

---

## La ansiedad como un mecanismo evolutivo que promueve estrategias de defensa y protección. Una mirada desde la Terapia Centrada en la Compasión

*Anxiety as an evolutionary mechanism that promotes defense and protection strategies. A look from Compassion Therapy*

---

**Gumiy, Natali**

*Motivación Compasiva*

*natali.gumiy@gmail.com*

**Llobenes, Lorena**

*Motivación Compasiva*

*llobeneslorena@gmail.com*

**Costa, María Ileana**

*Motivación Compasiva*

*maria.ileana.costa@gmail.com*

**Resumen:** Toda especie necesita de estrategias que le permitan detectar el peligro para tomar rápidamente medidas de defensa para enfrentarlo y / o evitarlo. En la especie humana, la ansiedad es una de las más utilizadas. Ésta, es un mecanismo evolutivo que proporciona estrategias de detección y protección a las amenazas que van surgiendo, convirtiéndose en un desafío cuando se activan de forma inapropiada. El siguiente artículo explora a la ansiedad desde el enfoque de la Terapia Centrada en la Compasión. Desde esta perspectiva, los sistemas motivacionales son los grandes sistemas organizadores de la mente. De acuerdo a qué tipo de motivación esté operando en determinado momento, se priorizará el estímulo a atender, será caracterizada por determinados pensamientos y emociones a experimentar, y en consecuencia condicionará igualmente la conducta. Estas motivaciones fueron evolucionando para fomentar la supervivencia de la especie, conforme a los desafíos del momento. Se exploran, las competencias cerebrales más antiguas, las nuevas, las relaciones entre ellas y cómo se impactan entre sí. El objetivo de este artículo es identificar respuestas de ansiedad, su sistema motivacional emergente y las diversas formas de abordarlo desde la perspectiva de la Terapia enfocada en la compasión para promover un mayor equilibrio y bienestar.

**Palabras clave:** ansiedad, motivación, competencias cerebrales, compasión, bienestar.

**Abstract:** *Every species needs strategies that allow it to detect danger to quickly take defense measures to face it and*

*/ or avoid it. In the human species, anxiety is one of the most used strategy. This is an evolutionary mechanism that provides detection and protection strategies to environmental threats becoming a challenge when activated inappropriately. This article explores anxiety from the Compassion Focused Therapy model. From this perspective, motivational systems are the great organizing systems of the mind. The type of motivation that is operating at a certain moment will prioritize the stimulus to be attended. Then, it will be characterized by certain thoughts and emotions to be experienced, and consequently, it will also determine certain behaviors. These motivations evolved to allow the survival of the species, according to the challenges of the moment. Will explore the brain competencies that arise from human evolution, the relationships between them and how they impact each. The aim of this article is to identify anxiety responses, their emerging motivational system and the various ways of approaching it from the Compassion Focused Therapy perspective in order to promote greater balance and well-being.*

**Keywords:** *anxiety, motivation, brain competencies, compassion, well-being.*

### Un Enfoque Basado en la Compasión

Las investigaciones sobre los efectos benéficos del cultivo de la compasión han avanzado mucho en los últimos diez años, lo cual llevó a considerarla de gran interés para el uso terapéutico (Gilbert, 2015).

La Terapia Centrada en la Compasión (CFT) es un enfoque, desarrollado por el profesor Paul Gilbert, y

está basado en la ciencia que promueve el cultivo de la compasión hacia uno mismo y hacia los demás con el fin de aumentar el bienestar y aliviar el sufrimiento.

Este enfoque se desarrolló para trabajar con personas que padecen de aflicciones emocionales crónicas y complejas ligadas a la vergüenza y a la autocrítica, ambos procesos transdiagnósticos asociados a una amplia variedad de trastornos psicológico (Gilbert, 2015)

Actualmente tanto la CFT, como el entrenamiento compasivo de la mente (CMT) de Gilbert tienen sus raíces científicas y teóricas en los modelos de las neurociencias afectivas, de psicología evolutiva, de la motivación humana, y especialmente en teorías de apego (Gilbert, 2015). Los lineamientos básicos de este modelo y el desarrollo de los tres sistemas de regulación de la emoción, son importantes para trabajar con este tipo de clientes.

