

Capítulo 7. Cuidar de los demás

A la mayoría de nosotros nos parece más fácil dar amabilidad a los demás que a nosotros mismos, a nosotras mismas, pero ¿qué ocurre cuando se trata de personas difíciles?

Estos casos representan un reto enorme en la práctica de la Atención plena, la Amabilidad afectuosa y sobre todo en la práctica de la Autocompasión.

Tendremos que aprender a mantenernos equilibrados en medio de las exigencias intensas y conflictivas de otras personas, en especial de las personas difíciles.

Aunque a menudo es una buena idea evitar a las personas problemáticas, no resulta una estrategia eficaz a largo plazo, ya que tendremos que tratar con personas difíciles prácticamente en todas partes.

Y aunque creas estar solo o sola, tu mente seguirá hablando con alguien o contigo mismo, contigo misma. Nosotros somos los primeros en sentir el dolor de nuestras propias emociones.

El primer paso es transformar la relación con los demás desde nuestro interior, transformando el enfado o la culpa que me hacen sentir en amabilidad afectuosa.



Gracias a la amabilidad afectuosa dejamos de sentirnos separados de los demás y empezamos poco a poco a sentirnos cada vez más conectados con la vida y con los demás.

Lo que pensamos, sentimos y hacemos por los demás configura como nos sentimos por dentro.

La meditación de la amabilidad afectuosa consta de cuatro elementos curativos:

1. **La intención**, que introduce energía y sentido en nuestras vidas,
2. **la atención**, que calma nuestra mente,
3. **las emociones positivas**, que nos hacen felices, y
4. **la conexión**, que nos calma y nos proporciona seguridad al sentirnos menos solos (humanidad compartida).

Hasta ahora hemos practicado la conexión "**yo-conmigo mismo**". Ahora vamos a empezar a practicar la conexión "**yo-con los demás**".

Es aquí donde se hace evidente el elemento de la conexión. Cuando dirigimos nuestra atención hacia los demás se calma el dolor de la desconexión.

La mayoría no apreciamos el papel de la conexión en nuestras vidas. Es invisible y estamos demasiado preocupados por nuestro día a día para darnos cuenta de su existencia. Una desconexión puede ser sutil o tener un gran impacto y se muestra en forma de irritabilidad, duda, preocupación o tristeza.

Las desconexiones son inevitables. Todos y cada uno de nosotros, de nosotras padece de ciertas incompatibilidades producidas por nuestras experiencias pasadas y las

vivencias que cada uno, cada una ha tenido en los diferentes grupos sociales en los que ha vivido o sigue viviendo. Empatizar con otras personas facilita los procesos de conexión.

Los elementos básicos para empatizar son las "neuronas espejo", localizadas en el cerebro, concretamente en la ínsula (empatía y percepción interna) y en la corteza premotora (planificación del movimiento).

Las neuronas espejo imitan lo que vemos en los demás, de modo que podemos llegar a sentir lo que siente la otra persona. Cuando tenemos un déficit en neuronas espejo, tenemos dificultad para comprender lo que estamos viendo o para "leer entre líneas" cuando nos relacionamos con otra persona.

Las neuronas espejo llegan a detectar cambios mínimos en la expresión facial o ligeros cambios en el tono verbal que nos muestran cómo se está sintiendo la otra persona. Las neuronas espejo se comunican entre sí, aunque no lo expresemos verbalmente.

Tal como lo describe **Siegel, D.J.** (2007) ⁽¹⁷⁾, la atención plena y la meditación Metta activan la ínsula, lugar lleno de neuronas espejo.

Sentirnos separados de los demás va en contra de nuestro sentido más profundo del "yo". Por eso nos duele tanto la desconexión.

Pero incluso en los momentos de desconexión, podemos sentirnos conectados si no nos abandonamos a nosotros mismos, a nosotras mismas en esos momentos de dolor. Si conseguimos no esquivar lo que sentimos dentro nuestro, podremos seguir mirando a los otros directamente a los ojos.

Amabilidad afectuosa para los demás

Una vez que decidimos que vale la pena desarrollar la amabilidad afectuosa hacia los demás, será necesario prepararnos para afrontar el trato especialmente complicado con las personas difíciles.

Sin embargo, antes de llegar a las personas difíciles, nos entrenaremos con personas más próximas a nosotros, a nosotras e iremos progresivamente aumentando el grado de dificultad.

