

Por tanto, plantea la existencia de dos sistemas motivacionales interrelacionados: el egosistema o motivación dirigida por el ego, y el ecosistema, con una motivación más prosocial (ver apartado 8.1). Y defiende que la predominancia de la motivación por el ecosistema, ofrece ventajas, no solo para el grupo sino también para el individuo, ya que mejora la salud física y psicológica.

Crocker se basa en investigaciones recientes que sugieren que cuando la gente tiende a buscar no solo su propio interés sino también el respeto, el apoyo y la compasión hacia los demás, paradójicamente consigue una mejor satisfacción de sus propias necesidades fundamentales y experimenta mayor bienestar.

Una de las alternativas propuestas por Crocker para contrarrestar la tendencia al egocentrismo es el cultivo de la compasión, una actitud que tiene sus raíces en lo que experimentamos cuando nos ponemos en el lugar de otra persona que sufre y sentimos deseos de ayudarlo.

Se ha comprobado que la compasión y la empatía tienen una base biológica en las llamadas neuronas espejo (Rizzolatti, 2004), que se activan tanto cuando la persona hace o siente determinadas cosas, como cuando observa que otro las hace o siente. Por tanto se trata de una tendencia natural, aunque puede modificarse por el aprendizaje (ver apartado 9.4.2).

En nuestra cultura occidental, la compasión es más conocida como actitud hacia otras personas; pero en las tradiciones orientales se considera que una parte de la compasión, igualmente importante, consiste en aplicarla a uno mismo (Brach, 2003; Salzberg, 1997). Por tanto, la compasión puede definirse como una actitud positiva dirigida hacia uno mismo y hacia los demás, que acepta las limitaciones inherentes al ser humano y que procura contribuir al bienestar propio y ajeno.

## **7.5. LA AUTOCOMPASIÓN (NEFF)**

El concepto de autocompasión ha existido en el pensamiento filosófico oriental desde hace siglos, pero es relativamente nuevo en Occidente.

Implica tratarse con amabilidad a uno mismo, reconociendo lo que tenemos en común con otros seres humanos, y siendo conscientes de los propios déficits o aspectos negativos. Es decir, la persona autocompasiva procura buscar su felicidad y su bienestar, aceptando plenamente sus limitaciones.

Kristin Neff, es la investigadora más destacada en el estudio de la autocompasión, que define como un concepto derivado de la psicología budista, conceptualizado en los últimos años en términos seculares y en forma que permite su investigación científica.

### **7.5.1. Componentes de la autocompasión**

Basándose en escritos de estudiosos budistas, Neff (2003, a) ha definido la autocompasión como formada por tres componentes principales que interactúan entre sí. Son la auto-amabilidad, como alternativa a la autocrítica; el sentimiento de pertenencia a una humanidad común, como alternativa al sentimiento de aislamiento, y la atención plena o mindfulness, como alternativa a la sobreidentificación con los propios pensamientos o emociones. Los explicamos seguidamente:

#### ***Auto-amabilidad (en vez de autocrítica)***

La auto-amabilidad (self-kindness) es la tendencia a considerarse a uno mismo en forma positiva, benévola y comprensiva, en lugar de criticarse o juzgarse con dureza. Se pone de relieve, especialmente, cuando la persona falla o tiene problemas. Un ejemplo es pensar: «Cuando estoy pasando por un momento difícil, me procuro el cuidado, la atención y el afecto que necesito».

Las personas autocompasivas reconocen que ser imperfectas, fracasar y experimentar las dificultades de la vida es inevitable. Por tanto, cuando fallan en algo o afrontan experiencias dolorosas, mantienen una actitud amable consigo mismas, en vez de enfadarse o autocriticarse.

La amabilidad hacia uno mismo supone aceptar que uno no siempre puede ser u obtener lo que quiere y que si esa realidad se niega o nos resistimos a aceptarla, aumenta nuestro sufrimiento en forma de estrés, frustración y autocrítica. En cambio, cuando la aceptamos amablemente, experimentamos mayor ecuanimidad emocional.

