

## Una mano compasiva

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Harris, R. (2012). *The reality slap: Finding peace and fulfillment when life hurts*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

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/la cliente.

*Ahora te invito a hacer un ejercicio donde puedas tener una mano compasiva contigo. Trae tu mente, la realidad que existe entre tú y lo que estás lidiando.*

*Toma unos momentos para recordar eso que te ocurrió que te ha hecho sufrir tanto. Observa cómo esto te está afectando y piensa cómo esto podría afectar tu futuro. Observa qué pensamientos y emociones difíciles vienen.*

*Ahora coge una de tus manos. Imagina que esa mano es bien tierna y bondadosa. Pon esa mano en la parte del cuerpo donde más te duele. Quizás percibas ese dolor en el pecho, cuello, estómago, pero ponla donde sea más fuerte.*

*Si sientes alguna área adormecida, pon tu otra mano en esa parte. Permite que ambas manos descansen ahí. Siente como tus manos tocan tu piel y tu ropa donde están puestas y siente el calor de tu mano en tu cuerpo.*

*Ahora imagina tu cuerpo. Siente que esa área donde está tu dolor se suaviza, se relaja. (Haz lo mismo con el área adormecida).*

*Sostén ese dolor y adormecimiento, con mucho cuidado y ternura, como si fuera un bebé llorando. Sigue cargándolos como cuando cargas algo que realmente te importa.*

*Deja que la ternura y bondad fluya por todos tus dedos y visualiza que por tus dedos entra a tu cuerpo bondad y ternura.*

*Ahora coge tus manos y pon una en tu pecho y otra en tu estómago y deja que descansen ahí, sosteniéndote con ternura.*

*Mantente así el mayor tiempo posible, conectando contigo, cuidándote y dándote apoyo.*

*La idea es que puedas tener autocompasión y darte los primeros auxilios emocionales.*

*PODRÍAS...*

- abrazarte a ti mismo/a, tomarte de la mano, validar tu dolor (e.g. "podrías decirte entiendo lo que estás viviendo"; "es bien doloroso"; "estoy aquí contigo acompañándote en tu dolor") o quedarte sentado sin hacer nada.

- mientras lloras, visualizar que tú mismo/a te estás sosteniendo. Decirte: "lo siento mucho; en este momento no sé qué decirte; está bien llorar."

- hacer un espacio para ti, mirarte al espejo y preguntarte si quieres hablar contigo. Si no deseas hablar, decirte "no tenemos que hablar". "Estoy tan feliz de estar sentado aquí contigo."

- darte apoyo incondicional. Por ejemplo, podrías hacerte una cena o salir a cenar contigo. Decirte a ti mismo/a "estoy aquí para ti."

Cuando haces estas cosas te envías mensajes de que te aceptas. Es más fácil soltar cuando eres autocompasivo/a.

Ahora te voy hacer 3 preguntas para que las reflexiones:

- 1) ¿Quién es el ser humano en tu vida que siempre estará ahí para ti, en cualquier momento, no importa lo que pase?
  
- 2) ¿Quién es el ser humano que puede entender, validar y empatizar con tu dolor mejor que nadie más en el planeta?
  
- 3) ¿Quién es el ser humano que puede saber realmente cuánto estás sufriendo?

TÚ

Por tanto, ¿Qué tal si nos movemos a que establezcas una relación diferente contigo y te conviertas en tu mejor amigo/a? ¿Cómo sería eso? ¿Por qué? Porque a donde

*quiera que vayas, tu mejor amigo/a es quien va a ser compasivo/a contigo, va motivarte y entenderte.*

**Nota:** Este ejercicio lo puedes utilizar con clientes que necesitan desarrollar amor propio y autocompasión. El ejercicio ideal para aquellos/as clientes que tienen una voz interior crítica (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 remplazarla. Para continuar aprendiendo sobre diferentes modelos de terapia te invitamos a visitar nuestro blog, book club y talleres en **relaciones flexibles:** [es.talaveraphd.com](http://es.talaveraphd.com)