



# Vivir con el corazón

La imaginación y el método de interpretación: cultivar nuestro yo compasivo

R. Kolts y T. Chodron

## 20. La imaginación y el método de interpretación: cultivar nuestro yo compasivo

Tomo ya he mencionado (Russell), nuestro estado mental en un momento dado es una combinación de diferentes aspectos de la experiencia: la atención, la motivación, la emoción, el razonamiento y la imaginación. Estas experiencias mentales se influyen mutuamente –aquello sobre lo que fijamos nuestra atención tiene un impacto sobre cómo nos sentimos-, lo cual tiene un impacto sobre nuestra motivación y razonamiento, y así sucesivamente. Hay algo realmente maravilloso en esta interacción entre los diversos aspectos de nuestra experiencia mental, significa que podemos utilizar cualquiera de ellos como punto de entrada cuando trabajamos para desarrollar nuestras mentes de diversas maneras. Esto abre muchas estrategias nuevas para traer la compasión a nuestra vida diaria. Por ejemplo, la imaginación es una herramienta mental muy poderosa que utilizaremos a lo largo de este libro.

Dado que utilizar la imaginación mental deliberadamente puede resultar un poco extraño (accidentalmente lo hacemos todo el tiempo!), conviene decir algo al respecto. Algunas personas se pueden sentir en un principio ridículas al evocar imágenes mentales y dudar de que tenga algún efecto. No obstante, la imaginación es una herramienta muy poderosa para influir sobre nuestros estados emocionales y para desarrollar la compasión. Recordemos que nuestras emociones no son hábiles distinguiendo entre lo que está ocurriendo en el mundo exterior y los pensamientos, imágenes y fantasías que producimos en nuestras mentes. Nos podemos mantener enfadados durante horas recreando un escenario irritante una y otra vez en nuestras mentes. Pero también podemos emplear la imaginación de una forma productiva para crear las motivaciones y emociones que queremos tener.

Algunas personas pueden, inicialmente, encontrar difícil la imaginación porque intentan ver las cosas con el “ojo de su mente” tan claramente como si las estuvieran mirando directamente. No es necesario ver las cosas tan nítidamente. La clave consiste en crear experiencias mentales que nos ayuden a traer compasión a nuestras mentes. Por ejemplo, imagina tu comida favorita. Date cuenta de los cambios en tus sensaciones y en tu estado mental cuando lo haces. Trae a tu mente a una persona sabia y sensata que respetes y en la que confíes. Tu mente cambia cuando te la imaginas, ¿no es así? Tal vez te sientas seguro o inspirado cuando piensas en ella. Esta transformación mental es la que estamos intentando conseguir con la imaginación.



Una forma en la que podemos utilizar las imágenes para desarrollar la compasión es imaginando cómo sería conseguir realmente convertirnos en seres compasivos. Trae a tu mente las características que imaginas que tendrías si fueras una persona profundamente compasiva: amabilidad, paciencia, sabiduría, confianza, valor, tolerancia al malestar, aceptación, creatividad y demás. Si tienes dificultades para verte así, piensa en alguien que consideres un modelo de compasión y valora las cualidades que posee y que te gustaría cultivar en ti mismo.

Los pensamientos autocríticos pueden interceptar nuestro trabajo para mejorarnos. Por ejemplo, podemos sentir que estamos tan lejos de nuestro objetivo (“No me parezco en nada a un ser profundamente compasivo!”) que nos desmoralizamos y abandonamos. Podemos quedarnos tan enredados en la duda sobre si poseemos o no “lo que hace falta” para desarrollar estas cualidades que, de hecho, nunca intentemos cultivarlas. Paul Gilbert ha desarrollado un abordaje para salir de este círculo que ha tomado prestado de la técnica de actuación del Método de Interpretación.

Para tener éxito sobre el escenario, los actores normalmente tienen que interpretar personajes que no se parecen en nada a su propia forma de ser en la vida real. Para hacerlo de manera convincente, tienen que “meterse en la cabeza” del personaje -imaginar cómo ese personaje se sentiría, pensaría y actuaría en las distintas situaciones que se van presentando según se despliega el argumento-. Los actores del Método abordan esta tarea imaginándose que son estos personajes, valorando los motivos psicológicos de los personajes e imaginando que realmente tienen los rasgos de los personajes que intentan retratar. Estos ejercicios también muestran reminiscencias de las prácticas de entrenamiento mental utilizadas por los budistas durante siglos. En estas prácticas, la estudiante se visualiza a sí misma como un ser que encarna las cualidades que desea cultivar en ella y se imagina actuando con esas cualidades a lo largo del día.