Según Gilbert (2015), el cultivo de la compasión es un proceso central en la regulación de las emociones. En la psicoterapia, esto resulta especialmente útil cuando se trata con aquellos pacientes que luchan, con sentimientos de vergüenza y que experimentan pensamientos de autocrítica (Gilbert, 2015) y a los que les resulta muy difícil poder generar sentimientos de calma usando recursos internos o buscando a otros para co-regularse.

La CFT, es un tipo de terapia que se centra en el proceso más que en el trastorno y en las respuestas adaptativas que surgen de un contexto determinado en el que éstas se desarrollan.

Para incluir a la compasión en el trabajo psicoterapéutico es importante conocer cuáles son aquellos aspectos que la definen. Gilbert (2018) afirma que la compasión: “En esencia es una bondad básica, con una profunda consciencia del sufrimiento de uno mismo y de otros seres vivos, junto con el deseo y el compromiso de aliviarlo” (p. 25).

Esta definición contiene dos componentes como mencionan (Kolts, Bennett- Levy e Irons, 2018): “Las dos psicologías: la de la sensibilidad y la del compromiso” (p.30)

Según lo desarrollado por Kolts y sus colegas (2018): la primera se trata de la habilidad de notar y ser movilizado por el sufrimiento. Esto implica poder tolerar la incomodidad que está asociada a estar en contacto con el dolor e ir en busca de las causas que lo originan y lo mantienen. A medida que logramos ser conscientes de este proceso, esto dará lugar a la motivación y al compromiso para aliviarlo y prevenirlo.

La segunda, la del compromiso, contiene el deseo de trabajar para aliviar el sufrimiento y la sabiduría que se necesita para la toma de decisiones conscientes y asertivas, por ejemplo, si hay una persona ahogán-

dose en un río y me tiro para rescatarlo, pero no sé nadar, no sería una buena decisión (Kolts, 2018).

De la descripción realizada de estas psicologías, se desprende como la amabilidad y el coraje son cualidades centrales cuando definimos la compasión.

Kolts y sus colegas (2018), la define como a aquella “voluntad valiente de acercarnos a las cosas que nos producen miedo y nos hacen sentir incómodos” (p.31), como un tipo de mentalidad, una actitud básica, que poseemos todos los seres humanos, y que podemos cultivar.

## Una perspectiva Evolutiva

La terapia centrada en la compasión sitúa muchos de nuestros problemas para regular las emociones en el diseño de nuestro cerebro, en como éste fue evolucionando y cómo interactúa con los diferentes contextos (Gilbert, 2007).

Los humanos somos especies evolucionadas y nuestro cerebro fué diseñado para sobrevivir, por lo que fué sufriendo modificaciones de acuerdo con los desafíos que se le fueron presentando para adaptarse al medio (Gilbert, 2007). Éste se encuentra en constante adaptación y cambio en donde las nuevas estrategias que adquiere emergen y coexisten con las antiguas. Veamos entonces cuáles son las llamadas antiguas, cuáles la más nuevas, la relación que existe entre ellas y por qué esto puede ser problemático.

### *Competencias cerebrales antiguas*

Como mencionamos anteriormente, el cerebro está diseñado para sobrevivir, no para hacernos felices, por lo que cuenta con mecanismos muy antiguos para lidiar con amenazas y aprovechar oportunidades que promuevan dicha supervivencia y reproducción de la especie. Contamos con “motivaciones” que son estrategias y algoritmos innatos que hacen que dirijamos la atención a determinado estímulo e iniciemos una respuesta adecuada (Irons y Beaumont, 2017).

Para Gilbert (2015), existen tres grandes sistemas motivacionales y de regulación emocional en los seres humanos que facilitaron y aún facilitan la continuidad de la especie. Tenemos un sistema de protección o defensa frente a la amenaza, uno de búsqueda de recursos (alimento, refugio, pareja sexual) y uno de calma y cuidado y afiliación. Sin ellos no podríamos haber sobrevivido. Cabe aclarar que nuestras mentes son multifacéticas y muchas veces estas motivaciones entran en conflicto entre ellas.

Las emociones entonces, desde este marco evolutivo, son las señales internas o cambios fisiológicos que ocurren en el cuerpo que nos informan si las motivaciones se están cumpliendo o no (Gilbert, 2007).

Por ejemplo, si hay una amenaza siento miedo, si pierdo a un ser querido, siento tristeza y así... es decir son una suerte de guía para las motivaciones. Sin motivación no hay emoción. Las motivaciones nos guían en la vida y las emociones guían a las motivaciones (Gilbert, 2007).

