

Kristin Neff

# Sé amable contigo mismo



Lectulandia

## **Una guía detallada para aprender a ejercer la compasión hacia uno mismo y lograr tus sueños.**

La búsqueda incansable de una autoestima sana se ha convertido en una religión tiránica. Nuestra cultura ultracompetitiva nos enseña que tenemos que estar por encima de la media para sentirnos bien con nosotros mismos, pero siempre hay alguien más atractivo, más brillante o más inteligente. Y aunque logremos una gran autoestima durante un tiempo, parece que no somos capaces de mantenerla a largo plazo. El sentido de nuestra propia valía sube y baja como una pelota de ping-pong en función de nuestros éxitos o fracasos.

Por suerte existe una alternativa a la autoestima y muchos expertos consideran que representa un camino mejor y más eficaz hacia la felicidad: la compasión hacia uno mismo. La investigación llevada a cabo por Kristin Neff y otros importantes psicólogos indica que las personas que se muestran compasivas con sus fracasos y sus imperfecciones disfrutan de un mayor bienestar que aquellas que se juzgan a sí mismas continuamente.

Este libro demuestra de manera contundente por qué es tan importante la autocompasión y te ofrece el mismo apoyo afectuoso que tú brindarías a un buen amigo.

Ameno, fácil de leer y totalmente accesible, ***Sé amable contigo mismo*** tiene el poder de cambiar tu vida.

Kristin Neff

# **Sé amable contigo mismo**

**El arte de la compasión hacia uno mismo**

**ePub r1.0**

**XcUiDi 16-04-2023**

Título original: *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*  
Kristin Neff, 2016  
Traducción: Remedios Diéguez Diéguez

Editor digital: XcUiDi  
ePub base r2.1



A Rupert y Rowan por la alegría, el asombro, el amor y la  
inspiración que me dan.

## AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, y sobre todo, tengo que dar las gracias a mi marido, Rupert, por animarme a escribir este libro, por ayudarme a elaborar la propuesta y el libro en sí, y por ser mi editor principal. Me ha enseñado a dejar a un lado el lenguaje académico para escribir de manera sencilla. No podría haber encontrado un mentor más brillante ni más elocuente. Gracias también a mi amiga y agente, Elizabeth Sheinkman, por creer en mí y conseguir que mi sueño se haya hecho realidad. Gracias a todas las personas de HarperCollins, tan amables y eficaces, por arriesgarse conmigo y dar vida a este libro.

Me gustaría mencionar con toda mi gratitud a los profesores que me han ayudado a entender el significado y el valor de la compasión hacia uno mismo. Rodney Smith, mi profesor durante mucho tiempo, ha contribuido en gran medida a mis conocimientos sobre el Dharma y ha sido un guía compasivo y sabio a lo largo de los años. Muchos otros profesores han influido en mí de manera notable, ya sea en los retiros de meditación que dirigían y/o a través de los libros que han escrito: Sharon Salzberg, Howie Cohen, Guy Armstrong, Thich Nhat Hahn, Joseph Goldstein, Jack Kornfield, Pema Chödrön, Tara Brach, Tara Bennett-Goleman, Ram Dass, Eckhart Tolle, Leigh Brasington, Shinzen Young, Steve Armstrong, Kamala Masters y Jon KabatZinn, por citar solo algunos.

También debo dar las gracias a Paul Gilbert por sus brillantes ideas y por su investigación sobre la compasión, así como por animarme en mi trabajo. Mi cómplice en esta aventura, Christopher Germer, ha sido un amigo maravilloso y un colega estupendo. Espero que sigamos enseñando y escribiendo juntos sobre la autocompasión durante muchos años. Me gustaría dar las gracias a Mark Leary, que me dio el primer empujón al publicar mis primeros artículos teóricos y empíricos sobre la compasión hacia uno mismo. Él también es un investigador brillante y me encanta que el estudio de esta disciplina haya captado su interés. Existen más personas que han desempeñado un papel esencial en la creación de este libro, pero son demasiadas para mencionarlas a todas.

Por último, me gustaría dar las gracias a mis padres. Cada uno, a su manera, me abrió la mente y el corazón a la espiritualidad cuando era pequeña para que mi personalidad se formase en torno al deseo de tomar conciencia.



**PRIMERA PARTE**

**¿POR QUÉ LA COMPASIÓN HACIA UNO  
MISMO?**

## Capítulo 1

# DESCUBRIR LA COMPASIÓN HACIA UNO MISMO

Este tipo de preocupación compulsiva, el «Yo, mí, mío», no es amarnos a nosotros mismos. [...] Amarnos a nosotros mismos implica las capacidades de resiliencia, compasión y comprensión que forman parte del simple hecho de estar vivos.

SHARON SALZBERG, *The Force of Kindness*

En esta sociedad increíblemente competitiva, ¿cuántos de nosotros se sienten realmente bien consigo mismos? Sentirse bien parece algo muy efímero, sobre todo porque necesitamos creernos «especiales y por encima de la media» para tener una autoestima alta. Cualquier cosa por debajo de ese estado parece un fracaso. Recuerdo que en mi primer año de facultad, un día me pasé horas preparándome para una gran fiesta y acabé quejándome a mi novio de que mi pelo, mi maquillaje y la ropa que llevaba eran totalmente inadecuados. Él intentó darme ánimos:

—No te preocupes, estás bien.

—¿Bien? Ah, bueno, vale, siempre he querido estar «bien»...

El deseo de sentirse especial es comprensible. El problema es que resulta imposible, por definición, que todo el mundo esté por encima de la media al mismo tiempo. Aunque destaquemos en uno u otro campo, siempre hay alguien más inteligente, más guapo, más brillante. ¿Cómo afrontamos eso? No muy bien. Para vernos desde una perspectiva positiva tendemos a inflar nuestros egos y menospreciar a los demás, de manera que salimos ganando con la comparación. Sin embargo, esa estrategia tiene un precio: nos impide desarrollar todo nuestro potencial en la vida.

## ESPEJOS DEFORMANTES

Si tengo que sentirme mejor que tú para sentirme bien conmigo mismo, ¿con qué claridad voy a verte, o a verme a mí mismo? Digamos que he tenido un día estresante en el trabajo y que estoy gruñona e irritable con mi marido

cuando llega a casa por la noche (es una situación hipotética, por supuesto). Si realmente hago todo lo posible por tener una imagen positiva de mí misma y no quiero arriesgarme a verme de manera negativa, voy a variar mi interpretación para asegurarme de que los posibles roces entre nosotros parezcan culpa de mi marido, no míos.

—Bueno, ya estás en casa. ¿Has traído lo que te pedí del supermercado?

—Acabo de entrar. Qué tal algo como «Me alegro de verte cariño. ¿Cómo te ha ido el día?»

—Si no fueses tan despistado, a lo mejor no tendría que ir siempre detrás de ti. —Pues mira por dónde, sí he traído lo que me pediste.

—Ah, bueno... Es la excepción que confirma la regla. Ojalá no fueses tan informal.

No es precisamente una receta para la felicidad.

¿Por qué resulta tan difícil admitir que nos hemos pasado, que somos desagradables o impacientes? Porque nuestro ego se siente mucho mejor cuando proyectamos en los demás nuestros defectos y nuestras limitaciones. «Es culpa tuya, no mía.» Piensa en todas las discusiones y peleas que se desencadenan a partir de esta dinámica. Culpamos al otro por decir o hacer algo malo, justificando nuestras propias acciones como si nuestra vida dependiese de ello, cuando en realidad sabemos que dos no se pelean si uno no quiere. ¿Cuánto tiempo malgastamos en eso? ¿No sería mucho mejor reconocer las cosas y jugar limpio?

Sin embargo, es más fácil decirlo que hacerlo. Resulta casi imposible darse cuenta de esos aspectos de nosotros mismos que provocan problemas con los demás o que nos impiden alcanzar todo nuestro potencial si no somos capaces de vernos con claridad. ¿Cómo podemos crecer 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 otros, pero a la larga solo nos haremos daño porque nos quedaremos atascados en un círculo vicioso de estancamiento y conflicto.

## **EL PRECIO DE JUZGARSE A UNO MISMO**

El hecho de alimentar continuamente nuestra necesidad de autoevaluación positiva es algo así como darnos un atracón de dulces. Momentáneamente nuestro nivel de azúcar sube, y después se produce el bajón. E inmediatamente después sigue un sentimiento de desesperación cuando nos

damos cuenta de que, por mucho que nos guste, no siempre podemos atribuir nuestros problemas a los demás. No podemos sentirnos siempre especiales y por encima de la media. El resultado suele ser devastador. Nos miramos en el espejo y no nos gusta lo que vemos (en sentido literal y figurado), y la vergüenza empieza a instalarse en nuestro interior. La mayoría de nosotros somos increíblemente duros con nosotros mismos cuando finalmente reconocemos algún defecto o carencia. «No soy lo suficientemente bueno. No sirvo para nada.» No es de extrañar que ocultemos la verdad cuando la honestidad nos obliga a enfrentarnos a una condena tan dura.

En aquellos aspectos en los que resulta difícil engañarnos a nosotros mismos (cuando comparamos nuestro peso con el de los modelos, por ejemplo, o nuestra cuenta bancaria con las de los ricos y famosos), nos provocamos una enorme carga de dolor emocional. Perdemos la fe en nosotros mismos, empezamos a dudar de nuestro potencial y sentimos que no nos quedan esperanzas. En ese lamentable estado nos criticamos aún más a nosotros mismos, diciéndonos que somos unos inútiles perdedores, y nos sentimos cada vez peor.

Aunque consigamos organizarnos, lo que consideramos «suficientemente bueno» siempre parece fuera de nuestro alcance, y eso nos provoca frustración. Tenemos que ser listos, estar en forma, ser modernos e interesantes, tener éxito y resultar sexys. ¡Ah! Y espirituales. Por muy bien que hagamos las cosas, siempre hay alguien que parece hacerlas mejor. El resultado de esta línea de pensamiento da que pensar: millones de personas necesitan tomar medicamentos para afrontar cada nuevo día. La inseguridad, la ansiedad y la depresión son increíblemente comunes en nuestra sociedad, y en gran parte se debe a los juicios hacia uno mismo, el maltrato al que nos sometemos cuando sentimos que no somos unos ganadores en el juego de la vida<sup>[1]</sup>.

## **UNA ACTITUD DIFERENTE**

¿Cuál es la solución? Dejar de juzgarnos y de evaluarnos. Dejar de autoetiquetarnos como «buenos» o «malos» y aceptarnos con generosidad. Tratarnos con la misma amabilidad, cariño y compasión que mostraríamos hacia un buen amigo, o incluso hacia un desconocido. Por desgracia, no hay casi nadie a quien tratemos tan mal como a nosotros mismos.

Cuando descubrí el concepto de la compasión hacia uno mismo, mi vida cambió casi de inmediato. Fue cuando cursaba mi último año en el programa

de doctorado de desarrollo humano, en la Universidad de California, en Berkeley. Yo estaba dando los últimos retoques a mi tesis. Estaba atravesando un momento muy difícil, ya que mi primer matrimonio acababa de romperse, y sentía mucha vergüenza y aversión hacia mí misma. Pensé que unas clases de meditación en el centro budista local me ayudarían. Me interesaba la espiritualidad oriental desde que era pequeña (mi madre siempre tuvo una mente muy abierta). Sin embargo, nunca me había acercado a la meditación en serio. Y tampoco había estudiado la filosofía budista, ya que mi investigación sobre el pensamiento oriental estaba más orientada hacia las diferentes corrientes del *New Age* californiano. Leí el clásico de Sharon Salzberg, *Amor incondicional*<sup>[\*]</sup>, y ya nada volvió a ser lo mismo.

Sabía que los budistas hablan mucho de la importancia de la compasión, pero nunca había pensado que tener compasión hacia uno mismo pudiese ser tan importante como tenerla por los demás. Desde la perspectiva budista, tienes que cuidar de ti mismo para poder cuidar a los demás. Si te juzgas y te criticas continuamente intentando al mismo tiempo ser amable con los demás, estás poniendo límites artificiales que lo único que provocan en ti son sentimientos de separación y aislamiento. Es lo contrario de la integridad, la interconexión y el amor universal (el objetivo último en la mayoría de los caminos espirituales de cualquier tradición).

Recuerdo una conversación con mi nuevo novio, Rupert, que se apuntó conmigo a los encuentros budistas semanales. Yo negaba enérgicamente con la cabeza:

—¿Crees que es cierto que podemos permitirnos ser amables con nosotros mismos, tener compasión hacia uno mismo cuando nos equivocamos o pasamos por momentos realmente difíciles? No lo sé... Si tengo demasiada autocompasión, ¿no caeré en la pereza y el egoísmo?

Pensé en ello durante un momento. Poco a poco me di cuenta de que la autocritica (a pesar de estar aprobada socialmente) no sirve para nada. De hecho, solo empeora las cosas. No me iba a convertir en mejor persona por el hecho de maltratarme continuamente. Más bien estaba provocándome sentimientos de inadaptación e inseguridad. Y vertía mi frustración en las personas más cercanas a mí. Además, no quería reconocer nada de esto por miedo a sentir odio hacia mí misma si admitía la verdad.

Lo que Rupert y yo aprendimos fue que, en lugar de basar nuestra relación en la búsqueda de la satisfacción de todas nuestras necesidades de amor, aceptación y seguridad, teníamos que proporcionarnos esos sentimientos a nosotros mismos. De ese modo tendríamos el corazón mucho más lleno para

compartirlo con el otro. Nos sentimos tan conmovidos con el concepto de la compasión hacia uno mismo que en nuestra boda, aquel mismo año, terminamos nuestros votos así: «Sobre todo, prometo ayudarte a tener compasión hacia ti mismo para que puedas evolucionar y ser feliz».

Después de conseguir mi doctorado, dediqué dos años a trabajar con un importante investigador sobre la autoestima. Quería saber más sobre cómo se determina el sentido de la propia valía. Muy pronto descubrí que la psicología actual está dejando de utilizar la autoestima como indicador decisivo de la buena salud mental. Aunque se ha escrito muchísimo sobre la importancia de la autoestima<sup>[2]</sup>, los investigadores están empezando a señalar todas las trampas en las que podemos caer cuando intentamos desarrollar y mantener una autoestima alta: narcisismo, abstracción, ira, prejuicios, discriminación, etcétera. Me di cuenta de que la compasión hacia uno mismo era la alternativa perfecta a la búsqueda incansable de la autoestima. ¿Por qué? Porque ofrece la misma protección contra la autocrítica destructiva, pero sin la necesidad de que nos sintamos perfectos o mejores que los demás. En otras palabras, la compasión hacia uno mismo ofrece los mismos beneficios que una autoestima alta, pero sin sus inconvenientes.

Cuando conseguí un puesto de profesora adjunta en la Universidad de Texas en Austin decidí empezar a investigar sobre la compasión hacia uno mismo. Aunque nadie había definido la autocompasión desde una perspectiva académica (y mucho menos se había investigado), sabía que ese iba a ser el trabajo de mi vida.

¿Qué es la compasión hacia uno mismo? ¿Qué significa exactamente? Creo que para describirla podemos empezar utilizando la definición de una experiencia más conocida por todos: la compasión hacia los demás. Al fin y al cabo, la compasión es igual, tanto si la dirigimos hacia nosotros mismos como hacia los demás.

## **COMPASIÓN HACIA LOS DEMÁS**

Imagina que te ves atrapado en un atasco de camino al trabajo y un indigente te pide unas monedas a cambio de limpiarte el parabrisas. «¡Qué pesado! — piensas—. Me va a retrasar. Seguramente solo quiere el dinero para bebida o drogas. A lo mejor me deja en paz si no le hago caso.» Pero no te deja en paz y tú permaneces sentado en tu coche mientras él te limpia el parabrisas. Te sientes culpable si no le das algo de dinero y resentido si lo haces.

Un buen día tienes una especie de revelación. Estás en otro atasco, en el mismo semáforo, a la misma hora, y ves al indigente con su cubo y su limpiacristales de siempre. Por alguna razón desconocida, lo miras con otros ojos. Lo ves como a una persona, no como una simple molestia. Percibes su sufrimiento. «¿Cómo sobrevive? La mayoría de la gente le dice que se vaya. Se pasa aquí todo el día, entre el tráfico y el humo, y seguro que gana muy poco. Solo está ofreciendo un servicio a cambio de unas pocas monedas. Debe de ser durísimo que la gente se muestre tan irritada contigo continuamente. Me pregunto cuál habrá sido su historia. ¿Cómo habrá acabado viviendo en la calle?» En cuanto ves al hombre como un ser humano que sufre, tu corazón conecta con él. En lugar de ignorarle, descubres (no sin sorpresa) que estás dedicando un momento a pensar en lo difícil que es la vida. Su dolor te conmueve y sientes la necesidad urgente de ayudarlo de alguna manera. Si lo que sientes es verdadera compasión, no solo pena, pensarás algo así: «Podría pasarme a mí. Si hubiese nacido en otras circunstancias, o si hubiese tenido mala suerte, podría estar luchando por sobrevivir como ese hombre. Todos somos vulnerables».

Por supuesto, en ese momento tu corazón también podría endurecerse por completo (tu propio miedo a terminar en la calle hace que deshumanices a ese hombre horrible, harapiento y con una barba descuidada). Mucha gente lo hace. Pero eso no les convierte en personas felices, no les ayuda a enfrentarse a las tensiones de su trabajo, su vida en pareja o sus hijos cuando llegan a casa. No les sirve para enfrentarse a sus propios miedos. En todo caso, esa actitud (que implica sentirse mejor que el hombre sin techo) hace que las cosas parezcan un poco peores.

Pero imaginemos que tu corazón no se cierra. Pongamos que experimentas auténtica compasión hacia la mala suerte del indigente. ¿Cómo te sientes? Lo cierto es que se trata de una sensación muy positiva. Es maravilloso abrir tu corazón, porque inmediatamente te sientes más conectado, vivo, presente.

Imaginemos ahora que el hombre no intenta limpiarte el parabrisas a cambio de unas monedas. A lo mejor solo está mendigando para comprar alcohol o drogas. ¿Deberías sentir compasión hacia él de todos modos? La respuesta es sí. No tienes que invitarle a tu casa. Ni siquiera tienes que darle dinero. Puedes simplemente dedicarle una sonrisa amable o darle un bocadillo en lugar de dinero si crees que es lo mejor. En cualquier caso, sí merece tu compasión. Todos la merecemos. La compasión no solo es merecida por las víctimas inocentes, sino también por los que sufren fracasos, debilidades

personales o malas decisiones. Sí, las mismas que tomamos tú y yo todos los días.

