

AUTOCOMPASION. UN CONCEPTO AFÍN A LA AUTOESTIMA SANA¹

Resumen y adaptación del libro de C. Neff: “Sé amable contigo mismo”

Elia Roca. Más información en <http://www.cop.es/colegiados/PV00520/>



LA RELACIÓN CON UNO MISMO (CAPÍTULO 1).

Neff considera que en nuestra sociedad competitiva, la mayoría de personas no se sienten bien consigo mismas. Cree que este malestar se debe a la tendencia generalizada a querer sentirse especial y por encima de la media, algo que es imposible para la mayoría, ya que siempre hay alguien más inteligente, más guapo o más brillante.

Como intento de compensar esa divergencia entre nuestras aspiraciones (Ellis diría pseudonecesidades) y nuestros logros reales, tendemos a inflar la propia autoimagen y a menospreciar a los demás, de manera que salgamos ganando al compararnos con ellos.

Esto acarrea numerosos problemas, uno de ellos es que distorsionamos nuestra percepción de la realidad, en lo referido a uno mismo. Por ejemplo, si antepongo el tener una autoimagen positiva y evito a toda costa verme de forma negativa, si discuto con mi pareja, tergiversaré las cosas para asegurarme de que parezca culpa suya y no mía.

¿Por qué nos resulta tan difícil reconocer nuestros fallos? Porque nuestro ego se siente mucho mejor cuando proyectamos en los demás nuestros defectos y limitaciones, pensando, por ej.: “Es culpa suya, no mía”.

Pero no podemos crecer como personas si no reconocemos nuestras propias debilidades. Podemos sentirnos mejor con nosotros mismos temporalmente si ignoramos nuestros defectos o si creemos que nuestros problemas y dificultades son culpa de los otros, pero a largo plazo solo nos hacemos daño.

El precio de juzgarse a uno mismo

Nuestra necesidad de mantener una autoevaluación positiva -que incluye la tendencia a vernos de forma distorsionadamente positiva- es muy insana, ya porque nos impide conocernos de forma realista.

Además, cuando la realidad se impone y nos damos cuenta de nuestros fallos y limitaciones, solemos reaccionar en forma muy negativa, con pensamientos de autocrítica y autocondena, p. ej., “No soy bastante bueno”, “No sirvo para nada”, “Soy un inútil”, etc.

¹ Neff propone que la autocompasión es la alternativa deseable a la autoestima. Otras conceptualizaciones afines son el amor hacia uno mismo (Fromm), la autoaceptación (Ellis), o la Inteligencia emocional intrapersonal (Goleman). Se explican en el capítulo 7.

Y así se forma un círculo vicioso: si reaccionamos tan mal ante nuestros fallos y limitaciones, no es de extrañar que tendamos a autoengañarnos para evitar esas autocríticas.

La inseguridad, la ansiedad y la depresión son muy comunes en nuestra sociedad. Neff considera que, en gran parte, se deben a los juicios globales negativos hacia uno mismo, al maltrato al que nos sometemos cuando sentimos que no somos como “deberíamos” o que no somos unos ganadores en el juego de la vida.

La solución propuesta es dejar de juzgarnos y autoevaluarnos, dejar de etiquetarnos como buenos o malos y aceptarnos con generosidad. Tratarlos con la misma amabilidad, cariño y compasión que mostraríamos hacia un buen amigo.

El budismo defiende la importancia de la compasión hacia los demás y hacia uno mismo². Plantea que la autocompasión (en adelante, AC) es básica, entre otras cosas porque uno tiene que cuidar de sí mismo para poder cuidar a los demás.

Cuando una persona se juzga y se autocritica continuamente, intentando al mismo tiempo ser amable con los demás, está poniendo límites artificiales, que le provocan sentimientos de separación y aislamiento.

Es lo contrario de la integridad, la interconexión y el amor hacia uno mismo y hacia los demás (el objetivo último en la mayoría de tradiciones espirituales).

A veces pensamos que si nos permitimos ser amables con nosotros mismos -cuando nos equivocamos o cuando pasamos por momentos difíciles-, caeremos en la pereza o en el egoísmo. Pero la autocritica y la autocondena, en vez de ayudarnos, empeoran las cosas.

Neff considera que la AC es la alternativa perfecta a la búsqueda de una alta autoestima, porque ofrece la misma protección frente a la autocritica destructiva, pero sin necesidad de distorsionar nuestra autoimagen o de vernos mejores que los demás.

La compasión implica reconocer y ver claramente el sufrimiento³. También significa tener buenos sentimientos (sentimientos bondadosos) hacia los que sufren, por lo que surge el deseo de ayudarles a aliviar su sufrimiento. Implica, asimismo, el reconocimiento de que el ser humano es imperfecto y frágil.

Características de la autocompasión

La AC tiene las mismas características que la compasión, pero en lo referido a uno mismo.

Requiere, en primer lugar, que tomemos conciencia del propio sufrimiento, ya que no podemos conmovernos ante nuestro propio dolor, si no empezamos por reconocer que existe. Lo más habitual es que no reconozcamos nuestro propio dolor, en parte porque nuestra cultura nos enseña a permanecer impasibles, a “sentirnos bien”, y a no quejarnos ante las adversidades.

Cuando nuestro dolor procede de un juicio negativo hacia nosotros mismos (por ej., si te autocondenas por haber hecho algo inadecuado) resulta aún más difícil reconocer que, en realidad, estás sufriendo. Normalmente no reconocemos esas sensaciones como un sufrimiento que merezca una respuesta compasiva, más bien tendemos a pensar: “metí la pata y merezco sentirme mal”.

Sabemos que todos cometemos errores, pero la mayoría de nosotros reaccionamos a ellos como si fuese algo terrible que no debería ocurrir.

² La compasión (relacionada con la solidaridad, la empatía y las actitudes prosociales) puede definirse como lo que experimentamos cuando nos ponemos en el lugar de otra persona que sufre y sentimos deseos de ayudarle.

³ Como ya hemos explicado, Neff defiende que el sufrimiento es el resultado de añadir resistencia al dolor original. El sufrimiento es muy común y se debe a la no-aceptación de lo que experimentamos y a la falta de compasión y AC.

Algo similar ocurre cuando afrontamos cualquier adversidad. No solemos sentir empatía por nosotros mismos y por nuestro sufrimiento emocional.

Uno de los inconvenientes de vivir en una cultura que ensalza el valor de la independencia y de los logros individuales es que si no logramos nuestros objetivos (arbitrariamente autoimpuestos) nos sentimos culpables. Y si somos culpables, no merecemos compasión.

Pero la verdad es que todos merecemos compasión: todos intentamos conseguir la felicidad y librarnos del sufrimiento y ese es un derecho fundamental para todos.

No tenemos que ganarnos el derecho a la compasión ya que nacemos con él. Somos humanos y nuestra capacidad de pensar y sentir, unida a nuestro deseo de ser felices y de no sufrir, merece la compasión.

La AC consiste en desear la salud y el bienestar, y conduce a un comportamiento proactivo (no pasivo) para mejorar la situación.

Tener AC no es creer que mis problemas son más importantes que los de los demás, sino pensar que mis problemas también son importantes y requieren mi atención.

Implica deshacerte de las expectativas irracionales de perfección que te hacen sentir insatisfecho, y abrir la puerta a una satisfacción real y duradera.

La investigación muestra que la AC contribuye al bienestar emocional: al brindarte a ti mismo afecto y apoyo incondicional, aceptando al mismo tiempo la experiencia del momento, por difícil que sea, evitarás actitudes destructivas como el miedo, la negatividad y el sentimiento de aislamiento⁴.

La AC fomenta estados mentales positivos como la felicidad y el optimismo, y permite apreciar la belleza y la riqueza de la vida, incluso en tiempos difíciles. Cuando calmamos nuestra mente agitada con la AC tenemos más capacidad para distinguir entre lo que está bien y lo que está mal, y así podemos orientarnos mejor hacia aquello que nos proporcionará más satisfacción a corto y largo plazo.

Si conectamos con nuestra fuente interior de dulzura y reconocemos que la imperfección es una característica compartida de la naturaleza humana (somos humanos falibles) podremos empezar a sentirnos más seguros, aceptados y vivos.

Cuando nos ofrecemos compasión a nosotros mismos, el nudo de la autocrítica negativa empieza a deshacerse para ser sustituido por un sentimiento de aceptación tranquila y conectada.

Neff reconoce que se requiere un esfuerzo inicial para romper el hábito de la autocrítica. Pero que, a la vez, se trata de algo simple, ya que “solo tienes que relajarte, dejar que la vida transcurra tal como es y abrir tu corazón a ti mismo”.

Ejercicio 1. Cómo reaccionas ante ti mismo y ante tu vida⁵.

CAPÍTULO 2. PONER FIN A LA LOCURA

Neff considera que la actitud más generalizada hacia uno mismo consiste en oscilar entre las distorsiones egoístas de autoengrandecimiento⁶ y la autocrítica.

Subraya la tendencia generalizada a distorsionar nuestra percepción de la realidad con el fin de sentirnos mejor con nosotros mismos: “Es como si retocásemos continuamente nuestra autoimagen para intentar que nos guste más, aunque sea falseando la realidad”.

⁴ El sentimiento de aislamiento se asocia, según Neff, a los sentimientos de inadecuación. Se relaciona con el hecho de que cuando carecemos de AC, la autoestima y la autorregulación se basan prioritariamente en la comparación social y en la tendencia a evitar el riesgo de exclusión.

⁵ Ver también www.selfcompassion.org y el test How selfcompassionate are you.

⁶ Ver capítulo 3 del libro: Autoestima sana. Esta distorsión se conoce también como “tendencia a la automejora”.

Al mismo tiempo, muchas personas se autocritican duramente cuando no alcanzan sus ideales, y reaccionan con tanta dureza que también distorsionan la realidad en forma opuesta, menospreciándose y viéndose peores de lo que son, pensando, por ejemplo: “Soy un inútil”.

Cree que la tendencia a oscilar entre las distorsiones narcisistas y la autocrítica–autocondena, se debe a que queremos sentirnos seguros. Es decir, se relacionan con un mecanismo evolutivo que favorece la supervivencia⁷.

La necesidad de sentirnos mejores que los demás

Las investigaciones muestran que existe una tendencia generalizada a vernos como mejores que los demás. Así, el 85% de los estudiantes creen que están por encima de la media en lo referido a sus relaciones interpersonales; el 94% de profesores universitarios creen que son mejores docentes que sus colegas, y el 90% de conductores creen que son mejores al volante que el resto. Hasta los que han provocado un accidente hace poco tiempo, se creen mejores conductores que el resto.

La investigación muestra de forma consistente que tendemos a creer que somos más divertidos, lógicos, populares, atractivos, agradables, dignos de confianza, sabios e inteligentes que los demás. La mayoría también cree que está por encima de la media en la capacidad para verse de forma objetiva.