Así, los propios defectos y déficits son tratados en forma comprensiva, y el tono emocional del lenguaje interno (de los pensamientos y el autodiálogo, referidos a uno mismo) es de calidez y de apoyo. En vez de criticarnos, enfadarnos y autocondenarnos por nuestros fallos o limitaciones, aceptamos serenamente el hecho de que somos imperfectos.

Del mismo modo, cuando las circunstancias externas son difíciles, la autocompasión permite ofrecerse a uno mismo el máximo apoyo y bienestar posible.

#### ***Humanidad compartida (en vez de sentimiento de aislamiento)***

Este componente implica tener un sentido de humanidad común, que reconoce que la imperfección es algo típico de la experiencia humana, y que permite no sentirse raro o distinto a los demás cuando se afrontan los propios fallos o limitaciones.

Neff considera que la frustración por no ser o por no tener lo que queremos, suele acompañarse de una sensación insana de ser inadecuado o diferente, como si uno

fuese el único que sufre o comete errores. Pero que la realidad es que todos tenemos fallos y déficits y sufrimos de algún modo, ya que todos somos mortales, vulnerables e imperfectos.

Por tanto, la autocompasión incluye reconocer que el sufrimiento y el sentimiento de inadecuación son parte de la experiencia humana compartida, algo que todos experimentamos.

También significa reconocer que los propios pensamientos, sentimientos y acciones están influidos por factores que no dependen de uno mismo, como los genes, la interacción con los cuidadores en la infancia, la cultura, las situaciones vividas, y el comportamiento y expectativas de los demás. Ser conscientes de todo ello nos permite ser más comprensivos con nuestros fallos.

Reconocer nuestra interdependencia nos ayuda a tomar nuestros fracasos y dificultades en forma más autocompasiva; por ejemplo, pensando: «Cuando me siento inadecuado, recuerdo que se trata de un sentimiento que la mayoría de la gente ha experimentado, en ocasiones».

El sentido de humanidad común, central en la autocompasión, implica reconocer que todas las personas fallamos, cometemos errores y nos sentimos incapaces en ocasiones.

Se asume que la imperfección forma parte de la condición humana, por lo que las debilidades personales se ven desde una perspectiva más amplia. Las circunstancias difíciles de la vida también se enmarcan en la experiencia humana compartida, de modo que cuando uno experimenta sufrimiento sigue sintiéndose conectado a los demás.

La autocompasión facilita que mantengamos una actitud similar hacia los demás, la compasión, que nos lleva a verlos como personas falibles, a aceptarlos como tales, y a desear que desarrollen lo mejor de sí mismos y que se liberen de cualquier sufrimiento. Se trata de una actitud abierta en la que la frontera entre el yo y los otros se suaviza, al considerar que todos los seres humanos somos dignos de respeto y compasión.

El sentimiento de humanidad compartida constituye una alternativa sana a las comparaciones sociales de carácter competitivo, que se llevan a cabo de forma automática en la autoestima frágil (apartado 3.1.3).

### ***Atención plena (en vez de identificarse con pensamientos o emociones)***

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

Supone un estado mental receptivo, en el que se observan los propios pensamientos y sentimientos como son, sin tratar de suprimirlos o negarlos, pero sin magnificarlos.

Esa actitud equilibrada puede facilitarse al relacionar las propias experiencias con las de otras personas que experimentan emociones similares; al ver la propia experiencia actual desde una perspectiva más amplia, o al habituarse a observar los propios pensamientos y emociones con apertura y claridad, como se hace en la práctica de mindfulness (apartado 9.3.1).

Algunas características de la atención plena (mindfulness), según Neff, son las siguientes:

- Observar los propios pensamientos y emociones con apertura y claridad, tal como aparecen en la conciencia.
- No sobre-identificarse con ellos, para que no nos atrapen o arrastren.
- Ser conscientes de la experiencia del momento presente, de forma clara y equilibrada, sin ignorar las cosas que no nos gustan de nosotros mismos, los demás o la vida, y sin exagerarlas ni centrarnos demasiado en ellas.
- Reconocer cuándo nos sentimos mal por algo, ya que muchas veces no llegamos a detectarlo, porque no nos prestamos atención o porque estamos demasiado ocupados juzgándonos o tratando de resolver problemas.
- Adoptar una perspectiva amplia de la propia experiencia, para considerarla con más objetividad y no ser arrastrados por el propio malestar, algo que puede llevar a una fijación obsesiva en pensamientos y emociones negativas, e impedir una visión clara de uno mismo y de los propios problemas.