La compasión, entonces, implica reconocer y ver claramente el sufrimiento de los demás. También significa sentir bondad hacia los que sufren, y así surge el deseo de ayudar (de aliviar el sufrimiento). Por último, compasión significa reconocer que el ser humano es imperfecto y frágil.

## **COMPASIÓN HACIA NOSOTROS MISMOS**

La compasión hacia uno mismo, por definición, tiene las mismas cualidades<sup>[3]</sup>. En primer lugar, requiere que tomemos conciencia del propio sufrimiento. No podemos conmovernos ante nuestro propio dolor si no empezamos por reconocer que existe. Por supuesto, a veces resulta evidente que estamos sufriendo y no podemos pensar en nada más. Lo más habitual, sin embargo, es que no reconozcamos nuestro propio dolor. La cultura occidental nos enseña a menudo a permanecer impasibles ante la realidad. Nos dicen que no debemos quejarnos ante las adversidades, que tenemos que seguir adelante. Si nos encontramos en una situación estresante o difícil, rara vez nos tomamos la molestia de parar y reconocer lo difíciles que están las cosas para nosotros en ese momento.

Cuando nuestro dolor procede de un juicio hacia nosotros mismos (si estás enfadado contigo por haber tratado mal a alguien, o por haber hecho un comentario estúpido en una fiesta, por ejemplo), resulta todavía más difícil reconocer que en realidad estamos sufriendo. Por ejemplo, como en aquella ocasión en que me encontré con una amiga a la que no veía hacía tiempo y, mirándole la barriga, le pregunté:

—¿Estás embarazada?

—Mmm... No —respondió—. He engordado un poco.

—Ah... —añadí mientras me ponía roja como un tomate.

Normalmente no reconocemos esas sensaciones como un sufrimiento que merece una respuesta compasiva. Al fin y al cabo, metí la pata. ¿No significa eso que debería recibir un castigo? ¿Castigas a tus amigos o a tu familia cuando meten la pata? Vale, es posible que a veces un poco, pero ¿te sientes mejor por ello?

Todos cometemos errores en un momento u otro, es natural. Y, si lo pensamos bien, ¿por qué debería ser de otro modo? ¿Acaso firmamos un contrato antes de nacer prometiendo que seremos perfectos, que nunca nos equivocaremos y que nuestra vida será exactamente como nosotros



queramos? «Eh, un momento. Tiene que haber un error. Yo sí que firmé el programa “Todo-irá-como-la seda-hasta el día en que me muera”. ¿Puedo hablar con el encargado, por favor?» Es absurdo y, sin embargo, la mayoría de nosotros nos comportamos como si hubiese ocurrido algo terrible cuando fallamos o cuando la vida da un giro indeseado o inesperado.

Uno de los inconvenientes de vivir en una cultura que ensalza el valor de la independencia y los logros individuales es que si no logramos nuestros objetivos imaginarios, nos vemos obligados a culparnos a nosotros mismos. Y si somos culpables, no merecemos compasión, ¿verdad? Pero la verdad es que todo el mundo merece compasión. Solo por el hecho de ser seres humanos conscientes que vivimos en este planeta somos valiosos por naturaleza y merecemos cariño. Según el Dalai Lama, «los seres humanos deseamos la felicidad por naturaleza y no queremos sufrir. Por ese motivo todo el mundo intenta conseguir la felicidad y librarse del sufrimiento, y este es un derecho fundamental para todos nosotros. [...] Si tenemos en cuenta el verdadero valor de un ser humano, todos somos iguales»<sup>[4]</sup>. Es el mismo sentimiento que inspiró la Declaración de Independencia de Estados Unidos: «Sostenemos como evidentes por sí mismas dichas verdades: que todos los hombres son creados iguales; que son dotados por su Creador de ciertos derechos inalienables; que entre estos están la vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad». 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 no sufrir, conlleva en sí misma la compasión.

A pesar de todo, muchas personas se resisten a sentir compasión hacia uno mismo. ¿No es en realidad como tener pena de uno mismo? ¿O una manera edulcorada de referirse a la autocomplacencia? En este libro demostraré que estas ideas preconcebidas son falsas y totalmente opuestas al significado real de la autocompasión. Como verás, la compasión hacia uno mismo consiste en desear salud y bienestar, y conduce a un comportamiento proactivo (en lugar de pasivo) para mejorar la situación personal. Tener compasión hacia uno mismo no significa creer que mis problemas son más importantes que los tuyos, sino pensar que mis problemas también son importantes y requieren mi atención.

Por tanto, en lugar de criticarte por tus errores y tus fracasos, puedes utilizar la experiencia del sufrimiento para ablandar tu corazón. Puedes deshacerte de las expectativas de perfección poco realistas que te hacen sentir

insatisfecho y abrir la puerta a una satisfacción real y duradera. Y todo eso lo conseguirás si te brindas la compasión que necesitas en cada momento.

La investigación que hemos llevado a cabo mis colegas y yo en los últimos diez años<sup>[5]</sup> demuestra que la autocompasión es una poderosa herramienta para conseguir bienestar emocional y satisfacción personal. Al brindarnos a nosotros mismos afecto y consuelo incondicionales, aceptando al mismo tiempo la experiencia humana, por difícil que sea, evitamos conductas destructivas como el miedo, la negatividad y el aislamiento. Al mismo tiempo, la compasión hacia uno mismo fomenta estados mentales positivos, como la felicidad y el optimismo. El carácter estimulante de la autocompasión nos permite avanzar y apreciar la belleza y la riqueza de la vida, incluso en tiempos difíciles. Cuando calmamos nuestras mentes agitadas con la compasión, tenemos más capacidad para distinguir entre lo que está bien y lo que está mal, y así orientarnos hacia aquello que nos proporciona alegría.

La compasión hacia uno mismo proporciona un remanso de paz, un refugio contra los mares tempestuosos de la autocrítica positiva y negativa, hasta que finalmente dejamos de preguntarnos: «¿Soy tan bueno como ellos? ¿Soy lo suficientemente bueno?». Tenemos en nuestras manos los medios para proporcionarnos el afecto que anhelamos. Si conectamos con nuestra fuente interior de dulzura y reconocemos que la imperfección es una característica compartida de la naturaleza humana, podremos empezar a sentirnos más seguros, aceptados y vivos.

En muchos aspectos, la compasión hacia uno mismo es como la magia: tiene el poder de transformar el sufrimiento en alegría. En *Alquimia emocional*<sup>[\*\*]</sup>, Tara Bennett Goleman utiliza la metáfora de la alquimia para simbolizar la transformación espiritual y emocional que puede producirse cuando aceptamos nuestro dolor con afecto y atención. Cuando nos dedicamos compasión a nosotros mismos, el nudo de la autocrítica negativa empieza a deshacerse para ser sustituido por un sentimiento de aceptación tranquila y conectada. Es como un diamante reluciente surgiendo del carbón.

## EJERCICIO 1

**¿Cómo reaccionas ante ti mismo y ante tu vida?**

**¿CUÁLES SON TUS REACCIONES TÍPICAS ANTE TI MISMO?**

- ¿Por qué tipo de cosas te juzgas y te criticas? (aspecto, profesión, relaciones, hijos, etcétera).
- ¿Qué tipo de lenguaje utilizas contigo mismo cuando observas un defecto o cometes un error? ¿Te insultas, o adoptas un tono amable y comprensivo?
- Cuando eres muy autocrítico, ¿cómo te sientes interiormente?
- ¿Cuáles son las consecuencias de ser tan duro contigo mismo? ¿Te hace sentir más motivado, o más bien desanimado y deprimido?
- ¿Cómo crees que te sentirías si fueses capaz de aceptarte realmente tal y como eres? ¿Esa posibilidad te asusta, te da esperanzas, o ambas cosas?

### ¿CUÁLES SON TUS REACCIONES TÍPICAS ANTE LAS DIFICULTADES DE LA VIDA?

- ¿Cómo te tratas a ti mismo cuando se te presentan retos de manera repentina? ¿Tienes a ignorar tu sufrimiento y te centras exclusivamente en resolver el problema, o haces un alto para cuidarte y consolarte?
- ¿Tienes tendencia a dejarte llevar por las dificultades y a percibir las peores de lo que son, o mantienes un punto de vista equilibrado?
- ¿Te sientes desconectado de los demás cuando las cosas van mal, imaginando que todo el mundo está mejor que tú, o intentas recordar que todas las personas experimentamos momentos difíciles?

Si crees que te falta autocompasión, compruébalo contigo mismo: ¿te criticas también por esto? Si es así, deja de hacerlo ahora mismo. Intenta sentir compasión por lo difícil que resulta ser una persona imperfecta en esta sociedad tan competitiva. Nuestra cultura no fomenta la autocompasión, sino todo lo contrario. Nos enseñan que por mucho que lo intentemos, aunque demos lo mejor de nosotros mismos, nunca es suficiente. Ha llegado el momento de cambiar. A todos puede beneficiarnos aprender a ser más autocompasivos, y este es un momento perfecto para empezar.

¿Cómo te afecta a ti, lector, todo esto? Todos los capítulos de este libro incluyen ejercicios que te ayudarán a entender lo dañino que resulta la continua autocrítica. También hay ejercicios para ayudarte a desarrollar la compasión hacia ti mismo hasta el punto de convertirla en un hábito cotidiano, lo que te permitirá relacionarte contigo mismo de una manera más sana. Puedes determinar tu nivel de autocompasión utilizando la escala que diseñé para mi investigación<sup>[6]</sup>. Visita mi página web (<[www.selfcompassion.org](http://www.selfcompassion.org)>) y selecciona la opción «Test How Self-Compassionate Are You». Después de responder a una serie de preguntas, el programa calculará tu nivel de compasión hacia ti mismo. Si quieres, puedes guardar la puntuación y repetir el test cuando acabes de leer el libro para comprobar si ha incrementado tu nivel de autocompasión con la práctica.

No es posible tener la autoestima alta en todo momento, y tu vida continuará llena de imperfecciones, pero la compasión hacia uno mismo siempre estará ahí, esperándote como un refugio seguro. Tanto en los buenos tiempos como en los malos, si te sientes en la cima del mundo o en lo más profundo de un pozo, la autocompasión te ayudará a seguir adelante y a trasladarte a un lugar mejor. Se requiere esfuerzo para romper el hábito de la autocrítica después de toda una vida, pero al final del día solo tendrás que relajarte, dejar que la vida transcurra tal como es y abrir tu corazón a ti mismo. Es más fácil de lo que imaginas, y podría cambiar tu vida.

## EJERCICIO 2

### **Explorar la compasión hacia uno mismo mediante la redacción de una carta**

#### PRIMERA PARTE

Todo el mundo tiene algo que no le gusta de sí mismo, algo que le hace sentir vergüenza, inseguridad o que no es «suficientemente bueno». La imperfección forma parte de la condición humana, y los sentimientos de fracaso e inadaptación son inherentes a la experiencia de vivir. Piensa en algún aspecto que te haga sentir mal contigo mismo (aspecto físico, trabajo, relaciones, etcétera). ¿Cómo te sientes interiormente?

¿Asustado, triste, deprimido, inseguro, enfadado? ¿Qué emociones se desencadenan cuando piensas en ese aspecto de ti mismo? Intenta ser emocionalmente honesto y no reprimas ningún sentimiento, pero

tampoco te pongas melodramático. Simplemente trata de sentir tus emociones exactamente como son, ni más ni menos.

## SEGUNDA PARTE

Ahora piensa en un amigo imaginario que tiene una actitud cariñosa, tolerante, amable y compasiva. Imagina que ese amigo ve todos tus puntos fuertes y tus debilidades, incluyendo el aspecto de ti mismo sobre el que acabas de reflexionar. Piensa en lo que siente ese amigo por ti, en cómo te quiere y te acepta tal y como eres, con todas tus imperfecciones humanas. Ese amigo reconoce los límites de la naturaleza humana y es agradable y comprensivo contigo. En su gran sabiduría, entiende tu historia vital y las miles de cosas que te han ocurrido y que han hecho de ti la persona que eres. Tus defectos están relacionados con muchas cosas que no siempre has escogido: tus genes, tu historia familiar, tus circunstancias vitales... Elementos que están fuera de tu control.

Escribe una carta dirigida a ti mismo desde la perspectiva de ese amigo imaginario. Céntrate en los defectos por los que tiendes a juzgarte. ¿Qué te diría ese amigo sobre tu «defecto» desde la perspectiva de una compasión ilimitada? ¿Cómo transmitiría la compasión profunda que siente por ti, sobre todo por lo incómodo que te sientes cuando te juzgas con tanta dureza? ¿Qué escribiría ese amigo para recordarte que eres humano, que todas las personas tenemos puntos fuertes y débiles? Y si crees que ese amigo podría sugerirte posibles cambios, ¿cómo serían esas sugerencias si surgieran de un profundo sentimiento de comprensión y compasión incondicionales? Mientras te escribes a ti mismo desde la perspectiva de ese amigo imaginario, trata de llenar tu carta de un claro sentido de aceptación, amabilidad, cariño y deseo de salud y felicidad por parte de esa persona hacia ti.

Cuando termines la carta, déjala un momento. Después, reléela y deja que las palabras te inunden. Siente cómo te llega la compasión, cómo te calma y te consuela como si se tratase de una brisa fresca en un día muy caluroso. El amor, la conexión y la aceptación son derechos de nacimiento. Para reclamarlos solo tienes que mirar en tu interior.

## Capítulo 2

### PONER FIN A LA LOCURA

¿Qué es ese yo en nuestro interior, ese observador silencioso, crítico severo y mudo, capaz de aterrorizarnos e impulsarnos a una actividad fútil y que, al final, nos juzga todavía más severamente por los errores a los que sus reproches nos condujeron?

T. S. ELIOT, *El viejo estadista*

Antes de examinar la compasión hacia uno mismo con más detalle, merece la pena reflexionar sobre nuestros estados mentales insanos más habituales. Cuando empezamos a ver el funcionamiento de nuestra psique con mayor claridad, también empezamos a reconocer hasta qué punto desvirtuamos nuestra percepción de la realidad con el fin de sentirnos mejor con nosotros mismos. Es como si retocásemos continuamente nuestra imagen interna para intentar que nos guste más, aunque eso distorsione radicalmente la realidad. Al mismo tiempo, nos criticamos sin compasión a nosotros mismos cuando no alcanzamos nuestros ideales, y reaccionamos con tanta dureza que la realidad se distorsiona igual, pero en la dirección opuesta. El resultado puede parecerse a un cuadro surrealista de Salvador Dalí (pero más deformado). Cuando empezamos a conocer la compasión hacia uno mismo como una alternativa viable a esa locura, nos resulta sencillo dejar de juzgar las disfunciones de nuestro ego. «¡Soy tan prepotente! ¡Debería ser más humilde!» «¡Soy tan duro conmigo mismo! Debería ser más comprensivo y aceptarme!» Es muy importante dejar de condenarse por esos patrones de conducta, que son totalmente inútiles. La única manera de sentir verdadera compasión hacia uno mismo consiste en tomar conciencia de que esos ciclos neuróticos del ego no son por propia elección, sino que son naturales y universales. Dicho de otro modo, se trata de aceptar nuestros defectos con honestidad: forman parte de nuestra herencia humana.

Así, ¿por qué dudamos entre las distorsiones egoístas y la autocrítica implacable? Porque queremos sentirnos seguros. Nuestro desarrollo, como especie y como individuos, se asienta en instintos básicos de supervivencia. Dado que los seres humanos tendemos a vivir en grupos sociales

jerarquizados, los individuos que dominan dentro de su grupo tienen menos probabilidades de ser rechazados y disponen de más recursos a su alcance<sup>[1]</sup>. Del mismo modo, los que aceptan su posición subordinada cuentan con un lugar seguro en el orden social. No podemos correr el riesgo de vernos desplazados por las personas que nos mantienen a salvo. No si queremos continuar con vida. Sin duda, no podemos juzgar ese comportamiento: ¿de qué otra manera podríamos definir el deseo de estar sanos y salvos, sino como algo normal y natural para cualquier organismo vivo?

## **LA NECESIDAD DE SENTIRNOS MEJORES QUE LOS DEMÁS**

Garrison Keillor describe la ciudad ficticia de Lago Wobegon como un lugar donde «todas las mujeres son fuertes, todos los hombres son guapos y todos los niños están por encima de la media». Por esta razón, algunos psicólogos utilizan la expresión «efecto del lago Wobegon» para describir la tendencia a creerse superior a los demás en una larga lista de rasgos deseables de la personalidad<sup>[2]</sup>. Las investigaciones demuestran que el 85 % de los estudiantes creen que están por encima de la media en lo que respecta a las relaciones con los demás, por ejemplo. El 94 % de los miembros de la comunidad universitaria creen que son mejores profesores que sus colegas, y el 90 % de los conductores opinan que tienen más habilidad al volante que el resto. ¡Incluso las personas que han provocado un accidente de coche hace poco tiempo creen que son mejores conductores!<sup>[3]</sup> Las investigaciones demuestran que tenemos tendencia a pensar que somos más divertidos, más lógicos, más populares, más atractivos, más agradables, más dignos de confianza, más sabios y más inteligentes que los demás. Irónicamente, la mayoría de las personas también creen que están por encima de la media en la capacidad de verse desde una perspectiva objetiva<sup>[4]</sup>. Desde un punto de vista lógico, si nuestras percepciones de nosotros mismos fuesen precisas, solo la mitad de las personas dirían que están por encima de la media en cuanto a un rasgo determinado. La otra mitad admitiría que está por debajo de la media. Pero eso casi nunca ocurre. En nuestra sociedad resulta inaceptable ser mediocre. Casi todo el mundo ve las cosas de color de rosa, al menos cuando nos miramos en el espejo. ¿De qué otro modo podríamos explicar la presencia de todos esos aspirantes a participar en el programa de televisión *American Idol* sin apenas talento que parecen totalmente sorprendidos cuando son rechazados?

