RETIRO FIN DE SEMANA: MINDFULNESS Y COMPASIÓN

PROFESORES: Juan Martín Bezos

RETIRO FIN DE SEMANA : MINDFULNESS Y COMPASIÓN.

OBJETIVOS

- Avanzar y profundizar en la práctica de Mindfulness y Compasión.
- Iniciar el contacto con otras escuelas cercanas al Mindfulness (contemplativas y científicas) que nos permitan confirmar y conocer la eficacia del Mindfulness desde otros puntos de vista, lenguajes, etc.
- Comenzar a utilizar algunas de las herramientas sutiles de dichas escuelas, que han sido validadas durante siglos y de modo transcultural. Como pueden ser: los cuentos, la poesía, la música, etc.
- Aportar una metodología suficiente para seguir aplicando lo aprendido y experimentado durante el fin de semana, durante los meses posteriores en la vida cotidiana de cada persona.

EXPERIENCIA

DIRIGIDO A

- Cualquier persona que desee avanzar en alguno de los 4 objetivos descritos en el apartado anterior.

- Personas que tienen formación previa en Mindfulness (curso de 8 semanas, etc) y quieren darle continuidad y una mayor profundidad a sus prácticas diarias.

- También para personas sin experiencia previa en mindfulness o meditación. Entrevista personal previa.

PERSONAS

METODOLOGÍA

Hemos desarrollado un programa residencial de fin de semana que permite destilar y sacar más jugo al entrenamiento en Mindfulness. Este formato presenta numerosas ventajas, como por ejemplo:

- Salir de nuestro contexto habitual. Esto facilita la desconexión con nuestro día a día habitual y adquirir nuevas perspectivas sobre nosotros mismos, así como de los condicionamientos que nos mantienen atrapados mentalmente. Esto es fácil de observar cuando uno va a otro país o cultura, donde es más fácil estar en el presente y reinventarse a uno mismo. Por ejemplo, se altera la percepción del tiempo (cuatro días pueden parecer dos semanas, etc). Se valora de otro modo cualquier detalle que se nos presenta (un árbol, una acera, etc).

- Mejora la auto-observación personal. Una experiencia intensiva de comenzar a vivenciar que "yo no soy lo que me creo que soy (pensamientos, emociones, impulsos, etc)". Al dejar de estar rodeado durante unos días de nuestros vínculos habituales (pareja, hijos, familia, compañeros de trabajo, amigos, vecinos, etc) es más fácil detectar nuestras voces internas. Por ejemplo, las fantasías y "peleillas internas" que siguen dentro de mí a pesar de que ya no estoy con esas personas. Así como los mecanismos de distorsión que establecemos con dichas personas (proyecciones, negaciones, etc).

COMPASIÓN

METODOLOGÍA

- Trabajo intensivo, desde un contexto nuevo donde podemos dedicar todo el día a afinar nuestras herramientas de autoobservación (en los grupos formales, descansos, comidas, contacto con la naturaleza, sueños, etc).

- Sinergia grupal. El trabajo en grupo intensivo y enfocado en el desarrollo personal, tiene innumerables ventajas. Por ejemplo: complicidad, autenticidad, creación de un espacio de protección, altruismo, universalidad, contagio, generación de energía, etc.

- Cuidado personal. El trabajo intensivo en otro entorno y rodeado de un grupo afín, facilita el inicio de nuevos hábitos de cuidado personal: alimentación (comida vegana), reducir el consumo de tóxicos (alcohol, etc), observación corporal, caminatas en la naturaleza, etc.

- Autenticidad y orientación personal. La suma de los puntos anteriores, facilita el contacto con: nuestra salud interna, el verdadero significado de la vida y la naturalidad de compartirlo con los demás (hijos, familia, amigos, etc).

SINERGIA

CONTENIDO

- **Ponemos el énfasis en la asimilación y automatización en el día a día de las técnicas fundamentales de Mindfulness.**

- **Entrenamiento en compasión.**

La compasión, la podemos definir como la capacidad de conectarnos con el sufrimiento propio y el de los demás, acompañada de la motivación sincera de aliviarlo y prevenirlo. Esta es una capacidad instintiva en los seres humanos cuando el que sufre es alguien cercano. Sin embargo, las tradiciones contemplativas sugieren que es posible ampliar nuestro círculo de cuidado y compasión más allá de lo instintivo.

