



Clase 10, módulo 2

Autocuidado, compasión e insight entre terapeuta y cliente: fomentar una alianza curativa

Christopher Germer

. . . .

Transcripción: Evan Neff y Mar Aige. Texto traducido por Claudio Sancha, revisado y editado por Mar Aige.

. . . .

Joe Loizzo 00:11

Chris Germer no solo es un viejo amigo, sino que es psicólogo clínico y profesor de psiquiatría en la Escuela de Medicina de Harvard, en el hospital de Cambridge; Cambridge Health Alliance creo que se llama ahora. Viaja mucho impartiendo talleres de mindfulness y autocompasión. Se doctoró en Temple y es coautor de muchos libros maravillosos sobre la integración de la meditación en la psicoterapia, incluidos *Enseñando el programa de mindfulness y autocompasión*, *Mindfulness y Psicoterapia* y *Cuaderno de trabajo de mindfulness y compasión*. Es cocreador, junto con Kristin Neff, de lo que se está convirtiendo en primeros auxilios a nivel internacional para todo lo que tiene que ver con la angustia emocional y la autocompasión consciente. Participa activamente en investigación y formación, enseñando autocompasión consciente y aplicándola a la psicoterapia. Así que estamos muy agradecidos de tenerlo aquí, y realmente ansiosos por escuchar lo que tiene en mente.

Chris Germer 01:25

Gracias, Joe, y a todo tu equipo por invitarme. Voy a compartir algunas diapositivas, que mostraré a lo largo de la clase, lo que significa que no necesitas tomar muchas notas. Tal vez puedas dejar que las palabras fluyan sobre ti, dejar que tu cuerpo absorba, que tu mente absorba lo que quiera y dejar atrás el resto, lo que no parezca adecuado para ti.

Chris Germer 01:25

De todos modos, la compasión en la terapia es realmente tan antigua como la terapia misma. Solo recientemente, gracias a la investigación, el campo se está galvanizando en torno a la compasión como un mecanismo subyacente central de cambio en la psicoterapia. Pero esta charla se va a centrar especialmente en la autocompasión, porque el objetivo principal de la terapia basada en la compasión es ayudar al cliente a ser más autocompasivo.

Chris Germer 03:04

Y la investigación también es clara, en realidad, respecto a que a medida que nuestra compasión por los demás crece, nuestra autocompasión crece, y a medida que crece nuestra autocompasión, crece nuestra compasión por los demás. Por lo tanto, realmente necesitamos pensar sobre la compasión como un recurso omnidireccional; hacia adentro, afuera, y todas partes. Idealmente, queremos expandir nuestro círculo de compasión a medida que crecemos. Pero una cosa que sabemos es que nuestra capacidad de ser compasivos con los demás significa que realmente podemos encontrar lo que no nos gusta en nosotros mismos y aprender a sostenerlo de una manera compasiva, y luego podemos sostener a los demás con compasión.

Chris Germer 03:50

Pero la compasión tampoco es suficiente, también necesitamos sabiduría. Marsha Linehan dijo una vez (la escuché decir esto en una conferencia, una de estas conferencias del hospital de Cambridge, Joe y yo estábamos en la Cambridge Health Alliance): "¿de qué sirve la compasión si en realidad no ayuda?" La compasión es una medicina muy poderosa. A veces, en realidad provoca mucho dolor. Hay un dicho: "el amor revela todo lo que es diferente a sí mismo", por lo que también tenemos que entregar compasión sabiamente. Lo que significa usar nuestra sabiduría sobre la vida en general, pero también

la sabiduría clínica y la ciencia clínica que nos ayuda a aplicar la compasión de una manera útil.

Chris Germer 04:46

Así que lo que espero hacer en esta sesión es darles algunas pautas. Lo que vamos a hacer es revisar lo que es la autocompasión... ¿Puedo ver a mano alzada, por favor, si esta sería su primera charla formal sobre la autocompasión? Por favor, levante la mano si ese es el caso. Muy bien, algunas personas.

Estudiante 05:04

Voy a cubrir brevemente lo que es la autocompasión, así como la investigación. Luego me gustaría hablar más sobre la historia de la autocompasión en la terapia, y luego centrarme en la autocompasión como un mecanismo de acción transteórico y transdiagnóstico. Y dado que el trauma es un foco de este entrenamiento... ¿no es así, Joe?

Joe Loizzo 5:44 AM

Es una gran parte de lo que requiere enfoques encarnados, sin duda.

Chris Germer 05:59

Está bien, genial. Así que hablaré sobre cómo la autocompasión alivia el trastorno de estrés postraumático. Pero, sobre todo, lo que me gustaría hacer es hablar de los tres niveles de integración de la autocompasión en la terapia. Una de ellas es la presencia. Las otras son la relación o la alianza, y las intervenciones. Pero no quiero que se vayan con la cabeza llena de información. Voy a mostrar tres videos cortos de terapia en los que puedes practicar algunas de estas ideas, o al menos podemos explorarlas juntos, teniendo experiencia directa. Y también, si es posible, en el tiempo que tenemos disponible, me gustaría ofrecer dos prácticas que puedes aplicar en terapia para mantener una presencia compasiva y terapéutica, pero también fomentar una relación compasiva. Así que es una agenda bastante audaz.

Chris Germer 07:03

Veremos a cuánto de esto podemos llegar, pero de nuevo, tendrás las diapositivas, así que también puedes explorar algunas de estas cosas por tu cuenta. Antes de continuar, me gustaría situarme, en cuanto a identidad. Mis pronombres son él/suyo y mis otras identidades: blanco, cisgénero, heterosexual, sin discapacidad, educado, de clase media, casado; todas estas cosas, son en gran medida identidades convencionales, lo que significa que he tenido muchos privilegios. Cuando salgo de casa no tengo que pensar en mis identidades. Pero eso también, como todo el mundo sabe, crea muchas lagunas en la comprensión. Así que quiero decir que me comprometo a descubrir esas brechas, a que se me señalen, así como a aprender sobre la experiencia de los demás. Si eso surge, si hay que decir algo en el transcurso de esta hora y media, por favor, háganlo. Y también decir que hablo desde Cambridge, en Massachusetts, la tierra ancestral del pueblo Massachusett. Así que quiero reconocer nuestro pasado colonial, esta tierra no era nuestra.

Chris Germer 08:35

Entonces, ¿qué es la autocompasión? Una definición muy útil es "cuando sufrimos, darnos a nosotros mismos la misma amabilidad y comprensión que le daríamos a un amigo querido". Así que es básicamente un cambio de sentido. Algunas personas se atragantan ante la idea de la autocompasión. De hecho, le presentamos este problema a Lama Yeshe, un monje tibetano en Escocia, explicamos que la gente odia el término, les hace pensar en egoísmo y rigidización del yo y piensan que provoca más miseria en la vida. Él dijo: "no, no lo llares autocompasión, llámalo compasión interior". Hay compasión interna y compasión externa. Empecé a hacer eso, y a la gente le parece bien.

Chris Germer 09:21

Pero, de todos modos, es esencialmente un cambio de sentido. Y también es una empresa humilde, porque con la autocompasión realmente nos estamos incluyendo en el círculo de la compasión, no excluyéndonos sistemáticamente, que de alguna manera está aún más orientado a uno mismo.

Chris Germer 09:43

Pero la autocompasión, esta idea, esta definición informal, también es muy buena para los clientes, porque muchos de nuestros clientes están envueltos

en el sufrimiento y no pueden acceder a una parte realmente saludable de sí mismos, la compasiva. Las personas que fueron severamente traumatizadas de niños pueden pensar que son basura, pero casi todas las personas que he conocido aman algo: árboles, mascotas, delfines, niños o algo así.