Cabría pensar que la tendencia a considerarse mejor y superior que el resto se encuentra sobre todo en culturas individualistas donde la autopromoción es un estilo de vida. Ocurre así, por ejemplo, en Estados Unidos. ¿En qué otro lugar podría haber pronunciado Mohamed Alí la frase «No soy el más grande, soy doblemente grandioso»? En las culturas asiáticas, más colectivas y donde la jactancia no es bien recibida, ¿las personas son más modestas? La respuesta es sí; la mayoría de asiáticos piensan que son más modestos que los demás. Las investigaciones sugieren que todas las personas exageramos nuestras características positivas, pero solo las que se valoran en las respectivas culturas<sup>[5]</sup>. Si los norteamericanos tienden a pensar que son más independientes, autosuficientes, originales y con dotes de mando que el ciudadano medio, los asiáticos creen que son más colaboradores, sacrificados, respetuosos y humildes que sus semejantes. «¡Soy más modesto que tú!» Es casi lo mismo en todas partes.

Y no solo nos consideramos «mejores»; además, creemos que los demás son «peores». Los psicólogos utilizan la expresión «comparación social descendente»<sup>[6]</sup> para describir la tendencia a ver a los demás desde una perspectiva negativa para así poder vernos superiores. Si intento adornar mi ego con falsedades, puedes estar seguro de que trataré de manchar el tuyo. «Sí, eres rico, pero ¡mira qué calva!» Esta tendencia se ilustra de manera brillante en la película *Chicas malas*. La cinta se basa en el libro de no ficción *Queen Bees and Wannabes*, de Rosalind Wiseman, que describe cómo mantienen su estatus social los grupos de chicas en los institutos<sup>[7]</sup>. *Chicas malas* narra la historia de tres jóvenes guapas, ricas y a la última moda que parecen tenerlo todo. Así lo creen ellas. «Qué pena que la gente me tenga tanta envidia... No puedo evitar ser tan popular», comenta una de ellas. Las chicas, sin embargo, son objeto del odio de los demás a pesar de su popularidad. El grupo tiene un cuaderno secreto en el que va anotando rumores y cotilleos sobre las otras chicas del instituto. «Sí —dice una de ellas—, recortamos fotos de chicas del anuario y escribimos comentarios. “Trang Pak es una puta gorda y fea.” Todavía es verdad. “Dawn Schweitzer es virgen y gorda.” Todavía es medio verdad.» Cuando todo el instituto se entera de la existencia del cuaderno, se produce un altercado. La película fue un gran éxito en Estados Unidos, donde conectó con el público. Aunque con las exageraciones propias de una comedia, el fenómeno de la chica mala (o del chico malo) es bien conocido para mucha gente.

Aunque la mayoría de nosotros no llegamos al extremo de contar con un cuaderno secreto, sí es muy común buscar defectos en los demás para



sentirnos mejor con nosotros mismos. ¿Por qué, si no, nos encantan las fotos de celebridades en bikini que dejan ver algún kilo de más, con atuendos poco acertados o con el pelo mal arreglado? Este enfoque, aunque gratificante para el ego por un momento, tiene serios inconvenientes. Cuando vemos continuamente lo peor de los demás, nuestra percepción se oscurece con una nube de negatividad. Nuestros pensamientos pasan a ser malintencionados, y ese es el mundo mental que habitamos. Las comparaciones sociales descendentes son más dañinas que beneficiosas. 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 1

### **Verte tal como eres**

Muchas personas creen que están por encima de la media en cuanto a rasgos personales que la sociedad valora (ser más agradable, más listo, más atractivo que la media). Esta tendencia nos ayuda a sentirnos mejor con nosotros mismos, pero también puede hacer que nos sintamos más alejados del resto. Este ejercicio está pensado para ayudarnos a vernos claramente y a aceptarnos tal como somos. Todos poseemos rasgos valorados culturalmente que podrían considerarse «mejores» que la media, algunos rasgos que se corresponden con la media y otros que están «por debajo» de la media. ¿Podemos aceptar esta realidad con generosidad y ecuanimidad?

- A. Escribe cinco rasgos valorados culturalmente que te hacen estar «por encima de la media»:
- B. Escribe cinco rasgos valorados culturalmente que te hacen estar «en la media»:
- C. Escribe cinco rasgos valorados culturalmente que te hacen estar «por debajo de la media»:
- D. Reflexiona sobre los rasgos que acabas de escribir. ¿Aceptas todas esas facetas de ti mismo? Ser humano no significa ser mejor que los demás, sino abarcar toda la gama de la experiencia humana: lo positivo, lo negativo y lo neutro. Ser humano significa que estás en la media en muchos aspectos. ¿Eres capaz de celebrar la

experiencia de estar vivo en esta tierra con toda tu complejidad y tu excepcionalidad?

## **¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL DEJAR DE MALTRATARNOS?**

Posiblemente, nuestra tendencia a la autocrítica resulta todavía más chocante que el deseo de pensar bien sobre nosotros mismos. Como señaló Anthony Powell, novelista británico, «parece que el amor hacia uno mismo nunca tiene recompensa». Cuando no reinterpretemos la realidad para sentirnos mejores que los demás, cuando nos sentimos obligados a afrontar el hecho de que nuestra imagen interna tiene más defectos de los que nos gustaría, ¿qué ocurre? Cruella De Vil o Mr. Hyde surgen de entre las sombras y atacan a nuestro yo imperfecto con una crueldad sorprendente. Y el lenguaje de la autocrítica resulta implacable.

La mayor parte de nuestros pensamientos autocríticos adoptan la forma de un monólogo interior, emitiendo comentarios y valoraciones constantes acerca de lo que experimentamos. Dado que no existe censura social cuando nuestro diálogo interior resulta duro o cruel, nos hablamos a nosotros mismos de un modo especialmente brutal. «¡Eres gorda y das asco!» «Eso que has dicho es una estupidez.» «Eres un perdedor. No me extraña que nadie te quiera.» ¡Ay! Se trata de un modo de maltrato increíblemente habitual. La floccinaucinihilipilificación (en inglés es una de las palabras más largas que existen) es el hábito de estimar que algo no tiene valor. El misterio de por qué lo hacemos resulta tan desconcertante como su pronunciación.

A pesar de todo, es posible que nuestra conducta al recordar acontecimientos pasados resulte más comprensible que la autocrítica. Al igual que el autoengrandecimiento, es un tipo de comportamiento de seguridad diseñado para garantizar el ser aceptado dentro del grupo social<sup>[8]</sup>. Aunque el perro alfa coma el primero, el perro que se tumba boca arriba también se lleva su parte. Consigue un lugar seguro en el grupo aunque esté en el último puesto de la jerarquía. La autocrítica es una conducta de sumisión porque nos permite degradarnos ante personas imaginarias que emiten su juicio sobre nosotros. Y entonces compensamos nuestra sumisión con unas cuantas migajas. Cuando nos vemos obligados a admitir nuestros fallos podemos acallar nuestros juicios mentales aprobando sus opiniones negativas sobre nosotros.

Pensemos, por ejemplo, en cómo nos criticamos delante de otras personas: «Con este vestido parezco una vaca», «Soy totalmente inútil con el ordenador», «Soy la persona con el peor sentido de la orientación que he visto en mi vida» (yo tengo tendencia a exclamar esta última frase, sobre todo cuando llevo a amigos a algún sitio y me pierdo por enésima vez). Es como si dijésemos: «Me voy a maltratar y a criticarme antes de que tú puedas hacerlo. Reconozco lo imperfecto que soy para que tú no tengas que despreciarme y decirme lo que ya sé. Entonces sentirás lástima por mí en lugar de juzgarme y me asegurarás que no soy tan malo como pienso». Esta posición defensiva surge del deseo natural de no ser rechazado y abandonado y cobra sentido en el marco de nuestros instintos de supervivencia más básicos.

## **EL PAPEL DE LOS PADRES**

Por supuesto, el grupo social más importante para la supervivencia es la familia directa. Los niños cuentan con sus padres para que les proporcionen alimento, comodidades, cariño y un techo. Confían instintivamente en que sus padres interpretarán el significado de las cosas, en que les ayudarán con los nuevos retos que les asustan y en que les mantendrán a salvo de los peligros. Los niños no tienen más elección que confiar en sus padres para salir adelante en este mundo. Por desgracia, sin embargo, muchos padres no proporcionan cariño y apoyo, sino que intentan controlar a sus hijos mediante la crítica constante. Muchas personas crecen con ese patrón de conducta familiar.

Cuando las madres o los padres recurren a las críticas duras como método para mantener a sus hijos al margen de los problemas («No hagas tonterías, te atropellará un coche») o para mejorar su comportamiento («Nunca llegarás a la universidad si sigues sacando unas notas tan malas»), los niños asumen que las críticas son una herramienta motivadora útil y necesaria. Como afirma la cómica Phyllis Diller: «Nos pasamos los doce primeros meses de las vidas de nuestros hijos enseñándoles a caminar y a hablar, y los doce siguientes les decimos que se sienten y se callen». No es de extrañar que, como demuestran las investigaciones, los individuos que crecen junto a unos padres muy críticos durante la infancia son mucho más propensos a ser críticos consigo mismos cuando llegan a la edad adulta<sup>[9]</sup>.

Las personas interiorizamos profundamente las críticas de los padres, lo que significa que los comentarios despreciativos continuados que escuchan en su cabeza suelen ser el reflejo de las voces de sus progenitores (en algunos casos se transmiten y se repiten de generación en generación). Como me dijo

un hombre en una ocasión: «No puedo callarme. Mi madre me criticaba por todo: por comer como un cerdo, por no vestirme adecuadamente para la iglesia, por ver demasiada televisión... Por cualquier cosa. “Nunca llegarás a nada”, me decía una y otra vez. La odiaba, y me prometí a mí mismo que nunca criaría a mis hijos de esa manera. Lo irónico del caso es que aunque soy un padre cariñoso y comprensivo, conmigo mismo soy un auténtico imbécil. Me critico con dureza constantemente. Soy peor de lo que era mi madre conmigo». Las personas con unos padres muy críticos aprenden pronto el mensaje de que son tan malos y tan imperfectos que no tienen derecho a ser aceptados tal como son.

Los padres críticos tienden a desempeñar el papel del policía bueno y el policía malo con sus hijos con la esperanza de moldearlos para convertirlos en lo que ellos quieren que sean. El policía malo castiga los comportamientos no deseados y el policía bueno recompensa el buen comportamiento. Este comportamiento provoca miedo y desconfianza en los niños, que empiezan a creer que solo serán dignos de amor si son perfectos. Dado que la perfección es imposible, los niños pasan a creer que el rechazo resulta inevitable.

Si la mayoría de las investigaciones sobre los orígenes de la autocrítica se centran en los padres, lo cierto es que la crítica constante por parte de cualquier figura significativa en la vida de un niño (un abuelo, un hermano, un profesor, un entrenador) puede hacer que despierte sus demonios interiores en etapas posteriores de su vida. Tengo un amigo inglés, Kenneth, que se muestra muy duro consigo mismo. Por muchos éxitos que consiga, siempre está poseído por sentimientos de inadaptación e inseguridad. Todo cobra sentido cuando habla de su infancia: «Casi todas las personas que me rodeaban me decían lo inútil que era. Mi hermana era la peor. Me gritaba “¡Eres asqueroso!” solo porque pensaba que hacía demasiado ruido al respirar. Se escondía debajo de su cama hasta que yo salía de la habitación. Mi madre no me defendía y encima me obligaba a pedir perdón a mi hermana para que se calmase y hubiese paz».

La reacción natural de los niños que sufren maltrato verbal consiste en autoprotgerse. En ocasiones, la defensa más segura pasa por no tener motivos para ser atacado. En otras palabras, los niños empiezan a creer que la autocrítica evitará que cometan errores en el futuro, y de ese modo evitarán las críticas de los demás. En última instancia, pueden desmontar las críticas de otros haciendo que resulten repetitivas. Un asalto verbal no tiene la misma fuerza cuando se limita a repetir lo que ya te has dicho a ti mismo.

## **EL PAPEL DE LA CULTURA**

La tendencia a criticarnos a nosotros mismos y a sentirnos inútiles se remonta en parte a los mensajes culturales generales. De hecho, existe una conocida historia sobre un grupo de sabios occidentales que se reunieron con el Dalai Lama y le preguntaron cómo podían ayudar a las personas con una autoestima baja. Su santidad se mostró confuso; fue necesario explicarle el concepto de la autoestima. Miró a las personas que le acompañaban, hombres con cultura y éxito, y les preguntó: «¿Quién de ustedes siente que tiene una autoestima baja?». Se miraron unos a otros y respondieron: «Todos». Uno de los inconvenientes de vivir en una cultura que sobrevalora el individualismo y el logro personal es que cuando no alcanzamos nuestros objetivos sentimos que solo nosotros somos los culpables.

Por supuesto, los occidentales no somos los únicos que emitimos juicios muy duros contra nosotros mismos. Recientemente llevamos a cabo un estudio en Estados Unidos, Tailandia y Taiwán, y descubrimos que en este último país (donde predomina la moral confucianista) también existe la creencia de que la autocrítica es una fuerza motivadora<sup>[10]</sup>. El ideal confucianista es que debes criticarte a ti mismo para mantenerte a raya y concentrarte en satisfacer las necesidades de los demás, no las propias. En los países donde el budismo ejerce una influencia más poderosa en la vida cotidiana, como Tailandia, las personas muestran mucha más compasión hacia sí mismas. De hecho, de nuestro estudio multicultural se desprende que en Tailandia existen los niveles más altos de autocompasión y en Taiwán los más bajos; Estados Unidos se situaría en el centro. En los tres países, sin embargo, descubrimos que la autocrítica está claramente relacionada con la depresión y la insatisfacción vital. Al parecer, el impacto negativo de la autocrítica podría ser universal, aunque las diferentes culturas la fomenten en mayor o menor medida.

## **UN MEDIO PARA ALCANZAR UN FIN**

Si profundizamos un poco más, vemos que la autocrítica despiadada suele ser una tapadera de otra cosa: del deseo de control. Dado que los padres de las personas autocríticas suelen ser muy controladores, a edades tempranas se recibe el mensaje de que el autocontrol es posible. Cuando los padres culpan a sus hijos de cometer errores, los niños aprenden que son los responsables de todos sus fracasos. Entonces deducen que el fracaso es una opción que nunca

hay que elegir. Que quedarse lejos de la perfección es algo que se puede y se *debe* evitar. Si lo intento, debería ser capaz de conseguirlo siempre, ¿no?

¡Sería estupendo! Ojalá nos bastase agitar la nariz como Samantha, la protagonista de *Embrujada*, y no dejar nunca la dieta, ni tirar la toalla en un trabajo importante, ni decir algo de lo que podríamos arrepentirnos más tarde. Pero la vida no funciona así. Las cosas son demasiado complicadas para poder controlar todas las circunstancias externas y todas nuestras reacciones a esas circunstancias. Esperar otra cosa es como esperar que el cielo sea verde en lugar de azul.

Irónicamente, nuestro deseo de ser superiores se alimenta de la autocrítica. El concepto que tenemos de nosotros mismos tiene muchas caras, y nos identificamos con diferentes aspectos de nosotros mismos en cada momento. Cuando nos juzgamos y nos atacamos, adoptamos el papel del que critica y el que es criticado. Al adoptar la perspectiva del que sujeta el látigo y el que se estremece en el suelo, podemos recrearnos en sentimientos de indignación justificada hacia nuestras propias carencias. Y la indignación justificada sienta muy bien. «Al menos soy lo suficientemente listo para ver lo estúpido que ha sido ese comentario que acabo de hacer.» «Sí, he tratado muy mal a esa persona, no tengo perdón, pero soy tan justo que ahora me castigaré a mí mismo sin piedad.» En muchos casos, la ira nos aporta una sensación de fuerza y poder, y así cuando nos enfadamos con nosotros mismos por nuestros fallos tenemos la oportunidad de sentirnos superiores a esos aspectos nuestros que juzgamos. De ese modo reforzamos nuestro sentido de la autoridad (en palabras de Thomas Hobbes: «Ninguna criatura viva está sujeta al privilegio del absurdo, excepto el hombre»).

De forma similar, cuando nos planteamos objetivos poco realistas y nos frustramos al fracasar, podemos reforzar sutilmente los sentimientos de superioridad asociados con el hecho de habernos planteado unos objetivos tan ambiciosos en un primer momento. Cuando nos lamentamos por haber engordado tanto o por recibir un comentario negativo sin importancia dentro del contexto de un balance anual brillante, enviamos el mensaje de que normalmente estamos muy por encima de la media en nuestro éxito y que solo «bueno» no es suficientemente bueno para alguien tan acostumbrado a la excelencia.

Cuando se acompañan con un toque de humor, las humillaciones hacia uno mismo pueden ser una manera de intentar ganarse el cariño de los demás. «Mejor que se rían contigo que de ti.» Un gran ejemplo se encuentra en la escena que abre el documental *Una verdad incómoda*, de Al Gore. El que fue

candidato a la presidencia de Estados Unidos ocupa un escenario ante un público multitudinario y detrás tiene una pantalla enorme. Las primeras palabras que pronuncia son estas: «Hola, me llamo Al Gore y antes era el próximo presidente de Estados Unidos». Al mencionar su fracaso de manera despreocupada, Gore se ganó al público. No obstante, existe una diferencia entre el humor humilde y sano y el autodesprecio insano. El primero indica que la persona tiene la seguridad suficiente para reírse de sí misma. El segundo revela inseguridades profundas sobre la propia valía.

## **UNA PROFECÍA QUE SE HACE REALIDAD**

Dado que las personas autocríticas casi siempre proceden de un entorno familiar poco comprensivo, tienen tendencia a no confiar en los demás y creen que los que se preocupan por ellos intentarán hacerles daño en un momento u otro. Este esquema mental provoca un estado de temor que causa problemas en las interacciones personales. Por ejemplo, las investigaciones demuestran que las personas muy autocríticas tienden a vivir relaciones de pareja insatisfactorias porque asumen que sus compañeros les juzgan con la misma dureza con la que ellas se juzgan a sí mismas<sup>[11]</sup>. Los errores de percepción al interpretar como denigrantes afirmaciones que en realidad son neutras, suelen provocar reacciones de hipersensibilidad y conflictos innecesarios. Esto significa que las personas autocríticas sabotean la cercanía y el apoyo que tanto buscan en sus relaciones.

