

# PROGRAMA D'ENTRENAMENT PER AL CULTIU DE LA COMPASSIÓ

## Introducció

---

La compassió, que es defineix com la capacitat de connectar-nos amb el patiment propi i el dels altres acompanyada de la motivació sincera d'alleujar-lo i prevenir-lo, és una capacitat que tenen totes les persones. Aquesta capacitat es pot entrenar, sent una font de benestar per un mateix i per als altres.

L'entrenament en el Cultiu de la Compassió és un programa de vuit setmanes dissenyat per desenvolupar les qualitats de la compassió, l'empatia i la cura cap a un mateix i cap als altres. Aquest entrenament integra pràctiques contemplatives tradicionals amb psicologia contemporània i investigació científica sobre la compassió i va ser desenvolupat per un equip liderat per Geshe Tupten Jinpa, al costat d'un grup d'acadèmics, psicòlegs clínics i investigadors de la Universitat de Stanford.

**Els estudis científics** sobre l'entrenament en la compassió mostren un augment significatiu del benestar psicològic i una millora de les estratègies de regulació emocional (Jazaieri et al., 2013, 2014) i la resposta immune (Pace et al., 2009, 2010), un canvi en el funcionament del cervell augmentant la seva resiliència (Desbordes et al., 2012; Klimecki et al., 2013; Lutz, Brefczynski-Lewis, et al., 2008; Lutz et al., 2009) i una millora de les habilitats relacionals, per exemple augmentant l'empatia i la compassió a la vegada que disminueix el distrès empàtic (Brito-Pons, Camps & Ceba, 2018).

Els estudis disponibles apunten que el cultiu de la compassió pot ser clau per nodrir la pròpia salut, benestar i felicitat, sobretot per als qui viuen i / o treballen en contacte quotidià amb el patiment.

## Estructura del Programa

---

- **8 classes online:** Trobades setmanals de 2 hores que inclouen pràctiques guiades, xerrades i converses grupals sobre les pràctiques, la teoria i la ciència darrere d'elles.
- **1 seminari intensiu** de pràctica de 5h (es faria presencial depenent de la situació de salut)
- **Meditació:** Pràctica diària de 30 minuts al dia que varia setmana a setmana (8 meditacions diferents). Comencem amb una base de mindfulness o atenció plena per després introduir gradualment les meditacions per al cultiu de l'autocompassió, l'empatia i la compassió cap als altres.
- **Exercicis relacionals** d'acord al tema de cada classe. Cadascun és alhora un mitjà per entrenar l'empatia, l'escolta profunda i la parla autèntica.
- **Pràctiques informals:** Propostes concretes per aplicar els continguts del curs en la vida diària.

## **Contingut del Programa**

---

### **Sessió 1: Assentar i enfocar**

Enfocar i calmar la ment mitjançant pràctiques de mindfulness.

### **Sessió 2: La compassió cap a un ésser estimat**

Reconeixement dels indicadors psicofísics de la compassió mitjançant l'evocació d'experiències d'amabilitat i cura.

### **Sessió 3: Autocompassió**

Desenvolupament d'habilitats com ara el diàleg autocompassiu, autoacceptació i autocura en les circumstàncies difícils. Desenvolupament de pràctiques específiques de autocompassió.

### **Sessió 4: Amor cap a un mateix**

Aprendre a desenvolupar qualitats de calidesa, estima, alegria i gratitud cap a un mateix.

### **Sessió 5: La humanitat compartida**

S'estableixen les bases del cultiu de la compassió cap als altres a través del reconeixement de la nostra humanitat compartida i interdependència.

### **Sessió 6: Compassió**

Els participants comencen a entrenar la compassió cap als altres, incloent a les persones que ens resulten difícils.

### **Sessió 7: Compassió activa**

Entrenament específic en compassió amb la pràctica que es coneix com Tonglen o "donar i prendre".

### **Sessió 8: Pràctica integrada de cultiu de la compassió**

Tot el que s'ha après fins al moment es conclou en una pràctica que pot ser adoptada com a pràctica diària.

## **A qui va dirigit?**

---

PAS i PDI

## **Requisits d'admissió**

---

Aquest programa no requereix experiència prèvia, però sí l'interès i compromís per desenvolupar una pràctica diària de meditació. A més, els participants han d'assistir a totes les sessions del programa sempre que sigui possible.

## **Calendari**

---

Curs 2020-2021

20 i 27 de gener

3,10,17 i 24 de febrer

3 i 10 de març

13 de març (intensiu de pràctica)

## **Professores**

---

Luisa Conejos Ara, Psicòloga, Co-directora del Postgrau de Mindfulness i compassió de la UdL i Instructora certificada del programa d'Entrenament per al cultiu de la compassió del Compassion Institute de la Universitat de Stanford.

Maria Luisa Aznar, mestra de meditació i ioga i directora de pràctica del Postgrau de Mindfulness i compassió de la UdL.