

LA COMPASION: EL CORAZÓN DEL MINDFULNESS

Vicente Simón

Editorial: Sello, Barcelona, 2015.

Vicente Simón es catedrático de Psicobiología de la Universidad de Valencia, es uno de los grandes expertos en el mindfulness, compasión y auto-compasión, áreas en las que ha llevado cabo una amplia actividad entrenamiento práctico y publicaciones. Se trata de una guía práctica sobre la compasión, la autocompasión y el mindfulness. Expone las bases teóricas de un modo sencillo y didáctico, para a continuación establecer actividades prácticas, con ejercicios sencillos y de gran utilidad.

El libro esta prologado por Christopher Germer, uno de los expertos en la convergencia entre la psicología científica y la antigua psicología budista, que ha contribuido a la investigación, entrenamiento y difusión de la auto-compasión y el mindfulness.

En el primer capítulo, se muestra como las emociones positivas y el hacer el bien a demás, mejora la salud de las personas y disminuye los efectos negativos del estrés, mientras que el aislamiento social, la soledad, y la hostilidad dañan la salud. El capítulo termina con un ejercicio práctico de meditación de anhelo de felicidad (en una versión amplia y otra abreviada en todos los capítulos).

El segundo capítulo es fundamental y versa sobre la compasión. La compasión no es tener pena de los demás sino que se basa en la bondad amo-

rosa, que refleja el deseo de que todas las personas, sin distinción, sean dichosas y felices. La compasión es el deseo y las acciones para hacer que los demás estén libres de sufrimiento. La compasión es un subapartado de la bondad amorosa: "en la compasión se reconoce el dolor y la universalidad del dolor en la experiencia humana y la capacidad de afrontar el dolor con bondad, empatía, ecuanimidad y paciencia". El autor expone las diferencias y similitudes con los conceptos de empatía, el contagio emocional, la simpatía, el malestar emocional o empático, la lastima y el altruismo. El flujo de la compasión va de la empatía (cognición y sentimiento) a la motivación para ayudar, la tolerancia al malestar, la suspensión de los juicios valorativos, las acciones compasivas y a la satisfacción alegría de aliviar el sufrimiento. Se discuten los obstáculos para la compasión (tales como pereza, malestar empático, juicios negativos). Al capítulo acaba con los ejercicios de compasión.

En el capítulo 3 se discuten las bases neurales que regulan el equilibrio emocional, con los ejercicios de meditación correspondientes.

El capítulo 4 versa acerca de la autocompasión. Comienza caracterizando del concepto, ya que autocompasión no significa tener pena de uno mismo, auto-indulgencia o egoísmo,

sino de aceptación de uno mismo, y trato amable con uno mismo, si hacer uso de la autocrítica despiadada que incluye autocompasión en torno al cuerpo, mente, emociones, relaciones y dimensiones espirituales. Se compone de mindfulness frente a la cavilación, rumiación, sobre-identificación, humanidad compartida frente al aislamiento, y la amabilidad con un mismo, frente a la autocrítica. Contiene un conjunto de ejercicios prácticos de mucha sencillez y utilidad.

El capítulo 5 se dedica a la compasión, con ejercicios y meditación compasiva.

Por último el capítulo 6 versa sobre las relaciones con personas difíciles, el manejo de sentimientos negativos blandos: miedo, soledad, desamparo y

desorientación, y de sentimientos desadaptativos duros: enfado, ira u odio. Con ejercicios prácticos para el manejo de esas emociones y sentimientos negativos.

Para quienes se interesan por estos temas, es disfrutaran también de la lectura del libro de *Neff A.K. (2012). Se amable contigo mismo. Barcelona: Oniro.*

Este libro del Dr. Simón es muy útil para todas los estudiantes y profesionales que atienden a personas con cáncer, o en cuidados paliativos y a sus familiares, y en otras áreas afines, y por eso deberían ser estudiar su contenido y practicar los ejercicios que propone.

*Juan Antonio Cruzado
Universidad Complutense de Madrid*