Además de las emociones que nos guían, en función a las motivaciones, también traemos conductas innatas para la supervivencia, como la de lucha, huida o parálisis frente al miedo, la de cortejo para reproducirnos o la de cuidado frente a bebe recién nacido (Gilbert, 2007).

Estas competencias tan antiguas muchas veces son llamadas las pasiones o instintos. Todas ellas conviven y burbujean dentro nuestro a diario. El secreto está en cómo las gestionamos y cómo nos relacionamos con ellas.

#### *Nuevas competencias cerebrales*

Hace 2 millones de años aparecen las nuevas competencias cerebrales (Gilbert, 2007) y junto a estas competencias antiguas que describimos anteriormente el ser humano se vuelve capaz de imaginar, reflexionar y fantasear.

Aparece la corteza prefrontal, que nos diferencia de los mamíferos y con ella, la metacognición y no sólo adquirimos la capacidad de pensar sobre nosotros mismos en relación con el mundo, sino que también a pensar o imaginar la vida mental de las otras personas (Gilbert y Choden, 2014). Podemos pensar, sentir e inferir cuáles son las motivaciones de los otros.

Tenemos la maravillosa capacidad de observar nuestras mentes y hacer elecciones, la capacidad de predecir, anticipar y aprender sobre lo sucedido. Esta capacidad de pensar originó múltiples cambios en la humanidad en la cultura, la ciencia, la medicina, la tecnología, etc, (Gilbert y Choden, 2014). Se crearon cosas maravillosas, pero también surgieron aspectos crueles y oscuros como la creación de armas nucleares, la esclavitud y la tortura.

### **Los Bucles de la Mente**

El efecto adverso o no deseado de estas nuevas competencias es que pueden ser secuestradas por las pasiones y miedos de las competencias cerebrales más antiguas.

Esta fascinante capacidad para pensar que hemos desarrollado, puede dejarnos rumiando sobre situaciones que nos resulten amenazantes o creando escenarios catastróficos que no están sucediendo. Gilbert y Choden (2014), citan a Mark Twain, " Soy un hombre viejo y he conocido muchos grandes problemas, pero la mayoría de ellos nunca sucedieron" (p.45). Es

decir, tenemos la capacidad de mantener el estímulo estresor en nuestras mentes más allá de que el mismo haya finalizado, o lo que es más increíble aún, la capacidad de generar con la imaginación situaciones amenazantes que sólo existen en nuestra mente. Esto hace que quedemos atrapados en bucles de pensamientos que estimulan emociones y sensaciones físicas que, a su vez, estimulan más pensamientos (Gilbert y Choden, 2014). De esta forma perpetuamos el estímulo de amenaza y su respuesta fisiológica, generando ansiedad.

Para Gilbert (2007), corremos el riesgo, por diseño, de quedar inmersos fácilmente en estos círculos viciosos en donde los pensamientos generan emociones, las emociones generan más pensamientos y estos amplifican el sentir.

El modelo CFT hace hincapié en la importancia de la relación que surge entre nuestras motivaciones y emociones (competencias cerebrales antiguas) y las nuevas competencias (pensamientos) ya que del vínculo que surja entre ambas va a emerger una u otra versión de nosotros mismos (Gilbert y Choden, 2014).

En este modelo, la psicoeducación tiene un rol importante. Parte de la terapia consiste en que el paciente entienda cómo, por diseño evolutivo, se pueden generar estos bucles y que cada uno identifique en su individualidad cómo suceden (Gilbert, 2015).

Esta idea de que por diseño nuestras mentes pueden ser bastante caóticas y darnos cuenta de que no es nuestra culpa, no solamente es reconfortante, sino que nos permite comprender nuestra propia naturaleza, y nos invita a hacernos responsables de generar herramientas para aprender a relacionarnos con nosotros mismos desde otras perspectivas.

Aprender a estar presente con el miedo cuando surge, aceptándolo, cultivando las habilidades para tolerarlo y habitarlo, observándolo sin juicios y con curiosidad es fundamental en la CFT. Este es el primer paso para abordar la emoción (Irons y Beaumont, 2017). Este paso es de radical importancia porque como gestionemos nuestras emociones determinará en gran medida nuestras conductas. La consciencia plena, además, nos ayudará a entender la información valiosa que nos ofrecen nuestras emociones y cómo estas pueden predecirse en nuestros comportamientos. Cuando la ansiedad se activa de forma inapropiada puede hacer que huyamos de las cosas, puede hacer que no entendamos nuestra mente porque ponemos toda nuestra atención en intentar no pensar en las cosas que nos molestan o nos asustan. También es posible que continuemos haciendo cosas que en el fondo sabemos que están mal por miedo a la vergüenza o al rechazo (Gilbert y Choden 2014).