Podemos aplicar este método cuando trabajamos para desarrollar las cualidades del yo compasivo. Al hacerlo, nos imaginamos cómo sería si realmente tuviéramos esas cualidades compasivas, retratándonos a nosotros mismos teniendo esas cualidades. Nos imaginamos cómo pensaríamos, sentiríamos y actuaríamos al manifestar esas cualidades en nuestra vida diaria. Al hacerlo, creamos y reforzamos gradualmente los patrones de actividad en nuestros cerebros que nos ayudan a incorporar estas cualidades a nuestra vida y a establecerlas como hábitos mentales.

Los profesionales de muchos campos diferentes utilizan estrategias similares. Los atletas revisan el juego en sus cabezas, imaginando cómo responder en las distintas situaciones. Los guitarristas repasan las



escalas y arpegios en sus mentes. De manera similar, imaginarnos a nosotros mismos sintiendo, pensando y actuando con compasión nos prepara para incorporar esas cualidades a la realidad de nuestra vida diaria. Es útil imaginarnos a nosotros mismos poniendo en práctica estas cualidades en situaciones específicas de la vida- imaginar a nuestro yo compasivo en acción impide que sea algo vago y una experiencia puramente mental y nos ayuda a incorporar estas cualidades en nuestras vidas. Podemos denominarlo, el ejercicio del “Yo compasivo”.

Empieza considerando una o más de las cualidades compasivas que te gustaría desarrollar en ti misma:

Calidez  
Amabilidad  
Aceptación y no-juicio  
Confianza  
Valor  
Paciencia  
Humildad  
Tolerancia al malestar  
Humor  
Generosidad

- Amor-compasión Reflexiona sobre las características que has elegido, familiarízate con ellas. Ahora imagina que ya posees esas cualidades.
- Imagina cómo se siente una persona al tener esas cualidades. ¿Cómo sería tener paciencia, bondad profunda, confianza o generosidad? Si tu crítico interno empieza a discutir contigo, recuérdate que simplemente estás imaginando cómo sería. Redirige tu mente amablemente desde el pensamiento crítico y tráela de vuelta a la cualidad que estás cultivando.
- Teniendo estas cualidades compasivas, ¿qué te sentirías motivado a hacer? Según estas cualidades van calando en ti, ¿qué deseos e intenciones surgen en tu interior?
- Considera tu pensamiento. Si tuvieras una profunda bondad, sabiduría y confianza, ¿qué pensamientos tendrías? Al ser amable y paciente, ¿cómo entenderías tus propios esfuerzos y los de los demás?



- ¿Cómo emplearías tu tiempo y qué tipo de cosas harías? ¿Cómo cambiaría esta perspectiva compasiva la forma en la que abordas tus actividades diarias?
- Permite que tu boca dibuje una amable sonrisa, y visualízate como una persona compasiva que posee las cualidades que has elegido. Piensa cómo sería tu aspecto si fueras este ser compasivo. Piensa cómo sonaría tu voz.
- Visualízate yendo por el mundo representando estas cualidades positivas. Imagínate interactuando amable y compasiva mente con los demás, aplicando estas cualidades a situaciones e interacciones concretas en tu vida.

Al hacer todo esto, también practicamos la compasión con nosotros mismos- siendo pacientes con nosotros mismos mientras aprendemos a imaginarnos así. Algunas personas refieren que, pese a que pueden imaginar cómo pensarían o actuarían si tuvieran esas cualidades, no lo sienten en un principio. Nuestras emociones son muy sensibles a las imágenes mentales, así que, si continuamos visualizándonos a nosotros mismos pensando y actuando compasivamente -ayudando a quienes están sufriendo, dirigiendo amabilidad hacia los demás, mostrando confianza y sabiduría frente a la adversidad esta imaginación terminará impactando en nuestro estado emocional del mismo modo que otras imágenes mentales-. De la misma manera que imaginarnos en un escenario de enfado puede producir en nosotros sentimientos de enfado, imaginarnos comportándonos compasivamente contribuye a que surjan emociones amables y compasivas. Como con todas las habilidades, utilizar las imágenes mentales de esta manera se hace más fácil y más efectivo con la repetición, así que necesitamos mantener la práctica para obtener los resultados que deseamos. ¡Disfruta con ello!

### **Reflexión:**

#### **Utilizar la imaginación para desarrollar las cualidades compasivas**

Al menos una vez al día, trae a tu mente una cualidad compasiva que quieras desarrollar en ti. Imagina que ya la posees, visualízate representándome en tu vida. Imagina cómo tu motivación, sentimientos, razonamiento, comportamiento e interacciones quedan moldeados por esta cualidad. Cuando termines el ejercicio, procura incorporar esta cualidad según discurras por tu vida diaria.