Mi amiga Emily era así. De pequeña era una niña torpe, flacucha y extremadamente tímida. Su madre sentía vergüenza de ella y se lo decía constantemente. «¿Por qué te quedas siempre encogida en un rincón? Ponte derecha. Pórtate bien. ¿Por qué no te parecerás más a tu hermana mayor?» Emily se convirtió en bailarina profesional, en parte para acallar las críticas de su madre. Pensarás que una mujer hermosa y elegante como ella lo debería haber tenido fácil para encontrar una relación satisfactoria y hallar el amor y la aceptación que tanto deseaba. Pues no. Emily no tenía ningún problema para atraer a los hombres y comenzar relaciones, pero sí le costaba mucho conseguir que durasen. Estaba tan segura de que la consideraban inadecuada que reaccionaba exageradamente al más mínimo desprecio de su pareja. Las conductas inocentes, como olvidarse de llamar la primera noche que él estaba fuera en viaje de negocios, las veía como pruebas de que en realidad no se preocupaba por ella. Si llevaba un vestido nuevo y no recibía un cumplido, significaba que él pensaba que le quedaba mal. Esas reacciones exageradas

acababan provocando que sus parejas se hartasen y la dejaran. De ese modo, el temor de Emily al rechazo se transformaba en realidad una y otra vez.

Para empeorar todavía más las cosas, las personas que se juzgan a sí mismas con dureza suelen ser sus peores enemigos cuando se trata de escoger pareja. Bill Swann, psicólogo social, afirma que las personas queremos que los demás nos conozcan por nuestras creencias y nuestros sentimientos acerca de nosotros mismos (un modelo conocido como «teoría de la autoverificación»)[12]. En otras palabras, queremos que la visión de nosotros mismos sea validada, porque nos proporciona cierta sensación de estabilidad. La investigación de Swann demuestra que incluso las personas que realizan evaluaciones muy negativas de sí mismas siguen ese modelo de conducta. Buscan la interacción con personas que no les caen bien para que sus experiencias les resulten más familiares y coherentes.

Ahora ya sabes por qué sigues eligiendo a la persona inadecuada. O por qué lo hace tu maravilloso y brillante amigo. Las personas autocríticas se sienten atraídas por parejas críticas que confirman sus sentimientos de falta de valía. La certeza del rechazo les hace sentir más seguras que el hecho de no saber a qué atenerse. Es lo malo conocido. Por desgracia, yo estoy muy familiarizada con ese patrón destructivo.

## **MI HISTORIA: ABANDONADA E INDIGNA DE SER AMADA**

Nunca fui una autocrítica especialmente dura; al menos, nada fuera de lo normal. Por suerte, mi madre fue una presencia más cariñosa que crítica durante mi infancia, a pesar de que yo era bastante mala. La autocrítica resulta extraordinariamente común en nuestra sociedad, sobre todo entre las mujeres. Y a mí me afectaba el mismo problema que a muchas hijas: papá.

Mis padres se conocieron en la facultad, en el sur de California. Ella era la reina de las fiestas, una belleza; su cinturón, sus zapatos y su bolso siempre conjuntaban. Él era uno de los «grandes» del campus: listo, atlético, ambicioso, guapo. Cuando mi padre se graduó, se casaron, alquilaron una casa en las afueras y tuvieron dos hijos encantadores (un niño y una niña). Mi padre se convirtió muy pronto en un joven y prometedor ejecutivo de una gran empresa, mientras que mi madre dejó de estudiar y se quedó en casa al cuidado de los niños. El sueño americano. El problema era que la década de 1950 había terminado y estábamos en los años sesenta, una época de revolución social sin precedentes.



Mi padre se amoldó a los cambios y se dio cuenta de que su vida se había convertido en una jaula de convencionalismos, pero no manejó la situación con madurez. Nos dejó a mi madre, a mi hermano y a mí cuando yo tenía tres años; se despidió del trabajo, se convirtió en un *hippie* y se marchó a vivir a una comuna en Maui (Hawai). Al vivir tan lejos de Los Ángeles, donde estábamos nosotros, durante mi infancia solo lo vi cada dos o tres años (principalmente en las vacaciones de verano). Aunque se mostraba cariñoso y atento durante las visitas, estaba atrapado en «Hippieville», hasta el punto de que era incapaz de reconocer que nos había abandonado. «Todo está en nuestro karma», repetía.

Un día, cuando yo tenía unos ocho años, después de utilizar la palabra «papá» en el transcurso de una conversación con él, se puso muy serio y nos pidió a mi hermano y a mí que, por favor, no volviésemos a llamarle así nunca más. Quería que utilizásemos su nuevo nombre, «hermano Dionisio», porque «todos somos hermanos y hermanas, hijos de Dios». Yo me había aferrado a la frágil y ocasional relación padre-hija que teníamos, pero su rechazo del papel de padre fue la gota que colmó el vaso. Mi padre me había abandonado del todo, no solo físicamente, sino también emocionalmente. Sentí un vuelco en el corazón, pero fui incapaz de llorar. No podía expresar ninguna emoción. No quería arriesgarme a echar a perder la conexión, por endeble que fuese, que pudiese quedar entre nosotros. Así, durante más de veinte años experimenté la difícil situación de no saber (en las contadas ocasiones en que lo veía) cómo dirigirme a él. Era incapaz de utilizar su ridículo nombre *hippie*, de manera que acabé por prescindir de cualquier otro nombre. «Mmm, eh, perdona, ¿puedes pasarme la sal, por favor?» Huelga decir que ese rechazo provocó cicatrices profundas en mi psique.

Tendríais que haber visto a los chicos que elegí como novios en el instituto. Aunque era una estudiante excelente, atractiva y agradable, básicamente solo me gustaban los que no me caían bien. Me sentía atraída por muchachos con los que no tenía nada que ver. No tenía ni idea de mi propia valía, y en cierta manera estaba intentando recuperar la relación con mi padre (inconscientemente, tenía la esperanza de poder transformar mi experiencia de rechazo en una de aceptación como por arte de magia). Casi todos mis novios acabaron dejándome, cosa que me sorprendió en aquel momento pero que ahora, con lo que sé, veo que tiene mucho sentido. Simplemente, estaba recreando situaciones que validaban mi sentido del yo como una chica indigna de ser amada que siempre terminaría siendo abandonada.

## **¿HASTA DÓNDE SOY CAPAZ DE LLEGAR?**

Aunque mis sentimientos de inseguridad me llevaron a tomar decisiones erróneas, además de hacerme infeliz, no fui un caso extremo. Por desgracia, el daño causado por las críticas a uno mismo puede ser muchísimo peor. Los sentimientos de ineptitud e inferioridad se asocian con conductas autodestructivas (como el consumo de drogas y alcohol, la conducción temeraria o provocarse lesiones a uno mismo) que en realidad son intentos de exteriorizar y liberar el dolor emocional<sup>[13]</sup>. En casos extremos, cuando la autocrítica dura muchos años sin ser detectada y el maltrato constante a uno mismo se convierte en lo habitual, algunas personas optan por huir del dolor acabando con su vida. Diversos estudios a gran escala revelan que los autocríticos extremos tienen muchas más probabilidades de intentar suicidarse que el resto de la población<sup>[14]</sup>. Los sentimientos de vergüenza e insignificancia les pueden llevar a infravalorarse hasta el punto de superar el instinto más básico y fundamental: el de la supervivencia. Los patrones de pensamiento que relacionan la autocrítica con el suicidio quedan patentes en esta entrada de un blog de una página sobre la depresión:

Llevo toda la vida con depresión. Siempre he sentido que algo en mí funcionaba mal y que era estúpida, fea y vulgar. Quiero tener más amigos, pero no sé cómo hacerlo. He llegado a tener uno o dos amigos a la vez, pero no me duran. Algunos me traicionan y me hacen daño, y nunca sé qué he hecho para que me odien tanto. No hablo mucho cuando estoy con gente para no decir tonterías y que nadie se ría de mí y me humille. Así que si alguien es amable y quiere estar conmigo, yo lo alejo tarde o temprano. A veces me siento tan sola que creo que sería mejor estar muerta. Pienso en la muerte porque no valgo para nada y nadie me quiere. Yo no me quiero. Estar muerta tiene que ser mejor que sentirse muerta por dentro.

Esta trágica manera de pensar es mucho más habitual de lo que cabría esperar. Se calcula que en todo el mundo se producen entre diez y veinte millones de intentos de suicidio cada año. Por desgracia, este acto extremo de violencia hacia uno mismo suele ser una manifestación exterior de la violencia interior que muchos conocemos: la autocrítica despiadada.

## **LA SALIDA**

Aunque es importante que veamos con claridad nuestros patrones psicológicos, resulta igualmente importante que no nos juzguemos por ellos.

Si te criticas habitualmente, recuerda que tu conducta es en realidad una manera compleja de cuidarte, un intento de mantenerte a salvo y en el buen camino. No es tu intención maltratarte porque sí, con la vana esperanza de dejar de hacerlo algún día. Del mismo modo que el odio no puede vencer al odio (solo lo refuerza), juzgarse a uno mismo no puede acabar con la autocrítica.

Por tanto, la mejor manera de contrarrestar la crítica destructiva hacia uno mismo consiste en entenderla, sentir compasión por ella y finalmente sustituirla por una respuesta más amable. Si nos permitimos conmovernos por el sufrimiento que experimentamos en manos de nuestra autocrítica, reforzaremos nuestro deseo de sanar. Después de darnos cabezazos contra la pared una y otra vez, decidiremos que ya es suficiente y exigiremos el fin del dolor que nos provocamos a nosotros mismos.

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 experiencia humana compartida. 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 interesadas que inflan nuestros egos a expensas de los demás.

Y, en cualquier caso, ¿quién quiere quedarse para siempre en una caja que lleva la etiqueta de «bueno»? ¿No resulta más interesante disfrutar de toda la variedad de la experiencia humana? En lugar de intentar controlarnos a nosotros mismos y a nuestra propia vida para conseguir un ideal perfeccionista, ¿por qué no tomamos la vida tal como es, con sus luces y sus sombras? ¿Qué aventuras podrían sorprendernos si nos liberamos de ese modo? La felicidad se encuentra cuando nos dejamos llevar con el flujo de la vida, no cuando luchamos contra él, y la compasión hacia uno mismo puede ayudarnos a navegar por esas corrientes turbulentas con sabiduría y aceptación en el corazón.

## EJERCICIO 2

### **El crítico, el criticado y el observador compasivo**

Este ejercicio se basa en el diálogo de las dos sillas estudiado por la terapeuta gestáltica Leslie Greenberg. Los clientes se sientan en sillas

diferentes para entrar en contacto con distintas partes de sí mismos, por lo general en conflicto, y experimentar cada aspecto en momentos diferentes.

Para empezar, coloca tres sillas vacías (a ser posible, formando un triángulo). A continuación, piensa en un tema que te preocupe a menudo y por el que suelen criticarte duramente a ti mismo. Designa una silla para la voz de tu crítico interior, una para la voz de la parte de ti que se siente juzgada y criticada, y la última silla para la voz de un observador sabio y compasivo. Vas a interpretar esas tres partes de ti mismo (tú, tú y tú). Puede parecer un poco absurdo al principio, pero es muy posible que te sorprenda el resultado cuando empieces a dejar que tus sentimientos fluyan.

1. Piensa en tu «tema» y siéntate en la silla del crítico interior. Cuando tomes asiento, expresa en voz alta lo que piensa y siente la parte crítica de ti. Por ejemplo: «Odio que seas tan cobarde y que tengas tan poco carácter». Fíjate en las palabras y en el tono de voz que utiliza tu parte crítica, y también en cómo te sientes: ¿preocupado, enfadado, falso, exasperado? Observa tu postura corporal: ¿fuerte, rígida, recta?
2. A continuación, ocupa la silla del aspecto criticado. Intenta entrar en contacto con tus sentimientos al ser juzgado de esa manera. Explica cómo te sientes; responde de manera directa a tu crítico interior. Por ejemplo: «Me haces daño», o «Siento que no me apoyas». Verbaliza lo que te venga a la mente. De nuevo, fíjate en tu tono de voz. ¿Es triste, desanimado, infantil, asustado, indefenso? ¿Cómo es tu postura corporal? ¿Estás encogido, con la cabeza gacha, con el ceño fruncido?
3. Haz que dialoguen esas dos partes de ti mismo; para ello, ve cambiando de la silla del crítico a la del criticado. Pon todo tu empeño en que cada parte de ti mismo sepa cómo se siente la otra parte, y deja que cada una exprese sus puntos de vista y sea escuchada.
4. Ocupa la silla del observador compasivo. Apela a tu sabiduría más profunda, a tu parte más amable, y dirígete al crítico y al criticado. ¿Qué le dice tu yo compasivo al crítico, qué punto de vista tiene? Por ejemplo: «Te parece a tu madre hablando», o «Veo que estás realmente asustado y que intentas ayudarme para que no me complique la vida». ¿Qué le dice tu yo compasivo a tu parte crítica? Por ejemplo: «Debe ser muy difícil escuchar esos juicios tan duros continuamente. Veo que te estás haciendo mucho

daño», o «Lo único que quieres es que te acepten tal como eres». Intenta relajarte, que tu corazón se calme y se abra. ¿Qué palabras de compasión se te ocurren? ¿Cómo es tu tono de voz? ¿Tierno, suave, cálido? ¿Y tu postura corporal? ¿Equilibrada, centrada, relajada?

5. Cuando creas que el diálogo ha llegado a su fin, reflexiona sobre lo ocurrido. ¿Tienes nuevos puntos de vista sobre la procedencia de tus patrones, nuevas maneras de pensar más positivas acerca de tu situación? Mientras reflexionas sobre lo que has aprendido, ponte como objetivo relacionarte contigo mismo de un modo más amable y sano en el futuro. Puedes declarar una tregua en tu guerra interna. La paz es posible. Tu vieja costumbre de criticarte a ti mismo no tiene por qué gobernarte para siempre. Lo que tienes que hacer es escuchar la voz que ya está ahí, aunque sea un poco escondida: tu yo sabio y compasivo.

## **SEGUNDA PARTE**

# **LOS COMPONENTES DE LA COMPASIÓN HACIA UNO MISMO**

## Capítulo 3

### LA BONDAD HACIA UNO MISMO

Cuando empiezas a contactar con tu corazón o a dejar que otros contacten con él, empiezas a descubrir que no tiene fondo, ni final, que es enorme, inmenso e ilimitado. Empiezas a descubrir cuánto calor, delicadeza y espacio hay en su interior.

PEMA CHÖDRÖN, *Empieza donde estás*

Tal como yo la concibo, la compasión hacia uno mismo abarca tres elementos fundamentales<sup>[1]</sup>. En primer lugar, requiere bondad hacia uno mismo, ser amable y comprensivo con uno mismo en lugar de crítico. En segundo lugar, es necesario que reconozcamos nuestra humanidad en común, sentirnos conectados con los demás en la experiencia de vivir y no aislados y alienados por el sufrimiento. En tercer lugar, requiere atención plena o *mindfulness*, vivir nuestra experiencia conscientemente y no ignorar el dolor ni tampoco exagerarlo. Debemos conseguir y combinar estos tres elementos esenciales para llegar a la auténtica compasión hacia uno mismo. Este capítulo y los dos siguientes se centran en cada elemento por separado, ya que los tres tienen la misma importancia. Empezaremos con el que tal vez sea el componente más obvio de la compasión hacia uno mismo: la bondad.

#### EL CAMINO DE LA BONDAD HACIA UNO MISMO

La cultura occidental otorga mucha importancia a la idea de ser buenos con los amigos, los familiares y los vecinos que lo pasan mal. No ocurre lo mismo cuando se trata de nosotros. Cuando cometemos un error o fracasamos en algo, tendemos a maltratarnos en lugar de pasarnos un brazo por los hombros en señal de apoyo. Sobre todo si creemos que consolarnos de esa manera es una idea absurda. Aunque nuestros problemas se deban a fuerzas que escapan a nuestro control, la bondad hacia uno mismo no suele ser una actitud valorada en nuestra cultura. En algún momento nos hicieron creer que los individuos fuertes tienen que ser estoicos y mantener en silencio su propio sufrimiento (como John Wayne en una película del oeste). Por desgracia, esas

actitudes nos despojan de uno de nuestros mecanismos de defensa más poderosos para hacer frente a las dificultades de la vida.

La bondad hacia uno mismo, por definición, consiste en dejar de juzgarse y de emitir comentarios internos denigrantes, algo que la mayoría de nosotros llegamos a considerar normal. Requiere que entendamos nuestros puntos débiles y nuestros fracasos en lugar de condenarlos. Es necesario que nos demos cuenta de hasta qué punto nos hacemos daño con la autocrítica constante, para así poner fin a nuestra guerra interna.

La bondad, no obstante, implica algo más que dejar de juzgarnos. Consiste en consolarnos activamente, respondiendo tal como lo haríamos ante un buen amigo con dificultades. Significa que nos demos permiso para conmovernos emocionalmente ante nuestro propio dolor y que hagamos un alto para decir: «La situación es muy difícil. ¿Cómo puedo cuidarme y consolarme en este momento?». Con la bondad hacia nosotros mismos apaciguamos nuestra mente atormentada. Nos regalamos paz, calor, amabilidad y empatía a nosotros mismos para que pueda producirse una auténtica curación.

Y si nuestro dolor se debe a un error, es el momento preciso de brindarnos compasión a nosotros mismos. Recuerdo algo que me ocurrió cuando iba al instituto. Yo estaba colada por un chico y tenía mi primera cita con él. Estaba un poco resfriada, pero no le di importancia. Mientras hablaba y reía, intentando impresionarle con lo lista y lo divertida que era, me miró de reojo y arqueó las cejas. Me callé, preguntándome qué ocurría. «Menudo moco», dijo él.

Me sentí hundida por la vergüenza y la humillación durante semanas. Me sentía completamente idiota y me lo repetía a mí misma una y otra vez. Ojalá hubiese sabido entonces lo que sé ahora.

En lugar de maltratarnos sin piedad cuando fallamos, aunque se trate de un error espectacular, tenemos otra opción. Podemos reconocer que todo el 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 forman una parte inevitable de la vida. Una parte muy respetable, para ser exactos.

Lo triste, sin embargo, es que muchas personas creen que no deben ser buenas consigo mismas, sobre todo si han recibido ese mensaje en la infancia. E incluso aquellas que desean ser buenas consigo mismas, que se desharían de su tirano interior si pudiesen, suelen creer que ese cambio no es posible. Y es que tienen tan arraigado el hábito de la autocrítica que no se consideran



capaces de practicar la bondad hacia sí mismos. Por suerte, ser bueno con uno mismo es más fácil de lo que crees.

## **EL SISTEMA DE APEGO Y LOS CUIDADOS**

El cerebro y el cuerpo poseen la capacidad innata de dar y recibir cuidados. Esta cualidad forma parte de nuestra herencia genética. La supervivencia no depende solo del instinto de lucha o huida, sino también del de «cuidar y fraternizar»<sup>[2]</sup>. En momentos de amenaza o estrés, los animales que protegen a sus cachorros tienen más probabilidades de transmitir sus genes con éxito a la siguiente generación. Por este motivo, cuidar de los demás posee una clara función de adaptación.

