

COMPASIÓN

FLUIRES MIEDOS BLOQUEOS Y RESISTENCIAS

Mayo 2023

Flujo interactivo de la compasión



**Motivación
Compasiva**

FLUIRES

El término

Se relaciona con las diferentes direcciones en las que la compasión se puede focalizar, expresar y experimentar.

Se refiere a la naturaleza dinámica del proceso recíproco de la compasión, es decir, la compasión no es estática sino que ocurre en el contexto de interacción social.





El poder de la Compasión en
nuestras vidas, requiere del
intercambio mútuo con los demás

FLUIRES DE LA COMPASIÓN

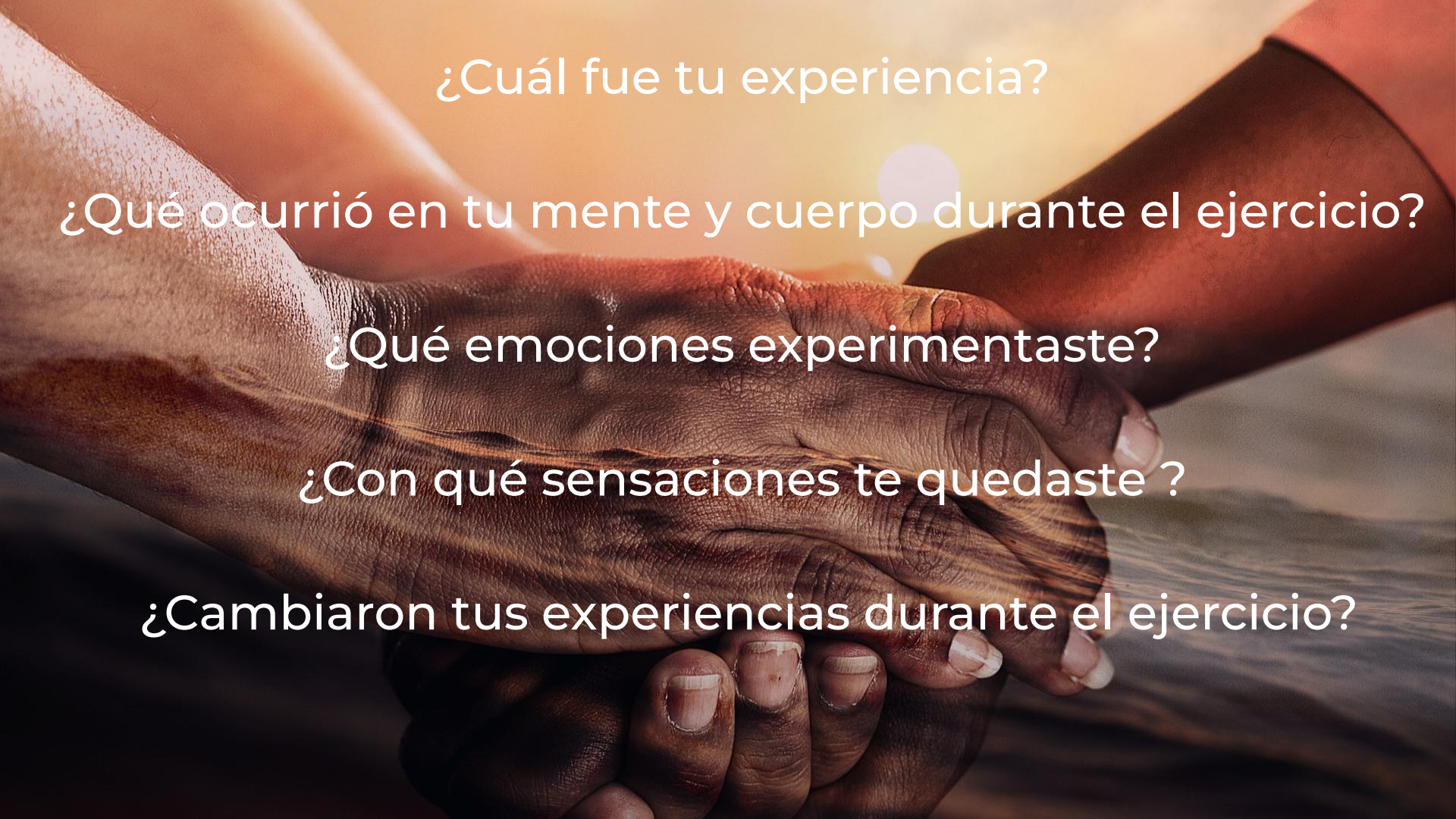
LA MEMORIA

LA IMAGINERÍA

COMPORTAMIENTO COMPASIVO

COMPASIÓN HACIA LOS DEMÁS





¿Cuál fue tu experiencia?