## Aprendiendo de Nuestras Emociones

Las emociones son cruciales en nuestras vidas, según Ekman (2017). Proporcionan el color, la riqueza y la textura de nuestras experiencias. También desempeñan un papel importante al proporcionarnos retroalimentación sobre las motivaciones como ya mencionamos, guiándonos hacia las cosas que son importantes y distanciándonos de las cosas que pueden ser perjudiciales. Hay muchas formas de explorar nuestras emociones, y una de ellas, en las que nos enfocaremos aquí, es en la manera en que pueden agruparse por sus funciones, es decir, lo que nos ayudan a hacer (Irons y Beaumont, 2017).

Este enfoque utiliza tres sistemas de regulación emocional básicos, que han evolucionado en los humanos y otros mamíferos en conjunto con las motivaciones, para permitirnos buscar recursos y evitar morir en el intento (Gilbert, 2015)

La CFT ofrece una versión simplificada ya que son sistemas complejos con múltiples componentes. Sin embargo, esta idea nos puede proporcionar un contexto que nos ayude a explorar la forma en que nuestro cerebro permite el desarrollo de los distintos sentimientos, deseos y necesidades como el miedo o la ansiedad, los cuales nos incumben en este artículo.

## El Sistema de Amenaza y Autoprotección

La función de este sistema es la de detectar posibles amenazas y generar estrategias de protección frente a ellas. Cuando el sistema detecta una amenaza, se producen cambios fisiológicos, del tipo lucha, huida o colapso, aparecen emociones como el miedo, la ira, el asco y la vergüenza y como respuesta podemos generar comportamientos agresivos, de evitación o sumisión (Gilbert, 2015)

A nivel cognitivo también se producen cambios. Nuestra atención se centra en la amenaza y solemos tener pensamientos de tipo blanco o negro que llamamos mentalidad de amenaza (Gilbert, 2015). En este punto es importante recordar que este sistema puede activarse por una amenaza real o imaginaria.

## El Sistema de Búsqueda de Incentivos y Recursos

La función de este sistema es la de buscar aquellos recursos necesarios para sobrevivir y prosperar tanto para nosotros mismos como para aquellos que nos importan (por ejemplo, procurar alimentos, oportunidades sexuales, refugio). Como resultado emergen emociones positivas tales como unidad, excitación y vitalidad, las cuales funcionan como incentivo para ir a la búsqueda de más (Gilbert, 2015).

Este es un sistema básicamente activador, de "vamos a conseguirlo". Si, por ejemplo, resulta que ganamos una competencia, aprobamos un examen o salimos con la persona que deseamos; podríamos experimentar emociones de placer o de estar tan llenos de energía, que hasta nos puede costar conciliar el sueño. Destacamos que cuando este sistema se encuentra equilibrado con los otros dos, es el que nos guía hacia objetivos vitales importantes.

## El Sistema de Apaciguamiento o Calmante

La función de este sistema es la de promover la calma, la recuperación y la del dar y recibir cuidado. Evolucionó junto con la teoría del apego o afiliación, (Depue y Morrone-Strupinsky, 2005). Aunque este sistema también da lugar a emociones positivas, éstas son diferentes a las producidas por el sistema de búsqueda de recursos e incluyen tranquilidad, bienestar, no-búsqueda, satisfacción y descanso (Gilbert, 2015). Tiene un papel importante en ayudarnos a calmar nuestras emociones basadas en la amenaza y mantener nuestra búsqueda excesiva de logros bajo control. Este sistema, al estar relacionado con el cuidado, habla de nuestra necesidad de conectividad social y además incluye nuestra necesidad de bienestar espiritual.

Su función será entonces la de aportar calma y tranquilidad, paz al yo; lo que contribuye al restablecimiento del equilibrio. Cuando los animales no se están defendiendo de ninguna amenaza y no necesitan conseguir nada tienen lo suficiente y pueden estar satisfechos (Depue y Morrone-Strupinsky, 2005). Estar satisfecho, es una de las formas de sentirse feliz. Es decir, no luchar ni desear nada ofrece paz interior, equilibrio, calma.