Chris Germer 10:15

Entonces, la forma en que funciona esta definición en la terapia... una vez tuve una paciente traumatizada que se quemaba con cigarrillos, venía a la sesión y tenía quemaduras en toda la mano; también era trabajadora social. Y yo le dije: "si una de tus clientas viniera con quemaduras en la mano, ¿qué le dirías?" Y ella dijo: "Yo diría: oh, siento mucho, querida, que estés haciendo eso. Seguro que estás sufriendo enormemente y esto es un alivio para ti. Pero, ¿sabes qué? Podemos encontrar otras formas de encontrar alivio. No es necesario que te quemes. ¿Estarías interesada en explorar esto conmigo?" Esto es lo que me dijo sobre lo que le diría a un cliente, activó la compasión misma... ¿Cómo tratarías a un amigo? en este caso, ¿cómo tratarías a un cliente? Y he aquí que esto cambió su relación con quemarse a sí misma. Porque era más capaz, al pensar en otra persona, de distanciarse de su sufrimiento y comportarse de manera más compasiva. Así que esta es una definición realmente útil.

Chris Germer 11:35

Hay muchos mitos sobre la autocompasión que impiden que las personas se involucren realmente en este tema. Por lo general, el término "yo" hace que la gente piense en egoísmo, y "compasión" hace que la gente piense en debilidad. Pero la investigación enseña todo lo contrario. Es un recurso interior poderoso. Me alegró que Joe dijera que esto ahora se está convirtiendo en equivalente al cuidado personal, solo que tiene una base un poco más científica. La autocompasión es un recurso poderoso para la resiliencia emocional. No se trata de autocompasión, las personas son en realidad más compasivas con los demás y tienen más perspectiva, menos rumiación, cuando son autocompasivas. Son menos egoístas, autoindulgentes, en realidad se fijan más en los beneficios a largo plazo de lo que están haciendo, como lo harías con un buen amigo, en lugar de quedarse en casa viendo telenovelas y comiendo bombones. Cuidándote bien.

Chris Germer 12:50

Una preocupación es que se usará para poner excusas. Pero en realidad lo que encontramos es que cuando las personas se sienten avergonzadas, ponen excusas. Y la vergüenza en realidad está inversamente relacionada con la autocompasión. Entonces, cuando las personas son autocompasivas, pueden disculparse, admitir errores y trabajar más duro para corregirlos porque no están tan avergonzados. Y por último, la motivación. Las personas que son autocompasivas, en realidad están más motivadas para lograr sus metas, porque se motivan a sí mismas con aliento en lugar de con críticas. Creo que puedes entenderlo.

Chris Germer 13:26

Y en la relación con la salud mental, básicamente en todos los ámbitos, la autocompasión es buena para ti. Casi todas las medidas de salud mental que tenemos se correlacionan positivamente con la autocompasión. Cualquier diagnóstico clínico como la depresión y la ansiedad, etc., está inversamente relacionado con la autocompasión. Así que es una relación bastante poderosa. Cuando Kristin Neff ideó la escala de autocompasión en 2003, había un solo estudio sobre la autocompasión, que era suyo. Ahora hay más de 4.000 artículos en la literatura académica sobre la autocompasión. Y probablemente haya tres o cuatro que salgan cada días. Este es un tema candente, candente, candente.

Chris Germer 14:20

Así que en el modelo de Kristen, la definición formal tiene tres componentes. Y uno de ellos es el mindfulness, del que todo el mundo es consciente. Lo opuesto a la atención plena es identificarse demasiado con nuestra experiencia. La amabilidad, lo opuesto es la autocrítica. Y un sentido de humanidad común, lo opuesto es el aislamiento o la soledad. Entonces, cuando las personas son autocompasivas, por lo general piensan en la bondad, cuando piensan en la autocompasión. Pero no se trata solo de calidez. También hay una especie de claridad de la atención plena. Y tampoco es egoísta; cuando somos autocompasivos, cuando eres realmente consciente, estás muy en contacto con lo que está pasando. Y si estás sufriendo, eres muy consciente de ello. Pero tanto es así que tu corazón se rompe. Y cuando se abre, sentimos realmente cómo nuestro sufrimiento es parte del sufrimiento de los demás y de la humanidad. Y así, esta cualidad de apertura real nos funde en el campo en

el que vivimos. Nos sentimos menos aislados, y luego con la amabilidad, aún más. Por lo tanto, es muy importante pensar en la autocompasión como las tres cualidades, no solo amabilidad.

Chris Germer 15:46

Hay dos partes en la autocompasión, está el lado tierno y el lado feroz. Muchas veces, como terapeutas, lo que realmente deseamos para nuestros clientes es que puedan decir "no" al daño; si están en una mala relación, o les están haciendo daño, NO, o si están en un trabajo, agotándose, cómo decir que no y hacerlo sabiamente. Esto es autocompasión; El fundamento de la autocompasión es el no hacer daño. Así que la autocompasión no es solo reconfortante, tranquilizadora y validadora, las hermosas cualidades de "estar con", también hay acción: decir no, o protegernos, darnos apoyo mientras vamos por el mundo, saber lo que necesitamos y obtenerlo. Motivarnos a hacer cosas difíciles. A veces lo más importante que podemos hacer por nosotros mismos es difícil, así que tenemos que motivarnos. Es muy importante no pensar en la autocompasión como algo débil. Es algo fuerte.

Chris Germer 15:52

¿Alguna pregunta sobre todo esto hasta ahora? Vas a tener que decirme si surge algo que necesite abordar; de lo contrario, voy a seguir adelante.

Chris Germer 17:21

Muchas personas que entienden mucho sobre mindfulness, pero para quienes la autocompasión es un concepto nuevo, se preguntan cuál es la relación. Así que nos gusta decir que son los mejores amigos. Y cuando somos plenamente conscientes del sufrimiento, definitivamente, somos plenamente autocompasivos. Pero, por lo general, no somos completamente conscientes ni completamente autocompasivos. Por lo tanto, es bueno saber en qué se diferencian, para poder darnos algunos de estos ingredientes que necesitamos. Así que, muy simplemente, la atención plena es una conciencia amorosa de la experiencia momento a momento: este pensamiento, este sentimiento; la autocompasión es la conciencia amorosa de uno mismo. Es ficción, el yo es una ilusión, es una construcción, pero sigue siendo muy real para nosotros a nivel relativo. La bondad hacia esa ficción es autocompasión.

Chris Germer 18:18

La autocompasión pregunta: "¿qué necesito?", mientras que la atención plena pregunta: "¿qué sé?" o "¿qué estoy experimentando?". Esto es realmente interesante, el mindfulness (lo verás a lo largo de la literatura) regula las emociones a través de la atención y la conciencia: "¿a qué estoy prestando atención?" y "¿cómo le estoy prestando atención?" En otras palabras, experiencia momento a momento, de una manera espaciosa.

Chris Germer 18:45

La autocompasión regula las emociones a través del cuidado y la conexión. Y así es como nuestras emociones han sido reguladas desde el nacimiento, por otras personas. Cuando se nos ha ayudado de manera confiable cuando nos cuesta, a esto se le llama apego seguro, y también nos volvemos más autocompasivos. Así que esa es una buena manera de ver la atención plena y la autocompasión.

Chris Germer 19:18

Ahora, lo que me gustaría hacer es dar a esto un contexto histórico; la autocompasión está de moda ahora, pero en realidad no es nueva. En la psicología budista, se asume que la compasión por uno mismo es la base de la compasión por los demás, y lo mismo ocurre con el cristianismo, "ama a tu prójimo como a ti mismo". Así que esto no es nada nuevo, pero la mayoría de las religiones realmente están más enfocadas en ampliar el círculo de compasión. El otro problema es que hoy en día, alrededor del 80% de nosotros somos más compasivos con los demás que con nosotros mismos, y esto tiene un costo. Todos estos factores positivos de salud mental que mencioné se ven comprometidos si no somos amables con nosotros mismos. Así que ahora usamos la forma en que tratamos a los demás para encontrar un camino de regreso a nosotros mismos. Realmente necesitamos equilibrio. Pero la autocompasión tampoco es nueva en psicoterapia, ha sido parte de la terapia desde el principio, bajo el paraguas de la autoaceptación. Freud habló de esto, y William James, y BF Skinner.