En general podemos considerar 6 categorías de personas con las que entrenarnos en el arte de la amabilidad afectuosa:

1. **Uno mismo:** Se trata de nosotros mismos, de nosotras mismas, de nuestra identidad personal, localizada en nuestro cuerpo y ya visto en el capítulo anterior "Cuidar de nosotros mismos, de nosotras mismas".
2. **Benefactor:** Se trata de alguien capaz de hacernos sonreír y proporcionar calor a nuestro corazón. Puede ser un ser querido, nuestra mascota o algo próximo a la naturaleza.

Para realizar la meditación escogeremos una relación que no se torne dolorosa con el tiempo. Algo que nos haga constantemente felices.

Nos iniciamos con la meditación de la amabilidad afectuosa del capítulo anterior. Podemos iniciar los primeros cinco minutos repitiendo las frases para nosotros mismos, para nosotras mismas o podemos empezar directamente con la frase para nuestro benefactor.

Siente como nos sentimos en su presencia. Permítete disfrutar de su compañía. Reconoce lo vulnerable que es, sometido a la enfermedad, a la vejez y a la muerte igual que nosotros.

Podemos decirnos: "así como yo deseo ser feliz y estar libre de sufrimiento, que tú también puedas ser feliz y estar libre de sufrimiento".

Y podemos seguir repitiendo suave y amablemente frases como: "**que tú también puedas estar seguro**", "**que tú también puedas tener salud**" o "**que tú también puedas vivir a gusto**".

Y si tu mente divaga, vuelve a traerla al momento presente, amablemente. Y antes de acabar la meditación repite: "**que yo y todos los seres estemos seguros**", "**que yo y todos los seres seamos felices**", "**que yo y todos los seres tengamos buena salud**" o "**que yo y todos los seres vivamos a gusto**".

Ahora podemos abrir los ojos lentamente, ...

Esta meditación resulta generalmente fácil y agradable. Si presentara algún tipo de reticencia, siéntete libre para volver a ti mismo, a ti misma cuando lo necesites o vuelve directamente a la meditación de la atención plena, dándote cuenta de lo que estás sintiendo mientras lo estás sintiendo, con aceptación.

3. **Amigo:** Después de haber trabajado con nuestro benefactor durante una semana, ya estamos preparados para trabajar con nuestros amigos.

Con los amigos hemos desarrollado a lo largo de los años una recíproca confianza y gratitud. Se trata de una relación estrecha y positiva. Para realizar la práctica no es necesario escoger al amigo perfecto, ya que no existe.

Empezaremos cada meditación dirigiendo la amabilidad hacia nosotros, hacia nosotras como objeto de meditación, para dirigirnos luego a nuestro benefactor y pasar a continuación al amigo que hayamos escogido.

Siempre surgirán sentimientos difíciles. Ninguna relación está exenta de episodios dolorosos que pueden surgir durante la meditación en forma de recuerdo. Cuando aparezcan las emociones negativas, volveremos a traer nuestra atención suavemente al momento presente con amabilidad hacia nosotros, hacia nosotras o hacia nuestro benefactor.

Un sentimiento que puede aparecer durante la meditación es la de sentirse feliz cuando los otros están pasando dificultades. Es lo que llamamos "**Schadenfreude**".

Uno de los motivos por los que aparece este sentimiento es la desconexión.

Sin embargo, lejos de sentir vergüenza por tener ese sentimiento, seguimos cultivando la amabilidad afectuosa como antídoto a nuestra desconexión.

A través de la práctica, participaremos en el viaje vital de nuestro amigo y nuestro sentimiento será de felicidad por las cosas buenas que le están pasando. En un estudio realizado en la Universidad de Wisconsin, se demostró que dos semanas de meditación Metta son suficientes para cambiar la actividad del cerebro haciendo que la gente sea más compasiva consigo misma y con los demás, llegando incluso a provocar generosidad.

De igual manera, en un estudio de la Universidad de Stanford, se vio que con solo siete minutos de meditación Metta se conseguían aumentar los sentimientos positivos y el sentido de conexión con individuos neutros.

4. **Persona neutra:** Una persona neutra es alguien a quien todavía no conocemos, lo que significa que nuestra simpatía o antipatía hacia esa persona es casi inexistente, más allá de los estereotipos o prejuicios habituales.

Es una buena oportunidad para desarrollar la amabilidad afectuosa hacia cualquiera de los ocho mil millones de personas que según estimación oficial de las Naciones Unidas nos podemos cruzar en nuestras vidas.

Puede resultar estimulante escoger a alguien a quien no conozcamos y que probablemente no volveremos a ver. Con el tiempo podemos incluir también en esta meditación animales o plantas.

