

Una ruta compasiva para trabajar con los recuerdos de la vergüenza:



Dr. Marcela Matos and Dr. Stan Steindl

Workshop Argentina, Motivación Compasiva
Noviembre 2021



Motivación Compasiva

Índice de contenidos

Capítulo:

1. ¡Bienvenido!
2. Esperanzas y temores
3. Reglas básicas
4. ¿Qué son la vergüenza, las experiencias de vergüenza y los recuerdos de vergüenza?
5. La base de la evidencia
6. Volver siempre al cuerpo
7. Indagación sobre las experiencias de la vergüenza
8. Incorporar el yo avergonzado
9. Cultivar el yo compasivo
10. Incorporar el yo compasivo
11. Acerca de los autores

Hola y bienvenidos a nuestro taller ¡Una hoja de ruta compasiva!
Para trabajar con los Recuerdos de la Vergüenza.

Estamos encantados de presentarles este importante tema.

La vergüenza es una emoción vital y poderosa que contribuye a la construcción del sentido de uno mismo, e influye en cómo navegamos las relaciones sociales a lo largo de la vida.

Por desgracia, la vergüenza puede tener un impacto patógeno y transdiagnóstico en la salud mental.

En este taller se discutirá la noción de que las experiencias tempranas de vergüenza pueden suponer una amenaza para el yo social y la identidad propia, y tener un tremendo impacto en el desarrollo social y emocional.

Las experiencias tempranas de vergüenza pueden convertirse en recuerdos emocionales centrales, que dan forma a la identidad personal y estructuran la narrativa de la vida, y revelan características de la memoria traumática, actuando como recuerdos que activan la amenaza.

Si bien hay una serie de efectos dolorosos de las experiencias de vergüenza en el funcionamiento psicológico y los síntomas de psicopatología, también exploraremos el papel protector de la compasión y las experiencias afiliativas positivas.

Se ha descubierto que los diferentes flujos de la compasión, especialmente el recibir compasión de los demás y de uno mismo, amortiguan el impacto negativo de las experiencias de

vergüenza, y discutiremos sobre las implicaciones clínicas de estos hallazgos.

El taller tendrá un fuerte componente experiencial con diferentes prácticas centradas en cómo trabajar con los recuerdos de la vergüenza utilizando la compasión. Específicamente, ofreceremos prácticas centradas en la comprensión del Yo Avergonzado, y en cultivar y encarnar el Yo Compasivo para trabajar con estos recuerdos de vergüenza.

Mientras que la vergüenza y los recuerdos de vergüenza pueden ser dolorosos y difíciles de abordar, hay mucha evidencia ahora que las prácticas centradas en la compasión pueden ayudar a aliviar el sufrimiento asociado con la vergüenza.

Esperamos que este taller te resulte interesante, atractivo, útil y eficaz, y que te proporcione habilidades y técnicas prácticas que puedas llevar a tu trabajo y a tu vida.

Marcela y Stan

Temores y Esperanzas

La experiencia de la vergüenza es común a todos los seres humanos. Todo el mundo, a lo largo de la vida, tiene experiencias de vergüenza. Cometer errores, que se rían de nosotros, que nos critiquen o excluyan, o sentirnos tontos o inferiores, son todos ejemplos posibles de experiencias de vergüenza, y forman parte de la experiencia humana.

Ahora sabemos que se tratan de experiencias importantes, y nuestros recuerdos de estas experiencias pueden a veces entremeterse en nuestros pensamientos cotidianos o convertirse en una parte de cómo nos vemos a nosotros mismos y sobre nuestra propia identidad.

A veces, nuestros recuerdos de vergüenza pueden provocar emociones difíciles o influir negativamente en nuestras vidas. Esto puede ser muy difícil, aunque los recuerdos de la vergüenza y sus efectos también son muy comunes en los seres humanos.

Sabemos que los enfoques centrados en la compasión pueden ser muy útiles cuando se trabaja con los recuerdos de la vergüenza. A menudo, esto implica estrategias basadas en el cuerpo, la imaginación y estrategias de representación.

Sin embargo, el proceso de trabajar con los recuerdos de la vergüenza puede ser aterrador e intimidante. A menudo, trabajar con los recuerdos de la vergüenza significa traer esos

recuerdos a la mente, y comenzar con ejemplos en el rango leve a moderado puede ser muy útil.

Pero, para empezar, considere cómo se siente ante la perspectiva de trabajar con ejemplos de recuerdos de vergüenza de la vida real, aunque sean leves o moderados. En primer lugar, considera lo que esperas aprender o experimentar de este proceso.

En segundo lugar, ten en cuenta cualquier temor o sentimiento de duda, aprensión o reticencia que pueda surgirse ante la perspectiva de trabajar con los recuerdos de la vergüenza.

Reglas básicas

Acercarse a los recuerdos de la vergüenza puede resultar desconcertante y aterrador, puede ser útil reconocer que todos estamos en este mismo viaje, todos haciendo lo mejor que podemos, tratando de lidiar con cosas que han sido difíciles, decepcionantes, dolorosas y vergonzosas. Poder trabajar juntos en este tipo de preocupaciones es una gran oportunidad, pero para ello primero tenemos que crear un lugar seguro.

Así que, antes de proceder a discutir el tema de los recuerdos de la vergüenza, pensemos en algunas reglas básicas que nos ayuden a sentirnos seguros en este grupo. Por favor, reflexiona: ¿Cuáles serían algunas reglas útiles que deberíamos seguir para crear un lugar seguro y de apoyo en el que hacer este trabajo?

He aquí algunas recomendaciones específicas que también hay que tener en cuenta:

- Compartir las experiencias de forma cómoda y segura
- Está bien participar como observador si así se prefiere
- Tomar el ritmo y empezar poco a poco
- Si nos sentimos incómodos o angustiados, está bien hacer una pausa y volver a tomar contacto mas tarde
- Respetar y apoyar a los demás
- Dar y recibir comentarios constructivos y de apoyo
- Mantener la confidencialidad
- Tener la mente abierta y no juzgar.
- No hay nada bueno o malo
- Estar abiertos al aprendizaje
- No estamos aquí como terapeutas y consultantes, sino como seres humanos que se abren a experiencias y nuevos aprendizajes.

¿Qué es la vergüenza, las experiencias de vergüenza y los recuerdos de vergüenza?

El padre de Jonathan era un hombre duro -duro y hostil-, un ex marino cuyos despliegues le habían traumatizado sin duda, aunque nunca lo reconoció ni buscó ningún tipo de tratamiento. Negaba la mayoría de las emociones, especialmente las más vulnerables, pero se enfadaba casi siempre. En consecuencia, Jonathan recibió gritos la mayoría de los días de su infancia, a menudo en el contexto del consumo excesivo de alcohol y la desinhibición irracional de su padre. El contenido de los gritos era severamente hipercrítico: " niño estúpido... eres débil y patético... sé un hombre de una vez... no eres mi hijo".

Durante años, Jonathan fue objeto de constantes reproches. Intentó desesperadamente obtener la aprobación y el amor de su padre siendo muy bueno trabajando duro y estando siempre atento. Nada funcionó. Tenía problemas en la escuela, le resultaba muy difícil hacer amigos o conectar con la gente, y sobre todo se sentía vulnerable, temeroso, sin apoyo y solo.