Chris Germer 20:39

En general, los terapeutas sintieron que la autoaceptación era una cualidad muy importante. Carl Rogers, en los años 50, elevó la autoaceptación a un proceso de cambio central de la psicoterapia, que ahora estamos validando con toneladas de investigación. Lo interesante es que este enfoque en la autoaceptación continuó hasta principios de los 90, cuando la atención plena entró en escena, con la reducción del estrés basada en la atención plena, luego la terapia cognitiva basada en la atención plena, y así sucesivamente. Entonces la aceptación se alejó del yo y se acercó a la experiencia momento a momento. Esta fue la revolución del mindfulness, la psicoterapia basada en mindfulness. Y este es un cambio profundamente importante en el campo, porque básicamente, nos abrió a un mundo de nuevas formas de tratar la salud mental. Pero el sentido del yo comenzó a estigmatizarse, como si no debieras amarte a ti mismo, si siempre deberías descomponer el yo en una experiencia momento a momento. Y los terapeutas saben que es mala idea.

Chris Germer 22:02

Sabemos que nuestros clientes necesitan sentirse conectados, un yo ficticio con otro, y también necesitan sentirse amados, cuidados, valorados, apreciados, estimados. Sabemos que esto es personal, es lo que hacemos en psicoterapia. Entonces, hace unos 10 años (2005, 2010), el péndulo realmente comenzó a oscilar hacia atrás, recomenzando a abrazar la compasión, porque la compasión es personal.

Chris Germer 22:41

La compasión es la experiencia de un ser sensible a otro. Así que ahora nuestra visión de la aceptación es a la vez consciente y compasiva. En otras palabras, aprendemos a mantener nuestra experiencia y a nosotros mismos en la conciencia amorosa. Y esta combinación es muy poderosa para la salud mental. Por favor, en psicoterapia, si estás mirando a través de la lente de la atención plena, la aceptación y la terapia basada en la compasión, no mires solo a través de la atención plena, la compasión, o la aceptación; todas ellas juntas nos permiten estar realmente comprometidos de manera tolerante con nuestra experiencia y ayudar a nuestros clientes.

Chris Germer 23:36

Y también, el término compasión ha estado básicamente ausente de la literatura terapéutica hasta este cambio que he descrito. Sin embargo, no está ausente en la terapia, siempre ha estado enterrada dentro del concepto de empatía. Y aun así, cuando pensamos en la empatía en la salud mental, es compasión. Empatía significa experimentar el mundo de otra persona como propio. Si ellos son miserables, nosotros somos miserables, si ellos son felices, nosotros somos felices, eso es empatía, ¿verdad? La compasión es empatía más amor. En otras palabras, no solo estamos sintiendo lo que otras personas están sintiendo, hay un deseo de bienestar, incluso acción hacia el bienestar. Y esto es psicoterapia. No vamos a terapia solo para resonar. Vamos a terapia para ayudar. Así que podemos asumir que mientras hablábamos de empatía, en realidad hemos estado hablando de compasión, simplemente no hemos articulado el término con tanto cuidado como lo hacemos ahora.

Chris Germer 24:52

Y dos de los pioneros en este campo: uno es Paul Gilbert, si aún no lo conoces, debes hacerlo. Paul es un tipo maravilloso del Reino Unido que hacía terapia cognitivo-conductual, quien en el año 2000 estaba trabajando en un hospital con personas muy severamente deprimidas. Les enseñó a ofrecerse a sí mismos autoafirmaciones correctivas y esas cosas, y vio que en realidad eran bastante buenos haciendo eso. Pero la forma en que se hablaban a sí mismos, diciéndose cosas como: "oh, no es tan malo como crees..." era dura, tipo: "¡No es tan malo como crees!" [dicho con voz áspera]. Y he aquí que la gente no mejoró. Y descubrió que no mejoraron por culpa de la actitud, del tono. Así que en realidad reconoció que no son los pensamientos en sí mismos los que son transformadores, sino la actitud, el tono, la intención, o la mala voluntad frente a la buena voluntad en el tono, en las palabras, lo que marcó la diferencia. Este fue el nacimiento de la terapia basada en la compasión.

Chris Germer 25:26

Una vez le pregunté cuando caminábamos por Boston: Paul, "¿cuál es la esencia de la terapia basada en la compasión?" Y él dijo: "dar calidez a la conversación". Así que no es un tipo de mindfulness per se, pero la atención plena se ha incorporado mucho más a su modelo desde entonces. Pero para

él, la calidez era realmente la característica central de todo el asunto. Y ha cambiado la psicoterapia.

Chris Germer 26:56

Incluso Tim Beck y Aaron Beck, creo que murió cuando tenía 96 años, estaban practicando la meditación de la compasión cerca del final de su vida. Eso es lo que dijo su nuera. Estaba en el consultorio de un psicólogo, hace tal vez 15 años, cuando llamó a este tipo y le dijo: "¿qué pasa con esto de la compasión, es real?" Así que sí, Aaron Beck, de 80 años, tenía la mente abierta y sentía curiosidad. Y como sabes, él es el rey de "cambia tus pensamientos, cambia tus emociones", pero estaba pensando que tal vez había algo más. Aprecio mucho esa mente flexible que tuvo hasta el final.

Chris Germer 27:42

Y luego Kristin Neff en 2003 definió operacionalmente la autocompasión. Es psicóloga del desarrollo, no clínica. Pero su investigación, su escala, se utiliza en casi todas las investigaciones. Juntos cocreamos el programa de autocompasión consciente que se está enseñando en todo el mundo.

Chris Germer 28:04

Eso es a modo de base para lo que me gustaría hablar ahora. Y es que la autocompasión es un proceso subyacente en la terapia. Es a la vez transteórico y transdiagnóstico.

Chris Germer 28:22

Así que piensen en esto. Imagínese a un paciente suyo que tenga ansiedad o depresión. ¿Puedes meter a alguien en tu cabeza? Imagina que, durante la terapia, tu clienta se vuelve profundamente compasiva consigo misma. Y esto significa (si piensas en los tres componentes de la autocompasión, primero la atención plena, significa que cuando las cosas van mal en su vida, puede reconocer lo que está sucediendo en su interior, validar por sí misma cómo se siente, en lugar de quedar atrapada en la rumiación. ¿No sería increíble? En segundo lugar, se siente conectada con otras personas en el mundo en medio de sus problemas, en lugar de sentirse sola o aislada. Imagina que, como muchos de nuestros clientes, vienen a vernos porque somos la única persona

en el mundo con la que pueden sentirse cercanos, somos su salvavidas. E imagina que puede experimentar una humanidad común. "Cuando estoy sufriendo, no estoy sola. Es parte de la experiencia humana". Y también imagina que su conversación interna es mayoritariamente amable, de apoyo y alentadora, en lugar de autocrítica. Ese es el componente de amabilidad.

Chris Germer 30:04

Si su clienta tiene estos hábitos mentales, saber lo que está sucediendo de una manera espaciosa, no sentirse tan sola y ser amable consigo misma, inevitablemente, realmente tendrá las habilidades para seguir adelante con la vida, y probablemente ya no quiera o necesite tanta terapia, aunque le guste. Así que esto es el meollo del asunto, estos elementos son los que realmente hacen que la autocompasión sea transdiagnóstica; En otras palabras, alivia una amplia variedad de problemas psicológicos, así como transteóricos, porque no importa qué tipo de terapia estés haciendo, si tu terapia ayuda en esto a tu cliente, mejorará. Y la investigación enseña claramente que, en realidad, a medida que las personas mejoran con la terapia, tienden a volverse autocompasivas, como si la autocompasión fuera una medida bastante confiable del éxito terapéutico.