Cuando las personas practican la meditación, estos son los sentimientos que muchas veces describen. Sentirse más tranquilo, estar en paz con uno mismo, más conectado con los demás y con el mundo natural, entre otras afirmaciones. Sentirse en equilibrio. Aunque es importante aclarar, que este estado meditativo, no es simplemente un estado relajado, sino que elicitaba un mayor estado de consciencia y de apertura de la atención.

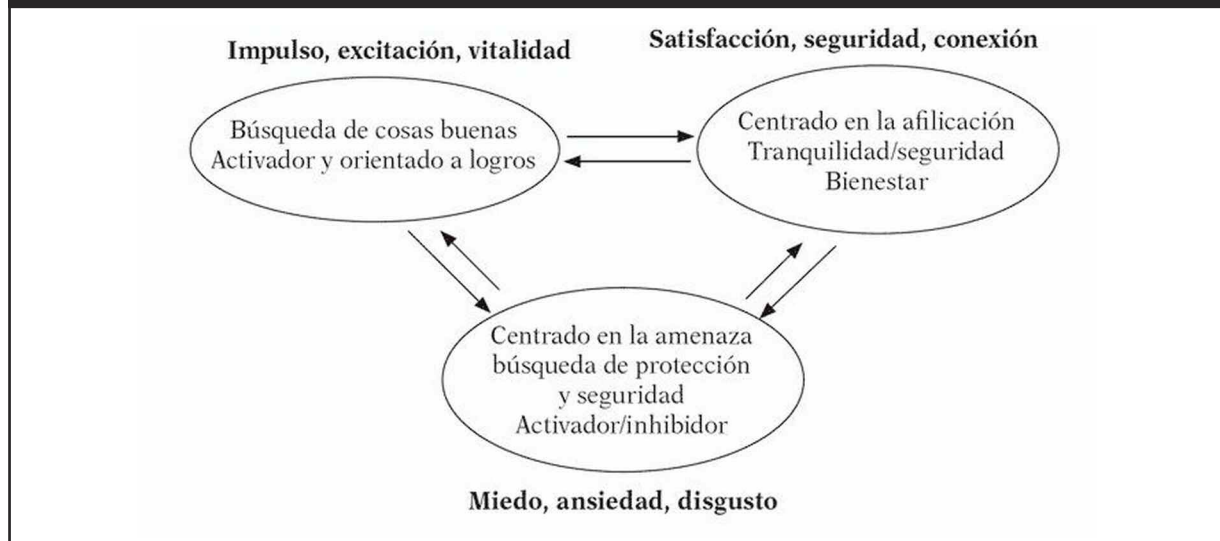
Este sistema será el eje del trabajo terapéutico, del entrenamiento en la compasión, ya que será vital para nuestra sensación de bienestar (Gilbert, 2015). Como sucede con la mayoría de las cosas en la vida, el secreto se encuentra en el equilibrio. Que según este enfoque, el mismo estará en el balance entre los sistemas (Gilbert y Choden, 2014).

El modelo de "tres círculos" de la emoción, además, está íntimamente vinculado con la teoría del apego de Bowlby (1968), en la cual se destaca el hecho

de que las primeras formas de vinculación afiliativa proporcionan el mantenimiento de la proximidad en las interacciones, la confianza para salir y explorar el mundo y una base segura, un refugio; las cuales son fundamentales para el desarrollo. Estas funciones

continúan a lo largo de la vida y tenemos a los demás: amigos, socios y amantes, para proporcionarlas. Es importante resaltar que las señales que indican la presencia de una base segura y un refugio seguro son afines a los tres sistemas (Gilbert, 2015).

**FIGURA 1: INTERACCIÓN ENTRE LOS 3 SISTEMAS PRINCIPALES DE REGULACIÓN EMOCIONAL. PUBLICADO EN GILBERT, (2015) (P.64)**



### Ansiedad y Sistema de Amenaza

La ansiedad y la ira son emociones que pueden llegar a ser muy destructivas (Welford, 2016). Esto se debe a que han sido esenciales para nuestra protección y supervivencia (y para la de todos los mamíferos) a lo largo de la evolución.

Al centrarnos en esta perspectiva necesitamos comprender primariamente que los tres sistemas y el funcionamiento de estos es importante per se. Es decir, los inconvenientes se presentan cuando surge un desbalance en alguno o en la relación entre algunos de ellos.

