

Entrevista a Christopher K. Germer

Mi nombre es Christopher K. Germer, estoy especializado en Mindfulness, (la atención plena) y en la psicoterapia basada en la aceptación. Trabajo en el 'Institute for Meditation and Psychotherapy', Boston, asimismo soy profesor de Psicología clínica en 'Harvard Medical School'.

He co-editado un libro profesional con dos colegas: Ronald Siegel y Paul Fulton, titulado 'Mindfulness and Psychotherapy' y acabo de escribir un libro titulado 'The Mindful Path to Self-compassion'.

1.- ¿Cómo se interesó personalmente en Mindfulness?

Me interesa la meditación desde 1976 cuando estuve en la India explorando las distintas variedades de yoga y meditación.

En aquel entonces, la meditación como se practicaba en occidente era principalmente una meditación de la concentración en la cual se enfoca una y otra vez en un solo objeto para tranquilizar la mente, como enfocarse en un mantra en la meditación trascendental.

Aprendí sobre la meditación de Mindfulness en 1977 en una ermita de Sri Lanka, pero fue cuando empecé a ejercer como psicoterapeuta en 1986 y me hice socio de un grupo de terapeutas, en la mayor parte budistas, cuando me di cuenta del valor del Mindfulness.

El grupo se reunía cada mes para hablar de la integración de la psicología budista, en particular el Mindfulness, que está en el corazón de la psicología budista, y como éste podría mejorar la práctica de la psicoterapia.

A mí me pareció perfecto en ese momento. Mindfulness trata sobre cómo creamos relaciones más sanas, con todas nuestras experiencias, tanto interiores como exteriores, no solamente con un solo objeto.

En esencia se trata de la conciencia bondadosa en el momento presente, y de que el Mindfulness no es sólo un concepto o una teoría, sino más bien una experiencia sentida.

Fue entonces cuando empecé a practicarla yo mismo, una práctica personal de la atención plena.

2.- ¿Cuándo empezó a relacionar sus prácticas de Mindfulness con la psicoterapia?

Descubrí que, cuando practicaba la meditación del Mindfulness por la mañana, o sea, abriéndome a cualquier experiencia que me surgiera, luego en la consulta estaba más receptivo a lo que sintieran mis pacientes cuando estaban tristes o enfadados.

Fui capaz de recibirlo sin ninguna obstrucción. Creo que mis pacientes lo apreciaron mucho más también porque yo estaba más asequible y les respondía mejor en la consulta.

Soy consciente también de que Mindfulness tiene un sentido terapéuticamente a un nivel teórico. Si luchamos contra el desvelo, es probable que nos produzca insomnio. Si luchamos contra la pena, es probable que nos produzca una depresión. Si luchamos contra la ansiedad, es probable que nos produzca pánico.

Desde el punto de vista del Mindfulness, a lo que uno se resiste, persiste, e incluso, a veces aumenta. La intención con Mindfulness es establecer una relación nueva con todos los tipos de experiencias; de hecho esto es lo que intentamos hacer con la psicoterapia.

Hay tres maneras de incorporar Mindfulness a la psicoterapia: en primer lugar, si el terapeuta lo practica él mismo para estar más abierto en la consulta. En segundo lugar, si el terapeuta tiene una orientación teórica como la que acabo de describir, que cuando nos resistimos a nuestra experiencia, ésta persiste y aumenta, o sea la lente por la cual vemos la psicoterapia. La tercera manera de que un terapeuta incorpore Mindfulness a la psicoterapia es a través de la enseñanza de los ejercicios de Mindfulness a sus pacientes.

De hecho el primer paciente que traté cuando estudiaba el postgrado en 1978, no tenía conocimientos de psicoterapia, así que le enseñé una técnica de la meditación y me parece que no he dejado este hábito durante los últimos 32 años.

3.- ¿Fue obvia para ti la importancia de la auto-compasión en la psicoterapia desde el principio? ¿O fue algo que descubrió tiempo después?

La importancia de la auto-compasión en psicoterapia se me ocurrió sólo hace cinco o seis años.

Los investigadores y clínicos enfocados en Mindfulness llevan por lo menos veinte años hablando de la importancia de la conciencia y de la aceptación de la experiencia, por ejemplo, si nos sentimos ansiosos o tristes.

Sin embargo en terapia vemos a pacientes que no solamente tienen la experiencia, es el sentido de uno mismo, la persona en sí que le duele y se siente amenazado y en peligro.