Chris Germer 31:16

Entonces, en estas diapositivas, básicamente, tengo un montón de la investigación. Puedes investigar más si te gusta este tipo de cosas. Sin embargo, algo que debes saber es que, aunque la terapia es una excelente manera de aprender autocompasión, hay muchas otras formas de hacerlo. Hay investigación que enseña que si tienes un perro, tu autocompasión probablemente va a aumentar, porque vas a sentir amor, vas a ser amoroso. Practicar yoga, ir al bosque, bañarse, practicar la atención plena aumenta de manera confiable la autocompasión. La investigación, por ejemplo, de Willem Kuyken, sobre la terapia cognitiva basada en mindfulness es que la autocompasión es el mediador más fuerte, o factor causal, que determina si la atención plena reduce o no la depresión en este tipo de terapia. La atención plena aumenta la autocompasión y, al hacerlo, la depresión disminuye.

Chris Germer 32:31

¿De acuerdo? Entonces, ¿cómo funciona? Hay muchos, muchos mecanismos de acción diferentes, y podemos crearlos, y podemos obtener investigaciones que los respalden, pero el más importante, si nos fijamos en la investigación de los mecanismos, es la regulación de las emociones, que es la capacidad de prestar atención, evaluar y también modular la intensidad y duración de las emociones.

Chris Germer 33:08

Entonces, cuando nuestros clientes pueden hacer esto, mejoran, ¿verdad? La ansiedad, no importa cuál sea, si una persona abusa de sustancias, probablemente esté bebiendo o drogándose porque se siente mal. Si pueden regular la emoción sin usar sustancias, mejorarán. De todos modos, la regulación de las emociones es un proceso fundamental en la psicoterapia, cuando la terapia va bien, y también es muy importante en el tratamiento del trauma.

Chris Germer 33:40

Entonces, ¿cómo ayuda la autocompasión a aliviar el trastorno de estrés postraumático? La mayoría de personas que experimentaron un trauma, y parece que el 80% de los estadounidenses han pasado por eso, no desarrollan TEPT. ¿Por qué? Esto se debe a que hay algo que sucede después del trauma. En otras palabras, se amortigua de alguna manera, la autocompasión es un amortiguador. Por lo tanto, la forma en que los sobrevivientes del trauma regulan sus emociones desafiantes predice el TEPT mejor que la gravedad de la experiencia del trauma.

Chris Germer 34:31

Hubo un estudio realizado en Texas con veteranos de Irak y Afganistán, y encontraron exactamente esto: que la autocompasión predecía si una persona tendría o no TEPT de manera más confiable que la gravedad de la experiencia de combate. Alguien podría haber experimentado cosas muy, muy terribles en Irak o Afganistán y responder a ello con compasión, autocompasión y ser mucho menos propenso a sufrir trastorno de estrés postraumático. Por lo tanto, este mecanismo regulador después del trauma es clave. El TEPT generalmente se mantiene mediante la evitación. La gente hace todo lo posible

para no sentir, es demasiado abrumador. Los estudios demuestran que la autocompasión reduce la evitación. Entonces, si te sientes amado dentro de ti, a menudo se tiene el coraje de echar un vistazo a las cosas. Eso ayuda a las personas a reconocer y aceptar sus sentimientos. La autocompasión también calma el sistema nervioso. Está muy asociada con el tono vagal, el nervio vago está activo cuando las personas son autocompasivas. Y eso también está relacionado no solo con la calma, sino con una sensación de seguridad. La autocompasión también reduce la vergüenza, que está estrechamente asociada con el trastorno de estrés postraumático. Por lo tanto, la autocompasión tiene estos submecanismos que permiten a las personas estar con su sufrimiento en lugar de evitarlo. Y así es como funciona. Y la investigación también enseña que para las personas que han sufrido abuso infantil, las mujeres que han tenido traumas interpersonales repetidos, la autocompasión reduce significativamente el efecto del trauma.

Chris Germer 36:30

¿Alguna pregunta sobre todo esto, hasta ahora? Voy a dejar de compartir por un segundo.

Joe Loizzo 36:48

En términos del tono vagal asociado, ¿puedes decir más sobre ello? Supongo que se midió con la variabilidad de la frecuencia cardíaca, o....

Chris Germer 37:00

Así es, sí. Entonces, de manera muy confiable, cuando una persona hace un ejercicio de autocompasión (incluso hay un estudio que muestra esto), mirando su imagen en el espejo y luego se dice cosas amables a sí misma, su tono vagal aumenta, su variabilidad de la frecuencia cardíaca aumenta. Y también, las personas que puntúan más alto en una escala de compasión, no solo en un momento, sino en la escala, tienden a tener una mayor variabilidad en su frecuencia cardíaca. Es decir, se sienten más seguras: en las relaciones, con los demás, en su propia piel; seguras, pero no tanto con excitación simpática, sino parasimpática.

Estudiante 38:09

¿Podría decir algo más sobre la autocompasión y el crecimiento postraumático?

Chris Germer 38:16

Sí, el crecimiento postraumático significa que aprendemos de nuestra experiencia. Para aprender de nuestra experiencia tenemos que dirigirnos hacia ella y ver algo valioso en ella. Y luego lo traemos a nuestras vidas de manera que tenemos una comprensión más profunda de la vida, del mundo, de nosotros mismos, etc. Y la autocompasión nos da la capacidad de hacer eso, de aprender realmente de nuestro sufrimiento. También hay un montón de investigación sobre esto. Como decía antes, cuando las personas son autocompasivas, es más probable que reconozcan cuando cometen errores, cuando los demás cometen errores y también que traten de reparar sus errores. Así que esa cualidad de entrar en un problema con curiosidad y sacar algo de él es realmente la base del crecimiento postraumático.

Chris Germer 39:36

Muy bien. Bueno, tal vez podamos divertirnos un poco juntos ahora.

Chris Germer 39:42

Entonces, hay tres niveles de integración. Una es la presencia compasiva, que es la forma en que los terapeutas se relacionan consigo mismos y con su propia experiencia interior. ¿Hacemos esto con compasión? A veces sí, a veces no, pero podemos crecer en esta capacidad mediante la práctica de la autocompasión. Otra es la alianza, que es la forma en que realmente los terapeutas se relacionan con sus clientes, no solo cómo son, sino cómo se relacionan, lo que dicen verbalmente y lo que hacen no verbalmente. Y luego el tercero son las intervenciones, cómo los clientes se relacionan consigo mismos entre sesiones. Como sabemos, los diferentes enfoques de la terapia enfatizan estos niveles en diferentes grados. En la terapia psicodinámica, la relación lo es todo. La relación en realidad es la intervención.

Chris Germer 40:42

Pero es realmente interesante, en la vida real parece que la mayoría de los terapeutas realmente trabajan en todos estos niveles. No sé si alguien ha oído

hablar de la hipótesis del contrabando. Hubo una investigación naturalista que mostró que los terapeutas psicodinámicos con frecuencia incluyen intervenciones de terapia cognitivo conductual. En realidad, incluso Freud hizo esto con el trastorno de pánico. Les decía a sus pacientes: tienen que salir y hacer lo que les da miedo. Los terapeutas psicodinámicos suelen incluir intervenciones de TCC en su tratamiento. Y cuando lo hacen, mejora la alianza terapéutica y los resultados. Esa es la hipótesis del contrabando. Entonces, cuando alguien se llama a sí mismo un terapeuta de TCC, si no es realmente bueno en la relación, no va a ir bien. Y si eres un terapeuta dinámico, piensa: una hora a la semana conmigo lo va a lograr... quizá no; tal vez quieras darle a la gente algo que hacer durante la semana.