La tendencia a considerarse mejor que el resto se halla sobre todo en culturas individualistas donde la autopromoción y el autoengrandecimiento son más comunes, como en EEUU.

Por tanto, se ha investigado si en culturas asiáticas, donde la jactancia no está bien considerada, las personas son más modestas. Y, se ha hallado que la mayoría de asiáticos piensan que son más modestos que los demás.

Pero un análisis más profundo nos lleva a comprobar que, a pesar de las diferencias externas, en realidad, todos exageramos nuestras características positivas, aunque solo aquellas que se valoran en cada cultura. Así, los americanos piensan que son más independientes, autosuficientes, originales y con dotes de mando que el promedio. Y los asiáticos creen que son más colaboradores, sacrificados, respetuosos y humildes que sus semejantes.



La comparación social

No solo nos consideramos “mejores” que los demás, sino que también tendemos a considerar que los demás son peores de lo que son⁸.

La llamada *comparación social descendente* describe la tendencia a ver a los demás desde una perspectiva negativa, para así poder vernos superiores. Neff afirma que en la medida en que tendamos a adornar nuestro ego con falsedades, tenderemos también a manchar la imagen que tenemos de los demás.

⁷ Los humanos tendemos a vivir en grupos sociales jerarquizados. Los que dominan en un grupo tienen menos riesgo de ser rechazados y disponen de más recursos. Pero los que aceptan una posición subordinada, también cuentan con un lugar seguro en el orden social y minimizan el riesgo de ser excluidos, rechazados o castigados. Las distorsiones de “automejora” favorecen la dominancia y las distorsiones autocríticas favorecen la sumisión (ambas favorecen la supervivencia).

⁸ Como dice el Evangelio: “Tendemos a ver la paja en el ojo ajeno y a no ver la viga en el propio”.

Es muy común la tendencia automática a buscar defectos en los demás para sentirse bien con uno mismo. Pero esta forma de hacer comparaciones sociales es más dañina que beneficiosa. Por ejemplo, al rebajar a los demás para sentirnos superiores tiramos piedras contra nuestro propio tejado porque creamos y mantenemos el estado de desconexión y aislamiento que queremos evitar.

Ejercicio 2: Verte tal como eres.

La autocrítica y el maltrato hacia uno mismo

Cuando nos sentimos obligados a afrontar el hecho de que nuestra imagen real tiene más defectos de los que nos gustaría, ¿Qué ocurre? Puede aparecer la otra cara de nuestra tendencia a autoevaluarnos globalmente, la autocrítica-autocondena (como si nos transformáramos en Mr. Hyde, dice Neff), que puede atacar con crueldad a nuestro yo imperfecto.

Es decir, en ocasiones (especialmente, algunas personas), nos hablamos a nosotros mismos de modo especialmente brutal, convirtiéndose así la autocrítica en una forma de maltrato muy dañino.

Pero, como señalábamos antes, no tenemos que extrañarnos por esta forma de reaccionar, ya que la autocrítica -igual que su tendencia opuesta, el autoengrandecimiento-, tienen funciones adaptativas. Por ejemplo, la autocrítica puede ayudar a minimizar el riesgo de exclusión social, al ayudar a obtener un lugar seguro en el grupo, aunque uno esté en el último puesto de la jerarquía⁹.



Papel de los padres

La mayoría de investigaciones sobre la autocrítica se centran en la relación con los padres. Así sabemos que muchos padres no proporcionan suficiente cariño y apoyo a sus hijos, sino que intentan controlarlos mediante la crítica constante.

Si los padres recurren a las críticas despiadadas, como método para alejar a sus hijos de problemas o para mejorar su conducta, los niños asumen que las críticas son una herramienta motivadora útil y necesaria.

Las personas interiorizamos profundamente las críticas de los padres u otras figuras significativas, lo que significa que los comentarios despreciativos reiterados, que algunas personas adultas repiten en sus cabezas, suelen ser el reflejo de las voces de sus progenitores. Y las críticas constantes por parte de otras figuras significativas en la vida de un niño (abuelo,

⁹ Neff considera que la autocrítica favorece la sumisión porque nos permite degradarnos ante “personas imaginarias que emiten juicios sobre nosotros”, aprobando sus juicios negativos referidos a nosotros. En ocasiones, también equivale a decir: “Me voy a criticar antes de que lo hagas tú, así sentirás lastima de mí y me aseguraras que no soy tan malo”. En ambos casos, supone una conducta de búsqueda de seguridad, asociada al deseo natural de no ser rechazado y abandonado, y cobra sentido en el marco de nuestros instintos de supervivencia más básicos. Es algo similar a lo que ocurre con la ira y la agresividad, que también tienen funciones adaptativas pero que conviene aprender a manejarlas, en forma adecuada, para que no nos hagan daño.

hermano celoso, profesor, entrenador,...) también pueden ser la base de la formación de un hábito de autocrítica destructiva.

La autocrítica también tiene una intención autoprotectora. Por ejemplo, los niños que reciben maltrato verbal tienden a creer que la autocrítica evitará que cometan errores en el futuro y que de ese modo evitaran el rechazo de los demás.

Papel de la cultura

En un estudio de Neff y otros, llevado a cabo en EEUU, Tailandia, y Taiwan, descubrieron que en Taiwan (donde predomina la moral confucionista) se tiende a creer que la autocrítica es una fuerza motivadora deseable.

El ideal confucionista es que debes autocriticarte para mantenerte a raya y concentrarte en satisfacer las necesidades de los demás, no las propias. En cambio, en países más influidos por el Budismo, como Tailandia, las personas son más autocompasivas.

El estudio de Neff halló que en Tailandia la gente tenía puntuaciones más altas en AC, seguida de EEUU, mientras que los niveles más bajos de AC se hallaron en los habitantes de Taiwan. En los 3 países, los mayores niveles de autocrítica se relacionaban con mayores niveles de depresión e insatisfacción vital.

La autocrítica excesiva suele relacionarse con las autoexigencias y con la hipersensibilidad a las críticas ajenas, reales o imaginadas.

La hipersensibilidad a las críticas, lleva a errores de percepción consistentes en interpretar como denigrantes afirmaciones que, en realidad, son neutras. Esto suele provocar emociones y conductas contraproducentes y conflictos innecesarios. Así, las personas hipersensibles a las críticas sabotean la cercanía y el apoyo que tanto buscan en las relaciones.

La tendencia a la autocrítica también acarrea problemas al elegir pareja. Las personas autocríticas suelen elegir parejas que las tratan mal. Swann lo explica mediante la teoría de la autoverificación, según la cual, tendemos en forma automática a buscar que la visión de nosotros mismos sea validada, porque eso nos proporciona una sensación de estabilidad. La investigación de Swann muestra que las personas que se autoevalúan de forma distorsionadamente negativa, buscan a personas que las evalúan en formas similares. Esto explica por qué una persona brillante puede seguir eligiendo parejas inadecuadas.

Las personas autocríticas se sienten atraídas por parejas críticas que les confirman sus sentimientos de falta de valía porque la certeza del rechazo les hace sentir más seguras que el hecho de no saber a qué atenerse.

Neff dice que en su juventud elegía parejas inadecuadas, muy críticas con ella, porque esas relaciones validaban su sentido del yo como el de una chica indigna de ser amada, que siempre terminaría siendo abandonada (un sentimiento arraigado en su experiencia infantil de haber sido abandonada por su padre).

En algunos casos extremos, el daño producido por las autocríticas puede ser enorme ya que puede favorecer sentimientos de ineptitud, inferioridad y depresión, así como conductas autodestructivas e incluso el suicidio.

Cómo superar la autocrítica

Si te autocríticas de forma insana, no te autocríques por ello. Recuerda que, en el fondo, la autocrítica es un intento (fallido) de cuidarte, manteniéndote a salvo y en el buen camino. Por ello, la mejor manera de contrarrestarla es entenderla, sentir compasión por ella y, finalmente, sustituirla por una respuesta más amable.

Por suerte, podemos proporcionarnos a nosotros mismos la seguridad y el cuidado que deseamos. Tenemos la capacidad de reconocer que los puntos débiles y la imperfección forman

parte de nuestra naturaleza humana compartida. Así, podemos sentirnos más conectados con nuestros compañeros de viaje, tan imperfectos y vulnerables como nosotros.

Al mismo tiempo, podemos dejar a un lado la necesidad de sentirnos mejores que los demás y ver las distorsiones que inflan nuestro ego a expensas de denigrar a los demás.

Ejercicio 4. El crítico, el criticado y el observador compasivo.

SEGUNDA PARTE. LOS COMPONENTES DE LA AUTOCOMPASIÓN

Según la formulación que hace Neff de la AC, ésta tiene tres elementos principales: 1) la bondad-amabilidad hacia uno mismo, en vez de la autocrítica; 2) la humanidad común, en vez del aislamiento; y 3) la mindfulness, en vez de ignorar el dolor o exagerarlo¹⁰. Cada uno de estos tres componentes se describe en los siguientes capítulos.

CAPÍTULO 3. LA BONDAD-AMABILIDAD HACIA UNO MISMO

La cultura occidental da mucha importancia a ser buenos con los amigos, familiares y vecinos. Pero no subraya la importancia de ser amables y bondadosos, del mismo modo, con respecto a uno mismo.

Por el contrario, cuando cometemos un error o tenemos un fracaso tendemos a maltratarnos. No suelen valorarse las ventajas de ser empático y “bueno” con uno mismo¹¹.

La bondad hacia uno mismo consiste en dejar de juzgarse, de autocriticarse en forma insana y de autocondenarse. Requiere que comprendamos nuestros puntos débiles y nuestros fracasos en vez de condenarlos.

Pero implica algo más que dejar de juzgarnos y autocondenarnos. Supone consolarnos, apoyarnos o animarnos activamente, como lo haríamos con un amigo en dificultades. Supone darnos permiso para conmovernos emocionalmente ante nuestro propio dolor y hacer un alto para decirnos: “La situación es muy difícil, ¿Cómo puedo cuidarme y ayudarme en este momento?”

Con esta actitud de amabilidad y bondad hacia nosotros mismos aprendemos a apaciguar nuestra mente atormentada, y nos ofrecemos empatía, amabilidad, paz y calidez, posibilitando así que pueda producirse una respuesta óptima.

Cuando nuestro malestar se deba a un error nuestro, es también el momento preciso de brindarnos AC.

En lugar de maltratarnos sin piedad cuando fallamos en algo, tenemos otra opción. Podemos reconocer que todo del mundo se equivoca de vez en cuando y tratarnos con amabilidad. A lo mejor no supimos dar el paso correcto, pero lo intentamos, y los fracasos también forman parte inevitable de la vida.