Cuando la compasión surge en nuestro corazón, nuestra mente se libera del odio, de los juicios negativos y de la preocupación obsesiva por uno mismo, constituyendo una fuente natural de paz interior y exterior.

En este residencial vamos a profundizar en el desarrollo de la compasión, la empatía y el amor hacia uno mismo y los demás.

Profundizaremos el modelo del profesor Paul Gilbert, aumentando nuestro conocimiento sobre cúal de los tres sistemas de regulación emocional (amenaza, logro y calma) predomina en nuestro día a día.

MINDFULNESS

CONTENIDO

También experimentamos con la idea “caos compasivo” de Rob Nairn. Quién defiende que el verdadero camino hacia la compasión es un “dejarse caer en el propio caos que realmente somos”. Empezando con uno mismo, a través de la auto compasión.

Seguimos familiarizándonos con nuestra experiencia propia del ser compasivo viendo cuáles son sus cualidades: la fuerza, la bondad y la sabiduría. Retomamos el ejercicio de “el observador” y “la corriente subterránea” tratando de elaborar una “preferencia consciente” de ser el observador compasivo de nuestras experiencias. Comenzamos a centrar nuestra atención sobre nuestra “corriente subyacente” con un profundo sentimiento de aceptación y apertura sobre lo que encontremos. La autocrítica es uno de los mayores obstáculos tanto para la compasión hacia uno mismo, como para ampliar nuestro círculo de compasión incluyendo a los demás.

MEDITACIÓN

CONTENIDO

De esta importancia deriva la dedicación que le damos a profundizar en nuestro crítico interno, yendo más allá de una simple toma de contacto y reconocimiento del mismo.

El cultivo de la compasión facilita la capacidad de estar presentes en los momentos de sufrimiento y afrontarlos con valentía. Lo que aumenta las capacidades de resiliencia frente al estrés y el burnout.

PROFUNDIZAR

Estas cualidades facilitan y apoyan una serie de cambios positivos, incluyendo mayores niveles de auto-compasión, satisfacción vital, felicidad, empatía, compasión hacia los otros y una disminución en síntomas depresivos, estrés y preocupación (Jazaieri et al., 2012, 2013). De esta manera, aunque la investigación científica de la compasión es reciente, los estudios disponibles apuntan a que el cultivo de la compasión puede ser clave para nutrir la propia salud, bienestar y felicidad, sobre todo para quienes viven y/o trabajan en contacto cotidiano con el sufrimiento.

CONTENIDO

- **Primeros contactos con otras escuelas de conocimiento afines al Mindfulness.**

"Lo que nos dijo el Dalái Lama a los científicos fue: Tomad estos métodos, sacarlo del contexto religioso, estudiarlos muy a fondo y si pueden ser de alguna ayuda para la gente, difundirlos por todas partes" (Daniel Goleman).

El entrenamiento en la Atención Plena, no sólo se ha desarrollo en el budismo. También lo podemos encontrar en otras tradiciones contemplativas como el sufismo, taoísmo, hinduismo, etc. Así cómo en distintas escuelas terapéuticas occidentales: en el psicoanálisis (con su atención flotante y asociación libre), en la Terapia Gestalt (con su entrenamiento en el aquí/ahora y la autorregulación organísmica) etc.

Actualmente se está desarrollando un encuentro global entre las escuelas psicoterapéuticas de occidente y las tradiciones contemplativas milenarias.

En este Residencial vamos aumentar la comprensión y asimilación del Mindfulness utilizando en paralelo el lenguaje de la Terapia Gestalt, con la esperanza de que esto facilite la labor de ir desprendiéndonos de los conceptos que utilizamos automáticamente para describir la realidad y que frecuentemente confundimos con la misma. Como nos recuerda Korzybski: "El mapa no es el territorio (ni lo expresa en su totalidad)".

Algunos ejemplos procedentes de la Terapia Gestalt son: el contínuum atencional, el desapego mental, la autorregulación organísmica, etc.

MINDFULNESS

CONTENIDO

- **Herramientas sutiles de algunas de las escuelas de conocimiento cercanas al Mindfulness.**

En este Residencial también vamos a comenzar a profundizar en el funcionamiento de los cuentos y poemas diseñados en las grandes tradiciones contemplativas (zen, taoísmo, sufismo, etc) y su relación con las escuelas terapéuticas occidentales (como la hipnoterapia de Milton H. Erickson).