Chris Germer 41:49

De todos modos, la investigación muestra (esto es particularmente interesante) que cuando hay una alianza fuerte, la adherencia a un manual de tratamiento no afecta los resultados, mientras que si hay una alianza débil, se necesita más adherencia a un manual de tratamiento para obtener buenos resultados. Así que definitivamente queremos comenzar con una alianza fuerte. Y sabes, Jeremy Saffron, bendito sea su corazón, neoyorquino, probablemente muchos de ustedes lo conocieron, con su colega John Moran, dijo: "los métodos de tratamiento son actos relacionales". No importa lo que hagas, si estás haciendo terapia de exposición, es un acto relacional. ¿Te imaginas hacer terapia de exposición sin una buena relación? Así que tenemos que salir de nuestras cabezas y empezar a pensar más ¿qué ayuda?

Chris Germer 42:43

De todos modos, la presencia es el primer nivel, la presencia compasiva. Esta es la personalidad del terapeuta. Ser compasivo no es realmente muy difícil para los terapeutas. Muchos de nosotros hemos tenido, por así decirlo, un día duro en el trabajo, escuchamos muchas cosas difíciles, y regresamos y todavía hay energía en nuestros cuerpos, y nuestras parejas podrían decirnos: wow, ¿cómo hiciste ocho horas de terapia y estás lleno de energía, ¿Cómo sucede esto, cómo lo hacemos? Hacemos esto por compasión. Podemos sentirnos energizados en una relación con alguien que sufre porque activa nuestro amor. Y la compasión es fundamentalmente una emoción positiva. Es energizante, se siente bien. Así que somos buenos en esto, tenemos presencia compasiva. No

siempre, a veces nos topamos con cosas que nos horrorizan y nos repugnan. Pero nuestro secreto es la compasión. Y la presencia está estrechamente relacionada con la atención plena. La evidencia muestra una relación positiva entre la atención plena del terapeuta y la alianza, y también entre la atención plena del terapeuta y el resultado. Pero la presencia probablemente no sea suficiente para un tratamiento efectivo, también necesitamos estos otros niveles. Y algunos investigadores también encontraron que la autocompasión está claramente relacionada con la presencia terapéutica.

Chris Germer 44:31

Esto es fácil de imaginar. Si somos amables con nosotros mismos, podemos estar en nuestra propia piel, en nuestro propio mundo, sin reactividad. Podemos estar enfocados, presentes, cuando hay calidez y la voluntad de sostener nuestro sufrimiento de una manera amable. Esto no es difícil de imaginar. Pero hay muchas razones legítimas por las que es posible que no estemos presentes en la terapia. Por ejemplo, si estás escuchando una experiencia traumática de un terapeuta, podría desencadenar algo similar en ti y secuestrar tu atención. O tal vez es demasiado perturbador escuchar lo que dice tu cliente, y entonces dejas de escuchar, empiezas a espaciarte, piensas en lo que vas a hacer el viernes...

Chris Germer 45:27

De todos modos, les voy a reproducir ahora un video. Y me gustaría que observaran sus reacciones.

Chris Germer 45:37

[Audio del vídeo] Ni siquiera estoy segura de por qué vine a verte hoy. No creo que tenga sentido tratar de sentirme mejor. Me he sentido tan mal durante tanto tiempo, estoy tan cansada, he estado pensando cada vez más en el suicidio. Uno de estos días... vi una película sobre un tipo que se suicidó y sentí celos de él. En mi camino hacia aquí hoy pensé en caminar frente a un automóvil y en qué alivio sería si estuviera muerta.

Chris Germer 47:06

Bien... creo que todo el mundo ha tenido un cliente así, ¿no es así? Si no, que suerte, pero es probable que suceda si te quedas en esta profesión. Así que me gustaría preguntar, ¿qué estaba sucediendo en tu interior mientras la escuchabas hablar, alguien dispuesto a compartir algunas de sus observaciones?

Victoria (estudiante) 47:56

Bueno, quiero decir, en primer lugar, que no soy psicoterapeuta, vengo de una perspectiva diferente. Lo que noté es que tenía un deseo abrumador de ayudarla desesperadamente, y me sentí impotente. No tenía respuesta con la que poder ayudarla. Así que supongo que me di cuenta de que la primera reacción fue: wow, quiero decir algo o hacer algo que la ayude y no sé qué es eso en absoluto.

Chris Germer 48:26

Gracias.

Chris Germer 48:33

¿Alguien ha pensado: "Oh, dios, no quiero oír esto"? Por favor, levanten la mano si pensaron que no querían escucharla. Vamos. Escuchar esto es perturbador, no quieres que tu cliente te diga que quiere suicidarse. Quieres saberlo, pero no quieres escucharlo. ¿Qué más notaste?

Jonathan (estudiante) 49:00

Me di cuenta de que (al principio solo estaba rastreando mis sentimientos) cuando ella dijo que ya no quería venir aquí, que no servía de nada, simplemente estaba tratando de no quedarme demasiado atrapado, tratando de mantener distancia u objetividad, supongo. Pero luego, cuando hablaba de pensamientos suicidas, o incluso un poco antes de eso, podía sentir algo de compasión por el dolor. Pero luego, cuando ella habló más sobre el suicidio, tuve una sensación de alarma y sentí mucha tensión en mí mismo en ese momento.

Chris Germer 49:38

Creo que todos empezamos a sentir miedo, nuestra fisiología pasó de quizás un estado de bondad y relajación a miedo y alerta, ¿verdad? Y te agradezco, Jonathan, que trataras de volver a la habitación, de no dejarte llevar. Y lo que a menudo pensamos, e incluso se nos dice un poco en nuestra profesión es: ok, ahora tienes que empezar a hacer un chequeo de suicidio: qué tan cerca de la acción está esta persona, y así sucesivamente. Y en gran medida, simplemente dejamos de sentir lo que la persona está sintiendo. ¿No es eso interesante? Porque es muy difícil sentir eso. Saltamos a la acción, empezamos a pensar, estamos fuera de la habitación. La invitación con presencia terapéutica es sentir lo que ella está sintiendo. Y todo lo que ella dijo, quería que deseáramos que no fuera así. ¿Estoy diciendo algo que también es correcto para ti también?

Chris Germer 51:00

Esto es lo que llamamos desafíos para escuchar con compasión. Y lo que necesitamos saber es que los lapsos de atención como terapeutas no son un problema, sino que necesitamos encontrar nuestro camino de regreso a la presencia compasiva. Tendremos miedo y encontraremos el camino de regreso, tal como Jonathan estaba tratando de hacer.

Chris Germer 51:25

Así que déjame hacerte otra pregunta. ¿Qué funciona para ti? ¿Qué funcionó para ti, Jonathan, o qué es lo que generalmente funciona para ti cuando estás en sesión y escuchas cosas que básicamente están creando una respuesta de amenaza, en lugar de una respuesta de atención? Como sabes, la fisiología de la amenaza incluye adrenalina y cortisol, y la de la atención, oxitocina y endorfinas. La fisiología de la amenaza es la activación simpática, la fisiología de la atención suele ser la activación parasimpática y la variabilidad de la frecuencia cardíaca. Así que es como si se nos arrebatara la fisiología de la calma. Cuando eso sucede, ¿cómo encontramos el camino de regreso a una fisiología que permita el cuidado, qué es lo que hacemos? Todos ustedes son gente contemplativa.

Jonathan (estudiante) 52:20

La respuesta emocional, la empatía, parece aparecer automáticamente. En realidad, uso mucho la palabra compartimentar. Puedo sentir que tengo que apartarme y no dejarme atrapar por esto. De lo contrario, siento que no voy a ser eficaz. Tiendo a compartimentar, lo hago hasta el punto en que me he cuestionado si estoy siendo lo suficientemente compasivo. Resuelvo eso en mi cabeza, siento que esa es una forma efectiva de hacerlo, no es que no esté siendo compasivo, sino que lo dejo un poco a un lado.