Muchas personas creen que no deben ser buenas consigo mismas, sobre todo si han recibido ese mensaje en la infancia. Incluso aquellas que desean ser buenas y amables consigo mismas, que se desharían de su tirano interior si pudieran, suelen creer que ese cambio no es posible. Pero, en realidad, es más fácil de lo que parece.

¹⁰ En base a ello, Neff diseñó un instrumento de evaluación de la AC que se utiliza en la investigación llevada a cabo por ella misma y por otros autores (ver anexo). Otros autores conceptualizan la autocompasión de otra forma. Por ej., McKay y Fanning proponen que los componentes básicos de la AC son la comprensión, la aceptación y el perdón hacia uno mismo.

¹¹ ¿Tememos que incremente nuestra tendencia al autoengrandecimiento?

El sistema de apego y los cuidados

Los mamíferos invierten mucho tiempo y energía en cuidar de sus cachorros, se aseguran de que estén bien alimentados y les dan afecto y seguridad. Esto significa que la capacidad de sentir afecto y conexión forma parte de nuestra naturaleza biológica: nuestro cerebro también está diseñado para cuidar de los demás.

Harlow fue uno de los primeros que estudió el apego en la década de 1950. Comprobó que las crías de macaco pasaban más tiempo con la falsa madre de felpa suave que con la figura metálica que les dispensaba la leche.

Bowlby, por la misma época, estudió el apego con humanos. Su hipótesis fue que los bebés desarrollan un apego seguro con sus padres, cuando estos satisfacen plenamente sus necesidades. Si los padres no ofrecen un apoyo constante o si muestran una actitud fría o de rechazo, los niños desarrollan un apego inseguro. Eso hace que no confíen en sus padres para calmar sus inquietudes, o para que les consuelen cuando se hacen daño. Aprenden que el mundo no es seguro y no desarrollan confianza para explorarlo.

Los vínculos de apego temprano influyen en la formación de nuestro “modelo de funcionamiento interno del yo, en nuestras relaciones con los demás” (una imagen mental, no consciente y profunda, acerca de quiénes somos y de qué podemos esperar de los otros)¹². Así, los niños con apego seguro sienten que son dignos de ser amados, que pueden confiar en los demás cuando necesiten consuelo y apoyo. En cambio, si los vínculos son inseguros, sienten que no son dignos de amor y que no pueden confiar en los demás.

El apego inseguro provoca tensión emocional e influye en la capacidad de desarrollar relaciones cercanas y estables en etapas posteriores de la vida. Las personas con vínculos inseguros tienen menos AC.

Nuestros “modelos del funcionamiento interno” ejercen una gran influencia en el trato que nos damos a nosotros mismos, p. ej., con AC o con autocrítica. Y si nuestros modelos nos indican que no podemos confiar en que los demás estén ahí cuando los necesitemos, no nos permitiremos buscar ayuda en ellos.

Pero esos modelos de funcionamiento interno no son inamovibles. Se pueden cambiar. Los patrones de apego inseguro se pueden volver seguros, algo que puede conseguirse por diferentes vías: con la ayuda de una relación de pareja sana, mediante psicoterapia, e incluso con un cambio de actitud de la propia persona, aprendiendo a ser autocompasiva.

Así, cuando aprendemos a ofrecernos cariño y comprensión a nosotros mismos, de manera habitual, también empezamos a sentirnos merecedores de cariño y aceptación: “Cuando nos envolvemos en el cálido abrazo de la bondad hacia nosotros mismos, nos habituamos a sentirnos seguros y a salvo”.

Neff cuenta el caso de una persona que luchaba por dejar de ser autocrítica. Cada vez que le asaltaba una oleada de inseguridad, o cada vez que se autocriticaba o interpretaba el comportamiento de otras personas como rechazo hacia ella, se decía: “Me quiero y me acepto tal como soy”. Así podía soportar sus emociones sin sentirse superada por ellas.

La química del cariño

Neff explica que el poder de la bondad hacia uno mismo no radica solo en una idea. Considera que se trata de algo con raíces biológicas y evolutivas, ya que cuando calmamos nuestro malestar y nos ofrecemos una actitud amable y empática, estamos movilizándolo en favor nuestro el sistema de apego de los mamíferos.

¹² Similar a la Teoría de la mente.

Una de las principales funciones de ese sistema de apego es la de liberar oxitocina, una hormona conocida por los investigadores como “la hormona del amor y del vínculo”, por su importante papel en las relaciones.

La investigación muestra ese papel. Por ejemplo, entre los estudios citados por Neff: uno halló que los niveles de oxitocina en las mujeres embarazadas durante el primer trimestre, predecían la intensidad del vínculo entre madre e hijo después del parto; otros que el aumento de los niveles de oxitocina incrementa en gran medida los sentimientos de seguridad, paz, confianza, generosidad y conexión, y fomenta la capacidad de sentir cariño y compasión por uno mismo; y otros estudios muestran que, además de reducir el temor y la ansiedad, la oxitocina es capaz de contrarrestar el aumento de la presión sanguínea y del cortisol asociados al estrés¹³.

Se ha comprobado que la oxitocina se segrega en diferentes situaciones sociales, por ej., cuando una madre amamanta a su bebe, cuando los padres interactúan con sus hijos pequeños o cuando alguien da o recibe una caricia. Pero, según Neff, la investigación también sugiere que la AC es una forma poderosa de favorecer la producción de oxitocina.

La autocrítica ejerce un efecto muy distinto. Cuando experimentamos una situación amenazante se desencadena la reacción de lucha-huida: la amígdala envía señales que aumentan la presión sanguínea, la adrenalina y el cortisol, movilizandó así la fuerza y la energía necesarias para afrontar la amenaza o para huir de ella. Pero, con el tiempo, el aumento de niveles de cortisol produce depresión, entre otras cosas porque se vacían los neurotransmisores implicados en la capacidad de experimentar placer.

Por tanto, cuando experimentamos sentimientos de empatía y afecto hacia nosotros mismos, no solo cambiamos nuestra mente sino que también modificamos nuestro cuerpo. En lugar de sentirnos preocupados y ansiosos nos sentimos tranquilos, satisfechos y confiados. La bondad hacia uno mismo permite sentirse seguro ante experiencias dolorosas y dejar de reaccionar desde el miedo, la inseguridad y el estrés. Y cuando superamos la inseguridad, podemos perseguir nuestros sueños con la confianza óptima para intentar alcanzarlos.

Ejercicio 5. Práctica de abrazos.

El poder de una caricia

La bondad hacia uno mismo hace soportable el sufrimiento. Cuando nos tratamos a nosotros mismos como lo haría un amigo cariñoso dejamos de estar absortos en el papel del que sufre: “Si, duele, pero también siento cariño y atención”. “Soy el que consuela y el que necesita consuelo. Soy algo más que el dolor que siento ahora mismo; soy también la respuesta sincera a ese dolor”.

Cuando nos conmueve lo difícil que puede resultar la vida en un momento dado, en cierta manera ese momento ya no resulta tan difícil como lo era un segundo atrás. Añadimos un nuevo ingrediente a nuestra experiencia, que nos proporciona alivio.

Neff cuenta como ejemplo, una situación en la que se sintió atacada y sintió ira y deseos de venganza¹⁴, hasta que recordó que lo que realmente quería es apoyo y aceptación, algo que se brindó a sí misma: “Lo que tengo que hacer es ofrecerme AC por lo difícil que es esta situación. Cuenta que entonces se acarició los brazos y se habló a sí misma en tono amable y comprensivo: “Pobrecita, qué situación más difícil”, etc. Se consoló por el dolor de haber sido tratada de manera tan injusta “porque eso era lo que realmente necesitaba en ese momento”.

¹³ El éxtasis imita los efectos de la oxitocina.

¹⁴ Cuando nos sentimos atacados o maltratados por otra persona solemos dudar entre sí: 1) realmente es el otro el “inadecuado” o 2) lo eres tú mismo, por ej., porque exageras al percibir su ataque como tal, o porque provocas la reacción hostil del otro por algún comportamiento tuyo, inadecuado, del que no eres consciente. Cuando la persona no es autocompasiva, al sentirse atacada siente también que se tambalea su autoestima por lo que tiende a responder como si se tratase de una amenaza vital.

En lugar de descargar su ira, necesitaba sentirse querida y comprendida, que la viesen tal como era. A partir de ese cambio de enfoque, mejoró su estado de ánimo. Se dio cuenta de que la negatividad de la persona que la atacó no tenía nada que ver con ella. Era un problema que estaba en la otra, no en ella. Este cambio de enfoque le permitió pasar página con relativa facilidad.

Optar por relacionarse con uno mismo de manera amable y respetuosa (no despectiva ni autocrítica) es muy práctico. No tenemos mucho control sobre muchas de nuestras características personales (la personalidad con la que nacemos, nuestra constitución corporal, nuestra salud, la buena o mala suerte, etc.), pero sí que podemos aprender a ser amables con nosotros mismos cuando afrontemos nuestras limitaciones, y así sufrir menos por ellas.

Una de las formas más importantes de ser amable con uno mismo es cambiar el monólogo interior autocrítico y convertirlo en autocompasivo.

Rosenberg, el autor de: “Comunicación no violenta”, hace hincapié en la importancia de utilizar un lenguaje empático, no crítico, cuando hablamos con nosotros mismos. Afirma que para estar en paz con nosotros mismos debemos redefinir nuestros diálogos internos, de manera que expresen empatía hacia nuestras necesidades humanas básicas.

El método que sugiere para conseguirlo es hacernos 4 preguntas:

- Qué estoy observando
- Qué siento
- Qué necesito ahora mismo
- Qué peticiones puedo-quiero hacerme, o hacerle al otro.

Ejercicio 6: Cambiar el monólogo de tu crítico interior

Neff se refiere a un estudio sobre acné crónico que “demostró el poder curativo de la bondad hacia uno mismo”. Los investigadores enseñaron a los sujetos (estudiantes) a paliar sus emociones negativas y sus autocríticas, asociadas a su problema de acné.

Así, por ejemplo, les dijeron: “Dentro de cada uno de nosotros hay un crítico capaz de decirse cosas negativas y mezquinas en tono hostil. Pero también tenemos un “apaciguador”, una parte compasiva, que posee la capacidad de calmarnos con comentarios de aceptación en tono amable y compasivo.

Se les pidió que escribiesen 5 frases compasivas en unas tarjetas, por ej., “Me siento molesto por mi acné y no pasa nada por sentirme así”. “Si un amigo estuviese en mi lugar, lo aceptaría sin más. Quiero ser así conmigo mismo”; etc.

También se les enseñó a desafiar al crítico interior con frases del tipo: “No es cierto que la gente me rechace solo porque tengo acné, o “Tengo la fuerza interior necesaria para luchar contra la angustia”.

Después se les pidió que leyesen las tarjetas tres veces al día durante las dos semanas siguientes y otros ejercicios como escribir una carta compasiva dirigida a uno mismo (ejercicio 1, cap. 1).