Por ejemplo, concentrémonos en el sistema de amenaza que es el que carga con la emoción de ansiedad y miedo. El desequilibrio en este sistema es la fuente de muchos problemas mentales e incluso de la violencia. Esto es en parte así porque está diseñado para responder rápidamente. Si este sistema fallara en la detección de una amenaza, el error podría costarnos la vida. Necesita ponernos a salvo. Entonces es entendible en este contexto, que nuestro cerebro haya aprendido a buscar claves que puedan ser señales de alarma y tenga la tendencia a ponerse en modo amenaza (Gilbert y Choden, 2014).

Es muy importante, como ya mencionamos, la psicoeducación con nuestros pacientes. No sólo en

cuanto a la evolución y nuestras competencias cerebrales, sino también en lo referente a prácticas como no enjuiciar, criticar, y rechazar nuestras emociones. Tal como deslizamos anteriormente, cada emoción que se manifiesta en nuestra experiencia trae información valiosa que nos permite elegir cómo relacionarnos con aquello que tenemos en frente. Cuando dejamos de culparnos y de avergonzarnos de nosotros mismos, podemos dar un paso atrás y asumir la responsabilidad de trabajar con nuestra experiencia de la mejor manera que podamos.

### Regulando el Sistema de la Amenaza a través del Sistema de la Calma

Con la evolución de los mamíferos, el sistema de apego ha permitido a los padres y personas que cumplen el rol de cuidadores, actuar como reguladores de la amenaza y aliviar la excitación y angustia de sus hijos (Bowlby, 1968). Esto significa que el cerebro ha desarrollado mecanismos especiales para ser sensibles al cuidado y la bondad de los demás, promoviendo la calma y reduciendo la sensibilidad a la amenaza (Gilbert, 2015). Por ejemplo, un padre que puede calmar a su bebé con dificultades está estimulando los mismos circuitos que él va a utilizar en su vida futura para auto-regularse y regular a los demás.

Más específicamente, se fortalecen las conexiones entre el sistema límbico (procesamiento de amenazas de vía rápida, automática e inconsciente) y la corteza pre-frontal (Gilbert, 2015).

Un niño con un apego seguro y afectuoso seguirá siendo sensible a ciertas amenazas del ambiente, pero podrá acceder rápidamente a estrategias de regulación porque tiene recursos para activar su sistema de calma, que están estrechamente vinculados a la resiliencia (Welford, 2016). Las personas que han tenido menos oportunidades para desarrollar un sistema de calma seguro, pueden no haber aprendido y pueden no ser capaces de regular o apaciguar la tendencia natural de reaccionar fuertemente, que surge de manera instintiva frente a las amenazas percibidas.

Es importante transmitir que en el trabajo con CFT, los seres humanos hemos desarrollado un cerebro muy complejo, y es importante reconocer lo difícil que es entender su funcionamiento. Esto es especialmente cierto en relación al sistema de amenaza (Gilbert, 2015). Es importante que las personas que trabajan con trastornos de ansiedad estén familiarizados con estas complejidades; por ejemplo, dentro de este sistema, las emociones pueden entrar en conflicto (las personas pueden sentirse ansiosas por estar enojadas o enojadas por sentirse ansiosas), pueden surgir ansiedades por los conflictos que genera evitar acercamientos, (por ejemplo, querer separarse de un matrimonio abusivo pero tener miedo e incertidumbre por hacerlo, miedo a reconocer la ira hacia un padre o una madre) (Welford, 2016).

La terapia centrada en la compasión enfatiza el desarrollo de estrategias de seguridad como formas de auto-protección, cuya función debe entenderse claramente y delimitarse en toda su complejidad (Gilbert, 2015).

Revisar esta información nos ayuda a comprender mejor lo que significa ser "ser humano". Aceptar que estamos inmersos a diario en situaciones difíciles, y que contamos con cerebros complejos por diseño, nos permite enfocarnos en la responsabilidad de cultivar estrategias de seguridad que permitan un retorno a la calma y al equilibrio.

### **Estrategias Psicoterapéuticas para el Cultivo de Habilidades Compasivas**

El trabajo de Leahy, Tirch y Napolitano (2011), referencia investigaciones que muestran que, cuanto más intentamos reprimir o eliminar ciertos sentimientos, pensamientos o recuerdos, más vuelven a nosotros en forma de intrusiones no deseadas a nuestra mente y en nuestros sueños. En lugar de eso, resulta útil entrar en esas zonas de nuestra mente, con predisposición, aceptación, curiosidad y bondad. Es

compasivo reconocer que nuestra capacidad para sentir esos sentimientos y pensamientos fué construida para nosotros por nuestros genes y entorno social y que, en ese sentido, no son una creación personal (Gilbert y Choden, 2014).