Por eso los pacientes buscan un terapeuta bondadoso y compasivo para sentirse mejor con ellos mismos.

Una crítica principal de la psicoterapia basada en Mindfulness es que muchas veces los pacientes se encuentran demasiado frágiles para ser conscientes de lo que les pasa en sus vidas.

La autocompasión enseña a los pacientes cómo afrontar sus vidas y sus experiencias desde una posición de fuerza para que puedan elegir con claridad e implementar unas decisiones para mejorar sus vidas.

Se pueden enseñar a ellos mismos, cualquiera puede aprenderla. Los pacientes se pueden enseñar a ellos mismos cómo ser amable consigo mismo de la misma manera que un terapeuta trata a un paciente con amabilidad en la psicoterapia.

Así que la práctica de la auto-compasión puede convertirse en una psicoterapia portátil. Debería añadir que esta práctica no es nada nuevo; la auto-compasión forma una parte central de la práctica de la meditación budista desde los últimos 2.500 años.

Sólo es que, desde hace poco como la psicología converge con la psicoterapia, hemos empezado a ver el valor especial de la auto-compasión.

4.- ¿Cómo definiría la auto-compasión?

Mi definición de la auto-compasión es: ser testigo de tu propio sufrimiento y responderte a ti mismo con bondad y comprensión.

Ser tu propio testigo es el aspecto de Mindfulness, pero primero tenemos que saber que estamos sufriendo, que tenemos estrés, que estamos doloridos. Necesitamos poder decir. “¡Ay, ay, me duele!”, antes de que podamos responder con la bondad.

Entonces, ser testigo de nuestro propio sufrimiento con la bondad y comprensión tiene un aspecto de Mindfulness y otro de respuesta bondadosa.

Kristin Neff, una psicóloga de la Universidad de Texas, Austin fue la investigadora pionera en este campo y define la auto-compasión como compuesta de tres componentes claves:

- el primer componente es la auto-bondad, ser bueno contigo mismo,
- el segundo es un sentido de una humanidad común, o sea, saber que cuando estamos sufriendo, no estamos solos, que muchas veces es como nos sentimos.
- el tercer componente es el Mindfulness, o sea, tener una conciencia equilibrada y serena hacia nuestra experiencia en cada momento.

Para activar la auto-compasión hace falta tener los tres elementos, activos y funcionando al mismo tiempo.

5.- ¿Cómo introduce a sus pacientes en el concepto de auto-compasión?

Sí, es muy importante que recordemos que, cuando un paciente acude a terapia, su interés fundamental es sentirse mejor y no les interesa demasiado aprender sobre la auto-compasión, la meditación ni el Mindfulness.

Entonces suelo empezar de manera informal con ellos. Les pregunto qué están haciendo ya para cuidarse. Es como el verso de la poesía de Mary Oliver: “Sólo tienes que dejar al animal manso de tu cuerpo... amar lo que ame”.

Entonces pregunto a mis pacientes: “¿Cómo te cuidas físicamente? ¿Te das cuenta de cuando tienes estrés y te tomas un té o un baño caliente?” “¿Cómo te cuidas mentalmente? ¿Empleas un mantra para devolver la mente cada vez a un foco como la respiración cuando tu mente está distraída o sobrecogida?”

“¿Cómo te cuidas emocionalmente? ¿Te aseguras de que pasas tiempo haciendo cosas que a ti te gustan? ¿Te cuidas en tus relaciones? ¿Conectas lo suficiente con los otros? ¿Cómo te cuidas espiritualmente?”

Una pregunta interesante para que pregunten los psicoterapeutas a sus pacientes. ¿Cómo te cuidas espiritualmente? ¿Con qué frecuencia se lo preguntamos?

Si los pacientes se interesan en una práctica sistemática que puede llevar a la autocompasión a un nivel más profundo para que sea disponible para ellos cuando las cosas van mal, entonces les enseño la meditación del amor bondadoso.

La meditación del amor bondadoso es la repetición de frases sencillas y suelo mencionarla de manera informal en la psicoterapia. Por ejemplo si la sesión está a punto de terminar y un paciente se preocupa por irse y volver a casa y que va a estar solo/a hasta la semana que viene, igual le diría algo como lo siguiente: “¿Te gustaría que te enseñara algunas frases que pudieran servir para consolarte y que pudieras recitártelas a ti mismo/a durante la semana?”