Todo ello alivió considerablemente los sentimientos de depresión y vergüenza de los participantes. Y se observó que también se redujeron las molestias físicas provocadas por el acné, como el picor y la sensación de quemazón.

La conclusión de todo ello es que cuando afrontamos nuestra imperfección humana, podemos reaccionar con amabilidad, bondad y atenciones, o con críticas y hostilidad.

Quizá no podamos impedir que surjan nuestros pensamientos autocríticos, pero no es necesario que los fomentemos ni que nos los creamos (ni que nos autocritiquemos por ello).

Si nos enfrentamos a nuestras autocríticas con delicadeza y comprensión, la fuerza del menosprecio acabará por desaparecer, porque se verá privada del sustento que necesita para sobrevivir.

Para vivir con alegría y satisfacción tenemos que habituarnos a responder a nuestro sufrimiento con amabilidad, empatía y bondad.

Un regalo precioso

La compasión hacia uno mismo es un regalo al alcance de todo el que esté dispuesto a descubrirla. Cuando desarrollamos el hábito de la bondad interior, el sufrimiento se convierte en una oportunidad para experimentar amor y ternura hacia nosotros mismos. No importa lo difíciles que se pongan las cosas: siempre podemos rodear a nuestro yo maltrecho con un tierno abrazo. Podemos calmar y consolar nuestro propio dolor, igual que un niño se consuela y se calma en los brazos de su madre.

No tenemos que esperar a ser perfectos ni a que la vida transcurra exactamente como queremos para poder sentirnos bien con nosotros mismos. Y no necesitamos a nadie externo que nos brinde cariño, para sentirnos dignos de amor.

Tampoco es preciso tener que encontrar fuera de nosotros a otras personas que nos brinden la aceptación y la seguridad que todos anhelamos.

Esto no significa que no deseemos encontrar el apoyo y el amor de los demás, pero será solo una preferencia y se complementará con la empatía y la amabilidad que se ofrece uno mismo. Además, hay que tener en cuenta que uno mismo es la única persona que se conoce de verdad; es el que mejor sabe lo que necesita, y es la única persona que está disponible las 24 horas del día para proporcionarse comprensión, atenciones y cariño.

CAPÍTULO 4. HUMANIDAD COMUN

El segundo componente fundamental de la AC, al que se refiere este capítulo, es el reconocimiento de la experiencia humana común, la interconexión con los demás¹⁵.

Reconocer que nuestras vidas están interconectadas nos ayuda a distinguir la AC de la mera aceptación o del mero amor hacia uno mismo.

La AC enaltece el hecho de que todos somos falibles, de que las decisiones erróneas y los sentimientos de arrepentimiento o inadecuación son inevitables.

Cuando estamos en contacto con nuestra humanidad común, recordamos que los sentimientos desagradables, p. ej., de inadaptación y decepción, son comunes a todos. Esta es una diferencia importante entre la AC y el victimismo. La AC nos recuerda que todos sufrimos, que no siempre podemos conseguir lo que queremos, y que esto es cierto para todo el mundo.

Cuando nos obsesionamos con los aspectos no deseados de nuestra vida nos sentimos asustados y enfadados. Nos dominan los sentimientos de indefensión y la frustración por nuestra incapacidad para controlar las cosas; para conseguir lo que queremos y ser quienes queremos ser. Nos quejamos por todo y nos aferramos a nuestra visión estrecha de cómo deberían ser las cosas.

¹⁵ Neff encabeza este capítulo con una cita de Einstein que dice: “Un ser humano forma parte de un todo al que llamamos Universo, una parte limitada en el espacio y el tiempo. Se experimenta a sí mismo, a sus pensamientos y sentimientos como algo separado del resto; algo así como una ilusión óptica de su conciencia. Esa falsa autoimagen es como una prisión que nos restringe a nuestros deseos personales y al afecto que tenemos a las pocas personas que nos rodean. Nuestra tarea debe ser liberarnos de esa cárcel ampliando nuestro círculo de compasión para abarcar a todas las criaturas y a la naturaleza”.

Pero todos los humanos estamos en el mismo barco. Y lo más hermoso de reconocer ese hecho fundamental es que nos ofrece una visión profunda de la condición humana que todos compartimos.

Aislado y solo

La mayoría de la gente no se fija en lo que tiene en común con los demás, sobre todo si se sienten avergonzados o desplazados. En lugar de contemplar su imperfección a la luz de la experiencia humana compartida, muchas personas se sienten aisladas y desconectadas del mundo que les rodea, cuando cometen un error o cuando afrontan una adversidad.

Cuando solo prestamos atención a nuestras carencias, sin tener en cuenta el conjunto global de la experiencia humana, nuestra perspectiva tiende a estrecharse. Nos vemos absorbidos por nuestros propios sentimientos de incapacidad e inseguridad.

Neff explica que cuando nos encerramos en el espacio limitado de la aversión hacia uno mismo, es como si el resto de la humanidad no existiese¹⁶. Señala que no es un proceso lógico de pensamiento, sino una especie de estrechez de miras emocional: “Cuanto más inútiles o inadecuados nos vemos, más apartados y vulnerables nos sentimos (como un “bicho raro”, como inadecuados,...).

Incluso cuando vivimos una experiencia adversa que no es responsabilidad nuestra (por ej., que nos echen del trabajo) sentimos, irracionalmente, como si el resto del mundo no tuviese ese problema y como si fuésemos los únicos sin trabajo. Lo mismo ocurre si nos ponemos enfermos. En todos esos casos, tendemos a sentirnos solos en nuestro sufrimiento¹⁷.

Pero los seres humanos necesitamos sentirnos conectados. Maslow, líder del movimiento humanista, afirmó que las necesidades de crecimiento y felicidad no pueden satisfacerse si antes no se satisface la necesidad de interconexión humana (sin lazos de amor y de cariño con otras personas, no podemos desarrollar todo nuestro potencial como seres humanos). Kohutz, psicoanalista, propuso que la integración o sentido de pertenencia es una de las necesidades fundamentales del yo. Y, definió la integración como el sentimiento de ser “humano entre los humanos”, un idea que permite vernos a nosotros mismos conectados con otras personas.

Las investigaciones sobre el tema indican que el aislamiento social duplica o triplica el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Por el contrario, participar en un grupo de apoyo reduce la ansiedad y la depresión de los enfermos de cáncer, al tiempo que incrementa las expectativas de supervivencia.

Una de las principales razones por las que los grupos de apoyo son tan eficaces es porque sus miembros se sienten menos aislados durante los malos momentos. La necesidad de integración, por tanto, es fundamental para la salud física y emocional.

Los sentimientos de conexión, como los de bondad, activan el sistema de apego del cerebro. La parte amistosa del instinto de “cuidar y fraternizar” se relaciona con la tendencia humana a unirse a otras personas y a formar grupos con el fin de sentirse seguros. Por ello, las personas que se sienten conectadas a los demás, no se asustan tanto ante las circunstancias difíciles de la vida y son más flexibles ante las adversidades.

Incluso en las mejores circunstancias, los demás no siempre son capaces de hacernos sentir que estamos integrados y que somos aceptados. En lo más profundo de nuestra mente podemos sentirnos aislados en cualquier momento, incluso aunque no sea cierto. El sentimiento de soledad, aislamiento y desconexión puede existir aunque uno esté rodeado de gente.

¹⁶ Como dice Brach en su obra: “Radical acceptance”, sentir que uno no tiene mérito, se acompaña de sentirse apartado de los demás, apartado de la vida.

¹⁷ Se relaciona con la comparación social y con el temor a la exclusión social.

Por eso es tan importante transformar nuestra relación con nosotros mismos, reconociendo nuestra interconexión inherente con los demás. Si en los momentos bajos somos capaces de recordar -con compasión hacia nosotros mismos- que el fracaso forma parte de la experiencia humana compartida, el sentimiento de aislamiento dejará paso al de pertenencia y conexión.

Cuando nuestras experiencias difíciles y dolorosas están acompañadas por el reconocimiento de que muchas personas pasan por dificultades similares, el golpe se suaviza. El dolor persiste pero no se ve agravado con sentimientos de aislamiento (se relaciona con el refrán *mal de muchos, consuelo de todos*).

El juego de la comparación con los demás

Como explicábamos antes, nuestra cultura nos empuja a vernos como personas especiales y “por encima de la media”. Esto fomenta un proceso egocéntrico de comparación social con los demás.

Cuando nos afanamos por vernos a nosotros mismos de forma positiva (distorsionando para ello nuestra autoimagen), tendemos a sentirnos amenazados si los demás son mejores que nosotros.

Una de las consecuencias adversas de la comparación social es cómo nos distanciamos de las personas cuyo éxito nos hace sentir mal con nosotros mismos. Por ej., en un estudio, los sujetos a los que se informó de que su compañero les había superado, se sintieron más distantes de ellos y se sentaron más lejos.

La triste ironía es que la razón por la que queremos tener éxito es porque deseamos sentirnos aceptados y válidos, estar cerca de los demás y sentir que estamos integrados.

Nosotros contra ellos

No solo nos comparamos con otras personas. También comparamos a los grupos a los que pertenecemos, con otros grupos (según nuestras diferencias de país, de ideología política, de religión, de equipo de fútbol preferido, etc.). Y cada vez que nos identificamos con un subgrupo, en lugar de identificarnos con toda la especie humana, creamos divisiones que nos separan de nuestros semejantes.

Según la teoría de la identidad social de Tajfel¹⁸, cuando incorporamos a un grupo en nuestra identidad, nuestro nivel de autoestima se vincula directamente a la pertenencia a ese grupo. Por tanto (en forma similar a lo que ocurre cuando se compara uno mismo con otras personas), nos empleamos a fondo en vernos a “nosotros” en forma positiva y a verlos a “ellos” en forma negativa. Este mecanismo se relaciona con la discriminación y el racismo.

La razón por la que queremos creer que “su” grupo de género, étnico, racial, político o nacional es inferior, es porque así valoramos la primacía del propio grupo, lo que aporta a cada uno un sentimiento de orgullo y de superioridad. Por ejemplo, cuando un terrorista participa en altercados callejeros, su sentido de valía personal es más fuerte y poderoso que cualquier droga.

La investigación muestra que a los integrantes de un grupo les caen mejor los miembros de su grupo, les proporcionan más recursos y confían más en ellos.

Pero la identidad de grupo es la base de la mayoría de conflictos violentos, ya se trate de una pelea entre seguidores de dos equipos de fútbol o una guerra internacional. El Holocausto fue uno de los peores ejemplos de hasta qué punto podemos maltratarnos clasificando al propio grupo y a otro en compartimentos diferentes.