¿Qué ocurrió en tu mente y cuerpo durante el ejercicio?

¿Qué emociones experimentaste?

¿Con qué sensaciones te quedaste ?

¿Cambiaron tus experiencias durante el ejercicio?

REFLEXIONEMOS

¿Surgieron obstáculos durante el ejercicio? Si es así, ¿cómo trabajaste con ellos?

¿De qué manera tu experiencia podría ser relevante para tus consultantes, que tienen dificultades para experimentar la compasión por los demás? ¿Qué podrías hacer con ellos?



DESAFÍO



A photograph showing the silhouettes of two people on a grassy hill. The person on the left is standing and looking down, while the person on the right is standing and pointing their arm towards the left. The background is a bright, hazy sky, likely at sunset or sunrise, creating a strong silhouette effect. The hill is dark and grassy.

COMPASIÓN
DESDE LOS
DEMÁS

¿Cómo se sintió experimentar la compasión de otras personas? Es decir, ¿cuáles fueron tus reacciones emocionales o físicas? ¿Estas cambiaron en el transcurso de tu práctica? ¿Qué sucedió?

¿Surgió algún bloqueo, miedo o reacción diferente? ¿Notaste algún malestar?

¿Te ha aportado esta práctica alguna visión sobre tu propia relación y de cómo experimentas la compasión y el cuidado de otras personas?

¿Qué significan para ti estas percepciones? ¿Qué podrías intentar de forma diferente en el futuro?

A close-up photograph of two hands, one from a darker-skinned person and one from a lighter-skinned person, joined to form a heart shape. Both wrists are adorned with a string of reddish-brown beads and a metal link bracelet. The hands are positioned in front of a blurred background that appears to be a window looking out onto a brick building. The text "COMPASION HACIA UNO MISMO" is centered over the heart shape.

COMPASION
HACIA UNO
MISMO

REFLEXIONEMOS

El ejercicio ¿te ofreció algún insight en relación a cómo te soles relacionar con vos misma/o y en tu habilidad para ofrecerte compasión?

¿Este insight que representa para vos?

¿Qué es lo que aprendiste que puede tener un impacto en cómo podrías hacer las cosas en un futuro en relación a vos mismo?

BACKDRAFT



REFLEXIONEMOS

¿Cómo se relacionan tus experiencias del fluir de la compasión de uno mismo con tu comprensión de CFT?



AUTOINDULGENCIA



AUTOESTIMA



AUTOESTIMA



AUTOCOMPASIÓN



Motivacion
Compasiva

REFLEXIONEMOS

A la luz de tu experiencia con los ejercicios que hicimos, ¿cómo podrías integrarlos en tu práctica clínica? ¿Tenés consultantes para los que estas prácticas podrían ser útiles? ¿Cómo podrías presentárselas ?
¿Qué justificación podrías dar?