Al final, se las arregló lo mejor que pudo, consumiendo alcohol y drogas en la adolescencia, mintiendo, engañando, robando y apostando hasta bien entrada la edad adulta. Para Jonathan, la mancha estaba permanentemente en el interior, y sentía que no había nada que pudiera hacer para eliminarla.

Jonathan es un ejemplo de lo que supone experimentar la vergüenza cuando se es niño, y el impacto continuo de los recuerdos de esa vergüenza a lo largo de la vida. Estas experiencias y recuerdos de vergüenza pueden causar mucho sufrimiento humano.

¿Qué es la vergüenza?

La vergüenza es una emoción poderosa autoconsciente y focalizada en lo social. Implica sentimientos de inferioridad, inadecuación, falta de atractivo, defectos, impotencia y/o autoconciencia, junto con el deseo de escapar, esconder u ocultar nuestras deficiencias.

En general, se considera una emoción especialmente intensa, dolorosa y a menudo incapacitante. *A veces, la vergüenza implica que nos juzguemos a nosotros mismos de estas formas tan negativas, un aspecto conocido como vergüenza interna.*

En otras ocasiones, la vergüenza implica nuestra creencia de que los demás nos juzgan de estas formas tan poderosamente negativas, lo que se conoce como vergüenza externa.

Todos tenemos experiencias de vergüenza, que pueden estar presentes a lo largo de nuestra vida. La vergüenza puede ocurrir dentro de nosotros mismos, incluso en casos en los que nadie más está mirando, o puede ocurrir entre nosotros y otros, o en niveles grupales, sociales y culturales más amplios, y se reconoce

que es fundamental para nuestro desarrollo y funcionamiento psicosocial.

La vergüenza puede afectar a la percepción que tenemos de nosotros mismos, a nuestra forma de interactuar con los demás o de establecer y mantener relaciones, así como a muchas de las decisiones y acciones vitales que podemos llevar a cabo.

TRABAJAR CON LOS RECUERDOS DE LA VERGÜENZA

La vergüenza puede tener efectos profundos y negativos en el bienestar psicológico tanto individual como relacional.

Las experiencias de vergüenza son muchas y variadas, pero los ejemplos más comunes de vergüenza son ser menospreciado, criticado o humillado, rechazado por los padres o amigos, acosado por los compañeros, o en general experimentar el rechazo, el fracaso y el abuso.

Cuando nos avergüenzan, especialmente cuando somos niños, nuestro sistema de amenaza se activa, creando una sensación de un Yo social amenazado. Las experiencias de vergüenza en las primeras etapas de la vida también pueden inhibir el desarrollo del sistema afiliativo y de seguridad, por lo tanto, nuestra capacidad de regular la amenaza a través de la recepción de la atención y la conexión de los demás. Como resultado, nos vemos a nosotros mismos como vulnerables, defectuosos, débiles,

inadecuados e indignos, y al mismo tiempo empezamos a ver a los demás como críticos, críticos, no disponibles y peligrosos.

La vergüenza como una emoción evolucionada

En las últimas décadas se ha escrito mucho sobre la función adaptativa de la vergüenza desde una perspectiva evolutiva.

El psicólogo clínico e investigador del Reino Unido, el profesor Paul Gilbert, ha escrito ampliamente sobre el modelo biopsicosocial evolutivo de la vergüenza (por ejemplo, véase Gilbert, 2007). Se cree que la propensión a sentir vergüenza está arraigada en nuestras motivaciones evolucionadas de competencia social, y surge de que somos una especie autoconsciente, formadora de identidad y altamente social.

La vergüenza, por tanto, surge en los humanos a partir de nuestras motivaciones innatas de apego, pertenencia a un grupo y estatus social como así también de nuestras necesidades básicas resultantes de parecer atractivos a los ojos de los demás, y de ser considerados de forma positiva y cariñosa en la mente de los otros.

De hecho, la capacidad exclusivamente humana de comprensión social y conciencia de sí mismo es a la vez una gran parte del éxito de nuestra especie y una fuente de sufrimiento humano por la vergüenza. Nuestros cerebros evolucionados nos dan conciencia y comprensión del yo-otro, y en el proceso nos

obligan a enfrentarnos a que nuestros déficits, fracasos y defectos estén potencialmente expuestos a los demás y sean juzgados por ellos, unido, por supuesto, a la experiencia interna del yo como algo vergonzoso. Sin embargo, se cree que incluso esto tiene una función adaptativa, en el sentido de que la vergüenza actúa como una señal de advertencia de que los demás podrían considerar que tenemos cualidades negativas, o que carecemos de cualidades positivas, y por lo tanto corremos el riesgo de ser rechazados o excluidos, o incluso perseguidos. Las implicaciones de todo ello para el humano prehistórico son el aislamiento, la vulnerabilidad y, en última instancia, la muerte. Las experiencias de vergüenza se recuerdan durante mucho tiempo

Las experiencias tempranas de vergüenza, y los efectos resultantes en la activación del sistema de amenaza y en el sentido del yo social amenazado, pueden arraigar dolorosamente en forma de recuerdos de vergüenza.

A modo de pequeño experimento mental, vea si puede recordar un ejemplo de su propia infancia o adolescencia de una experiencia de vergüenza leve o moderada. Tal vez se trató de un sentimiento de estupidez en el campo de deportes, o de algún tipo de faux pas social, o incluso de ser excluido o rechazado por

tus compañeros. Cuando te viene el recuerdo, ¿qué notas? ¿Qué le ocurre a tu cuerpo o a tu mente?

Todos tenemos estas experiencias. De hecho, la vergüenza es una experiencia humana universal. Así que podemos hacer este experimento mental, y todos sentiremos en gran medida el sofoco en la cara, la inclinación de la cabeza y el impulso de escondernos, incluso cuando la experiencia en sí es de hace mucho tiempo. Las experiencias de vergüenza son muy comunes y, sin embargo, también pueden ser muy dolorosas y causarnos sufrimiento, incluso un sufrimiento continuo en forma de recuerdos de vergüenza.

Investigaciones recientes han explorado los efectos psicológicos de los recuerdos de la vergüenza, y han descubierto que los recuerdos de la vergüenza vienen acompañados de cualidades traumáticas, se convierten en el centro de la identidad propia y pueden tener consecuencias psicológicas y emocionales muy negativas.

Las cualidades traumáticas y la centralidad de los recuerdos de la vergüenza

Los recuerdos de la vergüenza pueden tener cualidades muy similares a las asociadas a otros tipos de trauma. Algunas de las consecuencias psicológicas de un trauma, por ejemplo, un accidente de tráfico, son síntomas intrusivos, como pensamientos e imágenes del accidente que vienen a la mente repetidamente, evitación, como evitar hablar, pensar o estar cerca de cualquier cosa asociada a los coches o a la conducción, e hiperactivación, sentirse ansioso, enfadado, asustarse fácilmente y estar siempre en guardia cuando se está cerca de un coche, conduciendo o en el tráfico.

Los recuerdos de la vergüenza funcionan de forma muy parecida, con este mismo tipo de efectos, como si la experiencia de la vergüenza fuera en sí misma un trauma. Y lo es. Las experiencias de vergüenza son, en muchos sentidos, traumas sociales o relacionales.