¹⁸ Judío polaco, estudiante en La Sorbona, llamado a filas por el ejército francés, internado en campos nazis como prisionero de guerra, sobrevivió porque no se enteraron de que era judío. La mayoría de sus amigos y familiares murieron.

Como solución a todos esos problemas, cuando nuestro sentido de pertenencia se extiende a toda la humanidad, en lugar de limitarse a nuestros grupos, los conflictos se reducen de forma espectacular. Si reconocemos que estamos interconectados, en lugar de considerarnos entidades separadas, la comprensión y el perdón se amplían a uno mismo y a los demás.

Neff hace referencia a un programa educativo, el Challenge Day, que ayuda a adolescentes a experimentar la pertenencia a una humanidad común. En un ejercicio llamado “Líneas que nos dividen”, los participantes se agrupan en un lado del gimnasio. Un líder plantea una serie de experiencias dolorosas y pide a los compañeros que pasen al otro lado si ellos también han vivido esa experiencia. Cada episodio se explica lentamente, dejando tiempo para que todos vean quienes han sufrido lo mismo que ellos. Se les dice: “Por favor, cruzad la línea si alguna vez os habéis sentido heridos, humillados, si se han burlado de vosotros por algo (ej., llevar gafas, ortodoncia, por vuestro aspecto,...). Llega un momento en el que casi todos los participantes cruzan la línea, dejando patente que todos han sufrido la crueldad de las críticas o el rechazo en un momento u otro¹⁹.”

Reconocer que pertenecemos a una humanidad común constituye uno de los aspectos clave de la AC y tiene una poderosa fuerza sanadora. Cuando nuestra autoestima y nuestro sentido de pertenencia se cimentan en el mero hecho de ser humanos, los demás no pueden excluirnos. Nunca podrán despojarnos de nuestra humanidad, por muy hondo que caigamos. El mero hecho de ser imperfectos confirma que somos miembros de la raza humana y, por tanto, siempre estaremos conectados con el todo.

Perfeccionismo

Es la necesidad compulsiva de conseguir los objetivos respetando a rajatabla los ideales personales. Las personas perfeccionistas experimentan estrés y ansiedad por conseguir que las cosas salgan bien y se sienten desoladas cuando no es así.

Al ver las cosas en términos absolutos “blanco o negro”, “soy perfecto o soy un inútil”, etc., se sienten continuamente insatisfechas consigo mismas.

El aspecto positivo del perfeccionismo es la voluntad de dar lo mejor de uno mismo, el esforzarse por conseguir y mantener un nivel alto; pero la investigación muestra que corren más riesgo de sufrir trastornos alimentarios, ansiedad, depresión y otras psicopatologías.

En realidad, las oportunidades de aprendizaje que nos brindan nuestros fracasos pueden ayudarnos a lograr nuestros sueños.

Para ver las cosas con realismo, conviene reconocer que somos la expresión de millones de circunstancias previas, que se han unido para darnos forma en el presente. Nuestro bagaje económico y social, nuestras relaciones y conversaciones pasadas, nuestra cultura, historia familiar y genética, etc. Y que todo ello desempeña un importante papel en la creación de la persona que eres hoy.

A muchas personas les asusta reconocer su interconexión esencial, porque significa que deben admitir que no tienen el control total de sus pensamientos y de sus actos, y esto les hace sentir impotentes.

Pero la ilusión de tener el control total es falsa y dañina, porque fomenta la autocrítica y la culpa. En realidad, tiene tanto sentido el culparnos duramente a nosotros mismos como el culpar a un huracán. Como los fenómenos climáticos, las personas también somos patrones transitorios y cambiantes, surgidos de un conjunto de condiciones que interactúan. Sin comida, agua y aire,

¹⁹ Neff añade que incluso los más duros acaban derrumbándose ya que el ejercicio hace que surja la compasión hacia uno mismo y hacia los demás. La experiencia hace que se derrumben los muros imaginarios que hacen que los adolescentes se sientan solos y les permite darse cuenta de que su sensación de aislamiento es falsa.

moriríamos. Sin nuestros genes, familias, amigos, historia social y cultura, nuestro comportamiento y nuestros sentimientos serían otros.

Cuando reconocemos la intrincada red de causas y condiciones en las que todos participamos, podemos ser menos autocríticos y menos críticos con los demás. Esta visión nos permite sentir compasión por el esfuerzo que tenemos que hacer por salir adelante.

Algunos defienden que la autocrítica es útil para ayudar a asumir la responsabilidad de nuestros errores. Pero Neff prefiere cambiarla por lo que llama “Sabiduría discriminativa”, una posición que reconoce las propias actitudes o aspectos dañinos, pero también las causas y condiciones que conducen a ellos.

Señala que las críticas globales definen a la persona como buena o mala y trata de reflejar su naturaleza esencial con etiquetas simplistas. En cambio, la sabiduría discriminativa reconoce la complejidad y la ambigüedad, y contempla la posibilidad de que las cosas sean muy distintas con un nuevo conjunto de circunstancias.

Desde la perspectiva cristiana, recuerda las palabras de Jesús “El que esté libre de pecado, que tire la primera piedra” y, más tarde, ya en la cruz: “Padre, perdónales, porque no saben lo que hacen”. Señala que el mensaje es claro: “debemos comprender y sentir compasión incluso por los peores malhechores, y por supuesto, incluyéndonos a nosotros mismos”.

Recuerda que, en ocasiones, son nuestros defectos y errores, no nuestras virtudes, los que nos conmueven, o nos hacen encontrar empatía en los demás.

Pero recomienda que, en lugar de buscar fuera de nosotros la aceptación y la integración, aprendamos a satisfacer directamente esas necesidades, cultivando una actitud amable y autocompasiva.

CAPÍTULO 5. MINDFULNESS

El tercer componente de la autocompasión, según Neff, es la atención plena, también llamada mindfulness, que consiste en experimentar el momento presente sin dejarse llevar por la tendencia a negar las propias emociones o a sobreidentificarse con ellas.

Esa actitud equilibrada puede facilitarse al observar los propios pensamientos y emociones con apertura y claridad, como se hace con la práctica de mindfulness (ejercicio 10).

La práctica de mindfulness se lleva a cabo desde la antigüedad en la tradición oriental, sobre todo en el Budismo, utilizándose como método para reducir el sufrimiento, y para promover cualidades positivas como la sabiduría, el insight, o la compasión.

Se ha descrito como: el acto de focalizar la atención de forma intencionada, en la experiencia del momento presente, con actitud amable y compasiva.

Simón y Germer (2011) explican que la técnica más utilizada para practicar mindfulness consiste en centrar la atención en la propia respiración, siguiendo el ritmo inspiración-espирación, en cada movimiento respiratorio. Cuando la mente se aparta de su objeto, el practicante amablemente vuelve a dirigir su atención a la respiración, y esto se repite, una y otra vez.

La práctica de mindfulness suele acompañarse de ejercicios específicos dirigidos a experimentar y promover la compasión y la autocompasión (ejercicios 14, 22, etc.).

Pero la mindfulness, en sentido amplio, más que una técnica es una forma de estar en el mundo, evitando los prejuicios y permaneciendo abiertos a la experiencia sensorial, atentos a ella y sin enjuiciarla; algo que se facilita con la práctica formal del mindfulness.

Neff considera que mantener una actitud de mindfulness es una parte integrante de la AC, ya que para brindarnos AC, tenemos que empezar por reconocer que estamos sufriendo. La mindfulness nos ayuda a percibir esos sentimientos de malestar.

Explica que nos cuesta reconocer nuestros sentimientos de culpa, nuestros defectos, nuestra soledad, etc., como momentos de sufrimiento a los que podemos responder con compasión²⁰. Todos sentimos dolor por no alcanzar nuestros ideales, pero nuestra mente tiende a centrarse en el fracaso y no en el dolor que el fracaso nos provoca.

Y no solo ignoramos el dolor de nuestra imperfección sino que tampoco somos amables con nosotros mismos cuando las circunstancias externas son adversas, cuando un familiar está enfermo, cuando uno mismo sufre un accidente, etc. En estos casos, aunque no nos autocritiquemos, nos dejamos absorber por una actitud de “resolver problemas”, invirtiendo mucho tiempo y energía en gestionar la crisis, sin detenernos a tomar aliento, y sin reconocer que estamos atravesando un momento difícil, que genera un estrés o malestar que merece una respuesta amable y afectuosa.

Si no se hace así, el sufrimiento no recibe la atención necesaria y los sentimientos de estrés y preocupación aumentan (ej., problemas de pareja, pérdida de peso, malestar excesivo,...).

Cree que tendemos a ignorar nuestro dolor porque estamos programados para evitarlo²¹. Cuenta el caso de un paciente que sentía resentimiento hacia su madre. Primero negaba sus sentimientos, después entró en contacto con su ira pero, en vez de aceptarla con plena conciencia se dejó “secuestrar” por ella. Estaba cada vez más molesto porque su madre lo había tratado de una forma “horrible”. Empezó a verla como un monstruo. En lugar de prestar atención plena a lo que estaba sintiendo, con lo que hubiese notado también experiencias y sentimientos positivos entre su madre y él.

Huir de los sentimientos dolorosos

Reprimir las emociones para acabar explotando es algo que casi todos hemos experimentado. Neff llama a ese proceso sobreidentificación: nuestro sentido del yo queda tan envuelto en nuestra reacción emocional, que esta nos oculta totalmente la realidad que difiere de ella²².

Estos secuestros emocionales suelen vincularse a nuestra autoestima, al temor a “ser un desastre”. Por tanto, se pueden manejar muy bien con la AC; adoptando una actitud compasiva por la propia ansiedad o alteración emocional y reconociendo que quizá estamos exagerando.

Se trata de hacer un alto para consolarnos en esa situación dolorosa. No necesitar que sea la otra persona (por ej., la pareja) quien nos apoye o anime, sino aprender a hacerlo uno mismo.

Si somos capaces de tomar conciencia de nuestros temores y ansiedades, en lugar de sobreidentificarnos con ellos, nos ahorraremos mucho dolor innecesario (como dijo Montaigne, filósofo francés del Siglo XVII: “Mi vida ha estado llena de terribles desgracias, la mayoría de las cuales nunca sucedieron”).

El mindfulness nos sitúa en el momento presente y nos aporta la toma de conciencia que forma la base de la compasión hacia uno mismo: “Como en un estanque transparente y tranquilo, sin ondas, el mindfulness refleja los hechos a la perfección y sin distorsiones”.

La conciencia plena (mindfulness) supone, según Rosenberg, iluminar los hechos, las experiencias del momento, con la luz de nuestra atención y de nuestra conciencia. Así, en lugar de perdernos en nuestros automatismos mentales (ej., ideas irracionales), nos permite observar nuestra situación con perspectiva y nos ayuda a no sufrir innecesariamente.