Break



Motivación
Compasiva

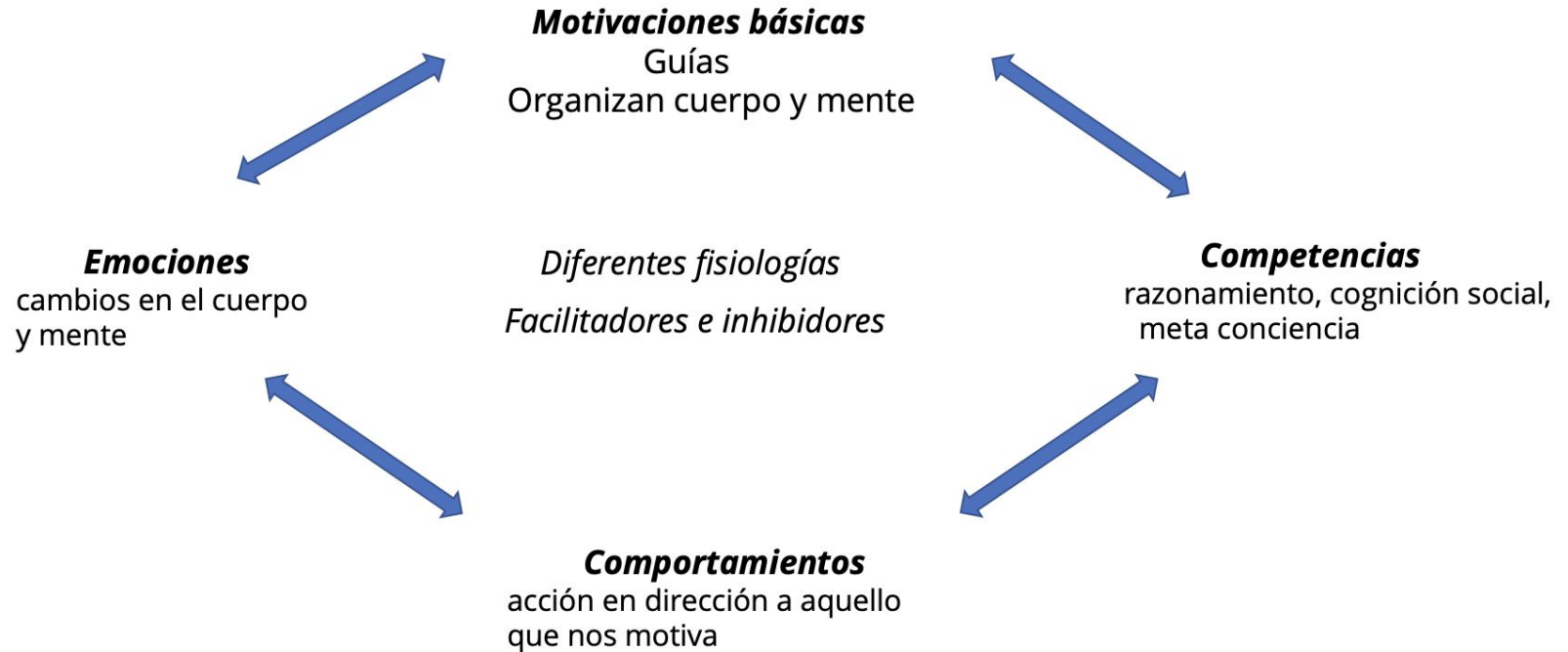
MIEDOS, BLOQUEOS y RESISTENCIAS *a la* **COMPASIÓN**



Motivación
Compasiva

El cerebro evolucionado posee 4 funciones básicas para mantenernos con vida

Foco de CFT: 4 dimensiones



CFT

Es un enfoque basado en **algoritmos**
E—R

El algoritmo de la **compasión** es



MIEDOS BLOQUEOS Y RESISTENCIAS (MBR's)

- Son **procesos** que pueden afectar a cualquier deseo **motivación** o **emoción**.
- MBR's como estrategias de seguridad



Motivación
Compasiva

MIEDOS BLOQUEOS Y RESISTENCIAS (MBR's)

CFT
se centra

En los **conflictos** de

APROXIMACIÓN - EVITACIÓN



Motivación
Compasiva

Quiero acercarme y sentir amor...



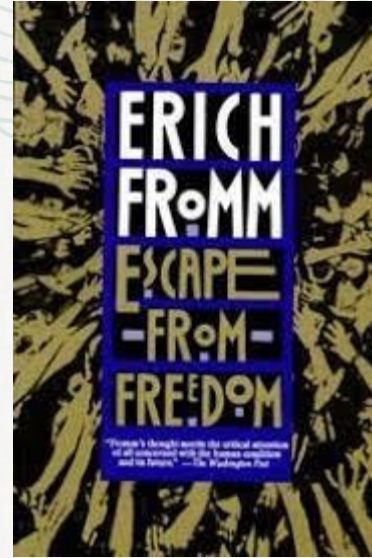
y su vez...
tengo mucho MIEDO de la
cercanía

Otra fuente... para los MBR's

Es cuando nos quedamos atrapados en situaciones...