Chris Germer 53:01

Bueno, parece que estás compartimentando al servicio de la compasión.

Estudiante 53:14

Me encontré exhalando mucho desde el primer instante en que vi a la persona en el video, ciertamente, y también noté que mi atención se movía de un lado a otro, de un lado a otro, y tenía que seguir regresando a mi cuerpo y sentándome.

Chris Germer 53:35

Sí, exhalando. La facilidad de la exhalación, la excitación parasimpática de la exhalación.

Estudiante 53:43

De hecho, comencé a hacer eso antes de que ella comenzara a hablar, de alguna manera reaccioné de inmediato.

Chris Germer 53:49

Bueno, se notaba que no iba a ir bien...

Olivia (estudiante) 54:06

Al ver el video me di cuenta de que en algún momento quería reflejar, o simplemente estar orgullosa, de que ella llegara a la sesión y estuviera compartiendo. Eso no necesariamente sería lo primero que diría, pero en algún momento, llegaría a eso, y también me recordaría a mí misma: ella está aquí, no está muerta, me está diciendo esto. Y aunque suene realmente

desesperada, lo esté, hay esperanza de que yo también pueda calmarme y trate de obtener más información y crear un plan con ella.

Chris Germer 55:03

Gracias. Así que lo que te escuché decir fue que en realidad pudiste no entrar demasiado en el estado de amenaza, pudiste calmarte. Y una forma fue a través de la sabiduría, la sabiduría de saber que ella está aquí, hablando. Mientras ella hable y estemos aquí, en conexión, ella no se está muriendo. Así que esa fue la cantidad de sabiduría clínica que realmente trajiste a tu sistema nervioso para mantener la calma, mantenerte centrada y conectada.

Victoria (estudiante) 55:42

También conecté con la respiración profunda, volví a conectarme con la tierra. Soy coach, así que es un poco diferente; en mi caso, la referiría a otro lugar. Reconociendo mi propia reactividad hacia ella, un profesor que tuve me dijo: "guárdalo en tu bolsillo para más tarde y vuelve a centrarte en la persona". Distinguir lo que es suyo y lo que es mío, y luego poder abrirme a esa presencia de nuevo. Creo que sería lo mejor, si pudiera ver lo que sucede con antelación y decidir qué hacer. En otras palabras, eso es lo que se me ocurre, simplemente ponerme a un lado, reconocer que esos miedos son de ella, y que los estoy reflejando porque puedo sentirlos. Y ahí hay probablemente un montón de cosas más, con las que tendré que trabajar en otro momento. Pero, en otras palabras, no dejar que eso interfiera.

Chris Germer 56:40

Bueno, pudiste mantener la presencia al tener ese tipo de claridad, perspectiva.

Mary (estudiante) 56:53

Creo que en situaciones difíciles (estoy tratando de pensar, ¿me vino esto a la mente cuando estaba con clientes que expresaban pensamientos suicidas?) a menudo, trato de traer imágenes de tonglen. Así que trato de respirar su sufrimiento y luego exhalar. Es similar a los comentarios anteriores, pero a veces esa imagen en sí misma es útil.

Chris Germer 57:25

Gracias a todos. Voy a compartir mi pantalla de nuevo. Así que estábamos hablando de usar la presencia. A veces, el simple hecho de anclar los pies en el suelo ayuda a respirar. Cualquier cosa que nos lleve al aquí y ahora en lugar de al catastrofismo sobre el futuro a menudo ayuda. Pero al igual que el tonglen, hay una práctica que puedes utilizar. Si eres practicante de tonglen, es realmente una forma maravillosa de permanecer en el sistema de cuidado, por así decirlo; la fisiología del cuidado. Algunas personas le temen. En un par de ocasiones, justo antes de dar una charla (empecé a hacerme conocido por enseñar tonglen), varias personas me dijeron: "si vas a hacer tonglen, por favor dame una advertencia, me gustaría salir de la habitación y luego, cuando hayas terminado, volveré". Porque asusta a la gente respirar el sufrimiento de los demás, a menos que sientan la naturaleza de Buda que lo transforma por dentro. Para los occidentales que han sido criados en el "pecado original", esta no es una experiencia transformadora. Pero lo interesante con el tonglen es que cuando respiramos el sufrimiento, se supone que lo estamos haciendo con fines compasivos. Así que en realidad estamos respirando compasión con el sufrimiento. Y cuando exhalamos compasión, todos estamos exhalando sufrimiento con compasión. Así que es sufrimiento y compasión hacia adentro, sufrimiento y compasión hacia afuera.

Chris Germer 59:21

Tenemos una práctica en el programa de autocompasión MSC llamada dar y recibir compasión, en la que en realidad respiramos compasión para nosotros mismos y exhalamos compasión para los demás. La inhalación es para mí, la exhalación para ti. Y esto parece ser bastante aceptable para gente de todo el mundo, basado en tonglen. Hacia adentro para mí, hacia fuera para ti. Uno para mí, uno para ti. Lo hago en terapia cuando me doy cuenta de que estoy reaccionando. Simplemente siento mi respiración, inhalo para mí y exhalo para mi cliente.

Chris Germer 59:57

Además de... la sabiduría de la ecuanimidad. La atención plena, fundamentalmente, en el sentido tradicional, tiene que ver con la ecuanimidad. Se trata de una conciencia equilibrada. No se trata tanto de en qué te estás enfocando, sino de cómo lo estás sosteniendo. Así que la ecuanimidad o conciencia equilibrada es en realidad el fruto de la atención plena, y el fruto de

la ecuanimidad es la sabiduría. Para ser sabios como terapeutas, necesitamos cultivar la ecuanimidad. Y hay frases en el budismo Theravada que suenan más o menos así en un contexto terapéutico... lo que me gustaría que hicieras ahora mismo es pensar en uno de tus clientes más difíciles. Alguien que realmente desearías que encontrara un terapeuta diferente, así te haría la vida más fácil. O si eres coach, piensa en uno de tus clientes de coaching que realmente te moleste, si es que lo hay. Cuando pienses en esta persona, me gustaría que escucharas esta frase: "cada uno está en su propio viaje de vida". Pensando en esta persona: cada uno está en su propio viaje de vida. Yo no soy la causa del sufrimiento de esta persona, ni está enteramente en mi poder quitarlo, por mucho que me gustara poder hacerlo. Cuidar, entrenar, hacer terapia, hacer este tipo de trabajo es a menudo muy difícil, pero aún así puedo tratar de ayudar si puedo. La ecuanimidad, en realidad, nos desenreda, nos libera de un secuestro emocional. Cada uno está en su propio viaje de vida. Yo no soy la causa del sufrimiento de esta persona. Tampoco está en mi mano quitarlo, por mucho que me gustase poder hacerlo. Momentos como estos, momentos de cuidado, son difíciles de sobrellevar, sin embargo, puedo tratar de ayudar si es posible.

Chris Germer 1:02:16

Así que este es el trato. Cuando estás enredado, como la clienta que vimos, cuando estamos enredados, podemos recordar que ella está en su propio viaje de vida. Estoy en el viaje de mi propia vida. Eso nos da un poco de espacio.

Chris Germer 1:02:33

Y luego, ahora me gustaría invitarlos a que cierren los ojos, todos. Incluso mientras sigues pensando en tu cliente difícil, siente tu respiración, siente tu cuerpo inhalando y exhalando.

Chris Germer 1:03:03

Simplemente inhala durante un rato, sintiendo tu inhalación y permitiendo que sea para ti.

Chris Germer 1:03:11

Una inhalación tras otra, nutriéndote. Simplemente respira para ti mismo tantas veces como necesites.