Por esta razón, todos los mamíferos nacemos con un «sistema de apego», un conjunto de comportamientos que permiten establecer vínculos emocionales sólidos entre los cuidadores y sus crías. A diferencia de los reptiles, que se preocupan menos de sus crías cuando salen del cascarón (lo cierto es que, en muchos casos, se las comen), los mamíferos invierten mucho tiempo y energías en cuidar de sus cachorros, se aseguran de que estén bien alimentados y les proporcionan afecto y seguridad. Al nacer, los mamíferos se encuentran en un estado inmaduro. No pueden cuidar de sí mismos y dependen de sus padres hasta que están listos para abandonar el hogar. La evolución ha garantizado que los mamíferos puedan dar y recibir cuidados, de manera que los padres no abandonan a sus crías después del nacimiento y estas no se aventuran a enfrentarse solas a los peligros. La emoción que produce cuidar de un ser vivo nos resulta natural, porque sin ella nuestra especie no podría sobrevivir. Esto significa que la capacidad de sentir afecto y conexión forma parte de nuestra naturaleza biológica. Nuestro cerebro está diseñado para cuidar de los demás.

El conocido psicólogo Harry Harlow fue uno de los primeros que examinó el desarrollo del sistema de apego de los mamíferos en la década de 1950<sup>[3]</sup>. En una serie de experimentos ingeniosos (aunque cuestionables desde el punto de vista ético), Harlow estudió la conducta de macacos recién nacidos, separados de sus madres y criados solos en una jaula. La cuestión era comprobar si las crías de macaco pasaban más tiempo con una falsa madre de felpa suave (que al menos ofrecía algo de calor) o con una figura fría de tela metálica que disponía de un dispensador de leche. La respuesta fue muy clara. Las crías se aferraban a sus «mamás» de felpa como si les fuese la vida en ello y solo se acercaban a las figuras de alambre el tiempo justo para tomar un

poco de leche. Lo sorprendente de este experimento es que el consuelo emocional que ofrecía una figura de tela mullida desarrolló en los macacos un estímulo más intenso que el alimento. Los cuidados resultaron tan importantes como la nutrición desde el punto de vista de la necesidad de supervivencia. Como dice la Biblia: «No solo de pan vive el hombre». A través de sus experimentos, Harlow pensó que había obtenido pruebas de los fundamentos biológicos del sistema de apego.

John Bowlby, otro influyente psicólogo de la misma época que Harlow, llevó un paso más allá el estudio del apego, pero esta vez con humanos<sup>[4]</sup>. Su hipótesis era que los bebés desarrollan un nexo de apego seguro con sus padres cuando se satisfacen plenamente sus necesidades. Si los niños reciben consuelo y apoyo de sus padres cuando están molestos o asustados, aprenden a confiar en ellos. Cada vez que una madre toma en brazos y acuna a su bebé cuando llora, este empieza a sentir que el mundo es un lugar seguro y que puede recurrir a mamá en busca de apoyo siempre que lo necesite. De este modo, los niños utilizan a sus padres como «base segura», lo que significa que pueden explorar sin miedo el mundo que les rodea porque saben que siempre podrán pedir ayuda cuando la necesiten. Si los padres no ofrecen un apoyo constante, o si muestran una actitud fría y de rechazo, los niños desarrollan lo que se conoce como «vínculo de apego inseguro». Esta inseguridad hace que los niños no confíen en sus padres para calmar sus inquietudes, para que les consuelen y les den besos cuando se hacen daño. Aprenden que el mundo no es seguro, que no pueden depender de sus padres. En este contexto, los niños no desarrollan la confianza necesaria para explorar el mundo, y esa falta de confianza normalmente continúa hasta la edad adulta.

Bowlby afirmó que los vínculos de apego tempranos con los padres influyen en la formación de nuestro «modelo de funcionamiento interno» en relación con los demás. Se trata de un retrato mental inconsciente y profundo de quiénes somos y qué podemos esperar de los demás. Si los niños establecen un vínculo seguro con sus padres, sienten que son dignos de ser amados. Al crecer se convierten en adultos sanos y felices, seguros de que pueden contar con los demás cuando necesiten consuelo y apoyo. En cambio, si los niños establecen unos vínculos inseguros, tienden a sentir que no son dignos de amor y que no pueden confiar en los demás. De este modo se crea un sentimiento de inseguridad generalizado que puede provocar tensión emocional a largo plazo e influir en la capacidad de desarrollar relaciones cercanas y estables en etapas posteriores de la vida<sup>[5]</sup>.

Por tanto, no es de extrañar que nuestra investigación demuestre que las personas con vínculos inseguros tienen menos compasión por sí mismas que las que crean vínculos seguros<sup>[6]</sup>. En otras palabras, nuestros modelos de funcionamiento interno del yo ejercen una influencia considerable en el trato que nos dispensamos a nosotros mismos (con compasión o con desprecio). Y si nuestros modelos de funcionamiento interno nos dicen que no podemos confiar en que los demás estén ahí cuando los necesitemos, no nos permitiremos a nosotros mismos acudir a ellos. Como Emily, la bailarina profesional cuya historia explicamos en el capítulo anterior, es posible que nos resulte más fácil aceptar lo peor y actuar en consecuencia en lugar de permitirnos ser vulnerables y dejar que los demás entren en nuestro corazón. Pero esto nos aleja de la felicidad.

Afortunadamente sabemos que nuestros modelos de funcionamiento interno no son inamovibles. Se pueden cambiar. Dado que la capacidad de dar y recibir cuidados es innata, existe la posibilidad de «resetear» los botones del apego. Una persona que en su infancia sentía un apego inseguro pero que logra encontrar una pareja cariñosa y atenta en la edad adulta puede aprender a desarrollar un vínculo seguro<sup>[7]</sup>. Las relaciones románticas sanas nos permiten darnos cuenta de que sí somos valiosos y que merecemos cariño, que podemos confiar en los demás para la satisfacción de nuestras necesidades. Los buenos terapeutas también pueden ayudar a cambiar los vínculos de apego inseguros proporcionando un apoyo incondicional a sus clientes. El espacio seguro y la escucha profunda que brindan los terapeutas permiten acceder a los patrones arraigados en la infancia y sacarlos a la superficie para poder darles una nueva forma.

Por supuesto, el hecho de depender únicamente de los demás para cambiar cómo nos sentimos con nosotros mismos plantea problemas. Las relaciones románticas pueden acabar; los terapeutas pueden marcharse o no estar disponibles para nosotros. Y aquellos en los que confiamos tienen sus propios problemas (enfermedades, depresiones, estrés laboral) que hacen que no puedan ayudarnos justo cuando les necesitamos. Por suerte, no es necesario depender solo de los demás para cambiar nuestros puntos de vista. Cuando nos ofrecemos cariño y comprensión a nosotros mismos de manera constante, también empezamos a sentirnos merecedores de cariño y aceptación. Cuando nos damos empatía y apoyo, aprendemos que la ayuda siempre está a nuestro alcance. Cuando nos envolvemos en el cálido abrazo de la bondad hacia nosotros mismos, nos sentimos sanos y salvos.

Por suerte, al final Emily aprendió todo esto. Se dio cuenta de que si no desarrollaba compasión hacia los sentimientos de inseguridad tan arraigados en el tejido de su personalidad, seguiría alejando a los hombres con sus reacciones defensivas. Emily empezó a ser más amable consigo misma y a aceptarse más. Cada vez que le asaltaba una oleada de inseguridad, se decía: «Me quiero y me acepto tal como soy». Cada vez que empezaba a criticarse a sí misma o a interpretar los actos de los demás como un rechazo deliberado, se repetía: «Me quiero y me acepto tal como soy». Finalmente, se permitió experimentar todo el dolor provocado por el rechazo y la desaprobación de su madre, pero cada vez que se repetía esa frase, podía soportar sus emociones sin verse superada por ellas.

Cuando el dolor remitió, Emily comenzó a confiar en los demás de nuevo. Empezó a darse cuenta de lo mucho que tenía que ofrecer y de que su pasado ya no tenía nada que ver con su presente. La última vez que supe de ella, Emily estaba comprometida con un hombre maravilloso que la quería y la valoraba muchísimo, un amor y un aprecio que ella por fin se permitió recibir.

## **LA QUÍMICA DEL CARIÑO**

El poder de la bondad hacia uno mismo no es solo una idea, una noción positiva pero insustancial que en realidad no cambia nada. Es muy real. Cuando calmamos nuestro dolor, apelamos al sistema de apego de los mamíferos. Una de las funciones más importantes de ese sistema es la de liberar oxitocina. Los investigadores han bautizado la oxitocina como «la hormona del amor y el vínculo» debido al importante papel que desempeña en las relaciones sociales. Por ejemplo, un estudio descubrió que los niveles de oxitocina en mujeres embarazadas durante el primer trimestre predecían la intensidad del vínculo entre madre e hijo después del parto<sup>[8]</sup>. Las investigaciones también demuestran que el aumento de los niveles de oxitocina<sup>[9]</sup> incrementa en gran medida el sentimiento de confianza, paz, seguridad, generosidad y conexión, además de fomentar la capacidad de sentir cariño y compasión por uno mismo<sup>[10]</sup>. La oxitocina reduce el temor y la ansiedad, y es capaz de contrarrestar el aumento de la presión sanguínea y de cortisol asociado con el estrés. La droga conocida como éxtasis imita los efectos de la oxitocina, razón por la que quienes la consumen afirman sentirse más relajados, cariñosos y comprensivos consigo mismos y con los demás cuando están bajo su efecto.

La oxitocina se segrega en diversas situaciones sociales<sup>[11]</sup>: por ejemplo, cuando una madre amamanta a su bebé, cuando los padres interactúan con sus hijos pequeños o cuando alguien da o recibe una caricia. Dado que los pensamientos y las emociones ejercen el mismo efecto en el cuerpo, tanto si se dirigen a nosotros mismos como a los demás<sup>[12]</sup>, esta investigación sugiere que la compasión hacia uno mismo podría ser un poderoso desencadenante de la liberación de oxitocina.

Al parecer, la autocrítica ejerce un efecto muy distinto en nuestro cuerpo. La amígdala es la parte más antigua del cerebro, y está diseñada para detectar rápidamente las amenazas en el entorno. Cuando experimentamos una situación amenazante, se desencadena la reacción de lucha o huida: la amígdala envía señales que aumentan la presión sanguínea, la adrenalina y la hormona cortisol, movilizando así la fuerza y la energía necesarias para enfrentarse a la amenaza o evitarla. Aunque este sistema fue diseñado por la evolución para afrontar los ataques físicos<sup>[13]</sup>, también se activa con los ataques emocionales (de nosotros mismos y de los demás). Con el tiempo, el aumento de los niveles de cortisol produce depresión, porque se vacían los neurotransmisores implicados en la capacidad de experimentar placer<sup>[14]</sup>.

Además, existen pruebas que demuestran que la bondad hacia uno mismo y la autocrítica actúan de manera muy distinta sobre el funcionamiento del cerebro. Un estudio reciente examinó las reacciones al fracaso personal utilizando tecnología de imágenes por resonancia magnética funcional<sup>[15]</sup>. Mientras se sometía a los participantes a un escáner del cerebro, se les planteó una situación hipotética como la siguiente: «Recibes tres cartas seguidas comunicándote que no has conseguido un puesto de trabajo al que aspirabas». A continuación se les pidió que imaginasen su reacción a la situación de manera amable o bien autocrítica. La reacción autocrítica se asoció con la actividad en el córtex prefrontal lateral y el córtex cingulado anterior dorsal (zonas del cerebro relacionadas con el procesamiento de errores y la resolución de problemas). Ser bueno y amable con uno mismo se asoció con la activación del polo temporal izquierdo y la ínsula (zonas del cerebro asociadas con las emociones positivas y la compasión). En lugar de vernos a nosotros mismos como un problema que hay que resolver, la bondad nos permite tratarnos como seres humanos valiosos que merecen cariño.

Cuando experimentamos sentimientos cariñosos y tiernos hacia nosotros mismos, no solo cambiamos nuestra mente, sino también nuestro cuerpo. En lugar de sentirnos preocupados y ansiosos, nos sentimos tranquilos, satisfechos, confiados y seguros. La bondad hacia nosotros mismos nos

permite sentirnos seguros ante experiencias dolorosas, y dejar de reaccionar desde el miedo. Cuando superamos la inseguridad podemos perseguir nuestros sueños con la confianza necesaria para alcanzarlos.

## EJERCICIO 1

### **Práctica de abrazos**

Una manera sencilla de calmarte y consolarte a ti mismo cuando te sientes mal consiste en darte un abrazo cariñoso. Puede parecer un poco absurdo al principio, pero tu cuerpo no lo sabe, de manera que reacciona respondiendo a ese gesto de cariño como lo haría un bebé en brazos de su madre. Nuestra piel es un órgano increíblemente sensible. Las investigaciones indican que el contacto físico libera oxitocina, proporciona sensación de seguridad, alivia las emociones estresantes y calma la tensión cardiovascular<sup>[16]</sup>. Por tanto, ¿por qué no intentarlo?

Si te sientes tenso, preocupado, triste o autocrítico, prueba a darte un abrazo cálido, acaríciate con ternura el brazo o la cara, o balancea suavemente tu cuerpo. Lo importante es que realices un gesto inequívoco que transmita sentimientos de amor, atención y ternura. Si hay otras personas contigo puedes rodearte el cuerpo con los brazos de manera discreta y darte un apretón suave y reconfortante. También puedes imaginar simplemente que te abrazas si no puedes realizar el gesto físico.

Observa cómo sientes tu cuerpo después de recibir el abrazo. ¿Lo sientes más cálido, más tranquilo? Resulta sorprendente lo fácil que es poner en marcha el sistema de la oxitocina y cambiar la experiencia bioquímica.

Prueba a darte abrazos varias veces al día cuando pases por una mala racha (al menos, durante una semana). Empezarás a desarrollar el hábito de consolarte físicamente cuando lo necesites y aprovecharás al máximo este método tan sencillo de ser amable con uno mismo.

## **EL PODER DE UNA CARICIA**

El cálido abrazo de la bondad hacia uno mismo hace soportable el sufrimiento y proporciona un bálsamo que suaviza las aristas de nuestro dolor. Cuando nos tratamos a nosotros mismos como lo haría un amigo cariñoso, dejamos de estar absortos en el papel del que sufre. «Sí, 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 determinado, en cierta manera ese momento no resulta tan difícil como lo era un segundo atrás. Añadimos un nuevo ingrediente a nuestra experiencia que nos proporciona alivio, como si se tratase de un manantial de agua fresca en un desierto ardiente.

Recuerdo una ocasión en la que me sentí realmente mal después de escuchar un comentario mezquino sobre mí (de alguien que no me conocía de nada, pero que a pesar de ello ponía en duda mi honestidad y mi integridad). Me sentí como si me hubiese atropellado un coche. «¡Qué injusto! ¡Qué descarado! ¿Quién se cree que es?» Diseñé todo tipo de «venganzas» en mi cabeza: poner a esa persona en evidencia, demostrar públicamente que estaba equivocada, hacer que se sintiese tan mal consigo misma que la abrumase la vergüenza. Sin embargo, esas películas mentales solo sirvieron para que me sintiese peor y reviviese una y otra vez el dolor. Y entonces lo recordé. «Lo que tengo que hacer es brindarme autocompasión por lo difícil que es la situación.» Me acaricié suavemente los brazos y me hablé a mí misma en un tono amable y comprensivo. «Pobrecita. Qué situación tan difícil.» Me consolé por el dolor de haber sido tratada de manera tan injusta.

Eso era lo que realmente necesitaba en aquel momento. En lugar de descargar mi ira, necesitaba sentirme querida y comprendida, que me viesen tal como era. El único remedio para curar mi dolor era ese. A partir del momento en que cambié el enfoque, sentí que mi humor mejoraba. Dejé de obsesionarme por las posibles venganzas y me di cuenta de que la negatividad de aquella persona no tenía nada que ver conmigo. Era su problema. Fui capaz de pasar página con relativa facilidad, recuperé el equilibrio, y el impacto de sus palabras se redujo a casi nada.

Optar por relacionarnos con nosotros mismos de manera amable y no despreciativa resulta muy pragmático. No tenemos mucho control sobre nuestras características personales (la personalidad con la que nacemos, la constitución corporal, la salud, la buena o la mala suerte, etcétera). Pero lo que sí podemos hacer es empezar a ser amables con nosotros mismos cuando nos enfrentamos a nuestras limitaciones, y sufrir menos por ellas.

Una de las maneras más importantes de ser amable con uno mismo consiste en cambiar el monólogo interior crítico. Marshall Rosenberg, autor de *Comunicación no violenta*<sup>[17]</sup>, hace hincapié en la importancia de utilizar un lenguaje empático, no crítico, cuando hablamos con nosotros mismos. Rosenberg 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 Rosenberg para conseguirlo implica que nos hagamos cuatro preguntas muy sencillas:

1. ¿Qué estoy observando?
2. ¿Qué siento?
3. ¿Qué necesito ahora mismo?
4. ¿Necesito algo de mí mismo o de otra persona?

Estas cuatro preguntas nos permiten prestar la máxima atención a lo que necesitamos en un momento determinado.

Por ejemplo, pongamos que trabajas en casa y haces una pausa para prepararte un té. Cuando llegas a la cocina, ves una pila enorme de platos sucios. El primer paso consiste en observar si tu monólogo interior es crítico o acusador. ¿Te dices algo de este tipo?: «Soy un vago sin remedio». El siguiente paso pasa por conectar con los sentimientos que subyacen bajo tus duras palabras. ¿Te sientes frustrado, abrumado, enfadado contigo mismo o con la situación? El tercer paso implica un examen de las necesidades no satisfechas que provocan tu reacción. Tal vez te sientes frustrado porque sabes que necesitas cierto orden para hacer frente a las presiones de tu trabajo, y que el caos en la cocina entorpece tu avance. Por último, piensas si tienes algo que pedirte a ti mismo o a otra persona que pueda ayudarte a satisfacer tus necesidades. Por ejemplo, podrías pedir a tu mejor amigo que te eche una mano hasta que termines el trabajo en el plazo que te han pedido. O pedirte a ti mismo dejar de trabajar en tu proyecto durante media hora y recoger la cocina con el fin de disfrutar de la sensación de armonía que necesitas para concentrarte. La cuestión es que confirmes y escuches lo que necesitas realmente, y que expreses empatía hacia ti mismo en lugar de castigarte.