Si el paciente dice que “sí”, entonces le digo: “Ponte cómodo en la silla - cierra los ojos – o ciérralos parcialmente - coloca tu mano en tu corazón - respira hondo una vez”.

Luego le digo: “Voy a repetir algunas frases – que puedes contemplar en tu mente.” A continuación, repito suave y lentamente:

“Que esté a salvo – que esté a salvo – que esté a salvo.

Que tenga paz – que tenga paz – aunque a menudo no tengo paz – o la vida me molesta... por favor – que tenga paz – que tenga paz.

Que tenga salud – que tenga salud – que tenga salud –

Que me vaya bien la vida – que me vaya bien la vida – aunque a menudo elijo cosas – que complican mi vida y me llevan al estrés – que me vaya bien la vida.

Que esté a salvo – que tenga paz – que tenga salud - y que me vaya bien la vida-“

Antes que el paciente abra los ojos, digo: “Antes de abrir los ojos, sabes que puedes repetir estas palabras, cuando quieras de día y de noche, cuando más falta te hagan”.

6.- En su opinión ¿qué parece hacer terapéuticamente efectiva la auto-compasión?

Creo que porque es tan natural. Todos los seres vivos, o sea cada uno de nosotros, nacemos con el deseo de ser felices y libres de sufrimiento. Desde el momento en que mamamos del pecho de nuestra madre estamos buscando la felicidad o la liberación del sufrimiento.

Lo que ocurre en nuestras vidas es que, en un momento determinado lo olvidamos y nos interesa más cómo conseguir un coche en concreto o conocer nuestra pareja en concreto, un trabajo, más dinero, salud y luego desarrollamos estrés en la búsqueda de esos deseos y se nos olvida el deseo fundamental que todos tenemos que es ser feliz y estar libres de sufrimiento.

Lo que hace la práctica de la auto-compasión es simplemente echar leña al fuego a este deseo tan básico, aún más básico que el deseo que he mencionado antes el cual es resistir o evitar el sufrimiento, la causa de muchos problemas.

Podemos ir más allá de los comportamientos estresantes y profundizar más simplemente uniéndonos con nuestro deseo más íntimo

7.- ¿A qué pacientes les recomendaría la auto-compasión? ¿Para cuáles sería menos apropiada?

La gente que sufre por vergüenza y por la autocrítica son candidatos perfectos para la auto-compasión. Son personas que sienten mal consigo mismas, no solamente tienen la sensación de sentirse mal.

Asimismo recomiendo la auto-compasión a las personas que están demasiado alteradas emocionalmente para tomar decisiones en sus vidas y efectuar cambios.

La auto-compasión tranquiliza y conforta el sistema nervioso. Un psicólogo del Reino Unido llamado Paul Gilbert cree que la auto-compasión elicitaba la oxitocina y las endorfinas en el cuerpo, proveyendo esa tranquilidad y confort.

En general no recomiendo la práctica de la auto-compasión para personas que, al abrirse al dolor, las desestabilizaría. Por ejemplo, una persona en trámites de divorcio duro que tiene que ser fuerte en ese momento o quizás un paramédico trabajando en el equipo de ambulancia que tiene que ser fuerte.

Pueden practicar la auto-compasión en otro momento, pero tienen que apretar los dientes y seguir adelante diariamente con todas las dificultades e su entorno.

Tampoco recomiendo la práctica de la auto-compasión a la gente que no la va a disfrutar. Tiene que ser placentero. A las mujeres en particular les gusta la práctica de la auto-compasión, tal vez porque tienen más estrógeno que aumenta los efectos de la oxitocina.

Los hombres también pueden sacar mucho de la práctica porque tranquiliza el sistema nervioso.

8.- ¿Piensa que la auto-compasión es también útil para personas sin problemas clínicos?

¿Quién NO tiene un problema clínico? Al vivir en el cuerpo humano, todos nosotros por instinto luchamos y nos resistimos a las experiencias incómodas creando por lo tanto el colmo de males en nuestras vidas.

En mi propia práctica de la meditación suelo comenzar por sentirme consciente de los sonidos y a continuación soy consciente de mi cuerpo físico y luego soy consciente de mi respiración. Después de unos 10 minutos, empiezo a practicar la práctica del amor bondadoso utilizando las frases que he mencionado antes.