Chris Germer 1:03:43

Y luego, cuando te parezca bien visualizar a tu cliente difícil, comienza a exhalar para él/ella, una respiración tras otra.

Chris Germer 1:04:07

Ahora imagina que estás en tu consulta, o en zoom, con esta persona, y empiezas a escuchar algo o sentir algo que es realmente incómodo. Y solamente por ahora, respiremos para nosotros mismos, muy lenta y naturalmente, y exhalamos para el cliente, inhalamos para mí y exhalamos para ti. Hacia dentro para mí y hacia fuera para ti.

Chris Germer 1:04:38

Permitiendo la inhalación, la compasión por mí. Permitiendo la exhalación, la compasión por ti.

Chris Germer 1:05:00

Imagina que estás en tu situación real de consulta con esta persona y comienzas a agitarte. ¿Puedes en ese momento aposentarte en tu cuerpo y sentir tu respiración, tal como la estás sintiendo ahora? Sintiendo la inspiración, permitiendo que sea para ti, la inhalación es siempre para ti. Inhalar para ti mismo todo lo que necesites, una respiración tras otra, y luego, cuando estés listo, exhalar. Si deseas un equilibrio suave, entra para mí, sale para ti. Compasión hacia adentro, compasión hacia afuera. Incluso imaginando que ambos estáis en un océano de compasión, y justo cuando las olas fluyen y se ralentizan, a medida que inhalas estás inhalando un océano ilimitado de compasión, y a medida que exhalas, estás exhalando compasión hacia tu cliente.

Chris Germer 1:06:05

Practicando así unos momentos.

Chris Germer 1:06:07

Y mientras lo haces, recuerda que cada uno está en su propio viaje de vida. Yo no soy la causa del sufrimiento de esta persona, ni está enteramente en mi poder quitárselo, aunque me gustaría poder hacerlo. Momentos como este son difíciles de sobrellevar, sin embargo, puedo intentar ayudar en lo posible. Inhalando para mí todo lo que necesito, y cuando mi vaso está lleno, exhalando para ti. Compasión hacia dentro y compasión hacia fuera.

Chris Germer 1:06:56

Bien, ahora soltemos suavemente la práctica. Sabiendo, por supuesto, que podemos hacer esto cuando queramos. Cada vez que te das cuenta de que has perdido el control, te notas estresado, asustado o agotado, es el momento de recordar: inhalo para mí. El primer aliento que respiraste en tu vida fue una inhalación, y todo el mundo estaba emocionado. Sabes qué, incluso hoy en día la gente quiere que respires para ti. No lo olvides cuando más lo necesites, ¿de acuerdo?

Chris Germer 1:07:36

Así que si alguien quiere compartir algo sobre su experiencia con esta pequeña práctica, me encantaría escuchar tal vez dos personas. ¿Cómo fue inhalar para mí y exhalar para ti? ¿Cómo fue escuchar las frases de ecuanimidad?

Jonathan (estudiante) 1:08:07

Extremadamente calmante. Y el simple hecho de escuchar tus palabras, el encuadre ayuda. Además, volviendo a lo que decía antes, cuando hablaba de compartimentar: al principio de mi carrera, me preguntaba, ¿es falta de compasión, me estoy simplemente distanciando? Pero luego llegué al punto, similar a lo que decías, en el que pensé: está bien, esto es universal, incluyéndome a mí mismo. Y estoy intentando hacer todo lo que puedo, y estoy presente. Así que una de las razones por las que me cuestioné a mí mismo fue porque veía mucho agotamiento entre mis colegas, y yo no lo experimentaba tanto. Y entonces pensé, algo anda mal, pero al mismo tiempo sentí que estaba muy presente en la sesión. Así que creo que era parte de quien soy, pero al observarlo después, llegué a esa misma conclusión, que es una experiencia universal. Y también había muchas cosas más, pero pude ayudar tanto como fue posible. Y sentí que estaba presente, pero no hubo una falta de compasión

por mi parte. Más adelante, años de desarrollo de estas técnicas como habéis hecho, han ayudado mucho, y lo que acabas de hacer fue muy efectivo.

Chris Germer 1:09:45

Gracias, sí, lo que escuché fue que estás haciendo una compartimentación consciente. Tenemos que honrar nuestras defensas, el equilibrio, y tenemos que hacer lo que nos sale de forma natural, conscientemente. No es un crimen en absoluto. No podemos ser completamente compasivos todo el tiempo. Debemos cerrarnos también; los pulmones se abren y los pulmones se cierran, cuando los pulmones se abren, ¿no es eso hermoso? Cuando cierran, también es hermoso. Dejemos que el cierre sea hermoso. Eso es compasión.

Chris Germer 1:10:24

Bien, un comentario más. Hay otras cosas que me gustaría compartir con ustedes antes de terminar.

Zachary (estudiante) 1:10:33

A mí me suena un poco a diferenciación, que sé que también está en tu artículo, como algo que es necesario como mecanismo de curación.

Chris Germer 1:10:45

Gracias, diferenciación, desde luego. Muy bien. Entonces, ¿qué tal practicar la inhalación para uno mismo y exhalación para otro en otro ejemplo de terapia que te hará sentir incómodo, queréis intentarlo?

Chris Germer 1:11:06

Bien, conectémonos con nuestra respiración. Inhalando para mí y exhalando para ti. No solo calmando, sino compasión hacia dentro y hacia fuera. Y me gustaría que supieran que esta persona en el video tiene su propia vida, y se comportará de la mejor manera que puede. Te gustaría ayudarla, pero ella está viviendo su propia vida. Bien, consciente de todo eso, sintiendo tu inhalación, y tu exhalación que sale. Mientras observas a la persona, me gustaría que siguieras inhalando para ti y exhalando para ella, mientras escuchas. ¿Estás listo?

(Audio) 1:11:54

Quiero que sepas que me has sido de mucha ayuda. Nos hemos estado reuniendo durante unas pocas semanas y me has ayudado mucho más que mis terapeutas anteriores. ¿Cómo me entiendes tan bien, como si pudieras leer mi mente? Eres muy perspicaz. Pero pienso que es una pena haberte conocido como terapeuta, porque eres el tipo de persona que he estado buscando como pareja. A veces me pregunto cómo sería si estuviéramos juntos. La otra noche estuve con una chica que conocí en un bar. Pensé en ti. Espero que no me juzgues por pensar en ti.

Chris Germer 1:13:32

Así que te has hecho una idea... ¿Pudiste seguir respirando, y cómo afectó eso a tu experiencia? Me encantaría escuchar a una o dos personas.

Victoria (estudiante) 1:14:13

Debido al video anterior, esperaba más desánimo. Así que supongo que fue más una distracción. No soy terapeuta, y mi mente se preguntaba: ¿qué haría en esta situación? Supongo que tendría la formación necesaria para saber qué hacer. En el coaching, por supuesto harías ciertas cosas, notar la distracción, regresar y volverte a enfocar. Perdí la concentración y volví a respirar, es interesante. La compasión por mí misma cambió de la angustia del primer video: "wow, ¿qué hago en esta situación?" a: "¿cómo manejo eso?" en el segundo. Son texturas diferentes.

Chris Germer 1:15:07

Una textura diferente, tal vez menos miedo, pero más desafío....

Victoria (estudiante) 1:15:11

Sí, siendo más cuidadosos de alguna manera.

Chris Germer 1:15:21

Gracias. El objetivo era saber que, si alguna vez notas que tu mente está divagando, puedes volver a tu respiración. Pero la invitación no es solo a volver a la respiración para calmarse, sino para reconectarse con el cuerpo. Cuando

estamos pensando en otras cosas, estamos distanciados, en el futuro, en algún otro lugar. Cuando estamos desconectados de nuestros cuerpos, inevitablemente nos desconectamos de nuestro cliente. Pero cuando un cliente es suicida, o necesita nuestra conexión, la forma de volver a la conexión con nuestro cuerpo es sentir nuestra respiración, específicamente que nuestro cuerpo inhala para nosotros mismos. Y luego, con la exhalación, volvemos a conectar con el cliente.