En 1941 **Erich Fromm**



Libertad de... "el control de otros"

Libertad para... encontrar "nuestro propio viaje de individuación"



Motivación
Compasiva

Gilbert & Irons

*" El **coraje compasivo** requiere que muchas veces nos revelemos"*



Integración (*Aproximación - Evitación*)

Crear una **base segura interna** que puede implicar
el **coraje compasivo** para **tolerar el miedo** a la
conexión y al miedo a la **desconexión**

Conceptualizar los MBR's es a través de estos
Procesos Dialécticos



Motivación
Compasiva

Por lo tanto cuando trabajamos con **MBR's**

Tengamos presentes estas **dimensiones** en cuanto a si:

- Estamos trabajando con nuestros consultantes en cultivar la compasión para **liberarse de una relación persecutoria** (interna o externa)
- Estamos trabajando para **crear una base segura** para desarrollarse, crecer donde tal vez haya un miedo al cambio (En lo que dejaría ir y en lo que se convertiría si deja ir eso)



Motivación
Compasiva

Los MBR'S

Estos pueden inhibir la motivación compasiva a través de los 3 fluirs de la compasión:

MIEDO: Suelen estar en relación con el proceso de desarrollar la compasión y las consecuencias percibidas al sentir, pensar y comportarnos compasivamente. Se refiere a la **respuesta de evitación** que podemos tener a la compasión.

BLOQUEO: Se relaciona con **factores situacionales**, donde quizás queremos ser compasivos en los 3 fluirs, pero no podemos hacerlo por falta de recursos, disponibilidad y tiempo, etc.

RESISTENCIA: Suelen basarse en el **miedo**, pero también puede deberse a los malentendidos o los costos de ser compasivos.



Motivación
Compasiva

Los MBR's pueden activarse ante:

- Deseo
- Motivaciones
- Emociones

Las **intervenciones** psicológicas que necesitamos son
EL Análisis Funcional (AF)

Explorar

- Las **causas y los procesos** que mantienen a los MBRS
- Las **competencias y sabiduría** necesaria para compensarlos



Motivación
Compasiva

Los MBR"NO son

- Distorsiones cognitivas
- Creencias inadaptativas o disfuncionales

En términos de AF las **causas de los MBR's** suelen estar relacionados con el **proceso** que surge en el camino del **desarrollo de la compasión** y las **consecuencias** percibidas de ***pensar, sentir y comportarse de manera compasiva.***

Compasión y Dolor

Todos nacemos con la necesidad, búsqueda de atención
Cuando estos sistemas de búsqueda están bloqueados no sólo desaparecen sino que se inhiben

En muchas personas con **trauma severo** y **altos niveles de crítica** y odio a sí mismos, cuando empiezan a comprometerse con ese sistema de búsqueda, que pueden experimentarse como "anhelo", puede ser **abrumador, y se apagan**

Desde un punto de vista evolutivo, la llamada de auxilio que probablemente no sea respondida es peligrosa para todos los animales, de ahí que se cierren.

Los FBR como sabiduría



**Motivación
Compasiva**

Compasion, Apego y Amenazas

Gilbert, P. (2009). Developing a compassion focused approach in cognitive behavioural therapy. In: Simos, G. (Ed). Cognitive Behaviour Therapy, a Guide to the Practicing Clinician. Volume II. London, Routledge.



Motivación
Compasiva

"Los miedos a la compasión se correlacionan significativamente con los indicadores de salud mental"

(Kirby et al., 2019)

- **La dificultad para recibir compasión** de los demás se asocia con la **ansiedad**, la **vergüenza** y está relacionado con cuán **seguros** nos sentimos con los otros. Y cómo esto se relaciona con la **soledad**. Esto puede tener un gran impacto en la relación terapéutica porque el consultante no experimenta que el terapeuta lo ayudando o que está motivado para ayudarlx -
- **La dificultad de ser compasivo con uno mismo** está asociada a altos niveles de **autocrítica** y a problemas de salud mental y dificultades en las relaciones
- **La dificultad de ser compasivo con los demás** se asocia con el **narcisismo** y otros comportamientos **antisociales**. Y en casos de **TOC**.