²⁰ Por ejemplo: ¿Cuando te encuentras un defecto, por ej., al mirarte al espejo, te dices inmediatamente que el sentimiento de ser imperfecto te resulta doloroso y merece una respuesta cariñosa por tu parte? ¿Cuándo tu jefe te trata mal, tu primera reacción es consolarte por tener que enfrentarte a esa experiencia tan difícil?

²¹ El dolor señala que algo va mal y entonces se desencadena nuestra respuesta de lucha o huida. Debido a nuestra tendencia inconsciente a apartarnos del dolor, puede resultar extremadamente difícil enfrentarnos a él cara a cara, aceptarlo tal como es.

²² Es lo que Goleman llama “secuestro emocional” o la psicología cognitiva llama “filtraje emocional”, que nos lleva a percibir la información interna o externa que coincide con la emoción activada.

Conciencia de la conciencia

Cuando percibimos nuestro dolor sin exagerarlo, se produce un momento de mindfulness. Consiste en observar lo que ocurre en nuestro campo de conciencia tal como es, aquí y ahora²³.

El mindfulness se considera también una forma de metaconciencia, es decir, de conciencia de la conciencia. Por ejemplo, en lugar de sentir ira sin más, soy consciente de que la siento, y en lugar de sentir solamente la ampolla del talón, soy consciente de que la siento en este momento: no solo pienso en lo que quiero decir en la reunión de mañana, sino que además soy consciente de que en este momento estoy pensando en lo que diré mañana.

Puede parecer una diferencia imprecisa e insustancial, pero supone una enorme diferencia en nuestra capacidad de responder de manera eficaz a situaciones difíciles. Cuando somos capaces de dar un paso atrás y convertirnos en observadores de nuestra experiencia podemos ver nuestra situación con más claridad y abrimos la puerta a la sabiduría. Cuando nuestra conciencia se estrecha y se pierde en nuestros pensamientos y nuestras emociones, no podemos reflexionar sobre nuestras emociones y preguntarnos si están fuera de lugar. Eso limita nuestra capacidad de actuar con inteligencia.

Una analogía muy utilizada es la de la sala de cine. Cuando estás viendo una película y te sumerges en su argumento, en ocasiones, recuerdas de repente que es una película. En lugar de estar totalmente abstraído por la trama, tu conciencia se ensancha e identificas lo que está ocurriendo en el momento presente. Dejan de dominarte las emociones, te relajas y después vuelves a meterte en la trama.

El mindfulness es algo similar. Cuando eres consciente de que estás experimentando determinados pensamientos y sentimientos, dejas de estar perdido en la trama. Puedes despertar y mirar a tu alrededor, observando desde fuera tu realidad. Por ejemplo, el hombre resentido con su madre, al que nos referimos antes, notó que su ira era auténtica, pero al ser consciente de ella y tratarla con bondad hacia sí mismo, acabó dándose cuenta de que el profundo amor que su madre sentía por él, también era auténtico.

Encender la luz de la conciencia

Una de las claves para entender el mindfulness es diferenciar la conciencia en sí misma, de su contenido.

Dentro del marco de nuestra conciencia surgen muchas cosas: sensaciones físicas, percepciones visuales, sonidos, olores, sabores, emociones, pensamientos,...

Todos esos elementos son contenidos de nuestra conciencia, cosas que vienen y van.

Los contenidos de la conciencia están en constante cambio. Aunque permanezcamos inmóviles, nuestra respiración sube y baja, nuestro corazón late, nuestros ojos parpadean, los sonidos surgen y desaparecen. Si los contenidos de la conciencia no cambiasen estaríamos muertos. Por definición la vida supone transformación y cambio.

Pero ¿qué pasa con la conciencia que abarca todos esos fenómenos? La conciencia no cambia. Es la única experiencia humana que permanece en vigilia constante, los cimientos tranquilos sobre los que descansa nuestra vivencia en constante cambio. Las experiencias varían constantemente pero no así la atención consciente que ilumina esas experiencias.

Neff compara a la conciencia y a los fenómenos que aparecen en ella con la imagen de un pájaro surcando el cielo azul. El pájaro representa un pensamiento, una emoción o una sensación que

²³ Equivale a sentir que el aquí y ahora es la única parte viva del engranaje total que forma el pasado, el presente y el futuro. Es algo vivencial, no fácilmente accesible a la razón, y algo cambiante y en flujo.

estás experimentando en el momento presente, y el cielo representa la conciencia, que contiene al pensamiento, la emoción o la sensación.



Cuando nos identificamos con el cielo en, lugar de identificarnos con el pájaro; en otras palabras, cuando nuestra atención se deposita en la conciencia misma y no en el pensamiento o en la emoción que se desencadenan dentro de esa conciencia; permanecemos tranquilos y centrados.

Cuando practicamos el mindfulness nuestro sentido del yo, deja de estar atrapado y de verse arrastrado por el contenido de la conciencia; permanece centrado en la conciencia misma. Podemos percibir lo que ocurre (p. ej., un pensamiento de enfado, un temor, una sensación interna) sin caer en la trampa de pensar que esa ira, ese temor o ese dolor nos definen.

El mindfulness nos proporciona una gran libertad porque significa que no tenemos que creer que cada pensamiento o cada emoción que nos asaltan son reales y auténticos. Se trata más bien de ver que los diferentes pensamientos y emociones surgen y desaparecen, y que podemos decidir cuáles merecen nuestra atención y cuáles no.

El mindfulness nos brinda la oportunidad de responder en lugar de limitarnos a reaccionar. Sin el mindfulness, cuando nos sentimos abrumados por una emoción fuerte (p. ej., ofendida por algo que acaba de decir un amigo), y eso nos produce indignación, es probable que reaccionemos de una forma que después lamentaremos.

Si eres capaz de practicar el mindfulness durante una experiencia adversa, por ej., al recibir una crítica, puedes decirte a ti mismo: “Soy consciente de que me siento herido, insultado y enfadado en este momento. Voy a respirar hondo y a hacer una pausa antes de responder, y puedes preguntarte: ¿Cuáles son los motivos? ¿Realmente tiene intención de herirme? ¿Qué me conviene hacer?”

Cuando somos capaces de reconocer lo que sentimos en el momento presente, podemos impedir que esos sentimientos nos lancen a la acción.

Para decidir qué respondemos, necesitamos espacio mental para considerar las diferentes opciones posibles. Tenemos que ser capaces de preguntarnos ¿Qué está ocurriendo realmente aquí y ahora? ¿Mi ansiedad se debe a un peligro real o solo son pensamientos de peligro? ¿Cuál es la situación real a la que debo responder? De esta manera logramos la libertad necesaria para tomar decisiones acertadas.

Aunque no seamos capaces de reaccionar de manera consciente en el momento preciso, el mindfulness nos permite recuperarnos de las emociones exageradas con mayor rapidez, y permite, por ej., pedir disculpas si reaccionaste mal o pasar página si es algo que no puede cambiarse.

El mindfulness encierra un gran poder: nos aporta el espacio necesario para responder de maneras que nos ayuden, en lugar de responder en forma que nos haga daño (p. ej., con autocríticas o estrés).

Como señalamos antes, una forma insana (bastante común) de reaccionar cuando afrontamos una adversidad, es que asumimos una posición de (modalidad o actitud) de resolución de problemas sin pararnos a atender nuestras necesidades emocionales. Pero tenemos la

posibilidad de calmarnos y apoyarnos con compasión y comprensión. Podemos reformular la situación a la luz de nuestra condición humana común, para no sentirnos aislados en las adversidades: “No solo sufro sino que también soy consciente de que sufro y, por tanto, puedo hacer algo al respecto”.

Después de un poco de práctica podrás convertir la empatía y la compasión hacia ti mismo en un hábito. Así cuando sientas cualquier sufrimiento responderás automáticamente con AC. Es como pulsar el reinicio del ordenador cuando se bloquea. En lugar de quedarte atascado en sentimientos dolorosos de autocrítica, enfado o estrés, puedes reiniciar tu corazón y tu mente para que empiecen a fluir libremente de nuevo. Así podrás llevar a cabo las acciones necesarias para mejorar tu situación con más calma, estabilidad y benevolencia (y con más eficacia).

Sufrimiento = dolor + resistencia

La resistencia es no aceptar lo que ocurre.

Neff plantea que el sufrimiento surge de una sola fuente: de no aceptar las diferencias que existen entre nuestra realidad y nuestros ideales.

Cuando la realidad encaja con nuestros deseos nos sentimos felices y satisfechos. Cuando no encaja, sufrimos. Pero las posibilidades de que nuestra realidad encaje totalmente con nuestros deseos en todo momento son nulas. Por eso, el sufrimiento es omnipresente.

La llave de la felicidad está en entender que el sufrimiento aparece cuando nos resistimos al dolor. No podemos evitar el dolor, pero no tenemos que sufrir por él.

Podemos distinguir entre el dolor normal de la vida (las emociones difíciles, el malestar físico, etc.) y el sufrimiento real, que sería la angustia mental provocada por la lucha contra el hecho de que la vida a veces resulta dolorosa. Por ej., si te resistes al hecho de que estás atrapado en un atasco te sentirás mucho más molesto, nervioso y enfadado.

El sufrimiento emocional se debe al deseo de que las cosas sean distintas a como son. Cuanto más nos resistimos a lo que está ocurriendo, más sufrimos. El dolor es como una sustancia gaseosa. Si permites que simplemente este ahí, acabara por disiparse el solo. Pero si luchas contra él y te resistes a él, confinándolo en un espacio cerrado, la presión aumentara más y más hasta llegar a una explosión.

Resistirse al dolor es insano. Cuando luchas contra el hecho de que estás sintiendo dolor en tu experiencia consciente, acumulas sentimientos de ira, frustración y estrés (además del dolor en sí mismo).

Las cosas son como son. Puedes aceptarlo o no, pero con no aceptarlo no cambiarás esa realidad.

El mindfulness nos permite dejar de resistirnos a la realidad, porque nos habituamos a aceptar -sin críticas- toda la experiencia de la conciencia. Nos permite aceptar el hecho de que está ocurriendo algo, aunque no nos guste.

Al relacionarnos de manera consciente con nuestras emociones difíciles, estas siguen su curso natural y acaban desapareciendo. Si podemos esperar a que pase la tormenta con relativa ecuanimidad, no empeoraremos las cosas. El dolor es inevitable; el sufrimiento es solo opcional.

La no resistencia se relaciona con la aceptación y con el perdón. La aceptación es el reconocimiento de los hechos, con suspensión de todo juicio de valor. Ni apruebas ni desapruebas: aceptas. Se deja de lado tanto la aversión o el rechazo como el apego o seudonecesidad²⁴. El perdón deriva de la aceptación. Igual que la aceptación no significa

²⁴ Por ejemplo, la afirmación «Acepto el hecho de que estoy obeso» no significa «Estoy obeso y ello me gusta». Significa «Estoy obeso y lo sé. Puede no agradarme. Pero ahora dejo de lado mis juicios de valor y afronto los hechos».

aprobación. Significa aceptar lo que existe (p. ej., aceptar lo pasado) para poder reafirmar el respeto a ti mismo en el presente y anticipar un futuro mejor. Cuando te perdonas por haber actuado mal en algo, seguirás recordando tu error para poder mejorar en el futuro. Pero dejarás el «caso cerrado» y no seguirás anclado en el incidente, sintiéndote mal por él.