La doctora Marcela Matos y el profesor José Pinto-Gouveia y sus colegas de la Universidad de Coimbra (Portugal) han estudiado ampliamente la fenomenología de los recuerdos de la vergüenza. Han encontrado y descrito a través de su investigación que los recuerdos de vergüenza pueden revelar cualidades similares a las del trauma y engendrar una sensación de amenaza continua para el sentido de uno mismo y la integridad psicológica (Matos &

Pinto-Gouveia, 2010). Podemos tener recuerdos de vergüenza con estas cualidades traumáticas, como las intrusiones, la evitación y los síntomas de hiperactividad relacionados con la experiencia de la vergüenza, y por lo tanto sentir y creer que existimos en la mente de los demás como poco atractivos, inferiores, defectuosos, no queribles o inadecuados.

Las otras personas se convierten en la amenaza y, por lo tanto, las situaciones relacionales o interpersonales suelen ser el desencadenante de los dolorosos sentimientos de vergüenza actuales. También nos vemos y juzgamos a nosotros mismos de la misma manera negativa y desvalorizadora.

TRABAJAR CON LOS RECUERDOS DE LA VERGÜENZA

Además, los recuerdos de la vergüenza pueden convertirse en el centro de la identidad propia de una persona. Según la investigación de Pinto-Gouveia y Matos (2011), empezamos a definirnos a nosotros mismos según la experiencia de la vergüenza y lo que significa sobre nosotros y lo que somos.

A partir de esto, desarrollamos visiones negativas muy globales e invariables de nosotros mismos: "Soy malo... no soy bueno... no valgo nada". A pesar del paso del tiempo, los recuerdos de la vergüenza se convierten en parte de la estructura de cómo nos vemos a nosotros mismos, manteniendo nuestros sentimientos de vergüenza muy vivos.

Las consecuencias psicológicas y emocionales de los recuerdos de la vergüenza

Se ha descubierto que los recuerdos de vergüenza aumentan significativamente el riesgo de sufrir emociones negativas, como la depresión, la ansiedad y el estrés. Además, la gravedad de las cualidades traumáticas y la centralidad de los recuerdos de vergüenza se asocian con la gravedad de la psicopatología.

Y para empeorar las cosas, Matos y sus colegas (2017) han encontrado que los recuerdos de vergüenza son una parte importante de los orígenes de las creencias negativas y los temores acerca de recibir atención, compasión y amor de los demás, o de uno mismo. *Este es el doble vínculo de la vergüenza y los recuerdos de vergüenza: aumentan nuestro riesgo de malestar psicológico de un tipo u otro, además de reducir nuestra apertura para buscar y recibir la conexión social y el apoyo que necesitamos para sufrir menos.*

El rol de la Auto compasión

Todo esto nos lleva a preguntarnos: "¿Qué podemos hacer para ayudar a las personas a trabajar y aliviar el sufrimiento asociado a los recuerdos de la vergüenza?"

El Dr. Matos, junto con el Dr. Stan Steindl, del Grupo de Investigación Mente Compasiva de la Universidad de Queensland, se han unido para explorar el papel que podría

desempeñar la compasión, especialmente la autocompasión, en la relación entre los recuerdos de vergüenza y la depresión.

Los resultados de nuestro estudio encontraron que la autocompasión efectivamente jugó un rol en la mediación de esta relación, es decir, que nuestras habilidades y capacidades para ser compasivos con nosotros mismos frente a las dificultades de la vida. Puede ayudar a reducir los dolorosos efectos negativos de los recuerdos traumáticos de la vergüenza en el bienestar psicológico, y promover sentimientos de seguridad y satisfacción (Steindl, Matos, & Creed, 2018).

Se ha descubierto que una serie de intervenciones basadas en la compasión ayudan a aumentar las competencias para la autocompasión. El Dr. James Kirby (2017) ha escrito una revisión de la evidencia en torno a los muchos enfoques diferentes. La Terapia Centrada en la Compasión (CFT; Gilbert, 2009) se desarrolló específicamente para trabajar con individuos que experimentan altos niveles de vergüenza, y puede ayudar a cultivar las competencias necesarias para comprometerse con la autocompasión y actuar de manera compasiva hacia el yo. Nuestra investigación ha proporcionado pruebas del beneficio añadido de desarrollar las competencias de autocompasión consistentes con el modelo CFT para trabajar con los recuerdos de la vergüenza.

Conclusión

Las experiencias de vergüenza son parte de lo que es ser un ser humano. La vergüenza evolucionó como parte de la necesidad humana de pertenecer a un grupo, sin embargo, viene acompañada de una contrapartida: un mayor sufrimiento psicológico. Y este sufrimiento puede continuar mucho tiempo después de estas experiencias vergüenza, a través de los recuerdos de la vergüenza que tienen cualidades traumáticas y se convierten en el centro de nuestra identidad.

De hecho, los recuerdos de la vergüenza contribuyen a la depresión, la ansiedad y el estrés, entre otros efectos negativos sobre el bienestar psicológico.

Tal vez desarrollar la compasión en todas sus direcciones - compasión por los demás, recibir compasión de los demás y darse a uno mismo - auto compasión- valga la pena para reducir el sufrimiento asociado a la vergüenza, aunque se ha descubierto que la autocompasión es especialmente importante.

Si eres humano, probablemente tengas muchos recuerdos de experiencias de vergüenza de los primeros años de tu vida.

Eso es completamente normal. Lo que también es innato en todos nosotros es la motivación para ser compasivos, incluido el potencial para ser compasivos con nosotros mismos. Si podemos desarrollar nuestras destrezas y habilidades de autocompasión, esto puede contribuir maravillosamente a aliviar parte del

sufrimiento que puede venir junto con los recuerdos dolorosos de la vergüenza pasada. Si quieres probar una serie de ejercicios centrados en la compasión, no dudes en visitar The Compassion Initiative en <https://soundcloud.com/jamesn-kirby>. Háganos saber su opinión.

La evidencia

Hay una base de pruebas cada vez mayor que apoya el efecto útil que las prácticas de compasión y autocompasión pueden tener en los recuerdos de la vergüenza. A continuación hay una lista de referencias para su información. Si desea ayuda para acceder a cualquiera de las referencias que aparecen a continuación, no dude en ponerse en contacto con Marcela o Stan.

Cunha, M., Matos, M., Faria, D., & Zagalo, S. (2012). Shame memories and psychopathology in adolescence: The mediator effect of shame. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(2), 203-218. <http://www.redalyc.org/pdf/560/56023336006.pdf>

Ferreira, C., Matos, M., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2014). Shame memories and eating psychopathology: The buffering effect of self-compassion. *European Eating Disorders Review*, 22(6), 487-494. doi: 10.1002/erv.2322.

Gilbert, P. (2007). The evolution of shame as a marker for relationship security. In J. L. Tracy, R. W. Robins & J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 283–309). New York, NY: Guilford.

Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. London: Constable & Robinson.

Kirby, J. N. (2017) Compassion interventions: the programmes, the evidence, and implications for research and practice.

Psychology & Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 90(3), 432-455. doi: 10.1111/papt.12104.

Matos, M., Duarte, J., & Pinto-Gouveia, J. (2017). The origins of fears of compassion: Shame and lack of safeness memories, fears of compassion and psychopathology. *The Journal of Psychology*, 151, 804–819. doi: 10.1080/00223980.2017.1393380.