Son instrumentos empleados y validados durante siglos. Su uso eficaz es diferente al que se nos ha enseñado en nuestra cultura occidental (donde buscamos "el sentido" "la moraleja", a través de su análisis, razonamiento, comprensión, etc).

Están diseñados para estimular la consciencia en niños y adultos. A veces están envueltos con el lenguaje del humor, los contrasentidos y los absurdos aparentes. Esto facilita la ruptura de los prejuicios y patrones mentales habituales, sin despertar las resistencias de la personalidad condicionada.

Sirva como ejemplo las hazañas del incomparable Mulá Nasrudín:

"Aquí hay más luz".
Alguien vio a Nasrudín buscando algo en el suelo.
– ¿Qué has perdido Mulá? -le preguntó.
– Mi llave -dijo el Mulá.
Fue así que ambos se arrodillaron para buscarla.
Después de un rato, el otro hombre preguntó:
– ¿Dónde se te cayó, exactamente?
– En mi casa.
– Entonces, ¿por qué buscas aquí?
– Hay más luz aquí que dentro de mi casa.

Fuente del cuento:
Idries Shah (1984): "las hazañas del incomparable Mulá Rasrudín". Ed. Paidós. Barcelona. Pág. 26.
Claudio Naranjo (1994). "Carácter y neurosis". Ed. la llave. Pág. 36

MINDFULNESS

PERFILES PROFESIONALES

JUAN MARTÍN BEZOS

www.juanbezosmindfulness.com/perfil-profesional

Director de Desarrollo Consciente.

Educador Social colegiado.

Educador del programa Piscoeducativo para personas con enfermedad mental de ASAFES (Álava).

Educador familiar, Coach certificado, Terapeuta, Instructor MIndfulness acreditado por la Mindfulness Association para el programa de 8 semanas MBLC.

Miembro de la Mindfulness Association.

Profesor acreditado por Respira Vida Breathworks para los programas de 8 semanas MBPM para la salud y MBPM para el estrés.

Profesor acreditado por AEMIND (Asociación Española de Mindfulness) para el programa Formador de Formadores en Escuelas Conscientes.

PROGRAMA

VIERNES

Llegada al retiro a las 17:00h - 18:00h

1ª Sesión de 18:30 a 20:30

Bienvenida.

Presentación del taller (horarios, contenidos, logística...)

Meditación de conexión interna.

Presentación participantes, instructores.

Meditación: Ancla de la respiración.

Cuento y poemas 1.

21:00h Cena (EN SILENCIO)

SÁBADO

2ª Sesión de 07:30 a 08:15

Meditación: Revisitando el soporte de Mindfulness.

Registro personal (autoindagación)

Desayuno de 08:30 a 09:30h. (SILENCIO)

3ª Sesión de 09:30 a 11:30h

Instrucciones para caminata consciente.

Lectura de poema.

Caminata consciente.

Meditación de la respiración.

Autoindagación.

Compartir en pares.

Compartir en grupo.

PROGRAMA

SÁBADO

4ª Sesión de 11:55 a 14:00

Profundización de mi práctica/meditación/compartir.
Dinámica de distracción.
Profundización de la distracción Pasado/Futuro.
Siete peldaños del equilibrio emocional.
Meditación de las emociones.
Compartir en pares y en abierto.

Comida 14:15 a 16:15 (SILENCIO)

5ª Sesión de 16:15 a 18:15

Movimientos Mindfulness.
Práctica de habitar el cuerpo.
Autoindagación.
Compartir en pares y en abierto.
Cuentos, poemas y Mindfulness.
Descanso 20'

SÁBADO

6ª Sesión de 18:35 a 20:15

Compasión:
¿Qué es y no es la compasión?
¿Qué es el sufrimiento?
El caos compasivo.
Meditación de autocompasión.

Cena 21:00 (SILENCIO)

PROGRAMA

DOMINGO

7ª Sesión de 07:30 a 08:30

07:30 caminata atenta.

Cuentos y poemas.

Meditación de la respiración.

Desayuno de 08:30 a 09:30 (SILENCIO)

8ª Sesión de 09:30 a 11:00

Compasión.