## EJERCICIO 2

### **Cambiar el monólogo de tu crítico interior**



Este ejercicio debe realizarse durante varias semanas. Llegará un momento en que te servirá de guía para cambiar tu manera de relacionarte contigo mismo. A algunas personas les va bien escribir un diario para trabajar su crítico interior. Otras se sienten más cómodas recurriendo a los diálogos internos. Si te gusta escribir lo que te ocurre y releerlo posteriormente, el diario puede ser una excelente herramienta de transformación. Si, como yo, nunca consigues ser constante con un diario, recurre al método que mejor te funcione. Puedes hablarte en voz alta o pensar en silencio.

1. El primer paso para cambiar la manera en que te tratas a ti mismo consiste en darte cuenta de cuándo eres autocrítico. Podría ser, como nos ocurre a muchos, que tu voz autocrítica actúe con tanta frecuencia que ni siquiera te des cuenta de su presencia. Siempre que te sientas mal por algo, piensa en lo que acabas de decirte a ti mismo. Intenta ser preciso y repasar lo que te dices literalmente. ¿Qué palabras utilizas cuando eres autocrítico? ¿Tienes unas frases que acuden a ti una y otra vez? ¿Qué tono de voz empleas: duro, frío, enfadado? ¿La voz te recuerda a alguien que en el pasado ha sido crítico contigo? Tu objetivo es conocer a la perfección a tu autocrítico interior y tomar conciencia de las ocasiones en que ese juez interior se activa. Por ejemplo, si acabas de comerte media caja de galletas, ¿tu voz interior te dice algo como «Eres asqueroso», «Me pones enfermo» y cosas parecidas? Intenta ver con total claridad cómo te hablas a ti mismo.
2. Realiza un esfuerzo consciente por suavizar la voz autocrítica, pero hazlo con compasión y no con sentido crítico (por ejemplo, ¡no le digas algo del estilo «Eres una puta» a tu crítico interior!). Intenta que tus palabras se parezcan más a lo siguiente: «Sé que intentas mantenerme a salvo y hacerme ver en qué necesito mejorar, pero tus críticas tan duras no me ayudan. Por favor, deja de ser tan crítico, me estás causando un dolor innecesario».
3. Con amabilidad, de manera amistosa y positiva, vuelve a formular las observaciones realizadas por tu crítico interior. Si no encuentras las palabras adecuadas, prueba a imaginar qué te diría un amigo muy compasivo en esa situación. Podría ayudarte algún término cariñoso que refuerce los sentimientos de amabilidad y atención, pero solo si te resulta natural, no sensiblero. Por ejemplo, puedes decir algo como: «Cariño, sé que comes tantas galletas porque ahora mismo estás muy triste y crees que eso te animará, pero la verdad es que cada vez te sientes peor. Quiero

que seas feliz, así que ¿por qué no sales a dar un paseo? Te sentirás mejor». Mientras te diriges estas palabras amables, acaríciate los brazos o sujétate la cara cariñosamente con las manos (si no te ve nadie). Aunque al principio te cueste apelar a emociones de este tipo, los gestos físicos de cariño pueden activar el sistema interior de cuidados y liberar oxitocina, con los consiguientes cambios en tu bioquímica. Lo importante es que empieces a actuar de manera amable; los sentimientos de cariño y atención surgirán de manera natural.

El poder curativo de la bondad hacia uno mismo se demostró en un estudio reciente con pacientes de acné crónico<sup>[18]</sup>. Muchas de las personas que tienen este problema sufren depresión y experimentan sentimientos intensos de vergüenza e inferioridad. Los investigadores realizaron una investigación de dos semanas en la que enseñaron a los participantes a paliar las emociones negativas y la autocrítica asociadas con su problema de acné. Entre otras cosas, les dijeron lo siguiente: «Dentro de cada uno de nosotros hay un crítico capaz de decir cosas mezquinas y negativas, en un tono hostil sobre nosotros mismos. [...] También tenemos un “apaciguador interior” (una parte compasiva) que posee la capacidad de calmarnos con comentarios de aceptación en un tono cálido y compasivo». A continuación, los participantes se sometieron a una serie de ejercicios diseñados para ayudarles a consolarse. Se les pidió que escribiesen cinco frases compasivas en unas tarjetas, por ejemplo: «Me siento molesto por mi acné y no pasa nada por sentirme así», o «Si un amigo estuviese en mi lugar, lo aceptaría sin más. Quiero ser así conmigo mismo». También se les enseñó a desafiar y enfrentarse a su crítico interior. Se les pidió que escribiesen cinco frases más 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 y soy yo quien la crea».

El siguiente paso consistió en leer las tarjetas tres veces al día durante las dos semanas siguientes, además de realizar otros ejercicios como escribir una carta compasiva dirigida a ellos mismos (véase ejercicio 1, capítulo 1). El proceso alivió considerablemente los sentimientos de depresión y vergüenza de los participantes debido a su problema de acné. Lo interesante es que también se redujeron las molestias físicas provocadas por el acné, como las sensaciones de quemazón y picor.

Cuando nos enfrentamos a nuestra imperfección humana, podemos reaccionar con bondad y atenciones, o bien con críticas. Una pregunta

importante que debemos hacernos es la siguiente: ¿qué cualidades del corazón y la mente queremos fomentar en nosotros mismos? No podemos detener nuestros pensamientos críticos, pero tampoco es necesario que los fomentemos o que nos los creamos. Si nos enfrentamos a nuestras autocríticas con delicadeza y comprensión, la fuerza del desprecio acabará por desaparecer porque se verá privada del sustento que necesita para sobrevivir. Tenemos el poder de vivir con alegría y satisfacción, pero para ello debemos responder a nuestro sufrimiento con bondad. Aunque este hábito no se enseña en nuestra cultura, el cambio es posible. Lo sé por experiencia propia.

## **MI HISTORIA: EQUIVOCARSE ES HUMANO**

Como he mencionado al principio del libro, mi primer contacto con el mundo de la compasión hacia uno mismo fue en el grupo de meditación budista al que me uní durante mi último año en la universidad. La principal razón por la que me apunté fue que me estaba ahogando en mis sentimientos de vergüenza, culpa e inutilidad. Buscaba desesperadamente un poco de paz interior. Ocurrió unos meses antes de que Rupert y yo empezásemos a preparar nuestra boda, y todavía vivía inmersa en parte del caos en que se había convertido mi vida personal unos años antes.

Ya había estado casada. Él se llamaba John (no es su verdadero nombre). Nos conocimos cuando estaba en el último año de carrera. Después de la lista de perdedores con los que había salido durante mi adolescencia, pensé que por fin había encontrado a alguien que cuidaría de mí. John era guapo, inteligente y culto. Y extremadamente crítico. Cuando intentó romper conmigo debido a lo que él consideraba mis defectos (un tema habitual en mis relaciones hasta ese momento), me resistí. «Este es demasiado bueno para perderlo», pensé. Y, por supuesto, su rechazo solo consiguió engancharme más. Puse en juego todos los recursos de que disponía para seducirle y al final seguimos juntos. Unos años más tarde nos casamos.

John era un buen hombre, pero su naturaleza crítica hacía que se mostrase extremadamente escéptico hacia cualquier tipo de espiritualidad. No aprobaba las creencias con las que me había criado (pensaba que eran tonterías y no tenía ningún reparo en decírmelo abiertamente). Dado que yo deseaba desesperadamente ser amada y aceptada, empecé a convertirme en la persona que él creía que debía ser. Comencé a ser yo también una escéptica y dejé de lado aquello que había sido lo más importante de mi vida hasta entonces: mi relación con Dios, o con la conciencia universal, como yo lo llamaba. No

obstante, una parte de mí ya había empezado a plantearse los conceptos de la reencarnación, el karma y la iluminación en los que tanta fe había tenido durante mi etapa de niña criada en un ambiente *New Age*. ¿Cómo podía saber si esas ideas eran reales o fruto de un autoengaño, una especie de ciencia ficción para sentirme bien? La naturaleza escéptica de John fue el trampolín perfecto para mi crisis de fe, y me lancé a ella de cabeza.

Poco después de empezar nuestra relación, dejé de lado mis intereses espirituales y me matriculé en Berkeley para convertirme en psicóloga investigadora. La racionalidad pasó a ser mi nuevo Dios. Aquella etapa duró unos siete años. No me daba cuenta de hasta qué punto se había cerrado mi corazón cuando di la espalda a la espiritualidad. Mi mente racional por sí sola no era suficiente para hacerme feliz, pero yo no lo sabía. Tampoco era feliz en mi matrimonio, pero era estable y no existían problemas obvios, de manera que mi insatisfacción permaneció dormida durante mucho tiempo. Nunca había experimentado lo que se siente cuando un hombre te ve tal como eres, te valora y te ama por lo que eres. Así que di por sentado que bastaba con tener a alguien que no me dejase.

Sin embargo, un día conocí a alguien que entendía y apreciaba mi verdadero yo. Era un hombre mayor (le llamaré Peter), más sabio y con más experiencia que yo. Nuestra amistad se fue haciendo más y más estrecha a lo largo de un año, hasta que empezamos una relación sentimental. A Peter le explicaba cosas que nunca me había atrevido a contar a nadie más, y eso hizo que él me quisiera aún más. En cierta manera, nunca había sido tan feliz como entonces. Abrí mi corazón por completo y sentí una alegría, una vitalidad y una autoaceptación más intensas de lo que nunca había imaginado. Mi lado espiritual volvió a despertarse. Me sentí completa por primera vez en mucho tiempo. Sin duda, el hecho de que Peter fuese mucho mayor que yo también tuvo algo que ver. Probablemente, el deseo de que estuviese pendiente reflejaba inconscientemente mi necesidad de sentirme querida por mi padre.

Sin embargo, me sentía muy mal por ser infiel a John y era incapaz de reconocer lo que estaba ocurriendo, ni siquiera a mí misma. Mi crítico interior me impedía aceptar lo que estaba haciendo; un autorretrato tan incriminatorio resultaba demasiado doloroso. Era como si hubiese desarrollado una doble personalidad y cada parte de mi vida se sintiese completamente desconectada de la otra. Pasé por una etapa terrible de mentiras y engaños; duró unos tres meses y me sentí realmente aliviada cuando nos descubrieron.

Para resumir, dejé a John por Peter. Creía que éramos almas gemelas destinadas a estar juntas para siempre. ¿De qué otra manera podría justificar

el enorme dolor que le había causado a mi marido si no era por un motivo puro y noble? Peter, en cambio, no dejó a su mujer por mí.

Me precipité a uno de los momentos más oscuros de mi vida. Me odiaba por haber herido tanto a John, pero también odiaba a Peter por haber hecho de mí una mujer deshonesta. Por suerte, ya había planeado una estancia de un año en la India para llevar a cabo la investigación para mi tesis (trataba sobre derechos y responsabilidades en los matrimonios entre indios; y no, no se me escapó la ironía del asunto). Aquella etapa en el extranjero me dio la oportunidad de alejarme de todo y lamerme las heridas. En la India conocí a Rupert, un escritor británico que estaba redactando una guía de viajes sobre la región. Aunque le dije que estaba sumida en un caos emocional y que no le convenía acercarse a mí (cosa que para él fue como ondear una bandera roja delante de un toro), las cosas empezaron a cuajar.

Cuando regresé a Berkeley para terminar mi tesis, me quedaba pendiente enfrentarme al caos que había dejado tras de mí. Pedir disculpas a John no sirvió de nada. Seguía furioso y poco dispuesto a perdonarme. Todavía hoy no lo ha hecho. Culpar a Peter tampoco me ayudó. Y no podía continuar enfadada cuando me enteré de que le habían diagnosticado un cáncer poco después de separarnos y le quedaban solo unos meses de vida.

Fue exactamente en ese punto de mi vida cuando empecé a recibir información sobre la compasión hacia uno mismo en mis retiros budistas semanales. Supongo que imaginas que aquello fue como un salvavidas para mí. Empecé a juzgarme un poco menos a mí misma, a sentir compasión por las heridas de mi infancia y a aceptar las limitaciones que me habían llevado a ser infiel. Ojalá hubiese sido lo suficientemente madura como para darme cuenta de que mi matrimonio no funcionaba y haber podido elegir una manera más honorable de cambiar. Ojalá hubiese sido lo suficientemente sabia como para ver que la fuente de la vitalidad y la pasión que había descubierto no estaban en mi amante, sino en mí misma. Pero en aquel momento no lo supe ver. No conseguí estar a la altura de mis ideales, algo por lo demás muy humano.

No fue fácil dejar a un lado la autocrítica. Al mirar atrás veo que intentaba salvar mi autoestima de un modo muy tortuoso. Al menos, la parte de mí que me juzgaba y me criticaba constantemente era buena, aunque el resto fuese malo.

Otra piedra en el camino fue la creencia de que perdonarme a mí misma equivalía a salir del atolladero. Para mi sorpresa, descubrí que cuando empecé a aceptarme con más bondad y compasión, pude ser más honesta respecto al

daño que había causado a otras personas. No solo a John, sino también a Peter y a su mujer. Peter, con más mundo y más experiencia que yo, sabía que mi pasión inicial por un hombre mucho mayor que yo no duraría mucho. Debo admitir que, probablemente, tenía razón. En ciertos aspectos, solo lo utilicé como una vía de escape de mi infeliz matrimonio. Aunque no me di cuenta de ello en su momento, probablemente lo habría dejado una vez conseguido el objetivo. Para él, la opción correcta fue quedarse con su mujer, una persona fuerte y su principal punto de apoyo durante los meses de quimioterapia.

Cuando empecé a practicar la compasión hacia mí misma, lo que más me sorprendió fue la increíble capacidad que me dio para verme con claridad y aprender de los errores que había cometido. Cuando dejé de acobardarme y encontré la valentía para mirar las cosas de cerca, vi con claridad en qué me había equivocado. Con el beneplácito de mi prometido, Rupert, realicé varias caminatas por la montaña con Peter y llegamos a un punto de comprensión mutua. La urgencia de nuestras conversaciones se intensificó debido a la cercanía de su muerte. Entendí los motivos de mis decisiones y de las de Peter. No fue una historia agradable, pero teníamos que aceptar cómo había ocurrido.

Después de su fallecimiento, dejé definitivamente atrás la vergüenza y la autocrítica. Comprendí que atacarme sin cesar por mi debilidad y mi inmadurez era una pérdida de tiempo y no me servía para nada (y a los demás tampoco). Me di cuenta de que tratándome a mí misma con bondad y comprensión podía empezar a curarme. Aquel nuevo rincón de calidez interior, paz y estabilidad emocional no solo me hizo más feliz, sino que además me permitió dar más en mi relación con Rupert.

## **UN REGALO PRECIOSO**

La compasión hacia uno mismo es un regalo al alcance de todo el que esté dispuesto a descubrirse. 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 calma y se consuela en los brazos de su madre. No tenemos que esperar a ser perfectos, a que la vida discurra exactamente como queremos. No necesitamos a nadie que nos brinde calor y compasión para sentirnos dignos de amor. No tenemos que buscar fuera de nosotros la aceptación y la

seguridad que anhelamos. Esto no significa que no necesitemos a los demás. Por supuesto que los necesitamos, pero ¿quién puede saber mejor que tú cómo te sientes realmente bajo esa fachada alegre? ¿Quién conoce mejor el alcance del dolor y el miedo a los que te enfrentas, quién sabe mejor que tú lo que necesitas? ¿Quién es la única persona de tu vida que está disponible las veinticuatro horas del día y los siete días de la semana para proporcionarte atenciones y cariño? Tú.

## Capítulo 4

### ESTAMOS JUNTOS EN ESTO

Un ser humano forma parte de un todo al que llamamos «universo», una parte limitada en el tiempo y el espacio. Se experimenta a sí mismo, sus pensamientos y sentimientos, como algo separado del resto; algo así como una ilusión óptica de su conciencia. Esta falsa ilusión es para nosotros como una prisión que nos restringe a nuestros deseos personales y al afecto que profesamos hacia las pocas personas que nos rodean. Nuestra tarea debe ser liberarnos de esta cárcel ampliando nuestro círculo de compasión para abarcar a todas las criaturas vivas y al conjunto de la naturaleza en toda su belleza.

ALBERT EINSTEIN, *Los documentos de Einstein*

El segundo componente fundamental de la compasión hacia uno mismo es el reconocimiento de la experiencia humana común. Reconocer que nuestras vidas están interconectadas por naturaleza (de hecho, lo están con la vida misma) nos ayuda a distinguir la autocompasión de la simple aceptación o del amor hacia uno mismo. Aunque la aceptación y el amor hacia uno mismo son importantes, por sí solos están incompletos. Les falta un elemento esencial: las personas que nos rodean. Por definición, la compasión tiene que ver con las relaciones. Literalmente, compasión significa «sufrir con», lo que implica una reciprocidad básica en la experiencia del sufrimiento. El sentimiento de compasión surge del reconocimiento de que la experiencia humana es imperfecta. ¿Por qué otra razón diríamos «Es humano» para consolar a alguien que ha cometido un error? La compasión hacia uno mismo enaltece el hecho de que todos los seres humanos somos falibles, de que las decisiones erróneas y los sentimientos de arrepentimiento son inevitables por mucha fuerza que tengamos (como reza el dicho: «Tener la conciencia limpia es señal de mala memoria»).

Cuando estamos en contacto con nuestra humanidad común, recordamos que los sentimientos de inadaptación y decepción son compartidos. Esto es lo que diferencia la compasión hacia uno mismo de la pena por uno mismo. Si esta última actitud equivale a pensar «Pobre de mí», la compasión nos recuerda que todos sufrimos y nos ofrece consuelo porque todos somos humanos. El dolor que siento en momentos de dificultad es el mismo que tú



sientes cuando las cosas no te van bien. Los desencadenantes son distintos, las circunstancias son distintas, el nivel de dolor es distinto, pero el proceso es el mismo. No puedes conseguir siempre lo que quieres. Esto es cierto para todo el mundo, incluso para los Rolling Stones.

Cuando nos obsesionamos con los aspectos no deseados de nuestra vida, nos sentimos asustados y enfadados. La indefensión y la frustración por nuestra incapacidad para controlar las cosas (para conseguir lo que queremos, para ser quienes queremos ser) se apoderan de nosotros. Nos quejamos por todo y nos aferramos a nuestra visión estrecha de cómo deberían ser las cosas. Todos y cada uno de los seres humanos estamos en el mismo barco. Lo más hermoso de reconocer este hecho fundamental de la vida (el rayo de esperanza, por así decirlo) es que nos proporciona una visión profunda de la condición humana que todos compartimos.

