sola en la naturaleza, cuando descubrí la autocompasión. Pasé varios días llorando y rota de dolor y escribiendo mucho, dejando que saliese todo mi sufrimiento, abriéndome a él completamente. Al cabo de unos días de catarsis, un amor inmenso surgió en lo más profundo de mí hacia mi persona y encontré el respeto, la dulzura, la ternura, la posibilidad de volver a empezar y una fuerza increíble.

Encontré a la maestra interior autocompasiva. Simplemente renací. Me sentí totalmente bendecida, regenerada y con una sensación de que había algo en lo más profundo de mí misma que nadie me podía quitar ni arrebatar. La esencia de mi ser estaba intacta. Esta comprensión revolucionó mi vida y me hizo mucho más fuerte y resiliente. A partir de ahí se produjo de forma inesperada el encuentro con una persona tan extraordinaria como el Dr. Christopher Germer en 2012 (co-creador del MSC). Ahí estaba el maestro externo de compasión que mi corazón presintió. Ello significó un punto de inflexión en mi desarrollo personal y profesional, y tanto en mi conocimiento teórico como en mi vivencia

de la práctica de mindfulness, ya que abrió el campo, hasta entonces inexplorado, del cultivo de la autocompasión, que ha pasado a ser uno de los ingredientes esenciales tanto en mi práctica meditativa, como la en el ejercicio de psicología clínica y formación de profesores, tiñendo por completo mi vida. Asimismo, la experiencia de vivir, aprender y enseñar el MSC juntos ha supuesto, no solo una singular experiencia de colaboración que nos ha unido profesional y personalmente, sino también una fuente de contacto gratificante con muchas personas, a las que hemos visto transformarse ante nuestros ojos al descubrir el poder reconciliador y terapéutico de la autocompasión.

Dedicarme a enseñar el MSC y a formar profesores en este programa, ha sido sencillamente un paso natural dentro de este camino y para mí es un regalo que me ha dado la vida para vivir de una forma integrada mi trabajo interior y mi vida profesional y personal. Nunca le estaré lo suficientemente agradecida a Chris por todo lo que el MSC ha aportado a mi práctica y por lo que él ha aportado a mi vida.

Nuestra visión como parte de la organización responsable del programa MSC (el Center for MSC) y también la de los profesores y profesoras autores de este libro, es contribuir a un mundo más compasivo a través del cultivo de 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 entrenadas para fomentar el bienestar y reducir el sufrimiento. Este grupo de profesoras y profesores que aquí escriben están trabajando de forma admirable por mantener la integridad de la enseñanza del programa conforme a sus estándares y código ético y como muestra de su calidad humana, este libro.

A Christopher Germer como co-desarrollador del programa y a una servidora, nos gusta decir que nuestros profesores y profesoras son “la sangre y el alma” del MSC. Hoy más que nunca me reafirmo en ello, y siento un profundo orgullo de conocer a este grupo de héroes y heroínas, hasta ahora anónimos, y que aquí exponen sus vidas. Orgullosa de que formen parte de nuestra comunidad internacional y que se dediquen a enseñar lo que ellos mismos viven, en un alarde de coherencia inusual en la sociedad que nos ha tocado vivir. Todos y todas los que aquí escriben muestran algo esencial en la enseñanza de la autocompasión: la fuerza de la vulnerabilidad, el coraje de abrirse a sus experiencias de sufrimiento, de mostrarlas al público y de explicar cómo las han podido atravesar y sostener con resiliencia desde las poderosas herramientas de la autocompasión. Resulta admirable la honestidad, valentía y transparencia que cada uno y cada una muestra en sus relatos, abriendo su corazón. Todos ellos han comprendido que

lo que enseñamos como profesores también se tiene que vivir, descubrir y afianzar en la vida cotidiana, y especialmente en los momentos de sufrimiento de cada uno de nosotros. Saben que la materia prima de la autocompasión es el sufrimiento en primera persona y que sólo desde ahí se puede transmitir y enseñar. Todos ellos han sabido imprimir su propia voz de maestros a la experiencia de la autocompasión. Ellos y ellas son autocompasión hecha vida, personificada, dando vida a un programa que, si no, sería simplemente “letra muerta”.

En realidad, mindfulness y compasión no se enseñan, sino que se transmiten. Esto es exactamente lo que tenemos por delante en cada una de estas páginas: una transmisión de Amor. Toda mi gratitud y reconocimiento hacia estos compañeros, mis héroes y heroínas del corazón. Un honor caminar junto a vosotros.

Marta Alonso Maynar

Senior Teacher del programa Mindful Self-Compassion

Miembro del Consejo Ejecutivo del Center for MSC