El arquetipo de la compasión.

Práctica: Ejercicio de Apertura: La luz dorada de la compasión universal.

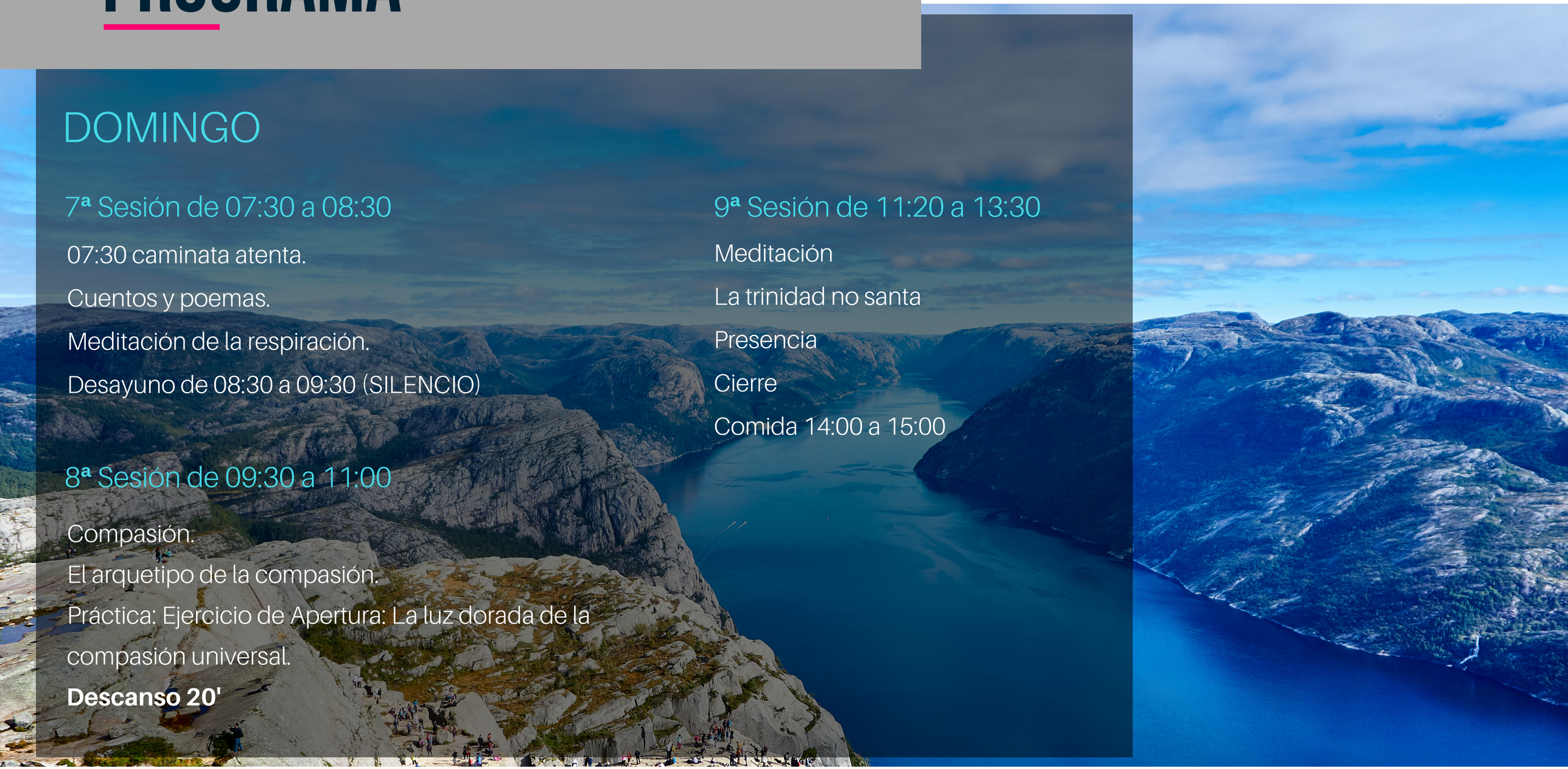
Descanso 20'

9ª Sesión de 11:20 a 13:30

Meditación

La trinidad no santa

Presencia

Cierre

Comida 14:00 a 15:00