Matos, M., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2015). Constructing a self protected against shame: The importance of warmth and safeness memories and feelings on the association between shame memories and depression. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 15 (3), 317-335. <http://www.ijpsy.com/volumen15/num3/419.html>

Matos, M., & Pinto-Gouveia, J. (2014). Shamed by a parent or by others: The role of attachment in shame memories relation to depression. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14 (2), 217-244. <http://www.ijpsy.com/volumen14/num2/385/shamed-by-a-parent-or-by-others-the-role-EN.pdf>

Matos, M., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Internalizing early memories of shame and lack of safeness and warmth: The mediating role of shame on depression.

Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 41 (4), 479-493. doi: 10.1017/S1352465812001099.

Matos, M., Pinto-Gouveia, J., & Costa, V. (2013). Understanding the importance of attachment in shame traumatic memory relation to depression: The impact of emotion regulation

processes. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 20, 149– 165. doi: 10.1002/cpp.786.

Matos, M., Pinto-Gouveia, J., & Gilbert, P. (2013). The effect of shame and shame memories on paranoid ideation and social anxiety. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 20, 334-349. doi: 10.1002/cpp.1766.

Matos, M., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2012). Above and beyond emotional valence: The unique contribution of the central and traumatic shame memories to psychopathology vulnerability. *Memory*, 20 (5), 461-477. doi: 10.1080/09658211.2012.680962.

Matos, M., & Pinto-Gouveia, J. (2010). Shame as a traumatic memory. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 17(4), 299–312. doi: 10.1002/cpp.659.

Pinto-Gouveia, J., & Matos, M. (2011). Can shame memories become a key to identity? The centrality of shame memories predicts psychopathology. *Applied Cognitive Psychology*, 25(2), 281–290. doi: 10.1002/acp.1689.

Pinto-Gouveia, J., Matos, M., Castilho, P., & Xavier, A. (2014). Differences between Depression and Paranoia: The role of emotional memories, shame and subordination. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 21, 49-61. doi: 10.1002/cpp.1818.

Steindl, S. R., Matos, M., & Creed, A. K. (2018). Early shame and safeness memories, and later depressive symptoms and safe affect: The mediating role of self- compassion. *Current*

Psychology. doi: 10.1007/s12144-018-9990-8.

Volver siempre al cuerpo

Postura corporal, expresión facial, tono de voz y el ritmo calmante de la respiración.

Siéntese cómodamente en su silla, con la espalda erguida, los hombros hacia atrás y el pecho abierto, los pies apoyados en el suelo, los brazos y las piernas sin cruzar y las manos apoyadas en el regazo en una posición que le resulte cómoda.

Deja que tus ojos se cierren suavemente. [cuenco]

Crea una expresión facial suave, una expresión de amabilidad como si estuvieras con alguien que te gusta. Intenta relajar los músculos faciales dejando caer ligeramente la mandíbula y luego dejando que la boca se convierta en una ligera sonrisa.

Aumente la sonrisa hasta el punto en que le resulte cómoda y le dé esa sensación de amabilidad.

Ahora, comience a hacer unas cuantas respiraciones tranquilizadoras, dándole un ritmo relajante a su respiración. Empieza a ralentizar y profundizar ligeramente tu respiración natural, y alarga el ritmo. Ve a tu propio ritmo con esto, tal vez comenzando con la inhalación a la cuenta de tres, y la exhalación a la cuenta de tres. Inspirar, 2, 3, y espirar, 2, 3. Intenta encontrar un ritmo suave, apacible y tranquilizador para tu respiración.

Quizás puedas notar cualquier tensión o malestar que pueda haber en tu cuerpo, y utilizar la respiración para suavizar esas sensaciones.

Ralentiza un poco más la respiración. Quizás inspirar contando hasta cuatro y espirar contando hasta cuatro. Inspirar, 2, 3, 4, y espirar, 2, 3, 4.

Y ralentizar la respiración un poco más. Tal vez inhalar durante una cuenta de cinco, y exhalar durante una cuenta de cinco. Inspirar, 2, 3, 4, 5, y espirar, 2, 3, 4, 5.

Tal vez diga, en silencio para sí mismo en su propia mente, y con una voz amable, en la siguiente exhalación "el cuerpo se enlentece" y en la siguiente exhalación "la mente se aquieta". Observa cómo el cuerpo responde a la respiración, con un ritmo que te tranquiliza y te calma.

Finalmente, siéntate en silencio durante unos instantes, haz unas últimas respiraciones tranquilizadoras y, cuando estés preparado, puedes volver a abrir los ojos suavemente. [cuenco]

Encuesta sobre las experiencias de vergüenza

La encuesta sobre las experiencias de vergüenza: Ejercicio

En este ejercicio te invitamos a pensar en una experiencia de vergüenza significativa de tu infancia o adolescencia que haya involucrado a tus figuras de apego (es decir, a tus padres o a otro cuidador significativo) o a otras personas del ámbito social más

amplio (por ejemplo, compañeros, amigos, profesores, extraños, otros familiares).

Lee la explicación que aparece a continuación antes de empezar el ejercicio:

Intente tener en cuenta que las experiencias de vergüenza, aunque normalmente sean difíciles de revelar y algo dolorosas, son normales y comunes para los seres humanos. De hecho, la vergüenza ha evolucionado como una emoción relacionada con la importancia, desde los primeros años de vida, de sentirse valorado, estimado y querido por los demás.

La vergüenza surge como una respuesta emocional defensiva de nuestros cerebros evolucionados ante la posible amenaza de no provocar un afecto positivo en la mente de los demás.

Antes de recordar una experiencia de vergüenza de su vida, nos gustaría saber que la vergüenza es una emoción negativa autoconsciente asociada a sentimientos de inferioridad y desvalorización personal, y puede implicar diferentes sentimientos y pensamientos. Por ejemplo, la vergüenza externa es lo que sentimos cuando experimentamos o pensamos que alguien/otros están siendo críticos, hostiles, nos miran por encima del hombro, o nos ven como inferiores, inadecuados, diferentes, malos o débiles; es lo que sentimos cuando los demás nos critican, rechazan, excluyen o abusan de nosotros.

Nuestros sentimientos surgen de lo que creemos que los demás sienten por nosotros.

La vergüenza interna es lo que sentimos cuando nos sentimos o juzgamos negativamente, como inferiores, inadecuados, diferentes, malos o débiles. Nuestros sentimientos surgen de lo que sentimos y pensamos de nosotros mismos. En una situación determinada podemos sentir vergüenza externa, vergüenza interna o ambas. Los sentimientos de vergüenza pueden mezclarse con otros sentimientos, como la ansiedad, el miedo, la ira, el asco o el desprecio. Además, lleva el gran impulso de querer esconderse, desaparecer o huir de la situación conforme la experiencia de la vergüenza.

Ahora, por favor, intenta recordar una situación o experiencia durante tu infancia y/o adolescencia que consideres significativa y en la que hayas sentido vergüenza, que involucre a tus figuras de apego, como los padres u otro cuidador significativo, o a otras personas de tu vida, como compañeros, amigos, profesores, desconocidos u otros familiares.

1 Descripción de la situación

1.1 Describa la situación. ¿Cuál fue la experiencia de vergüenza?

1.2. ¿Qué edad tenías cuando se produjo esta situación:_____

1.3. ¿Quién te avergonzó?