Neff relaciona la actitud mindfulness y la AC con la canción: “Let it be”. Paul McCartney la escribió en un momento difícil: soñó que su difunta madre (Mary) lo animaba diciéndole “déjalo ser”.

<http://www.youtube.com/watch?v=mnUkNmTFCGs>

Aceptar lo irremediable y mejorar lo posible

El mindfulness nos permite distinguir entre aquellos aspectos de nuestra experiencia que podemos cambiar y los aspectos dolorosos que no podemos cambiar.

Si acepto el hecho desagradable que no puedo cambiar, seguiré sintiendo el dolor, pero permaneceré tranquilo a medida que desaparece. No intensificare las molestias sintiendo frustración, nerviosismo o ira. Mi estado de calma también me ayudará a tomar una buena decisión.

A veces no podemos cambiar lo que ocurre en nuestra mente. Los pensamientos y los sentimientos se desencadenan en función de nuestra historia, nuestras experiencias, nuestras asociaciones, nuestro ciclo hormonal, nuestro condicionamiento cultural y muchos otros factores. Por tanto, aunque determinados pensamientos o sentimientos sean insanos o molestos, a veces no podemos hacer que desaparezcan. Pero siempre podemos cambiar nuestra forma de relacionarnos con ellos.

Por ejemplo, podemos liberarnos del nudo enmarañado de la autocrítica aceptando nuestra experiencia aquí y ahora, tal como es, pensando, por ej.: “Estos son los pensamientos y sentimientos que están en mi conciencia en este momento”. No tenemos por qué castigarnos por tener pensamientos desagradables o por sentir emociones negativas. Es suficiente dejar que pasen.

Siempre que no nos perdamos en un argumento que los justifique y los refuerce, los pensamientos o emociones no deseadas acabaran desapareciendo por si solos. Las malas hierbas que no se riegan acaban marchitándose.

Al mismo tiempo, cuando se desencadena un pensamiento o un sentimiento sano, podemos acogerlo con cariño, de manera consciente, y dejar que florezca en todo su esplendor.

Al aceptar el momento presente estarás en mejor disposición de dar forma a tus momentos futuros con sabiduría y lucidez. No solo reducirás tu propio sufrimiento sino que también tomarás buenas decisiones sobre los pasos a dar.

Aprender a practicar el mindfulness

Numerosos estudios demuestran que las personas que prestan atención a su experiencia presente, de manera consciente, disfrutan de un mayor equilibrio emocional. Por ejemplo, estudios realizados con escáneres cerebrales muestran que las personas más capaces de mantener su atención en su experiencia presente (con más mindfulness) no reaccionan tanto a imágenes amenazantes o aterradoras.

El programa de mindfulness de Kabat Zinn se ha investigado y se ha mostrado eficaz para ayudar a afrontar mejor los retos de la vida con menor estrés, a manejar mejor el dolor crónico y a mejorar varias enfermedades psicosomáticas.

En dicho programa, la meditación suele empezar centrándose en la respiración para apaciguar la mente y mejorar la atención. Cuando la mente está tranquila, la atención se desplaza libremente hacia cualquier pensamiento, sonido o sensación que surja en el campo de la conciencia. Se trata

de observar lo que surja sin juzgarlo, sin intentar evitar las experiencias que se derivan de ello y sin aferrarse a ellas. De dejar que los pensamientos vengan y se marchen, como un pájaro que vuela libre en el cielo.

La práctica en la observación de cómo surgen y desaparecen los fenómenos mentales, nos ayuda a vivir con mindfulness, día a día, en todo momento.

La clave consiste en optar intencionadamente por centrarnos en los pensamientos, las emociones y las sensaciones que surgen en el momento presente, de manera afectuosa y sin críticas.

Dado que el mindfulness es uno de los elementos básicos de la AC, cuando mejoramos las habilidades en mindfulness, también mejoramos la capacidad de ser compasivos con nosotros mismos.

Uno de los enemigos del mindfulness es el proceso de sobreimplicación, consistente en dejarnos absorber tanto por nuestros automatismos mentales (ej., preocupaciones o emociones) que somos incapaces de ver claramente lo que ocurre en nuestro momento presente.

Si eres capaz de calmarte y aliviar tus sentimientos, brindándote afecto y empatía, o poniendo las cosas en perspectiva (recordando nuestra naturaleza humana común), será más fácil mantener la actitud de mindfulness. Darse cuenta de que se está reaccionando exageradamente es más fácil cuando te sientes querido y conectado (algo que siempre está disponible si se mantiene una actitud de autocompasión).

Cuando albergamos pensamientos y sentimientos negativos, de manera consciente y acrítica, podemos prestarles atención sin quedarnos atascados en ellos.

El mindfulness nos permite ver que nuestros pensamientos y sentimientos negativos son solo eso (pensamientos y sentimientos) no necesariamente la realidad. Por tanto, se les da menos importancia (se observan pero no necesariamente se creen).

De ese modo, los pensamientos y las emociones de tendencia negativa surgen y desaparecen sin resistencia por nuestra parte. Eso nos permite afrontar con mayor ecuanimidad aquello que se nos presente.

Un método útil para relacionarse de manera consciente con las emociones negativas es tomar conciencia de ellas como si se tratase de una sensación física

Cada persona puede experimentar las sensaciones físicas vinculadas a una emoción de diferente forma y también puede diferir con el tiempo, pero si le prestamos atención, podemos notarla en nuestro cuerpo.

Cuando experimentamos nuestras emociones a nivel físico, en lugar de pensar en lo que nos hace tan infelices, es más sencillo vivir en el presente (en el engranaje y el flujo del presente que es en el único en que podemos amar y mejorar. Al concentrarnos en el cuerpo podemos calmarnos y consolarnos por el dolor que sentimos, sin perdernos en la negatividad.

El mindfulness. Nos permite experimentar lo que ocurre en el momento presente sin dejarnos atrapar en ello.

Si somos amables con nosotros mismos cuando nos asalta la negatividad, y nos recordamos nuestra conexión inherente con el resto de la humanidad, empezaremos a sentirnos aceptados, queridos y seguros. Equilibraremos la energía oscura de las emociones negativas con la energía brillante del amor y de la conexión social. Esos sentimientos de calidez y seguridad desactivarán el sistema de amenaza del organismo y activarán el sistema de apego; la amígdala cerebral se calmará y se incrementará la secreción de oxitocina que reduce la tendencia a la negatividad.

Por tanto, relacionar los pensamientos y emociones negativas con la compasión es una buena manera de reducir la tendencia a la negatividad. La compasión impide el avance de la rumiación y da lugar a una visión esperanzada que plantea la pregunta ¿Cómo puedo calmarme y ayudarme a mí mismo en este momento?

TERCERA PARTE. LA PRÁCTICA DE LA AUTOCOMPASIÓN

Neff plantea que existen tres entradas o formas de acceder a la AC

Cada vez que sientas dolor, dispondrás de 3 posibles rutas de acción:

- ser amable, bondadoso y empático contigo mismo (autoamabilidad)
- recordar que el dolor forma parte de la experiencia humana compartida (humanidad común)
- prestar atención consciente a tus pensamientos y emociones (mindfulness)

Recurrir a uno de estos componentes de la AC cuando afrontes sentimientos difíciles, te facilitara el contacto con los otros dos.



Desde la plataforma estable de la compasión hacia ti mismo podrás guiar tus siguientes pasos con sabiduría y mejorar tu salud, ser más feliz e incrementar tu bienestar.

En lugar de dejar que tus emociones difíciles se te lleven por delante, puedes llevarlas tú a un lugar mejor. Puedes asumirlas, aceptarlas y sentir compasión hacia ti mismo cuando las sientas.

Es precisamente cuando estás en un mal momento y las cosas presentan su peor cara, cuando la compasión es más relevante y es la mejor ocasión para practicarla.

Superar los momentos difíciles

Neff afirma que la AC es un auténtico salvavidas. Cuando su hijo autista tenía una rabieta “terrible” ella intentaba centrarse en su respiración y se ofrecía compasión por su dolor, en lugar de luchar contra él.

Comprobaba así que, hasta en los momentos más adversos, su paz mental no dependía de las circunstancias externas, y pensaba que si podía mantener esa paz en aquel momento, también podría mantenerla en cualquier otro.

La AC le ayudó a deshacerse de la ira y la pena, y le permitió comportarse con paciencia y con amor hacia su hijo, a pesar de los sentimientos de desesperación y frustración que surgían inevitablemente.

Señala que hubo momentos en que perdía la paciencia, pero que siempre podía recurrir a la práctica de la compasión. Podía perdonarse por reaccionar mal, por cometer errores, por ser humana ya que: “El ángel de la AC descansa sobre mis hombros, disponible siempre que lo necesite”.

La belleza de la compasión consiste en que, en lugar de sustituir los sentimientos negativos por otros positivos, se generan nuevas emociones positivas aceptando las negativas. Las emociones positivas de cariño y conexión acompañan a los sentimientos dolorosos. No se añade el combustible de la resistencia, al fuego de la negatividad.



Mantra de la AC (Neff)

Cada vez que percibo algo de mí misma que no me gusta, o cuando algo va mal en mi vida, me repito lo siguiente:

- 1) este es un momento de sufrimiento
- 2) el sufrimiento forma parte de la vida
- 3) pido ser amable conmigo misma
- 4) pido ofrecerme la compasión (o la amabilidad) que necesito

La investigación muestra que cuanto más autocompasiva y menos autocrítica es una persona, menores son sus niveles de cortisol y más saludable es su ritmo cardiaco. Esto sugiere que son capaces de enfrentarse a los retos de la vida con mayor equilibrio emocional.

La AC nos aporta la valentía y el sosiego necesarios para mirar de frente las emociones no deseadas.

Los sentimientos dolorosos son pasajeros por naturaleza, siempre que no los prolonguemos o identifiquemos mediante la resistencia o la evitación. La única forma de librarnos del dolor debilitante es aceptarlo tal como es; enfrentarnos con valentía a nuestro sufrimiento y consolarnos durante el proceso.

Con la AC el ego pasa del primer al 2º plano (aunque nunca desaparece del todo). En lugar de valorarte como un individuo aislado con límites claramente definidos en contraste con los demás, te ves como parte de un todo conectado. La idea de que existe un “yo separado” que puede ser juzgado independientemente de las numerosas condiciones que mediante la interacción crean ese “yo” es una ilusión. Solo cuando caemos en la trampa de creer que “somos entidades distintas” entra en juego la autoestima. Todos queremos la felicidad que supone sentirse bien con uno mismo, pero eso lo obtenemos mejor cuando participamos en el flujo de la vida, cuando estamos conectados y no nos sentimos separados.