Motivación
Compasiva

ESCALAS MIEDOS A LA COMPASIÓN

Estudiantes (N=220), terapeutas (N=53) y pacientes con depresión (N=53) completaron las nuevas escalas con mediciones en autocrítica y psicopatología

Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J. & Matos, M. (2011) Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy*, 84, 239–255

	MIEDOS A LA COMPASIÓN HACIA LOS DEMÁS	MIEDOS A LA COMPASIÓN DE LOS DEMÁS
COMPASION DE LOS DEMÁS	47	
COMPASIÓN HACIA UNO MISMO	37	67

MIEDOS A LA COMPASIÓN HACIA LOS DEMÁS Y RESULTADOS EN LA SALUD MENTAL

Datos de 38 muestras



DEPRESIÓN

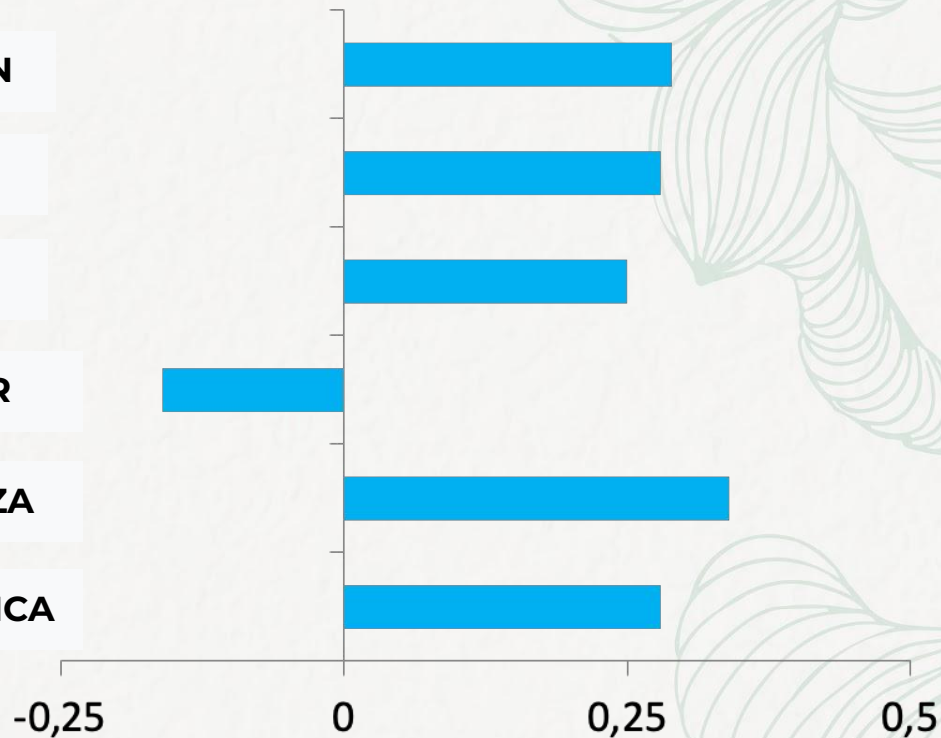
ANSIEDAD

DISTRES

BIENESTAR

VERGÜENZA

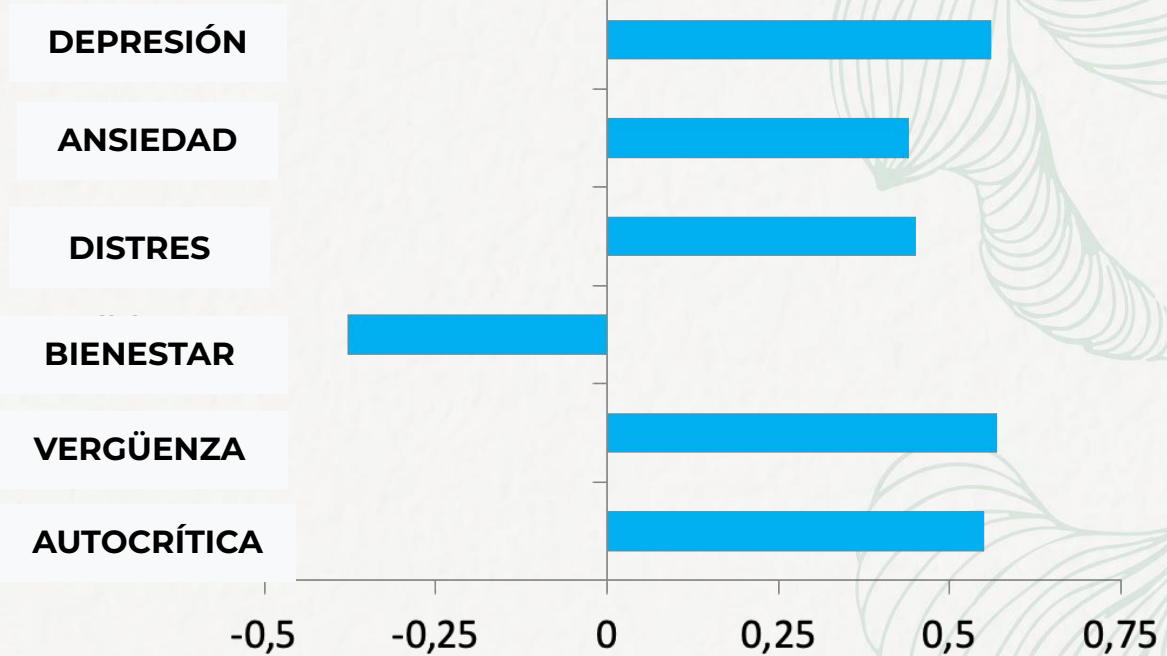
AUTOCRÍTICA



Motivación
Compasiva

MIEDOS A LA COMPASIÓN DESDE LOS DEMÁS Y RESULTADOS EN LA SALUD MENTAL

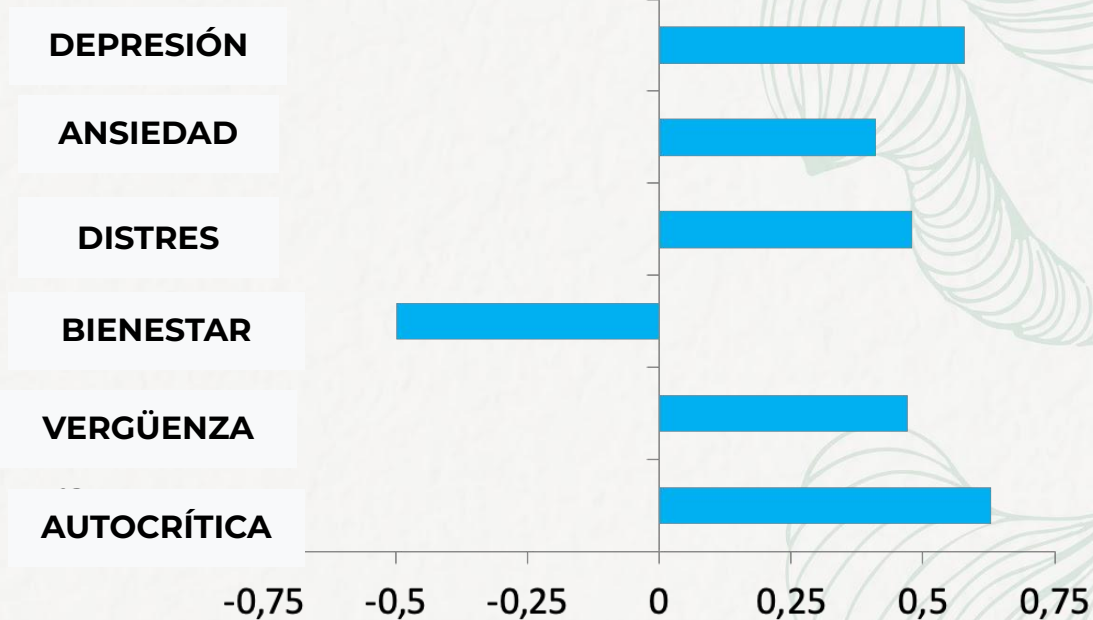
Datos de 59 muestras



Motivación
Compasiva

MIEDOS A LA COMPASIÓN HACIA UNX MISMX Y RESULTADOS EN LA SALUD MENTAL

Datos de 57 muestras



CFT- implica prestar **atención** a la **relación terapéutica** para crear una **sensación de seguridad** dentro de la cual explorar los MBR's.