Lo neutro deja de serlo cuando lo convertimos en objeto de nuestra meditación. Recuerda que la persona neutra es un ser vulnerable igual que nosotros, igual que nosotras sometido a la enfermedad, a la vejez y a la muerte.

5. **Persona difícil:** Una persona difícil es aquella que saca lo peor de nosotros, lo peor de nosotras. Es aquella persona que nos va a llevar a un lugar profundo de nuestro interior para pedirnos que seamos amables, especialmente aquellas que nos han hecho mucho daño.

Para empezar, escogeremos una persona que sea ligeramente difícil. Alguien que nos resulte suficientemente cómodo, cómoda de visualizar en la meditación.

Para la meditación procederemos igual que siempre dirigiendo la amabilidad hacia nosotros, hacia nosotras o hacia nuestro benefactor para continuar con la persona neutra.

Llevaremos a nuestra mente la imagen de la persona difícil que hayamos escogido, recordando que esa persona es la causante de nuestro dolor.

Y nos diremos: "**así como yo deseo estar en paz y libre de sufrimiento, que tú también encuentres la paz interior**".

Y seguiremos repitiendo frases de amabilidad afectuosa suavemente, mientras mantenemos la imagen de la persona difícil en nuestra mente: "**así como yo deseo estar a salvo de todo peligro, que tú también estés a salvo de todo tipo de peligro**", "**así como yo deseo poder ser feliz, que tú también puedas ser feliz**", "**así como yo deseo estar sano, que tú también estar sano**" o "**así como yo deseo poder vivir a gusto, que tú también puedas vivir a gusto**".

Recuerda que los sentimientos de aversión, disgusto, ira, culpa o vergüenza surgirán enseguida.

Las frases en estos momentos pueden parecer huecas en relación con estas emociones. Etiqueta la emoción que estás sintiendo y lleva la meditación hacia ti. Cuando te sientas mejor puedes probar de nuevo con la persona difícil. Y antes de terminar, deja ir a la persona difícil y di: "**que yo y todos los seres vivos estemos a salvo**", "**que yo y todos los seres vivos seamos felices**", "**que yo y todos los seres vivos estemos sanos**" o "**que yo y todos los seres vivos vivamos a gusto**".

Ahora podemos abrir los ojos suavemente, ...

Reconozcamos el mérito de aceptar el reto y el compromiso de llevar la amabilidad afectuosa a todos los aspectos de nuestra vida.

Sin embargo, podemos tener los siguientes pensamientos en relación con las personas difíciles:

- **No quiero que mi persona difícil sea feliz:** No queremos que la persona escape de las posibles consecuencias derivadas de su mal comportamiento. Lo único que deseamos es que llegue a convertirse en un ser amable y feliz.
- **No quiero ni pensar en mi persona difícil:** De forma instintiva queremos que nuestra persona difícil desaparezca o muera. Si tenemos fuertes instintos de aversión hacia la persona escogida, poder cambiar a una persona menos difícil o llevar la intención a nuestro benefactor o a nosotros mismos, a nosotras mismas siempre que lo necesitemos.
- **Paso demasiado tiempo ofreciéndome amabilidad afectuosa y compasión:** Cuanto más dolor sintamos más cuidado de nosotros mismos, de nosotras mismas necesitaremos. Nunca es demasiado tiempo.
- **No puedo comenzar con la persona más difícil de mi vida:** Ni debemos. Es mejor ser prudente y empezar con una persona difícil de intensidad media. Con una práctica regular y constante incluso la persona más difícil perderá el control sobre ti.
- **Solo quiero perdonar y olvidar:** Sin prisas. El perdón hacia los demás solo puede llegar después de que te hayas abierto a tu propio dolor y lo hayas aceptado plenamente.
- **Los dos somos buenas personas, pero la relación es dolorosa:** La amabilidad afectuosa hacia una relación supone habernos perdonado y haber perdonado al otro. Una relación es en realidad un nosotros, un nosotras. Es un "**que nosotros estemos a salvo**".
- **¿Qué sucede si la persona difícil es en realidad nuestra propia cultura?:** El dolor emocional con frecuencia está incrustado en problemas sociales como el racismo o la homofobia. La mayoría de las veces el prejuicio es el resultado de la ignorancia, con lo que podemos decir "**que todos nosotros estemos libres del dolor de la ignorancia**".