Cuando filtramos nuestra experiencia a través del ego intentando mejorar o mantener nuestra alta autoestima en todo momento, nos negamos lo que en realidad más deseamos: ser aceptados tal como somos, una parte integral de algo mucho más grande que nuestras pequeñas individualidades. Sin límites, sin medidas, libres.

Entrenamiento mental con compasión

Paul Gilbert, médico en la Universidad de Derby, autor de *The Compassionate mind*, es uno de los principales pensadores e investigadores sobre la AC como herramienta terapéutica (17).

Ha desarrollado una terapia de grupo, llamada *Entrenamiento mental con compasión (EMC)* centrada en ayudar a los pacientes a entender el daño que se hacen mediante la autocrítica constante y a tener compasión consigo mismos.

Gilbert afirma que la autocrítica es un mecanismo evolutivo de supervivencia diseñado para mantenernos seguros. Por tanto, no debe ser juzgada ni condenada. El EMC ayuda a comprender

ese mecanismo y enseña a los pacientes a relacionarse consigo mismos con compasión en vez de autocastigarse.

La investigación de Gilbert indica que muchas personas temen ser compasivas consigo mismas, porque temen ser débiles o ser rechazadas, si no utilizan la autocrítica para afrontar sus carencias personales.

Ese temor a la AC actúa como un obstáculo para tratarse a sí mismo con amabilidad, y exagera la autocrítica y los sentimientos de incompetencia.

El EMC se basa en usar imágenes de compasión para generar sentimientos de calidez y seguridad. Los terapeutas piden al paciente que genere una imagen de un lugar seguro, agradable y relajante, para contrarrestar sus temores. Después le pide que cree una imagen ideal de una figura cariñosa y compasiva que le sirva como fuente de relajación. Finalmente la AC deja de ser algo extraño o temido y pasa a ser una herramienta para contrarrestar los sentimientos de autorrechazo.

Compasión consciente

Germer, psicólogo clínico y profesor asociado de Harvard, especialista en la integración de mindfulness y psicoterapia, enseña AC a la mayoría de sus pacientes.

Es autor del libro: *El poder del mindfulness*, que resume sus conocimientos, adquiridos a través de los años, en su trabajo ayudando a sus pacientes a relacionarse consigo mismos de forma más compasiva²⁵.

Entiende que la felicidad no depende de que las circunstancias sean exactamente como queremos que sean o de que nosotros seamos exactamente como nos gustaría ser. La felicidad se consigue queriéndonos y queriendo a nuestras vidas tal como son; sabiendo que la alegría y el dolor, la fortaleza y las debilidades, la gloria y el fracaso, son elementos esenciales de la experiencia humana.

CAP 8. MOTIVACIÓN Y CRECIMIENTO PERSONAL (dejo aquí un resumen)

Una paradoja es que cuando uno se acepta tal como es, entonces puede cambiar (Rogers). Si uno no acepta sus limitaciones, no puede realizar sus posibilidades.

La principal razón que dan las personas para no ser más autocompasivas es el temor a la pereza y la autocomplacencia.

Pero para Neff, la AC es una forma de motivación superior a la autocrítica o a la autoestima contingente.

¿Por qué? Porque su motor es el amor, no el miedo. El amor nos permite sentirnos seguros y confiados, en parte porque favorece la producción de oxitocina, mientras que el miedo nos hace sentirnos inseguros y nerviosos, haciendo que la amígdala trabaje demasiado e inunde nuestros sistemas de cortisol. Si confiamos en nuestra capacidad de ser comprensivos y compasivos cuando fallamos, no nos provocaremos estrés y ansiedad innecesariamente.

²⁵ Observa que sus pacientes pasan por varias fases durante su terapia: 1) resistencia inicial, en la que suelen experimentar explosiones de ira y negatividad cuando tratan de ser amables consigo mismo. Aconseja aceptar la experiencia de manera consciente y ofrecerse compasión por lo duro que les resulta experimentar tanta negatividad; 2) fase de "enamoramiento" en la que la AC parece una panacea y 3) decepción-madurez. Si los pacientes consiguen continuar con la práctica después de esta tercera etapa, descubren la sabiduría de la "verdadera autoaceptación", y pasan de una "motivación por curarse" a una "motivación por cuidarse". Las siguientes semanas trabajan en cómo usar la AC para afrontar las emociones difíciles con diferentes tipos de meditaciones, deberes para casa y ejercicios experienciales, incluyendo algunos de Neff.

La AC se pregunta qué es bueno para ti, conecta con tu deseo interior de estar sano y feliz. Si te ocupas de ti mismo harás lo que tengas que hacer para aprender y crecer. La AC implica valorarse en profundidad y tomar decisiones que nos aportaran bienestar a largo plazo²⁶.

Compasión hacia los demás y autocompasión

No confundir la compasión hacia los demás con la omisión en ser compasivos con uno mismo. Hay muchas personas, sobre todo mujeres, que son compasivas con los otros pero no lo son consigo mismas.

La AC permite ser compasivo con los demás, sin sentirse abrumado ni llegar a padecer estrés por empatía.

Cuando viajamos en avión se nos dice que, en caso de accidente, un adulto tiene que ponerse su propia mascarilla y después ayudar a ponérsela al otro, aunque sea a su propio hijo pequeño. La persona siempre debe empezar por ayudarse a sí misma, aunque sea para estar en forma y poder ayudar a otros.

La compasión y la AC se relacionan con el perdón.

El perdón no significa que tengamos que dejar de protegernos, pero sí de pagar con la misma moneda, algo que incluye la revancha emocional de la ira y la acritud, que a la larga nos hace daño a nosotros.

Una de las principales vías por las que la AC facilita el perdón es el reconocimiento de nuestra humanidad común. Cuando vemos a los demás como individuos separados, con pleno control de sus pensamientos y sus acciones es natural culpar a los que nos hieren, del mismo modo que nos culpamos nosotros cuando fallamos en algo. Pero cuando entendemos mejor la interconexión entre toda la humanidad, vemos que existen innumerables factores que influyen en quienes somos y qué hacemos. Cada ser consciente forma parte del entramado de un gran número de causas y condiciones interconectadas que influyen en nuestras conductas. Esta imagen es la clave que nos permite perdonarnos y perdonar a los demás, soltar la ira y el resentimiento, y generar compasión para todos.

El sentimiento de humanidad compartida (de que somos seres falibles y conectados) desactiva la tendencia a la comparación social, vinculada a la competitividad, a posiciones ganar-perder.

Amar a otra persona incluye ayudarle a tener compasión hacia sí misma (tenerlo en cuenta al tratar los duelos). Tener compasión consigo misma para poder evolucionar y ser feliz.

Neff comenta la importancia del perdón. Pone su propio ejemplo, lo liberador que le resultó el perdonarse a sí misma por traicionar y después por dejar a su primer marido. Y del mismo modo, cuando ella perdonó a su propio padre por abandonarla e ignorarla cuando era niña.

Perdonar no implica necesariamente el excusar las malas conductas (propias o del otro) ni el seguir conviviendo con la persona que te hace (o hizo) daño.

Ejercicios para fomentar la compasión.

Son frases que se repite la persona a sí misma como complemento de la meditación mindfulness.

²⁶ La capacidad de desarrollar nuestro potencial depende en parte de que nuestra motivación sea intrínseca o extrínseca. La intrínseca es la que nos lleva a hacer algo porque queremos aprender o crecer, o porque la actividad nos resulta interesante. La motivación extrínseca es cuando hacemos algo para ganar una recompensa o escapar a un castigo (aunque las recompensas y los castigos procedan de nuestro interior, como en la AE contingente o la autocrítica). Dweck diferencia dos formas de motivación: 1) los objetivos de aprendizaje, vinculados a la motivación intrínseca, y 2) los objetivos de rendimiento, vinculados a la motivación extrínseca, asociados a defender o fomentar la AE (contingente o narcisista). Según Neff cuando no tenemos AC oscilamos y dudamos entre las distorsiones de automejora y la autocrítica implacable.

En primer lugar, se dirigen hacia uno mismo, después hacia una persona con la que le resulta fácil empatizar, como un mentor o amigo; después con una persona neutra y, finalmente, con cualquier persona, incluyendo las difíciles.

- “que esté seguro, tranquilo, sano, ..”
- “que viva relajado”.
- “que sea amable consigo mismo”.
- “que me acepte tal como soy; que acepte las cosas y acepte mi vida tal como es”.

En occidente a algunos les cuesta empezar por uno mismo. En esos casos, se empieza por una persona querida o incluso por una mascota.

La actitud compasiva funciona en el nivel de la intención: nutre el deseo de salud y felicidad, para uno mismo y para los demás. Se espera que así se faciliten sentimientos de amor, interés y compasión y que todo ello lleve a conductas congruentes con esos sentimientos.

Ver ejercicios de Neff para practicar la autocompasión.

Discusiones de pareja

Neff plantea que suelen deberse a que los dos miembros de la pareja quieren validar su punto de vista al mismo tiempo. Por tanto, aconseja validar las emociones del otro antes de plantear tu punto de vista²⁷. También ayuda el validar tus propios sentimientos (así se reduce la “necesidad” de que el otro los valide).

¿Cómo validar tus propios sentimientos? Con AC, recordándote con cariño que es normal sentirte como te sientes. Por ejemplo, diciéndote a ti mismo: “lamento mucho que te sientas herido y frustrado en este momento ¿Cómo puedo ayudarte?” Después, cuando empieces a sentirte aceptado y querido podrás escuchar lo que te dice tu pareja y ver las cosas desde su punto de vista.

Recomienda hacer pausas de AC durante las discusiones o conflictos. Y dedicarlas a “calmar tu ego dañado o herido”. Esto es muy importante porque según Neff, muchas peleas surgen por la necesidad de proteger la autoestima.

James decía que “el impulso más profundo de la naturaleza humana es el anhelo de ser apreciado”.

Con la AC te puedes sentir apreciado (por ti mismo) sin necesidad de que el otro te aprecie, sin depender de la aprobación del otro.

Neff también relaciona la AC con la gratitud. Cita las investigaciones de Emmons que demuestran que la gratitud favorece la felicidad y que se trata de algo que se puede aprender.

Por tanto, Neff recomienda escribir diario de gratitud (dones, bondades, sorpresas agradables, buenos momentos,...) es decir, de todo aquello que te aporta alegría en sentido general.

²⁷ Es similar a la técnica desarmante utilizada en la asertividad, consistente en mostrarte de acuerdo en todo, en parte o en su derecho a verlo así.