_____ 1.4. ¿Cuál fue el contexto en el que se produjo la situación (por ejemplo, público, privado)?

2. en la situación (Pensamientos, Emociones, Comportamientos, Sensaciones)

2.1 Intenta recordar la expresión facial de la otra persona. ¿Cómo crees o sientes que te ve la otra persona? ¿Inferior, inadecuado, defectuoso, defectuoso, indigno, inútil, malo, débil, estúpido, ordinario, vulgar, ridículo, desagradable y/o repulsivo?

2.2 Independientemente de lo que creas que piensan o sienten los demás sobre ti, ¿qué piensas y sientes sobre ti mismo? Inferior, inadecuado, defectuoso, defectuoso, indigno, ¿Inútil, malo, débil, estúpido, ordinario, vulgar, ridículo, desagradable y/o repulsivo?

2.3. ¿Recuerda haberse sentido humillado de alguna manera en la situación? ¿Sientes que los demás están siendo injustos o malos contigo? ¿Sientes rabia por lo que otros te hacían y querías vengarte?

2.4. ¿Cuáles fueron las emociones que más sentiste en la situación? ¿Vergüenza, ansiedad, ira, humillación, asco, tristeza, frustración, culpa, envidia y/u otra emoción?

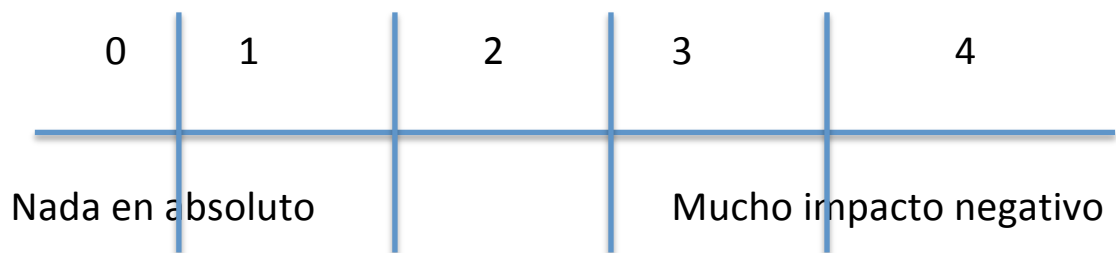
2.5. A continuación, trata de recordar lo que sentiste en tu cuerpo en la situación, en términos de tu contacto visual, expresión facial, postura, sensaciones corporales...

2.6. ¿Qué hizo en la situación (comportamiento) y también qué querías hacer en ese momento (tendencias de acción)?

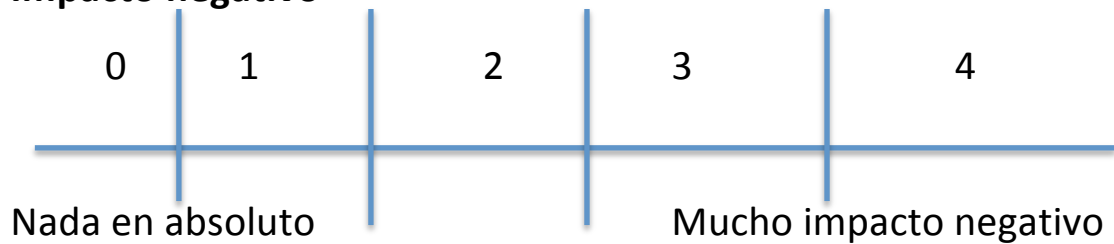
3. Después de la situación

3.1. Mirando hacia atrás, ¿cómo crees que esta experiencia te ha afectado o ha influenciado en tu trayectoria vital? (Valora el grado de impacto tanto positivo como negativo)

Impacto positivo:



Impacto negativo



Indagación y reflexiones

¿Cómo fue esa experiencia, recordando una vivencia de vergüenza de su vida temprana? ¿Cuáles son sus pensamientos y reflexiones sobre las preguntas específicas que le hicieron?

Por favor, anota cualquier sentimiento, pensamiento o reflexión que puedas tener, o cosas que te gustaría recordar, pensar o poner en práctica en tu vida diaria (seguiremos trabajando con este recuerdo de la vergüenza durante el resto del taller):

Paso 1: Visualizar al Yo Avergonzado

Siéntese cómodamente en su silla y cierre suavemente los ojos.

Lenta y suavemente, traiga a su mente el recuerdo de la vergüenza que acaba de recordar en el ejercicio anterior.

Intente visualizar esa experiencia, como si estuviera ocurriendo ahora mismo.

Intente, lo mejor que puedas, crear una sensación en tu mente que abarque todos los componentes de la situación en la que tuvo lugar esta experiencia de vergüenza. No importa si no es demasiado vívida o clara. Tal vez sólo lentamente, y con dulzura y facilidad, permítete transportarte de vuelta a ese momento en el tiempo.

Comencemos dirigiendo nuestra atención hacia el exterior, hacia el escenario en el que está ocurriendo esta experiencia. ¿Dónde estás? ¿Qué puedes ver? ¿Hay algún olor destacado? ¿Qué puedes oír?

¿Hay otras personas a tu alrededor o estás solo? Si hay otras personas presentes, ¿cómo sostienen sus cuerpos? ¿Cuáles son sus posturas? ¿Qué le dicen a usted o sobre usted? ¿Cuál es el tono de su voz? ¿Cómo te miran? ¿Qué expresiones faciales tienen?

¿Qué están haciendo? ¿Cómo se comportan con vos? ¿Qué piensan de vos? ¿Qué sienten por vos? ¿O qué podrían pensar o

sentir sobre vos o hacerte si supieran esto de lo que te avergüenzas?

Ahora, dirijamos nuestra atención hacia el interior, hacia ti mismo. ¿Qué pensas de vos mismo en esta situación? ¿Cómo te ves a vos mismo? ¿Cómo te sentís en esta situación? ¿Qué emociones tenes en este momento?

¿Qué sentís en tu cuerpo? ¿Cómo es tu postura corporal? ¿Cómo sostenes tu cuerpo? ¿Qué sensaciones corporales podes notar? ¿Cuál es la dirección de tu mirada? ¿Cuál es tu expresión facial? ¿Dónde está el foco de tu atención en este momento?

¿Qué estás haciendo? ¿Cuál es tu comportamiento en esta situación? ¿Cómo estás interactuando con los demás? ¿Qué quieres hacer? ¿Qué te gustaría hacer en este momento?

Paso 2: Integrar al Yo Avergonzado

Ahora, con los ojos cerrados, conéctate con la experiencia de esta versión de vos que estaba allí en esa situación, el Yo Avergonzado.

Intenta concentrarte en esta imagen del Yo Avergonzado, como si estuviera de pie frente a vos. Observa su expresión facial y su postura corporal.

Cuando tengas un esquema de esta imagen, y puedas tener la sensación de que el Yo Avergonzado está de pie frente a vos, imagina que te acercas lentamente a esta imagen.

A medida que te acercas, imagina que te fusionas con ella. Imagina que te pones en los zapatos del Yo Avergonzado, de modo que ahora estás en los zapatos de este personaje, de esta versión de vos.

Intenta convertirte en el Yo Avergonzado, encarnar las cualidades físicas y psicológicas del Yo Avergonzado, como si fueras este personaje en este preciso momento.