## **AISLADO Y SOLO**

Por desgracia, 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<sup>[1]</sup>.

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. Cuando nos encerramos en el espacio limitado de la aversión hacia nosotros mismos, es como si el resto de la humanidad no existiese. No es un proceso lógico de pensamiento, sino una especie de estrechez de miras emocional. En cierta manera, es como si yo fuese el único rechazado, equivocado o estúpido. Como escribe Tara Brach, autora de *Radical Acceptance*: «Sentir que uno no tiene mérito va de la mano con sentirse apartado de los demás, apartado de la vida. Si somos imperfectos, ¿cómo podemos sentirnos integrados? Parece un círculo vicioso: cuanto más inútiles nos sentimos, más apartados y vulnerables nos sentimos»<sup>[2]</sup>.

E incluso cuando vivimos una experiencia dolorosa que no es por culpa nuestra (por ejemplo, nos han echado del trabajo debido a problemas económicos), sentimos irracionalmente que el resto del mundo ocupa felizmente un puesto de trabajo y que nosotros somos los únicos que nos quedamos en casa viendo reposiciones en la tele todo el día. O si nos

ponemos enfermos, nos parece que se trata de un estado inusual y anormal (como el hombre moribundo de ochenta y cuatro años cuyas últimas palabras fueron «¿Por qué yo?»). Cuando caemos en la trampa de creer que «se supone» que las cosas deberían ir bien, si van mal tendemos a pensar que ha ocurrido algo terrible. De nuevo, no se trata de un proceso de pensamiento consciente, sino de una presunción oculta que da forma a nuestras reacciones emocionales. Si adoptásemos un enfoque completamente lógico, pensaríamos que hay miles de cosas que pueden ir mal en un momento u otro, por lo que resulta altamente probable (en realidad, inevitable) que experimentemos dificultades con cierta regularidad. Pero casi nunca somos racionales en esas cuestiones. Lo que hacemos es sufrir y sentirnos solos en nuestro sufrimiento.

## **LA NECESIDAD DE SENTIRSE INTEGRADO**

Abraham Maslow fue un conocido psicólogo americano de mediados del siglo XX y líder del movimiento de la psicología humanista<sup>[3]</sup>. Afirmó que las necesidades de crecimiento individual y felicidad no pueden ser conquistadas sin satisfacer primero la necesidad básica de conexión humana. Sin lazos de amor y cariño con otras personas, no podemos desarrollar todo nuestro potencial como seres humanos. El psicoanalista Heinz Kohut, que desarrolló un modelo llamado «autopsicología» a principios de la década de 1970, propuso que la integración o el sentido de pertenencia es una de las necesidades fundamentales del yo<sup>[4]</sup>. Definió la integración como el sentimiento de ser «humano entre humanos», una idea que nos permite vernos a nosotros mismos conectados con otras personas. Una de las principales causas de la enfermedad mental, según Kohut, es la falta de integración, la percepción de estar aislado de nuestros semejantes.

La soledad surge del sentimiento de estar aislado, tanto si estamos en presencia de otras personas como si no<sup>[5]</sup>. Si asistes a una fiesta multitudinaria en la que no acabas de encajar, es muy posible que te sientas solo. La soledad es sentirse desconectado de los demás, aunque estén a solo unos metros. La ansiedad ante el hecho de hablar en público, la mayor fobia en nuestra cultura, también está provocada por el temor al rechazo y el aislamiento. ¿Por qué funciona el «truco» de imaginar al público en ropa interior? Porque te recuerda que ese público también es vulnerable e imperfecto, y la imagen desencadena el sentimiento de humanidad compartida.

Incluso el miedo a la muerte surge en gran parte del temor a perder la compañía, la intimidad y las relaciones con los demás. Los sentimientos de

aislamiento pueden contribuir a convertir ese miedo en una realidad. Las investigaciones indican que el aislamiento social duplica (e incluso triplica) el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares<sup>[6]</sup>. Por el contrario, la participación en un grupo de apoyo reduce la ansiedad y la depresión de los enfermos de cáncer, al tiempo que incrementa las expectativas de supervivencia<sup>[7]</sup>. Una de las principales razones por las que los grupos de apoyo son tan eficaces es que sus miembros se sienten menos aislados durante los malos momentos. La necesidad de integración, por tanto, es fundamental para la salud física y la salud 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, a formar grupos con el fin de sentirse seguro. Por esta razón, 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.

Por supuesto, es maravilloso cuando conseguimos satisfacer nuestra necesidad de integración por medio de seres queridos como los amigos o la familia. Pero si tienes problemas para mantener relaciones positivas, este tipo de apoyo social podría no estar presente en tu vida. E incluso en las mejores circunstancias, los demás no siempre son capaces de hacernos sentir que estamos integrados y somos aceptados. En lo más profundo de nuestra mente podemos sentirnos aislados en cualquier momento, incluso si realmente no es así. Nuestros temores y nuestras críticas internas son como pantallas que nos impiden ver las manos que se extienden hacia nosotros para ayudarnos. También es posible que nos avergüence reconocer nuestro sentimiento de aislamiento ante nuestros seres queridos por temor a que dejen de querernos si saben cómo somos realmente. Así, ocultar nuestro verdadero yo a los demás hace que nos sintamos todavía más solos.

Por eso es tan importante transformar nuestra relación con nosotros mismos reconociendo nuestra interconexión inherente. 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 aislamiento dejará paso al sentimiento de pertenencia. Cuando nuestras experiencias difíciles y dolorosas están acompañadas por el reconocimiento de que muchas otras personas pasan por dificultades similares, el golpe se suaviza. El dolor persiste, pero no se ve agravado con sentimientos de aislamiento. Sin embargo, lo triste es que nuestra cultura nos invita a creer que somos únicos, lo cual está muy lejos de fomentar la idea de que todos somos iguales.

## EL JUEGO DE LA COMPARACIÓN

Dado que nuestra cultura nos pide que nos veamos como personas «especiales y por encima de la media», caemos en un proceso egoísta de comparación social con los demás. Cuando nos dedicamos con afán a vernos a nosotros mismos de manera positiva, tendemos a sentirnos amenazados si los demás son mejores que nosotros<sup>[8]</sup>.

Liz, por ejemplo, se sintió muy bien después de recibir su primer informe anual en su nuevo trabajo. El documento elogiaba su trabajo y su esfuerzo, además de prometer un aumento de sueldo del 5 % al comienzo del siguiente año laboral. Eufórica, llamó a su novio para darle la noticia. «¡Fantástico! Tendré el champán preparado cuando llegues a casa», le respondió él. Más tarde, en el aparcamiento, Liz escuchó la animada conversación telefónica de un colega. «¡El informe dice que soy el empleado más prometedor del año! Y, no te lo pierdas, ¡van a aumentarme el sueldo un 10 %! Es el doble de lo que le dan a todo el mundo. ¿No es alucinante?» En medio segundo, Liz pasó de sentirse genial a considerarse un completo fracaso. En lugar de celebrar su buena suerte con su novio al llegar a casa, terminó llorando en su hombro.

Una de las consecuencias más tristes de la comparación social es cómo nos distanciamos de las personas cuyo éxito nos hace sentir mal con nosotros mismos<sup>[9]</sup>. Un interesante estudio reveló que esto es cierto literalmente y también en sentido figurado. Los investigadores informaron a los participantes de que estaban evaluando el interés y los conocimientos de los estudiantes sobre diversos temas para un futuro concurso de preguntas y respuestas. Los estudiantes pensaban que iban a someterse a las pruebas en parejas, pero en realidad el otro estudiante formaba parte del equipo de investigación. Se llevó a cabo un falso concurso en el que los participantes seleccionaron una serie de preguntas relacionadas con temas como la música rock o el fútbol. Los investigadores informaron a los estudiantes de que habían superado a su pareja o bien al contrario. A continuación, evaluaron lo compenetrados que se sentían los participantes con su compañero preguntándoles cuánto tenían en común y si desearían trabajar a su lado en el futuro. Incluso anotaron a qué distancia se sentaron el uno del otro cuando fueron trasladados a otra sala. Los estudiantes a los que se informó de que sus compañeros les habían superado se sintieron más distantes de estos 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, sentir que

estamos integrados. Es un callejón sin salida muy habitual. El mero hecho de competir por el éxito crea una situación de guerra perdida de antemano en la que los sentimientos de conexión que ansiamos quedan fuera de nuestro alcance.

## **NOSOTROS CONTRA ELLOS**

Y no solo nos comparamos con otras personas. También comparamos los grupos a los que pertenecemos (americanos, rusos, republicanos, demócratas, cristianos, musulmanes, etcétera) con otros grupos. Por eso tenemos tendencia a llevar emblemas de nuestras afiliaciones en algunas prendas de vestir (o en el coche). Nuestro sentido del yo está impregnado de etiquetas sociales que nos definen y nos hacen sentir seguros y aceptados dentro de unos límites de grupo claramente definidos. Aunque es posible encontrar un sentido de pertenencia dentro de esas identidades de grupo, no deja de ser limitado. Cada vez que nos identificamos con un subgrupo en lugar de con toda la raza humana, creamos divisiones que nos separan de nuestros semejantes.

Por desgracia, esas divisiones casi siempre desembocan en prejuicios y odios. Del mismo modo que nos gusta sentir que somos superiores y estamos por encima de la media en cuanto a características personales, también nos agrada creer que nuestro grupo es superior al resto. Según la teoría de la identidad social de Henri Tajfel<sup>[10]</sup>, cuando incorporamos un grupo en nuestra identidad, nuestra autoestima procede directamente de la pertenencia a ese grupo. Por tanto, nos empleamos a fondo en vernos a «nosotros» de manera positiva y a «ellos» de manera negativa. Bajo la discriminación de grupo y el racismo subyace nuestro interés por las identidades sociales. La razón por la que quiero creer que tu grupo de género-étnico-racial-político-nacional es inferior es que así valido la primacía de mi propio grupo, lo que me aporta un sentimiento de orgullo y de superioridad. Cuando un miembro del Ku Klux Klan se pone su túnica y su capirote blancos, o un terrorista en potencia participa en altercados callejeros, su sentido de valía personal es más fuerte (y más poderoso) que cualquier droga.

La investigación de Tajfel demostró que el proceso del prejuicio de grupo se produce incluso cuando los grupos a los que pertenecemos se basan en criterios arbitrarios<sup>[11]</sup>. Por ejemplo, situar a las personas en diferentes grupos según su preferencia por Klee o Kandinsky, dos pintores abstractos, o incluso con el simple lanzamiento al aire de una moneda, hace que a los integrantes

les caigan mejor los miembros de su propio grupo, les proporcionan más recursos y desconfían de los miembros del otro grupo.

La identidad de grupo es la base de la mayoría de conflictos violentos, ya se trate de una riña entre dos equipos de fútbol de institutos locales o de una guerra internacional. Tajfel comprobó de primera mano las ramificaciones de este tipo de prejuicios de grupo: judío polaco, estudiaba en la Sorbona de París cuando estalló la Segunda Guerra Mundial. Fue llamado a filas por el ejército francés y capturado por los nazis. Vivió en un campo de concentración como prisionero de guerra y sobrevivió porque nadie descubrió que era judío. La mayoría de sus amigos y sus familiares murieron. El Holocausto fue uno de los peores ejemplos (pero no el último, por desgracia) de hasta qué punto podemos maltratarnos unos a otros clasificando al grupo propio y al resto en compartimentos distintos.

Por suerte, los psicólogos han descubierto que cuando nuestro sentido de pertenencia se extiende a toda la humanidad en lugar de quedarse en los límites de nuestros propios grupos sociales, 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 con menos barreras entre nosotros. Un estudio ilustra muy bien este punto<sup>[12]</sup>. Se preguntó a un grupo de universitarios judíos si estaban dispuestos a perdonar a los alemanes de hoy por el Holocausto. El estudio planteaba dos condiciones: se describía el Holocausto como un episodio en el que los alemanes habían sido agresivos con los judíos, o como un hecho en el que una serie de seres humanos habían sido agresivos con otros seres humanos. Los participantes judíos se mostraron más dispuestos a perdonar a los alemanes cuando calificaron la masacre como un episodio entre humanos, más que entre grupos sociales, y además consideraron a los alemanes más parecidos a ellos mismos en ese supuesto. Con solo cambiar nuestro marco de referencia de las diferencias a las similitudes con los demás, podemos transformar espectacularmente nuestras percepciones y nuestras reacciones emocionales.

Existe un maravilloso programa educativo llamado Challenge Day que ayuda a los adolescentes a experimentar intensamente la pertenencia a una humanidad común<sup>[13]</sup>. El programa consiste en una serie de actividades realizadas a lo largo de un día y diseñadas para fomentar el sentimiento de conexión con los compañeros. En un ejercicio llamado «Líneas que nos dividen», por ejemplo, los jóvenes tienen que alinearse en un lado del gimnasio. Un líder de grupo plantea una serie de experiencias dolorosas y

pide a los compañeros que pasen al otro lado del gimnasio si también han vivido esa experiencia. Cada episodio se comunica lentamente, dejando tiempo suficiente para que todos vean quiénes han sufrido lo mismo que ellos. «Por favor, cruzad la línea si alguna vez os habéis sentido heridos o juzgados por el color de vuestra piel [...]; si habéis sido humillados en clase por un profesor o un compañero [...]; si habéis sufrido acoso o burlas por llevar gafas, ortodoncia, audífono, por cómo habláis, por la ropa que lleváis o por el tamaño, la forma o el aspecto de vuestro cuerpo.» Llega un momento en el que casi todos los participantes cruzan la línea, dejando patente que todos los adolescentes sufren la crueldad de las críticas en un momento u otro. Incluso los chicos más duros acaban por derrumbarse después de participar en el ejercicio, ya que esta práctica consigue que la compasión fluya hacia ellos mismos y hacia los demás. La experiencia derriba los muros imaginarios que hacen que los adolescentes se sientan solos y les permite darse cuenta de que su sensación de aislamiento es falsa. De ese modo se reducen los conflictos entre ellos.

Esta es la razón por la que reconocer que pertenecemos a una humanidad común, lo cual constituye uno de los elementos clave de la compasión hacia uno mismo, tiene una fuerza curativa tan poderosa. Cuando nuestra autoestima y nuestro sentido de pertenencia se cimentan en el simple hecho de ser humanos, los demás no pueden rechazarnos. 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.

## **LA FALACIA DE LA PERFECCIÓN**

A pesar de todo, nuestra mente nos engaña con demasiada frecuencia para que creamos que podemos (de hecho, que debemos) ser otro distinto del que somos. A nadie le gusta admitir sus defectos, pero hay personas para las que la imperfección resulta especialmente difícil de soportar. El perfeccionismo se define como la necesidad compulsiva de conseguir los objetivos respetando a rajatabla los ideales personales. Los perfeccionistas experimentan estrés y ansiedad por conseguir que las cosas salgan bien, y se sienten desolados cuando no es así. Las expectativas de los perfeccionistas son tan irreales que conducen inevitablemente a la decepción. Al ver las cosas en términos absolutos (blanco y negro, o soy perfecto o soy inútil), los perfeccionistas se sienten constantemente insatisfechos consigo mismos.

Tom, por ejemplo, era un escritor que se ganaba bien la vida como autor de novelas de ficción histórica, pero nunca había tenido un gran éxito. Aunque podía cubrir gastos con lo que recibía en concepto de derechos de autor (un logro nada despreciable para un escritor), Tom sentía que no estaría satisfecho hasta conseguir un superventas nacional. Y le llegó su momento. Su última novela obtuvo maravillosas críticas en el *New York Times*, y poco después fue entrevistado en varias emisoras de radio y televisión. Las ventas de su libro empezaron a dispararse. Poco después la editorial empezó a imprimir la frase «La novela más vendida» sobre la cubierta de la edición en rústica. Aunque se vendió muy bien y el libro formó parte de la lista de *bestsellers* (puesto 23), Tom no se sentía satisfecho. No dejaba de decirse a sí mismo que el libro podía vender aún más. No era el número uno, ni siquiera estaba entre los diez primeros. Paradójicamente, Tom se sintió todavía más deprimido cuando las ventas aumentaron más que nunca, ya que la posibilidad de ser «el mejor» se instaló con firmeza en su mente. Ser solamente «bueno» no era suficiente, de manera que terminó sintiéndose un fracasado a pesar de su éxito. La historia de Tom demuestra la naturaleza insidiosa del perfeccionismo y el sufrimiento que provoca.

Por lo tanto, ¿tiene el perfeccionismo alguna ventaja? El aspecto positivo del perfeccionismo es la voluntad de dar lo mejor de uno mismo. Esforzarse por conseguir y mantener un nivel alto puede ser un rasgo productivo y sano, pero cuando toda tu autoestima se basa en ser productivo y tener éxito, cuando no se deja espacio al fracaso, ese esfuerzo se convierte en una tiranía. Y es contraproducente. Las investigaciones indican que los perfeccionistas corren más riesgo de sufrir trastornos alimentarios, ansiedad, depresión y muchos otros problemas psicológicos<sup>[14]</sup>.

Si fuésemos perfectos, no seríamos humanos. Seríamos como Barbie y Ken: figuras de plástico con buen aspecto pero también muertas como el pomo de una puerta. La vida humana, cálida y que respira, es una maravilla en constante evolución, no un estado estático de monotonía y perfección. Estar vivo implica lucha y desesperación, pero también alegría y satisfacción. Exigir la perfección equivale a darle la espalda a la vida real, a toda la gama de la experiencia humana. ¡Y la perfección es aburrida! Kelly, el popular personaje de YouTube (una adolescente interpretada por Liam Kyle Sullivan)<sup>[15]</sup>, capta a la perfección ese sentimiento cuando dice con tono de adolescente aburrida: «Ya he estado en el cielo. Al cabo de cinco minutos tenía ganas de irme». ¿No es cierto? ¿Realmente desearías vivir en un mundo donde todo y todos fuesen absolutamente perfectos? Nuestras vidas son interesantes



precisamente gracias a que a veces suceden cosas inesperadas o que no deseamos.