## 7.5.2. Evaluación de la autocompasión

La mayor parte de la investigación sobre el tema se ha realizado utilizando la *Escala de autocompasión* (SCS, por sus siglas en inglés), diseñada por Neff (2003, b), que evalúa seis aspectos diferentes de la autocompasión, para obtener una calificación general de la misma (ver anexo 2).

Los seis aspectos evaluados corresponden a los tres componentes de la autocompasión propuestos por Neff, y a la alternativa contraproducente de cada uno de ellos (autoamabilidad o autocrítica; humanidad compartida o aislamiento, y atención plena o sobreidentificación con los propios pensamientos o emociones).

Algunos ejemplos de ítems de esa escala pueden verse en la figura 7.4.

Aspectos evaluados	Ejemplo de ítem
Autoamabilidad	Trato de ser comprensivo con los rasgos de mi personalidad que no me gustan
Autocrítica	Me desapruuebo y critico por mis fallos y limitaciones
Humanidad compartida	Trato de ver mis defectos, como parte normal de la condición humana
Aislamiento	Cuando pienso en mis déficits, suelo sentirme separado del resto de la gente
Atención plena	Cuando sucede algo doloroso, intento tener una visión equilibrada de la situación
Sobreidentificación	Cuando me siento mal, tiendo a obsesionarme y a fijarme en todo lo negativo

Figura 7.4. Ejemplos de ítems extraídos de la Escala de autocompasión (Neff, 2003, b)

### 7.5.3. Diferencias entre autocompasión y victimismo

Neff alerta de que no se debe confundir la autocompasión, como se hace en ocasiones, con el victimismo (self-pity), una actitud egocéntrica y contraproducente en la que la persona:

- Exagera sus propios problemas, ignora su interconexión con los demás y siente que es la única que está sufriendo.
- Queda atrapada por su problema emocional y no es capaz de dar un paso atrás en su experiencia, para adoptar una perspectiva más equilibrada y objetiva.

Por el contrario, la autocompasión no exagera los propios problemas y permite ver las experiencias adversas sin ampliar su magnitud y sin sentirse desconectado de los demás por el hecho de sentirse mal. Al adoptar una perspectiva compasiva hacia los seres humanos en general, el «espacio mental» se amplía a un contexto más amplio, que engloba a los demás y a uno mismo. En lugar de enfatizar el propio malestar personal, se reconoce que la vida es difícil para todos.

Además, recordar que otros sufren de manera similar o peor, permite considerar las propias experiencias en perspectiva, lo que ayuda a no magnificar los problemas.

En apoyo a esa proposición, la investigación muestra que las personas autocompasivas tienden a tener una perspectiva más global acerca de sus propios problemas, así como mayor ecuanimidad emocional, que los que carecen de autocompasión.

#### 7.5.4. Diferencias entre autocompasión y autoindulgencia

Neff explica que uno de los hallazgos de sus investigaciones es que mucha gente teme ser autocompasiva y tiende a ser autocrítica, para evitar caer en la autoindulgencia, una actitud contraproducente que consiste en hacer lo que a uno le apetece sin esforzarse en hacer las cosas bien y en mejorar. Por ejemplo, una persona autoindulgente podría pasar todo el día viendo televisión y comiendo dulces.

Pero defiende que se trata de cuestiones muy diferentes ya que, del mismo modo que al educar a un niño no le dejamos hacer todo lo que quiere, la autocompasión implica no permitirnos todo lo que nos apetece en el momento sino tratar de conseguir nuestras metas, afrontar los retos vitales, aprender de nuestros errores y hacernos fuertes, para intentar ser lo más felices posible, también a largo plazo.

La investigación realizada por Neff y por otros autores respalda esta idea, ya que las puntuaciones altas en autocompasión, según la escala de esta autora, se asocian a una mayor iniciativa personal para promover los cambios necesarios o deseables en la vida.