Observa cómo te sientes al encarnar tu Yo Avergonzado. Imagina cómo verías el mundo y a vos mismo a través de los ojos del Yo Avergonzado. ¿Cómo te sentirías al ser el Yo Avergonzado, cómo sería tu postura corporal? ¿Cuál sería tu expresión facial? ¿Cómo hablarías o te relacionarías con los demás? ¿Cómo te pondrías de pie y te moverías? ¿Qué querrías hacer como tu Yo Avergonzado?

Observa cómo te sentís al encarnar tu Yo Avergonzado. ¿Cómo te sentís al experimentarte a vos mismo y al mundo que te rodea desde la perspectiva del Yo Avergonzado?

Continúa durante unos momentos, experimentando cómo se siente encarnar el Yo Avergonzado.

Y ahora vuelve a prestar atención a tu ritmo de respiración relajante. Deja que esta imagen se desvanezca lentamente y vuelve a conectar con el momento presente. Ahora estás aquí una vez más, conectado a este momento presente. Cuando te sientas preparado, puedes volver a abrir suavemente los ojos.

Paso 3: Indagación y reflexiones

¿Cómo fue la experiencia de encarnar al Yo Avergonzado? ¿Qué has notado, lo bueno y lo no tan bueno? ¿Cómo te sentís ahora? En cuanto a tu memoria de la vergüenza o los recuerdos de otras experiencias pasadas, ¿cómo te sentís ahora? En cuanto a tus objetivos y aspiraciones, ¿cómo te sentís ahora?

Por favor, anota cualquier sentimiento, pensamiento o reflexión que puedas tener, o cosas que te gustaría recordar, pensar o poner en práctica en tu vida diaria (en breve llevaremos la compasión a esta parte de vos, tu Yo Avergonzado):

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Cultivar el yo compasivo

Preparación para trabajar con el recuerdo de la vergüenza a través de la re-escritura de imágenes

Una vez más, siéntate cómodamente en tu silla y pon tu cuerpo en una postura compasiva. Mueve tu espalda a una posición erguida, con los hombros hacia atrás, el pecho abierto, la cabeza mirando hacia delante, y con los pies apoyados en el suelo, los brazos y las piernas sin cruzar, y las manos descansando en tu regazo.

Deja que tus ojos se cierren suavemente.

Ahora, empieza a hacer unas cuantas respiraciones tranquilizadoras, imprimiendo un ritmo relajante a tu respiración. Empieza a ralentizar y profundizar ligeramente tu respiración natural, y alarga el ritmo, quizás inspirando a la cuenta de tres, y espirando a la cuenta de tres. Inspirar, 2, 3, y espirar, 2, 3. Intenta encontrar un ritmo suave, apacible y tranquilizador para tu respiración.

Empieza a notar cualquier tensión o malestar que pueda haber en tu cuerpo, y comprueba si puedes ir soltando poco a poco esa tensión.

Ralentiza un poco más la respiración. Tal vez inspirar contando hasta cuatro y espirar contando hasta cuatro. Inspirar, 2, 3, 4, y espirar, 2, 3, 4.

Intenta crear una expresión facial amistosa. Intenta relajar los músculos faciales, suavizar el entrecejo, relajar la mandíbula y, tal vez, dibujar una ligera sonrisa en tu rostro. Encuentra una expresión que te resulte cómoda y te dé esa sensación de amabilidad.

Y ralentizar un poco más la respiración. Quizás inspirar contando hasta cinco, y espirar contando hasta cinco. Inspirar, 2, 3, 4, 5, y espirar, 2, 3, 4, 5.

Quizás decirse a sí mismo en silencio, y con una voz amable, en la siguiente exhalación "el cuerpo se desacelera" y en la siguiente exhalación "la mente se desacelera". Observa cómo el cuerpo responde a la respiración, con un ritmo que te tranquiliza y te calma.

A continuación te voy a pedir que imagines cómo sería tener ciertas cualidades de compasión. Mientras describo estas cualidades, trata de imaginar cómo sería tenerlas: lo que sentirías, pensarías y experimentarías si fueras una persona profundamente compasiva que ya hubiera logrado desarrollar estas cualidades.

Al igual que un actor que se mete en un papel o personaje, vas a utilizar tu imaginación para crear una idea de ti mismo en tu mejor momento de compasión, e imaginar que ya tienes estas cualidades.

Si te cuesta imaginarlo, puedes traer a la mente a un amigo compasivo o a otra persona que tenga estas cualidades, e imaginar cómo se sentiría ser como esa persona.

Ahora, empieza a imaginar tu Yo Compasivo, esa parte de vos que es amable, sabia, fuerte y valiente.

Tienes una profunda sabiduría sobre la naturaleza de la vida misma, que la vida puede implicar mucho sufrimiento y que muchos de nuestros problemas pueden tener su origen en cosas que han estado fuera de nuestro control. Si lo piensas, ninguno de nosotros eligió los genes que tenemos, ni los cuerpos que tenemos, ni nuestro cerebro humano, y ni siquiera elegimos el tipo de vida que hemos vivido; y esto tampoco es culpa nuestra.

Y fíjate en cómo tu cuerpo y su postura, así como tu respiración tranquilizadora, te ayudan a enraizarte, como una montaña, dándote fuerza y valor. Siente realmente ese arraigo en el cuerpo mientras continuas con el patrón de respiración calmante. Sabes que la vida puede ser difícil, pero también sabes que posees la fuerza y el coraje para persistir, afrontar y prosperar.

El Yo Compasivo tiene un profundo compromiso para abordar el sufrimiento siempre que pueda, en lugar de apartarse o evitarlo, y encontrar la mejor manera de ser útil. A veces no es obvio y tenemos que aprender y practicar, buscando justo lo que sería

más útil, de una manera curiosa y amistosa. La voz compasiva es una voz amistosa y útil porque reconoces que la vida es difícil.

Intenta imaginar de forma consciente, suave y juguetona que tienes esta profunda sabiduría, fuerza, valor y gran compromiso para ser este tipo de persona fuerte y tranquila con amabilidad y deseo de ser útil. Observa cómo te sentís cuando te imaginas así, cuando imaginas que tenes estas cualidades en vos.

A continuación, considera la perspectiva de tu Yo Compasivo. ¿Cuáles son los mayores deseos que tu Yo Compasivo tiene para vos? ¿Qué aspiraciones tiene el Yo Compasivo para vos? ¿Qué le gustaría que lograras a partir de un cuidado genuino por tu bienestar?

Imagina que puedes ver al Ser Compasivo fuera de vos, como si esa parte de tu mente pudiera tomar una forma propia. ¿Cómo aparecería el Ser Compasivo, qué aspecto tendría? ¿Cómo sería su expresión facial? ¿Cómo sería su postura? ¿Cómo se movería? ¿Cómo hablaría y se relacionaría contigo o con los demás? ¿Qué siente por vos y qué tipo de relación quiere tener contigo?

Ahora, escucha lo que dice el Ser Compasivo. Deja que te hable y escucha atentamente lo que dice. Deja que diga lo que realmente quiere decir sobre vos y a vos, tal vez sobre la lucha que has tenido en tu vida, las dificultades o los desafíos. Fíjate también en cómo lo dice, en su tono de voz y en sus maneras generales.