- **¿Puedo saltarme una categoría o permanecer más tiempo con una persona en particular?:** Usa tu sentido común para mantener la energía de la amabilidad afectuosa lo más intensa posible.

6. **Grupo:** Por último, podemos llevar la amabilidad afectuosa a un conjunto de personas al mismo tiempo.

El grupo puede estar formado por todas las personas que hemos incluido en cada categoría ofreciéndoles amabilidad al mismo tiempo a todas.

Recuerda que todas ellas experimentan emociones humanas similares. Permítete apreciar la humanidad compartida en todas ellas.

Cada uno de nosotros, cada una de nosotras necesita encontrar un equilibrio entre el cuidado de sí mismo, de sí misma y el cuidado de los demás, entre ser auténtico y permanecer conectado y entre la necesidad de soledad y la necesidad de relación.

Sin embargo, cuando sufrimos dolor es mejor cuidarnos primero a nosotros mismos, a nosotras mismas.

Lo que distingue la amabilidad afectuosa de la compasión es la presencia de dolor. La compasión es la respuesta amable a ese dolor.

Podemos practicar la compasión por nuestro propio dolor, por el dolor de los demás o por el dolor que sentimos cuando los demás sufren dolor.

El mejor momento para practicar la amabilidad afectuosa hacia los demás es cuando somos realmente felices. Cuando nuestros recursos emocionales son escasos es mejor centrarnos en nosotros mismos, en nosotras mismas.

La manera de saber si nuestra capacidad de compasión está baja y necesitas centrarte en ti mismo, en ti misma es cuando no somos capaces de dormir, estamos paralizados emocionalmente, nos es difícil concentrarnos o nos sentimos temerosos o aislados. En estos casos tenemos que ir despacio y seguros.

La fatiga del cuidador

El resultado de dedicarnos demasiado a los demás se llama "fatiga del cuidador", aunque realmente se trata de "fatiga del apego".

Nos agotamos cuando estamos apegados al resultado de nuestra dedicación, del trabajo duro en espera de un reconocimiento o del éxito.

Tenemos dos signos claros de sufrir de fatiga del cuidador:

1. Creer que somos indispensables
2. Sentir resentimiento hacia aquellos a los que cuidamos

El antídoto a la fatiga es la autocompasión. Se trata de tomarnos un descanso y cuidarnos física, mental, emocional, relacional y mentalmente.

Otra manera de manejar la fatiga es cultivando **la ecuanimidad**.

Para liberarnos de un apego excesivo hemos de considerar lo siguiente: "las personas son dueñas de sus actos", "es su responsabilidad hacerse felices a sí mismas o liberarse de su sufrimiento".

Para poder ofrecer amabilidad afectuosa a los demás sin olvidarnos de nosotros mismos, de nosotras mismas podemos seguir los siguientes pasos:

1. **Llevar la atención plena a nuestro malestar** con la frase "**esto hace daño**". Se trata de saber lo que estás experimentando mientras lo experimentas.
2. **Aceptar la experiencia, abrazándola de manera activa, sin prejuicios, en el aquí y ahora.** La aceptación nos permite dejar de luchar con el malestar. La aceptación puede incluir "**ablandar**" como forma para aceptar las manifestaciones corporales producidas por el estrés, "**permitir**" como forma para aceptar la experiencia emocional del malestar dejando que la experiencia sea como es y "**etiquetar**" como forma para nombrar como nos sentimos, como paso previo para ir soltando ese dolor.
3. **Responder de manera compasiva**, siendo testigos de nuestro propio dolor y respondiendo con amabilidad y comprensión.
4. **Imaginar una estrategia** que nos permita abordar incluso las situaciones más difíciles con atención plena y autocompasión.

Tanto la amabilidad afectuosa, como la compasión, pueden integrarse en la vida diaria como meditaciones informales. Una forma de integrar la meditación Metta es mientras se camina. Ya sea por la ciudad o mientras caminamos por la montaña, nuestra mente estará habitualmente en modo "por defecto" pensando en el pasado o planificando el futuro.

La atención plena nos ayuda a mantener la práctica de la amabilidad afectuosa anclada en la realidad del momento a momento y la compasión nos permite suavizar las críticas que acumulamos sobre nosotros mismos, sobre nosotras mismas y sobre los demás cuando las cosas van mal.

Debemos ser flexibles en el uso de las frases Metta en las meditaciones informales, mientras que es mejor mantener las frases invariables cuando se trate de una meditación formal. De igual forma intentaremos que las frases no sean tan específicas que nos quedemos enganchados en el resultado.

