

Circulación de la compasión

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Tirch, D. et al., (2020). Experiencing ACT from the inside out. New York, NY: The Guilford Press.

Pídale a la persona que se ponga cómodo/a, cierre sus ojos o mire un punto fijo. Pídale que inhale y exhale unas cuantas veces. Luego pasas a leer las siguientes oraciones, despacio y calmadamente para así lograr evocar emociones en el cliente.

Conéctate con la experiencia física de sentir dentro de ti, calidez, bondad y compasión con cada respiración que realices. Continúa inhalando y exhalando e imagínate soltando cualquier tensión o defensa innecesaria.

*Permanece con esta práctica, haciendo circular un aliento de amor y compasión dentro de ti. Mientras continúas inhalando y exhalando, repite dentro de ti las siguientes palabras: **“Yo estoy respirando amor y compasión para mi mismo/a”** (repetir 3 veces).*

*Ahora trae a tu mente alguna persona que tú conozcas, que sabes que está sufriendo o con la cual hayas tenido recientemente algún conflicto. Imagina que la persona está frente a ti y repite varias veces: **“Yo estoy inhalando compasión para mi mismo/a y exhalando amor y compasión para ti”** (repetir 3 veces).*

Concéntrate en la experiencia física de calidez, bondad y compasión con cada respiración. Permanece en esta práctica, haciendo circular el aliento de la compasión entre tú y la otra persona.

Mantente así por varios minutos. Cuando te sientas listo/a para completar esta práctica, trae tu atención a los sonidos que hay alrededor y lentamente abre tus ojos.

Nota: La práctica de hacer circular conscientemente una intención compasiva entre dos personas, es una meditación japonesa de Vajrayana. En esta meditación, los/as practicantes se imaginan respirar el aliento del Buda de la compasión y exhalar su propia intención compasiva. Se utiliza para estimular una experiencia de un flujo de compasión hacia uno mismo y hacia los demás. En mi experiencia clínica, he encontrado que esta práctica es muy efectiva para las personas con trastornos de personalidad, ya que les ayuda a tener conciencia del otro. Es un ejercicio que nos enseña a desarrollar empatía por los demás (Talavera, 2021).

Cláusula de responsabilidad: Este ejercicio fue traducido y adaptado del inglés al español para promover autores, terapias y técnicas de psicoterapia al mundo hispanohablante. No recibimos ninguna remuneración económica por la traducción y adaptación del mismo. Este ejercicio es para ser utilizado por profesionales de la salud mental, no pretende curar y/o tratar alguna condición de salud mental, de necesitar ayuda profesional para el manejo de síntomas psicológicos o psiquiátricos favor de contactar a un profesional de la salud mental. Si usted es un profesional de la salud mental deberá utilizar este ejercicio según sus conocimientos, destrezas y competencias clínicas. Este material es para apoyar la buena práctica clínica, no para reemplazarla. Para continuar aprendiendo sobre diferentes modelos de terapia te invitamos a visitar nuestro blog, book club y talleres en **relaciones flexibles:** es.talaveraphd.com