A continuación, empecemos a trabajar con esa parte de nosotros mismos que se siente avergonzada, nuestro Yo avergonzado. Esa parte de nosotros que no se siente buena, inadecuada, inferior o indigna. Y esa parte de nosotros mismos que tiene recuerdos difíciles de experiencias de vergüenza. Y veamos si el Yo Compasivo puede ser útil para el Yo Avergonzado.

Lenta y suavemente, trae a la mente el recuerdo de vergüenza con el que has estado trabajando hasta ahora en esta sesión. Imagina esa experiencia, ese escenario, en el que te sentiste avergonzado. Pero imagina esa experiencia como si estuvieras separado de ella, observándola, aferrándote a tu Yo Compasivo.

Mientras observas a tu Ser Avergonzado, y la forma en que esta parte de vos se siente, ve si puedes traer tu sabiduría y fuerza a la situación. Intenta ver dentro, alrededor y detrás de la vergüenza. Comprende el sufrimiento autoconsciente de la vergüenza, la forma en que ésta ha evolucionado como parte del cerebro humano, cómo funciona y, sin embargo, cómo conduce a nuestro sufrimiento. Es un poco como apartar la cortina y ver cómo ha surgido, las decepciones, las heridas y los ataques, a veces internos y a veces externos de los demás.

Intenta lo mejor que puedas no dejarte arrastrar por esas heridas y miedos. Sólo trae a tu Ser Compasivo para que sea testigo de ellos, y los comprenda.

Ahora, manteniendo la posición del Yo Compasivo, mira si puedes ofrecer palabras de sabiduría, fuerza y compasión al Yo Avergonzado. ¿Qué mensaje le gustaría dar el Yo Compasivo al Yo Avergonzado? ¿Cómo podría el Yo Compasivo validar el dolor y el sufrimiento del recuerdo de la vergüenza? ¿Cómo podría el Yo Compasivo tranquilizar al Yo Avergonzado? ¿Qué estímulo podría haber?

Tal vez consideres, diciendo en silencio en para tu propia mente, y con una voz cálida y amistosa, lo siguiente:

Todos nos encontramos aquí, nacidos con cerebros humanos complicados que no pudimos elegir, y formados por toda una serie de experiencias vitales que tampoco pudimos elegir.

Todo esto significa que nuestras mentes y cuerpos están contruidos para nosotros, no por nosotros, y tenemos una amplia gama de pensamientos y sentimientos, impulsos y deseos, así como comportamientos e interacciones, algunos de los cuales no queremos.

Pero nuestro cerebro también puede aprender y cambiar, asumir responsabilidades y establecer intenciones compasivas. Así que podemos desarrollar la fuerza y el valor para reconocer quiénes somos, perdonar aquellos aspectos de nosotros mismos que han sido más dolorosos y comprometernos a ser útiles para nosotros mismos y para los demás, y desde luego no causar daño por descuido o a propósito.

¿Qué sentís ahora? En cuanto a tus recuerdos de experiencias pasadas, ¿cómo te sentís ahora? En cuanto a tus objetivos y aspiraciones, ¿cómo te sentís?

Por último, sentate en silencio durante unos momentos, haz unas últimas respiraciones tranquilizadoras y, cuando estés preparado, puedes volver a abrir los ojos suavemente.

Por favor, anota cualquier sentimiento, pensamiento o reflexión que tengas, o cosas que te gustaría recordar, pensar o poner en práctica cuando vuelvas al trabajo:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Integrar al yo compasivo

Paso 1: Visualizar y encarnar al yo compasivo

Sentate, o si preferís podes estar de pie, en una posición erguida pero cómoda. Adopta un ritmo de respiración relajante y una expresión facial amable. Deja que tu respiración sea más lenta y profunda, y descansa suavemente tu atención en el flujo de tu respiración. Permanece así durante unos 60 segundos.

En este ejercicio, vamos a imaginar las diferentes cualidades de la compasión que puede tener tu Yo Compasivo, pero hacelo imaginando que podes ver este "Yo Compasivo ideal" frente a ti, encarnando estas cualidades. Ten en cuenta las cualidades de la compasión de las que hemos hablado anteriormente: sabiduría, fuerza y coraje, y cuidado-compromiso. Vamos a repasarlas una por una.

Primero, centrémonos en la cualidad de la sabiduría. Imagina que tu Yo Compasivo tiene una profunda comprensión de la naturaleza del sufrimiento y sabe que gran parte de lo que ocurre en nuestro interior "no es culpa nuestra", sino que es el resultado de cómo la evolución ha creado "cerebros tramposos" y de cómo hemos sido moldeados por las experiencias de la vida que pueden llevarnos a pensar, sentir y actuar de determinadas maneras. Imagina que puedes ver la sabiduría en esta versión compasiva de vos mismo, de pie frente a vos.

A continuación, trae a la mente las cualidades de fuerza y valor. Tu Yo Compasivo es fuerte y confiado. Imagina cómo tu Yo Compasivo se pondría de pie y se vería, como una persona fuerte y segura de sí misma. Imagina que está comprometido con el cambio, que tiene la capacidad de tolerar las dificultades con fuerza, determinación, redondez y coraje.

Finalmente, por ahora, concéntrese en cómo sería tener un profundo sentido de cuidado - compromiso - para estar motivado a ser cuidadoso, y comprometido a aliviar tu propio sufrimiento y el de otras personas. Imagina cómo estarías si tuvieras una profunda conexión con esto. Considera cómo sería tu expresión facial o tu tono de voz si fueras profundamente solidario y te comprometieras a aliviar el sufrimiento. Imagina que ves esta versión profundamente solidaria de ti frente a ti.

[Dedica entre 30 y 45 segundos a esto].

Vuelve a centrarte en esta imagen que tienes delante - esta versión idealmente compasiva de vos mismo - esta versión que es sabia, fuerte y profundamente cuidadosa. Observa su expresión facial y su postura corporal. Imagina su tono de voz. Imagina que esta imagen tiene un profundo deseo de ser amable, cariñoso y útil en el mundo.

Cuando tengas un esquema de esta imagen, y puedas tener una sensación de este Ser Compasivo de pie frente a vos, imagina que te acercas lentamente a esta imagen. A medida que te

acercas a ella, imagina que te fusionas con ella. Imagina que te pones en los zapatos de esta imagen de tu Yo Compasivo ideal, de manera que ahora estás parado en los zapatos de esta versión compasiva de vos, en su cuerpo y postura, mirando a través de sus ojos con su motivación para ser amable, cuidadoso y compasivo en el mundo.

Fíjate en lo que se siente al encarnar tu Yo Compasivo ideal, con su sabiduría, fuerza y valor, y su compromiso compasivo. Si te ayuda, imagina que caminas en el cuerpo de tu Yo Compasivo ideal. Fíjate en cómo sostendrías tu cuerpo, cómo te moverías, tu expresión facial y tu postura mientras te mueves como tu Yo Compasivo.

Dedica algún tiempo a intentar conectar con esto, a conectar y a encarnar tu Yo Compasivo ideal. Experimentándolo desde dentro, dejando de lado las ideas de lo que debería ser, simplemente conectando con cómo es.

Paso 2: Moverse en el espacio como el Yo Compasivo

Ahora vamos a poner esta versión de vos, tu Yo Compasivo, en acción.