Por ejemplo, los estudiantes autocompasivos tienden a adoptar metas de excelencia en el ámbito académico, en mayor medida que los que puntúan bajo en autocompasión; lo que parece indicar que están intrínsecamente motivados por la curiosidad, el deseo de desarrollar habilidades y el aprendizaje (Neff, Hsieh y Dejithirat, 2005).

Por tanto, contrariamente a lo que ocurre con el exceso de autoindulgencia, la autocompasión empuja a conseguir metas, aunque en forma más sana que quienes están motivados por la autoestima contingente (por ejemplo, no se sienten tan mal cuando fracasan).

#### 7.5.5. Ventajas de la autocompasión con respecto a la alta autoestima

Al comparar el cultivo de la autocompasión con la búsqueda de autoestima (según la visión tradicional de la misma), Neff señala que cultivar la autocompasión tiene las siguientes ventajas:

- Favorece el procesamiento objetivo de la información autorrelevante, ya que como los propios déficits pueden reconocerse serenamente, no es necesario negarlos. Por tanto, reduce los sesgos de automejora y favorece la claridad del autoconcepto.
- Nos ayuda a vernos como parte de una realidad más grande e interconectada y, por tanto, a sentirnos valiosos, seguros, aceptados y a salvo, sin necesidad de inflar la propia imagen ni de vernos como mejores que otros.
- Se contraponen al egocentrismo típico de la sociedad occidental actual, al defender la idea de la humanidad compartida y de la compasión hacia los demás.

- Tiende a incrementar la sensación de conexión social y a facilitar las relaciones, mientras que la búsqueda prioritaria de la autoimagen positiva, lleva a ver a los demás como competidores.
- Evita los problemas inherentes a las autoevaluaciones globales, típicas de la visión tradicional de la autoestima, que etiquetan a la persona como buena o mala y que no son realistas porque no reflejan la riqueza y complejidad de lo que somos y experimentamos.
- Reconoce y acepta el hecho de que, como humanos, tenemos fortalezas y déficits, somos imperfectos y experimentamos malestar.
- Permite que, aunque en un momento dado uno esté actuando en contra de sus ideales, recibiendo rechazo social, fracasando o haciendo las cosas mal, pueda relacionarse consigo mismo con amabilidad y respeto.
- Es incondicional. Se siente autocompasión porque todos los seres humanos la merecemos, no porque se posean ciertas características deseables, como belleza, inteligencia, talento, etc. Por tanto, la persona no necesita inflar su autoimagen ni creerse mejor que los demás para sentirse bien consigo misma.
- Su carácter no evaluativo y su idea de conexión con los demás, contrarresta las tendencias hacia el narcisismo, el egocentrismo y la comparación social, asociadas a los intentos de mantener autoevaluaciones globales positivas.
- Incluye el mismo sentido de amabilidad, cuidado y preocupación hacia uno mismo, que solemos adoptar hacia personas próximas y queridas.
- No depende de las circunstancias ni de otras personas, sino que siempre está a nuestro alcance, especialmente cuando afrontamos adversidades, tenemos fallos o se evidencian nuestras limitaciones, que es cuando flaquea la autoestima frágil.
- Contrarresta las fluctuaciones típicas de la autoestima contingente, en la que los sentimientos de autovalía dependen de los éxitos o fracasos del momento, ya que la autocompasión es incondicional.
- Favorece la salud física y mental, por ejemplo, elimina las emociones contraproducentes ligadas a la autocrítica disfuncional, al promover la autoaceptación.

Gilbert (2005) coincide con Neff en las ventajas de la autocompasión como alternativa a la autoestima (que equipara con la visión tradicional de la misma), señalando que: 1) la autoestima está vinculada a la comparación social y a las autoevaluaciones de superioridad o inferioridad, relacionándose con la percepción de amenaza y la activación del sistema de lucha, y 2) la autocompasión activa el sistema de relajación, asociado a sentimientos de seguridad y a los sistemas de oxitocina y opiáceos, cuya predominancia favorece la salud física y mental a medio y largo plazo.

En el anexo 1.7 se expone una descripción más amplia de la autocompasión, un resumen de investigaciones centradas en ella, y ejercicios para desarrollarla.