Chris Germer 1:16:23

Así que, en última instancia, se trata del cliente, ¿no? Queremos estar presentes para el cliente. Pero para hacer eso, tenemos que estar presentes para nosotros mismos. Así que esta respiración, hacia dentro para mí, y hacia fuera para ti, es una forma muy elegante de volver a la conexión con nosotros mismos y a reconectarnos con el cliente. Mi principal deseo a partir de esta hora y media es poder ofreceros esto.

Chris Germer 1:16:51

Luego, el segundo nivel es la alianza terapéutica, hablaré muy brevemente sobre ella. La alianza es como la relación terapéutica. En realidad tiene tres partes: el vínculo entre el cliente y el terapeuta, o coach y cliente. También hay un acuerdo sobre los objetivos, y las tareas, ver cómo vamos a hacer esto. Así que la alianza tiene el vínculo, objetivos y tareas. Pero el vínculo es lo principal, la relación terapéutica. Y la alianza es realmente un predictor increíblemente robusto de los resultados de la terapia. Entonces, cuando hablamos de la relación terapéutica, la mayoría de las veces estamos hablando es de cómo interactuamos realmente con el cliente. ¿Qué decimos? ¿Cuándo lo decimos? Su base es la presencia. De la presencia surgen acciones compasivas y sabias. Y de la compasión y las acciones sabias surgen las intervenciones.

Chris Germer 1:18:10

No vamos a tener la oportunidad de llegar a las intervenciones, ni habrá mucho tiempo para hablar de la alianza, pero me gustaría ir directamente al meollo del asunto con la alianza: hay tres R en una relación compasiva. La actitud general es la aceptación “R”adical, que es una actitud de no juzgar y no arreglar. Pero lo más importante, como dice Dan Siegel, es la “R”esonancia, o sentirse

sentido, queremos que nuestro cliente sienta que sentimos lo que siente. Para que nuestro cliente diga: sé que mi terapeuta, o mi coach, sabe lo que estoy sintiendo. Sé que sabes lo que estoy sintiendo. Sentirse sentido, eso es resonancia. Es la base, la esencia del vínculo. Y surge de la presencia, es decir, de saber lo que estamos sintiendo. Pero, ¿cómo nos mantenemos presentes en la relación? Esto es algo realmente clave. Así que la esencia, en mi opinión, es la escucha encarnada, pero sobre todo escuchar los “pings”, escuchar los “pings”, oír esos momentos.

Chris Germer 1:19:42

Entonces, los pings son momentos significativos que un terapeuta experimenta en su cuerpo mientras escucha a un cliente, ¿verdad? Así que a menudo es una emoción: siento miedo, tristeza, alivio o asombro. Pero a veces es solo un momento de atesorar o premiar, ¿verdad? Entonces, por ejemplo, si tu cliente entra y tiene tendencias suicidas, pero entró y está hablando de ello, eso podría desencadenar un poco de asombro y gratitud, eso es un ping. Y luego, aquí está la clave, lo que queremos hacer es escuchar con nuestros cuerpos, pero lo que sucede a menudo cuando estamos asustados es que nos metemos en nuestras cabezas, tratamos de resolver las cosas. Y luego, estando en nuestras cabezas, es hora de hablar y hablamos desde ahí, y eso en realidad mengua la relación. ¿Podemos sentir el ping, un momento de tristeza, de dolor, de asombro, un momento de asombro, de alegría, de conexión? ¿Podemos sentir el ping y luego hablar desde él?

Chris Germer 1:21:11

A eso lo llamamos escuchar con el corazón y hablar desde el corazón. Así que la invitación es, estas son las dos habilidades que quería compartir. Una es, como base, como red de seguridad para la psicoterapia, con el fin de mantenernos en conexión con nosotros mismos y con los demás, inhalamos para nosotros mismos y exhalamos para los demás. Pero cuando somos capaces de escuchar, ¿qué escuchamos? ¿Y cómo escuchamos? ¿Cómo hablamos? Lo que digo es, escuchen, sientan el paisaje de su corazón, noten esos momentos relevantes que sienten; mientras estás sentado, escuchando, escucha esos momentos destacados. Y cuando sea tu momento de hablar, habla desde ellos, desde tu corazón, no desde tu cabeza; no es una idea, no es un concepto, no es una solución, renuncia a esas cosas. También puedes

hacer eso, pero lo más importante es que te permitas sentir lo que el cliente está sintiendo que está resonando, y tener la capacidad de hablar desde esa experiencia. Y eso hace que la psicoterapia sea tan fácil, tan fácil. Y este es el segundo nivel del proceso de psicoterapia desde un punto de vista basado en la compasión. Y luego la tercera son las intervenciones. Supongo que quiero crear un pequeño espacio para uno o dos comentarios o preguntas.

Joe Loizzo 1:23:09

Increíble, Chris. Queremos escuchar el resto, queremos escuchar más. Pero lo que escuchamos fue muy, muy útil, para mí personalmente. Puedo pensar en formas de usar esto, es muy emocionante cómo has integrado la autocompasión en el proceso.

Chris Germer 1:23:48

Hay tanto que aprender, estoy aprendiendo todo el tiempo, y también acabo de aprender de ustedes, amigos. Así que estoy agradecido por su tiempo. Agradezco su atención. Espero que haya sido útil. Gracias a todos.

Fiona Brandon 1:24:14

Una cosa que me encantaría compartir, Chris, muchas gracias, es este maravilloso recordatorio de que estar encarnado es tan simple como inhalar y exhalar, que no tiene por qué ser un proceso enormemente complicado. Se trata simplemente de recordar la inhalación, recordar la exhalación y estar encarnado con nuestros clientes o pacientes. Así que gracias por ese recordatorio de lo simple que es.

Chris Germer 1:24:44

Gracias, y darnos permiso para respirar para nosotros mismos. Cuando nos quemamos, como en el agotamiento, significa que nunca hemos inhalado para nosotros mismos. Solo exhalamos, exhalamos, exhalamos, eso no funcionará. Tenemos que darnos permiso para respirar para nosotros mismos. Y lo curioso es que, en ese nacimiento, todos los que nos están viendo en el momento del nacimiento, y vieron que respirábamos, se emocionaron. Y sabes qué, nuestros clientes quieren que respiremos, nuestros seres queridos quieren que

respiremos, todos queremos hacerlo. Solo tenemos que darnos permiso.
Gracias por decir eso, Fiona.

Victoria (estudiante) 1:25:34

Qué poderosa es la autocompasión, porque siento que todas las cosas que están sucediendo son una creación en tu mente que se interpone en el camino de estar ahí para el cliente. Y no se trata de ti, se trata de ellos. Y la rapidez con la que el simple hecho de acceder a la autocompasión puede pacificar eso, y permitirte contener ese espacio con ellos y pacificar esa parte de nuestro ego que se interpone, "tengo que resolverlo". Y estoy muy agradecida por lo que dijiste, tan oportuno para mí: ese es su camino, no es el mío, y dejar que ellos también sean responsables de su camino, lo cual es realmente útil.

Joe Loizzo 1:26:17

Espero que tu mantra de ecuanimidad esté en tus diapositivas.

Estudiante 1:26:23

Puedo ponerlo directamente en el chat ahora mismo.

Joe Loizzo 1:26:27

Fue realmente encantador. Sí. Así que, muchas gracias. Y tendrás que volver, terminar el resto en algún momento pronto. Estamos muy agradecidos por todo el trabajo que están haciendo y compartiendo tan bellamente y por estar aquí con nosotros.

Chris Germer 1:26:48

Gracias. Fue un placer.