Cuando te sientas preparado, abrí los ojos. Mira alrededor de la habitación como tu Yo Compasivo ideal. Fíjate en tu expresión facial. Observa la forma en que respiras. Dónde está tu respiración. Observa tu expresión facial como tu Yo Compasivo ideal. Fíjate en tu postura corporal, en la forma en que mantienes tu cuerpo, en tu respiración, como tu Yo Compasivo. ¿Dónde está el foco de tu atención en este momento?

Ahora, si tiene sentido para vos, empieza a moverte en el espacio como esta versión de vos. Encarna tu Yo Compasivo ideal. Camina por la habitación. Si preferís quedarte sentado, también está bien. Observa cualquier cambio en tu expresión facial o en tu tono de voz. Fíjate en tu postura, la forma en que llevas tu peso, la forma en que te mueves. Observa tu respiración, dónde respiras. ¿Dónde está el centro de tu atención en este momento?

Y ahora regresa a tu asiento de nuevo como tu Ser Compasivo. Cerra los ojos y dedica un momento a sintonizar con tu ritmo de respiración tranquilizador.

Cuando te sientas preparado, puedes volver a abrir suavemente los ojos.

Paso 3: Escribir una carta compasiva

Una forma útil de trabajar con los recuerdos de la vergüenza es hacerlo a través de la escritura compasiva de cartas.

Este ejercicio accede a una parte diferente del cerebro que la imaginación, por lo que para aquellos que encuentran difícil la imaginación, la escritura puede ser una gran alternativa. Pero la escritura también es un complemento muy útil para tu práctica. Sacar nuestros pensamientos de la cabeza y ponerlos en el papel puede ser una manera poderosa de empezar a ver las cosas de manera diferente.

En este ejercicio, empezaremos por encarnar el Yo Compasivo, y las cualidades clave de sabiduría, fuerza y valor, y el compromiso de ser útil. Desde esa posición, escribiremos una carta compasiva para nosotros mismos en relación con la memoria de la vergüenza con la que hemos estado trabajando a lo largo de este taller. Después de escribir la carta, trabajaremos en parejas, primero leyendo en voz alta nuestra carta compasiva a nuestro compañero, y luego intercambiando las cartas y leyendo en voz alta la carta de nuestro compañero.

Así pues, vamos a empezar trayendo a la mente una vez más el recuerdo de la vergüenza con el que habéis estado trabajando a lo largo de este taller. De nuevo, nada demasiado importante, pero algo que genere malestar, preocupación o frustración. Si te

sentís cómodo, escribe aquí brevemente sobre este recuerdo de vergüenza.

A continuación, asumiendo una posición compasiva, ralentizando la respiración y activando tu Yo Compasivo, comprométete con tu sabiduría, fuerza y valor, y compromiso. Comienza a escribir una carta a tu yo que está experimentando esta dificultad de la vida desde tu Yo Compasivo.

Y mientras lo haces, recuerda algunas cosas importantes:

- Expresa comprensión, empatía y validación de tu dificultad
- Muestra un cuidado genuino, simpatía, tranquilidad y apoyo
- Enfócate en tus fortalezas, capacidades y valor
- Ofrezca ánimo y apoyo, y sugerencias de cualquier cosa útil
- No seas demasiado directivo, ni des consejos, ni digas nada, y evita los "debería" y los "debería".

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Paso 4: Indagación y reflexiones

¿Qué reflexiones tenes después de encarnar el Yo Compasivo y mirar el recuerdo de la vergüenza a través de sus ojos?

¿Utilizando su sabiduría, fuerza y coraje, y su compromiso de cuidado para ver detrás y alrededor de la vergüenza? ¿Cómo fue la experiencia de escribir una carta compasiva a tu Yo avergonzado? ¿Y leerla en voz alta para ti mismo?

¿Cómo se siente ahora tu yo avergonzado? ¿Qué sentís vos ahora? En cuanto a tu memoria de la vergüenza o los recuerdos de otras experiencias pasadas, ¿cómo te sentís ahora? En cuanto a tus objetivos y aspiraciones, ¿cómo te sientes ahora?

Por favor, anota cualquier sentimiento, pensamiento o reflexión que puedas tener, o cosas que te gustaría recordar, pensar o poner en práctica cuando vuelvas al trabajo:

Sobre los autores:



La Dra. Marcela Matos es psicóloga clínica e investigadora en el Centro de Investigación en Neuropsicología e Intervención Cognitivo-Conductual (CINEICC) de la Universidad de Coímbra, en Portugal. Ha desarrollado una amplia investigación en psicología clínica evolutiva y enfoques psicológicos de tercera ola. Completó su doctorado sobre "Recuerdos de vergüenza que dan forma a lo que somos", donde investigó cómo las experiencias tempranas de vergüenza se estructuran como recuerdos traumáticos que se convierten en recuerdos traumáticos que se convierten en el centro de la identidad personal y aumentan la vulnerabilidad a la psicopatología. Es autora de más de 70 artículos científicos sobre temas de compasión, regulación emocional, vergüenza, autocrítica, psicopatología y bienestar. Es presidenta de Compassionate Mind Portugal, investigadora de la Fundación Compassionate Mind y miembro de la Asociación Portuguesa de Mindfulness. En la actualidad, su investigación se centra en la aplicación y comprobación de la eficacia de las intervenciones

grupales centradas en la compasión para promover el bienestar mental y físico en varias poblaciones, y en la investigación de su impacto en los mecanismos epigenéticos y las respuestas fisiológicas al estrés, y ha liderado un proyecto de investigación global que explora el papel protector de la compasión durante la pandemia de COVID-19.

Si quiere estar en contacto con Marcela puede hacerlo a través del correo electrónico: marcela.matos@fpce.uc.pt



El Dr. Stan Steindl es psicólogo clínico que ejerce su actividad privada en Psychology Consultants Pty Ltd, y es profesor adjunto en la Facultad de Psicología de la Universidad de Queensland, Brisbane, Australia. También es codirector del Grupo de Investigación de la Mente Compasiva de la UQ. Tiene más de 20 años de experiencia como terapeuta,

supervisor y formador, y trabaja con clientes desde una perspectiva de terapia centrada en la compasión. Su doctorado examinó el

Su doctorado examinó el trastorno de estrés postraumático relacionado con el combate y la dependencia comórbida del alcohol, y sigue trabajando en las áreas de trauma y adicción, además de tener una práctica clínica general. Sus intereses de investigación se centran en las áreas de la compasión y las intervenciones basadas en la compasión, y especialmente en el papel del cultivo de la compasión y la autocompasión en el contexto del trauma, la vergüenza, la autocrítica y los trastornos clínicos, así como en la promoción del bienestar psicológico.

promover el bienestar psicológico. Es autor de *The Gifts of Compassion: How to Understand and Overcoming Suffering* y del libro complementario *The Gifts of Compassion: Cuaderno de práctica personal*.

Si quieres estar en contacto con Stan, puedes hacerlo por correo electrónico: stan@psychologyconsultants.com.au

O en *Facebook: <https://www.facebook.com/drstansteindl/>

*LinkedIn: [https:// www.linkedin.com/in/stan-steindl-150a5264/](https://www.linkedin.com/in/stan-steindl-150a5264/)

*O en Twitter: @StanSteindl

[illegible]

Octubre 2021.