Si por ejemplo, una persona consulta por sentir mucha ansiedad cada vez que tiene que dar una presentación en público en su trabajo, esto puede generarle mucho malestar y hasta incluso perder su empleo. Una exploración bondadosa pero firme de la función de un comportamiento, deseo o emoción puede ser de utilidad (Leahy et al. 2014). Podríamos preguntar: ¿Qué sucedería si no te dejaras llevar por tus sentimientos? ¿Qué quieres hacer? ¿Qué crees que pasaría si dejaras de sentirte avergonzado cada vez que estás en frente de tus compañeros? Las preguntas invitan a ser más consciente de las emociones y aprender, con una mente abierta y curiosa, a observarlas y prestar atención a cómo funcionan en el cuerpo (Leahy et al. 2014). No siempre es un camino fácil y si se trata de ira o ansiedad, es siempre mejor hacer esta indagación con la ayuda de un profesional.

### **El Contexto de las Intervenciones**

Como hemos mencionado anteriormente, la CFT es un enfoque basado en la ciencia el cual toma intervenciones derivadas de la terapia cognitivo conductual junto a otras terapias. Es así como se pone foco en el trabajo con la atención, el razonamiento, las reflexiones profundas, la conducta, las emociones, las motivaciones y la imaginación (Gilbert, 2015). Se tiene muy en cuenta el cultivo de la relación terapéutica como un eje central para el trabajo psicoterapéutico, el diálogo socrático, el descubrimiento guiado, la psico-educación del modelo CFT, los bucles de pensamiento, la supervisión corporal, el análisis funcional, la exposición, las tareas guiadas, la imaginación centrada en la compasión, el trabajo de la silla, el trabajo con los múltiples "yoes", atención plena, las habilidades de tolerancia al malestar, la formulación de compromisos, la escritura expresiva, el cultivo del yo compasivo y el trabajo por fuera de la sesión entre otras (Gilbert, 2015). Se utilizan intervenciones específicas para desarrollar pautas de regulación del afecto, de los estados cerebrales y de las experiencias que los clientes puedan relatar que apoyen los procesos de cambio. Este tipo de clientes, con alto grado de autocritica y vergüenza, es probable que no hayan tenido experiencias de conductas de cuidado o afiliación por sus cuidadores (Gilbert, 2015). Por consecuencia, les resulta difícil tener acceso a su sistema (tranquilizador) de regulación de la emoción (Welford, 2016). Es posible que éstos puedan decir que comprenden

la lógica de los sucesos pero que no pueden sentir de otra manera (Gilbert, 2015). “Sentir de otra manera”, requiere la capacidad de acceder a este sistema de regulación del afecto (el sistema de calma, asociado a la activación del sistema parasimpático, vago dorsal) que dá lugar a sentimientos de tranquilidad y seguridad (Gilbert y Choden, 2014).

### Trabajando con la Ansiedad

En el marco de la CFT, desarrollar un comportamiento compasivo ante la ansiedad, será uno de los lineamientos a tener en cuenta, en el proceso terapéutico. Esta emoción, como hemos desarrollado, fué diseñada para resguardarnos y protegernos de situaciones peligrosas (Gilbert y Choden, 2014). Aunque no nos gusta estar ansiosos, la ansiedad no es nuestra enemiga y es útil si la vemos por lo que es. A veces sólo es necesario ajustar su volumen.

### Conclusión

En el desarrollo de este artículo hemos intentado establecer algunas ideas básicas que delinear el trabajo con la ansiedad desde la terapia centrada en la compasión basada en Paul Gilbert y otros. Es importante reconocer que algunas veces para disminuir los síntomas de ansiedad, simplemente intentar cambiar el procesamiento dentro del sistema de amenaza puede resultar insuficiente. Esto es así porque como mencionamos, el “sistema de calma / apaciguamiento” es uno de los reguladores de dicho sistema por lo que la falta de estrategias y/o recursos aquí hace que los individuos puedan tener una comprensión mental / intelectual pero no una conexión emocional con la situación. Ayudar a cerrar esta brecha es el resultado de la Terapia Centrada en la Compasión. Siendo la compasión un aliado que texturiza toda la terapia, incluido tanto el proceso en sí, como la relación terapéutica.

