

Mindfulness y autocompasión

Cuando pasamos por un proceso de duelo, todas las áreas de nuestra vida se ven afectadas. Nos podemos encontrar con más cansancio físicamente, tener dolor o tensión en diferentes partes del cuerpo, notar cambios en el sueño o la alimentación; cognitivamente también podemos sentir que nos cuesta más la concentración, que se nos olvidan las cosas, que tenemos pensamientos intrusivos en relación a la pérdida; en el área social podemos ver que hay personas que estaban que dejan de estar, personas con las que puedes hablar sobre cómo te sientes, y otras que quieren verte salir rápido de tu tristeza, seguramente por cuánto les duele verte mal.

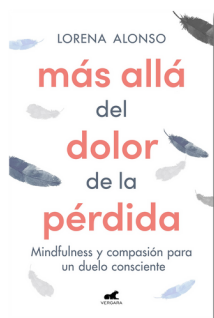
Por último, el área espiritual puede también verse afectada, muchas personas sienten que cuando han perdido a una persona querid, todo su mundo de creencias se tambalea. En estos momentos de sufrimiento, que es cuando más cuidado necesitamos, paradójicamente es cuando más nos abandonamos, a veces por falta de fuerzas, otras simplemente, por falta de ganas. Además, solemos querer salir muy rápido de la tristeza, llenar nuestra vida de cosas que hacer para no pensar, y nos extraña que vayan pasando los días y no estemos mejor, así que nuestro interior se convierte en una lucha entre nuestras emociones.



➤ La autocompasión se define como el proceso de “auto-acompañarse” en las cosas que nos pasan, desde una mirada de aceptación incondicional y de no juicios. Es una actitud de dejarnos ser, con todo lo que pensamos y sentimos, aceptando los diferentes estados por los que vamos pasando, tratando de comprender y cuidar de aquello que nos ha sucedido desde una disposición de ayuda y bondad con nuestro propio estado de sufrimiento. La autocompasión implica actuar hacia nosotros/as, de la misma manera que trataríamos a las demás personas, cuando estamos teniendo un momento difícil, cuando fallamos, o notamos algo que no nos gusta de nosotros/as.

Hay numerosos estudios que hablan de la eficacia de la meditación en estos momentos, y en concreto del “Mindfulness”. Esta práctica se basa en la atención plena a nuestro cuerpo, a través de la respiración y con la conciencia en el momento presente. El Mindfulness ayuda a notar y aceptar las sensaciones, pensamientos o imágenes que acompañan a tus emociones, a observar cómo te afecta aquí y ahora, sin pretender eliminarlas. Además, el cultivo de mindfulness es un proceso que permite observar la impermanencia de la experiencia (como sucede en el duelo), aceptar la muerte como parte natural de la vida y ayudar a las manifestaciones del duelo en todas sus formas, ya sean pensamientos, sensaciones, emociones o conductas.

Nuestras sugerencias



Libros:

- *Vivir con plenitud la crisis*, Jon Kabat-Zinn
- *Más allá del dolor de la pérdida: Mindfulness y compasión para un duelo consciente*, Lorena Alonso

Canal [Meditación3 – YouTube](#)



Tiempo para cuidarte

Te recomendamos iniciarte en la práctica con una pequeña rutina de 20 minutos diarios de parar y observarte. Puedes encontrar audios y meditaciones a través de internet e ir probando cuál es la mejor para ti (basadas en la respiración, con visualización, más largas, más cortas, etc).

El Mindfulness como todo requiere paciencia y constancia, pero sobre todo paciencia, pues con la rapidez con la que vivimos en la sociedad actual, pararnos un ratito a simplemente ser es algo que al principio puede costar. Para construir un hábito se necesita tiempo. Recuerda, que es una práctica donde no se pretende modificar lo que sucede, simplemente observarlo, por eso si notas que tu cabeza se va a otros pensamientos, es normal, no pasa nada, toma conciencia de ello y vuelve a conectar con la meditación a través de tu propia respiración o de la voz de la persona que facilita la sesión.

En estos momentos de dolor es cuando más te necesitas, así que no te olvides de sacar tiempo para cuidarte.