CÓMO LO HACEMOS

1. Como terapeuta/facilitador estar preparado

Los MBRS's son una parte crítica del viaje terapéutico. Como modelo evolutivo de psicoterapia, *vemos los MBR's como un resultado muy natural de haber nacido con "cerebros difíciles" y de estar acompañadxs por experiencias de vida, especialmente experiencias difíciles con figuras de apego.* Cuando surjan en el espacio con el consultante no tenerles miedo, honremoslo y comencemos a entender su función en la historia de ese consultante.

2. DESARROLLAR UNA FORMULACIÓN COMPARTIDA CON EL CONSULTANTE ACERCA DE LOS ORÍGENES Y SUS FUNCIONES

Una formulación en torno a la *función de los MBRs*: experiencias vitales específicas. Este proceso se aborda con delicadeza ya que a menudo emerge miedo, vulnerabilidad y vergüenza. Así como este doble vínculo de querer y necesitar cuidados y conexión pero ser incapaz de abrirse a ellos debido a estas dolorosas emociones basadas en la amenaza y a una serie de experiencias difíciles vitales.

3. Utilizar la psicoeducación y el descubrimiento guiado

En torno a *la definición de compasión y a las dimensiones relacionadas con la compasión*. A menudo los malos entendidos sobre lo que la compasión es y lo que implica pueden ser una poderosa fuente de MBR's



Motivación
Compasiva



4. Abordar los MBR's directamente a través de intervenciones experienciales

Trabajar juntxs con los consultantes en construir una sensación de seguridad en el cuerpo a través de las *intervenciones basadas en el cuerpo*. Cultivar la capacidad de ser compasivos a través de la imaginiería, el trabajo de silla, la escritura de la carta compasiva o de la carta hacia los miedos, la actuación, el juego de roles.

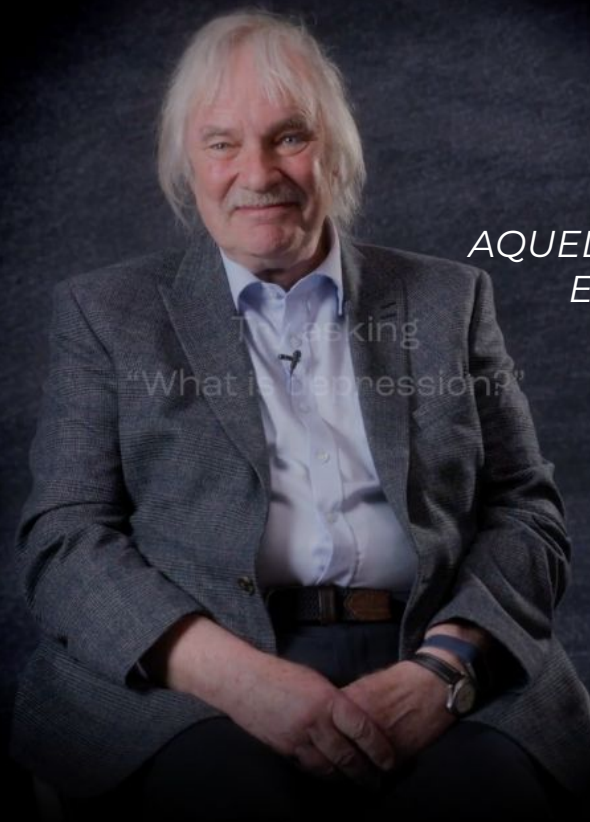
5. Validar y apoyar el cultivo de la seguridad y la conexión en la relación terapéutica

En muchos sentidos el origen de los MBR's está en las relaciones que hemos tenido, especialmente en las relaciones de apego difíciles, pero también con otras personas que hemos tenido experiencias difíciles. Por tal motivo es que la relación terapéutica ofrece un poderoso lugar relacional para que el consultante pueda sentirse confiado y que emerja el coraje para agenciarse con su propio sufrimiento.



Motivación
Compasiva





"AL FINAL DE TODO
AQUELLO QUE ESTAMOS **EVITANDO**,
ES LO QUE NOS **SANARÁ**"

Paul Gilbert, 2021

POWERED BY

IN THE ROOM



Tarea

Registro de acciones y comportamientos compasivos

Dia	¿Qué note acerca del comportamiento compasivo del otro hacia mi? (Externo)	¿Qué experimente y en qué me focalicé, cuerpo, emociones y en mi mente? (Interno)
Lunes		
Martes		
Miercoles		
Jueves		



Motivación
Compasiva