Cabe destacar que hoy, gracias a los conocimientos acerca de la neuroplasticidad y epigenética, sabemos que estos sistemas de regulación emocional que estuvimos explorando son sistemas de aprendizaje. Esto indica que todo lo que practiquemos una y otra vez, con el tiempo puede transformarse en un rasgo y convertirse en un recurso más disponible, para interactuar con el mundo y con lo que nos pasa en nuestro interior.

La propuesta entonces es trabajar con el sistema de calma o afiliación con las prácticas que involucren a la mente y al cuerpo, como: la imaginación, las visualizaciones, posturas y respiración. De esta forma tendremos muchos más recursos para calmar a nuestro sistema de amenaza cuando éste se encuentre sobre estimulado, ocasionándonos problemas. Estamos alineadas con lo que plantea Gilbert, (2015) sobre el trabajo con los pa-

cientes, cuando logramos que que estos, incorporen el conocimiento sobre el modo de funcionar que tenemos los seres humanos ante determinadas situaciones y en determinados contextos, es más probable que seamos más compasivos con nuestros comportamientos en lugar de avergonzarnos de ellos. Tal comprensión es una parte integral del desarrollo de la propia sabiduría que surge cuando desarrollamos nuestro ser compasivo. Esta versión de nosotros mismos surge a raíz de tener una mejor comprensión de nuestros orígenes, de nuestros comportamientos de seguridad, de nuestros elementos evolutivos, siendo parte de esta humanidad compartida que no eligió el cerebro que tiene, ni sus formas de operar, pero que si puede elegir con responsabilidad, cultivar una mente compasiva para lograr un mayor bien estar y bien ser. La terapia centrada en la compasión implica una serie de procesos interactivos, que incluyen una práctica deliberada que dan forma a nuevas habilidades para el florecimiento humano. En parte se trata de reconocer nuestros mecanismos, soltar amarras y abrir la la mente y el corazón.

*“Nosotros no llegamos a este mundo, salimos de él”*

Watts, (1989) (1: p.16)

### BIBLIOGRAFÍA

- Bowlby, J. (1968). Attachment and loss: Vol. I. Attachment. London: Hogarth.
- Depeu, R.A., & Morrone-Strupinsky, J.V (2005). “A Neurobehavioral Model of Afiliative Bonding implications for conceptualizing a human trait of affiliation”. *Behavioral and Brain Science*, 28, 313-350.
- Ekman, P. (2017). *El rostro de las emociones*. Que nos revelan las expresiones faciales. España. Rba.
- Gilbert, P. (2007). Evolved minds and compassion in the therapeutic relationship. In P. Gilbert & R. L. Leahy (Eds.), *The therapeutic relationship in the cognitive behavioral psychotherapies* (pp. 106-142). New York: Routledge/ Taylor & Francis Group.
- Gilbert, P. & Choden. (2014). *Mindful Compassion: How the Science of Compassion Can Help You Understand Your Emotions, Live in the Present, and Connect Deeply with Others* (pp. 86-151). Oakland, CA. New Harbinger Publications.
- Gilbert, P. (2015). *Terapia Centrada en la Compasión*. Características Distintivas. Bilbao. Editorial Desclee de Brouwer, S.A.
- Gilbert, P. (2018). *Una mente compasiva. Una nueva forma de enfrentarse a los desafíos vitales*. Sitges, Editorial Eleftheria.
- Irons, C & Beaumont, E. (2017). *The compassionate mind workbook: A step-By-Step guide to developing your compassionate self*. Great Britain, Robinson.
- Leahy, R, Tirch, D and Napolitano, A. (2011). *Emotion Regulation in Psychotherapy. A Practitioner’s Guide*. New York; The Guilford Press A Division of Guilford Publications.
- Kolts, R, Bell, T, Bennett- Levy, J and Irons, C. (2018). *Experiencing Compassion – Focused Therapy from the inside out . A self-practice/ Self- Reflection workbook for therapists*. New York; The Guilford Press.
- Watts, A. Allan. (1989). *The Book: On the Taboo Against Knowing Who You Are*. Random House, New York.
- Welford, M. (2016). *Compassion Focus Therapy for Dummies*. John Wiley & Sons, Chichester West Sussex.