La imperfección, además, posibilita el crecimiento y el aprendizaje. Te guste o no, aprendemos principalmente cometiendo errores, cayéndonos, como cuando aprendimos a andar. Nuestros padres podrían decirnos un millón de veces que no tocásemos un fogón caliente, pero solo entendimos realmente por qué no era una buena idea cuando nos quemamos. Las oportunidades de aprendizaje que nos brindan los fracasos pueden ayudarnos a lograr nuestros sueños. En palabras del restaurador Wolfgang Puck: «He aprendido más del único restaurante que no funcionó que de todos los que fueron un éxito». Sí, el fracaso es frustrante, pero también temporal y, al final, aporta sabiduría. Podemos considerar el fracaso como parte del aprendizaje de la vida. Si fuésemos perfectos y tuviésemos todas las respuestas, nunca nos haríamos preguntas y no podríamos descubrir nada nuevo.

## **LA INTERCONEXIÓN**

Cuando nos juzgamos a nosotros mismos por nuestros defectos, damos por sentado que existe una entidad separada y claramente delimitada que llamamos «yo» y que es la culpable de nuestros fracasos. Pero ¿es eso cierto? Nuestra identidad, nuestra manera de pensar y nuestras acciones están conectadas inextricablemente con otras personas y otros hechos, lo que hace que la asignación de la culpa resulte ambigua. Pongamos que eres una persona irascible y te criticas habitualmente por ello. ¿Cuáles son las causas y las condiciones que te llevan a enfadarte tanto? Puede que la genética tenga algo que ver, pero ¿elegiste tus genes antes de llegar al mundo? Por supuesto que no: tu composición genética surge de factores que escapan totalmente a tu control. Quizá creciste en el seno de una familia conflictiva y la única manera de ser escuchado era a través de gritos y enfados. Pero ¿decidiste tú que tu familia fuese así?

Si examinamos de cerca nuestros fracasos «personales», veremos con claridad que no se deben a una elección. Las circunstancias externas conspiran para dar forma a nuestros patrones individuales sin que nosotros tengamos ninguna responsabilidad sobre ellos. Si tuvieses el control de tus pensamientos, emociones y comportamientos de inadaptación, te desharías de ellos. Te habrías librado de tu parte oscura, ansiosa y neurótica para convertirte en un rayo de sol tranquilo y seguro de sí mismo. Sin duda, nadie tiene el control absoluto de sus acciones; de lo contrario, solo tendríamos

comportamientos aprobados por nosotros mismos. Por tanto, ¿por qué te juzgas tan duramente por ser como eres?

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... Todo desempeña un importante papel en la creación de la persona que eres hoy. El maestro zen Thich Nhat Hahn lo denomina «interser».

Si eres poeta, verás claramente que flota una nube en esta hoja de papel. Sin nube, no habrá lluvia; sin lluvia, los árboles no crecerán; y sin árboles, no podremos hacer papel. La nube está aquí. La existencia de esta página depende de la existencia de una nube. Papel y nube están unidos<sup>[16]</sup>.

A muchas personas les asusta reconocer su interconexión esencial porque significa que deben admitir que no tienen el control total de sus pensamientos y sus actos. Esto les hace sentir impotentes. No obstante, la ilusión de tener el control es solo eso: una ilusión. Y es una ilusión dañina, porque fomenta la autocrítica y la culpa. En realidad, tiene tanto sentido culparnos duramente a nosotros mismos como culpar a un huracán. Aunque bauticemos a los huracanes con nombres como *Katrina* o *Rita*, un huracán no es una unidad independiente. Un huracán es un fenómeno transitorio y cambiante que surge a partir de un conjunto determinado de condiciones interconectadas (presión del aire, temperatura del suelo, humedad, viento, etcétera). En nuestro caso ocurre lo mismo: tampoco somos unidades independientes. Como los patrones climáticos, también somos fenómenos transitorios y cambiantes surgidos de un conjunto determinado de condiciones que interactúan. Sin comida, agua, aire y techo nos moriríamos. Sin nuestros genes, familias, amigos, historia social y cultura, nuestro comportamiento y nuestros sentimientos serían otros.

Cuando reconocemos que somos el producto de innumerables factores con los que normalmente no nos identificamos, se desvanece la necesidad de tomarnos tan a pecho los «fracasos personales». Cuando reconocemos la intrincada red de causas y condiciones en las que todos participamos, podemos ser menos autocríticos y menos críticos con los demás. Entender a fondo el concepto de «interser» nos permite sentir compasión por el esfuerzo que debemos realizar para salir adelante.

En este punto se plantea un «pero». ¿Qué hay de malo en las críticas? ¿No son necesarias para distinguir lo bueno de lo malo? ¿Para asumir la responsabilidad de nuestros errores?

Conviene establecer una distinción entre la crítica y la sabiduría discriminativa<sup>[17]</sup>. Esta última reconoce cuándo las cosas son dañinas o injustas, pero también las causas y las condiciones que conducen a esas situaciones dañinas o injustas. Cuando los malhechores reciben compasión en lugar de una condena dura, es posible interrumpir los ciclos de conflicto y sufrimiento.

Imagina que escuchas la historia de un joven que roba un banco y dispara en un brazo a una cajera que intenta pedir ayuda. Tu primer impulso sería emitir una crítica implacable: ese hombre es un monstruo y debería estar en la cárcel el resto de la eternidad. Fin de la historia. Pero entonces te llega información sobre la vida de esa persona. Sus padres eran drogadictos. A los once años se pasaba el día en la calle, en un barrio donde tenía que pelear y robar para sobrevivir. Intentó conseguir un trabajo y enderezar su vida, pero le despedían de todos porque no sabía leer ni escribir bien. Acabó delinquiendo de nuevo. Tu actitud dura hacia el criminal podría empezar a cambiar un poco. Incluso podrías llegar a sentir compasión por él. Esa compasión no significaría que tuvieras que absolverlo de la responsabilidad de sus crímenes o que tuvieras que creer que lo que hizo está bien. Es posible que pensaras que debería ir a la cárcel para garantizar la seguridad de la población, pero entenderías mejor las condiciones que le llevaron a actuar como lo hizo y sentirías respeto por su humanidad. Y, ¿quién sabe?, incluso podría cambiar de actitud con la ayuda y el apoyo adecuados (es decir, con unas nuevas condiciones vitales).

En eso consiste la sabiduría discriminativa. La crítica define a las personas como buenas o malas y trata de captar su naturaleza esencial con etiquetas simplistas. La sabiduría discriminativa reconoce la complejidad y la ambigüedad, admite que a lo largo de la vida se van desarrollando determinados hechos, pero también contempla la posibilidad de que las cosas sean muy distintas con un nuevo conjunto de circunstancias.

De todos son conocidas las palabras de Jesús: «El que esté libre de pecado que tire la primera piedra». Y más tarde, ya moribundo en la cruz, dijo: «Padre, perdónales, porque no saben lo que hacen». El mensaje es claro: debemos comprender y sentir compasión incluso por los peores malhechores (incluyéndonos a nosotros).

## EJERCICIO 1

## **Desprendernos de las definiciones de nosotros mismos reconociendo nuestra interconexión**

Piensa en una característica por la que te juzgas con frecuencia y que represente muy bien tu manera de definirte a ti mismo. Por ejemplo, te consideras tímido, perezoso, malhumorado, etcétera. A continuación, hazte las siguientes preguntas:

1. ¿Con qué frecuencia manifiestas esa característica? ¿La mayor parte del tiempo, a veces, solo de vez en cuando? ¿Cómo eres cuando no muestras esa característica? ¿Sigues siendo tú?
2. ¿Existen circunstancias concretas que te hacen manifestar esa característica y otras en las que no aparece? ¿Esa característica te define realmente si es preciso que se den unas determinadas circunstancias para que se manifieste?
3. ¿Qué causas y condiciones te llevaron a manifestar esa característica por primera vez (experiencias familiares en la infancia, genética, presiones de la vida, etcétera)? Si esas fuerzas «exteriores» son responsables en parte de que tengas esa característica, ¿resulta acertado pensar que refleja tu yo interior?
4. ¿Esa característica te define por decisión propia? ¿Tienes la opción de decidir si la muestras o no? En caso negativo, ¿por qué te criticas a ti mismo por tener esa característica?
5. ¿Qué ocurre cuando cambias tu descripción de ti mismo y dejas de definirte en función de esa característica? Por ejemplo, en lugar de decir «Soy una persona malhumorada», ¿qué ocurre si dices «A veces, en determinadas circunstancias, me pongo de mal humor»? Si no te identificas tan claramente con esa característica, ¿cambia algo? ¿Sientes más espacio, más libertad, más calma mental?

Todos estamos sometidos a las limitaciones humanas. Cada uno de nosotros atraviesa momentos difíciles. El novelista británico Jerome K. Jerome escribió: «Son nuestros defectos y nuestros errores, no las virtudes, los que nos conmueven y nos hacen encontrar empatía en los demás. Nuestras locuras hacen que todos seamos uno». Al reconocer la naturaleza compartida de nuestra imperfección, la compasión hacia uno mismo aporta el sentimiento de conexión necesario para avanzar y desarrollar todo nuestro potencial. En lugar de mirar fuera de nosotros en busca de aceptación e integración,

podemos satisfacer esas necesidades directamente si miramos en nuestro interior.

## **MI HISTORIA: DE TODOS MODOS, ¿QUÉ ES LO NORMAL?**

La práctica de la compasión hacia uno mismo, y en especial el hecho de tener en mente nuestra humanidad compartida, me ayudó con el mayor reto de mi vida hasta la fecha. Un par de años antes de conseguir un trabajo en la Universidad de Texas en Austin tuve un hermoso bebé al que llamamos Rowan. A los dieciocho meses supimos que algo iba mal. No señalaba con el dedo, algo que casi todos los bebés hacen en torno al año de vida. No volvía la cabeza cuando le llamábamos por su nombre ni me decía «mamá» (en realidad, no me llamaba de ninguna manera). Solo utilizaba unas cinco palabras (todas empezaban con la letra b) y algunos nombres (sobre todo los de un juego de trenes). Se pasaba horas formando filas con sus animales de juguete. Era como una obsesión. Tenía rabietas terribles por cualquier nimiedad. Sabía que la maternidad sería difícil, pero no tanto. ¿Por qué no dejaba de comportarse así? ¿Acaso yo era una mala madre? ¿No estaba siendo lo bastante firme con él?

Me pregunté si Rowan tendría algún tipo de trastorno del desarrollo. ¿Podía ser un problema auditivo, un retraso del lenguaje, un trastorno del procesamiento auditivo central? Lo llevé a todo tipo de especialistas. Encargué un libro que pensé que podría ayudarme. Hice todo lo que estaba en mi mano excepto investigar si Rowan manifestaba señales de autismo. Al mirar atrás, creo que inconscientemente sospechaba que era autista, pero mi mente consciente no quería admitirlo. Pensé que, pasara lo que pasara, no era posible que aquel niño adorable, encantador y divertido fuese autista. Al fin y al cabo, era muy cariñoso y establecía contacto visual. Se supone que los niños autistas no hacen eso, ¿verdad? Recuerdo que en una ocasión Rowan me dedicó una de sus preciosas y cálidas sonrisas y yo le dije a Rupert, medio en broma: «¡Al menos sabemos que no es autista!».

Un día, mientras preparaba mis cosas para un retiro de meditación que empezaba por la tarde, no pude ignorar por más tiempo mi preocupación. Respiré hondo varias veces, me acerqué al ordenador y tecleé las palabras «Autismo, señales tempranas». La página que elegí decía que si tu hijo manifestaba al menos tres señales de una lista de diez, era muy probable que fuese autista y debía someterse a una valoración profesional de inmediato.

Rowan tenía nueve de las diez señales. La falta de contacto visual era la única señal que no manifestaba.

En aquel momento supe que Rowan era autista. Llamé a Rupert y se lo dije. Se quedó tan sorprendido como yo. «Voy a cancelar el retiro», anuncié. «No, deberías ir — dijo Rupert—. Lo necesitas. Y yo voy a necesitar que estés fuerte y centrada para ayudarme cuando vuelvas.» Lloré durante las dos horas del trayecto hasta el centro de meditación, y los cuatro días siguientes me los pasé sentada, sintiendo el dolor de saber que mi hijo era autista. «¿Cómo puede ser?» «¿Se nos está escapando Rowan de las manos?» «¿Cómo vamos a enfrentarnos a esto?» Me permití sentir mi miedo y mi pena en toda su amplitud. Me dediqué todo el cariño y la compasión que pude. Si me asaltaba un sentimiento de culpabilidad («¿Cómo puedo sentir dolor por Rowan si lo quiero tanto?»), no me permitía caer en la autocrítica. Mis sentimientos de dolor eran naturales, algo por lo que pasan todos los padres en este tipo de situaciones.

Cuando regresé del retiro, Rupert y yo tuvimos que enfrentarnos al hecho de que aquella era nuestra nueva vida. Todos nuestros sueños sobre el hijo perfecto (habíamos llegado a pensar, por supuesto, que tendría un doctorado, como yo, o que tal vez llegaría a ser un escritor de éxito como su padre) se esfumaron por completo. Teníamos un hijo autista.

Admito abiertamente que en ocasiones me compadecí de mí misma. Cuando estaba en el parque con Rowan, por ejemplo, miraba a otras madres con sus niños «normales» y sentía mucha pena por mí misma. «¿Por qué no puedo tener un niño normal? ¿Por qué Rowan ni siquiera responde cuando algún niño le pregunta su nombre? ¿Por qué otros niños hacen muecas por su comportamiento tan raro?» Empecé a sentirme aislada, sola, al margen del mundo de las familias «normales». Gritaba para mis adentros: «¡Se supone que tener hijos no es esto! ¡Esto no era lo que yo esperaba! ¿Por qué a mí?». Por suerte, la compasión hacia mí misma me salvó de seguir por ese camino. Mientras observaba a otros niños disfrutando en los columpios o en el tobogán, me recordaba que la mayoría de familias tienen dificultades para criar a sus hijos. Aunque no fuese autismo, podían ser muchas otras cosas: depresión, trastornos alimentarios, drogodependencias, acoso escolar, alguna enfermedad grave, etcétera. Observaba a las demás familias en el parque y me decía que, seguramente, también tenían sus penas y sus desgracias (o las tendrían tarde o temprano). En lugar de pensar «Pobre de mí», intenté abrir mi corazón a todos los padres que se esforzaban por dar lo mejor de sí en circunstancias adversas. ¿Qué hay de los millones de padres de los países

donde ni siquiera tienen lo suficiente para dar de comer a sus hijos? No era la única que lo estaba pasando mal.

A raíz de esta línea de pensamiento ocurrieron dos cosas. En primer lugar, empecé a sentirme profundamente conectada con la imprevisibilidad del hecho de ser humano. Mi corazón se llenó de ternura por todos los retos y las dificultades que comporta tener hijos, pero también por la alegría, el amor y las maravillas que los niños nos aportan. En segundo lugar, adopté una perspectiva mucho más clara sobre mi situación. En lugar de caer en la trampa de creer que los demás padres lo tenían más fácil que yo, recordé que podría ser peor (mucho peor). Dentro de todo, el autismo no era tan malo, y había cosas que podíamos hacer para ayudar muchísimo a Rowan. El auténtico regalo de la compasión hacia mí misma, de hecho, fue conseguir la ecuanimidad necesaria para emprender acciones que realmente ayudaron a mi hijo.

Posiblemente lo más importante fue que el pensar en mi pertenencia a una humanidad común me ayudó a querer a Rowan tal como era. Al recordarme a mí misma que tener problemas y enfrentarse a retos es parte de la vida, superé más fácilmente la decepción de no tener un hijo «normal».

Y, de todos modos, ¿qué es lo «normal»? Rowan tenía dificultades para expresarse mediante el lenguaje o para participar en interacciones sociales, pero era un niño cariñoso y feliz. Ser humano no significa ser de una manera determinada; se trata de ser como la vida te ha creado, con tus fortalezas y tus debilidades, tus dones y tus retos, tus rarezas y tus singularidades. Al aceptar la condición humana, pude aceptar mejor a Rowan y también mi papel como madre de un niño autista.

## Capítulo 5

### MINDFULNESS

No puedes detener las olas, pero puedes aprender a surfear.

JON KABAT-ZINN, *Mindfulness en la vida cotidiana: donde quiera que vayas, ahí estás*

El tercer elemento clave de la compasión hacia uno mismo es la atención plena o *mindfulness*. Este concepto hace referencia a la visión clara y la aceptación sin críticas de lo que ocurre en el momento presente. En otras palabras, afrontar la realidad. La idea es que debemos ver las cosas tal como son, ni más ni menos, con el fin de responder a nuestra situación actual de la manera más compasiva (y, por tanto, eficaz).

#### DEJAR DE CENTRARSE EN EL SUFRIMIENTO

Para darnos compasión a nosotros mismos tenemos que empezar por reconocer que estamos sufriendo. No podemos curar lo que no sentimos. Como ya he mencionado, nos cuesta reconocer los sentimientos de culpa, los defectos, la soledad, etcétera, como momentos de sufrimiento a los que podemos responder con compasión. Cuando te miras al espejo y llegas a la conclusión de que eres demasiado bajo o tu nariz es muy grande, ¿te dices inmediatamente que el sentimiento de ser imperfecto resulta doloroso y merece una respuesta cariñosa? Cuando tu jefe te llama a su oficina y te dice que tu rendimiento está por debajo de la media, ¿tu primer instinto es consolarte por tener que enfrentarte a esa experiencia difícil? Probablemente no.

No cabe duda de que sentimos dolor por no alcanzar nuestros ideales, pero nuestra mente tiende a centrarse en el fracaso y no en el dolor que ese fracaso nos provoca. Y son dos cosas totalmente diferentes. En cuanto vemos algo de nosotros mismos que no nos gusta, nuestra atención se ve absorbida completamente por aquellos aspectos de nosotros mismos que consideramos defectos. En ese momento nos falta la perspectiva necesaria para reconocer



que nuestro sentimiento de imperfección nos provoca sufrimiento (y mucho menos respondemos con compasión hacia ese sufrimiento).

Y no solo ignoramos el dolor de la imperfección personal. Somos sorprendentemente bruscos con nosotros mismos cuando las circunstancias externas de nuestra vida van mal y no es debido a ningún error que hayamos cometido. Imagina que tu madre cae muy enferma, o que vas conduciendo por la autopista y otro vehículo golpea al tuyo por detrás. La mayoría de las personas, aunque no se culpen por sus circunstancias, en estas situaciones tienden a adoptar inmediatamente el «modo» de resolución de problemas. Invertimos enormes cantidades de tiempo y energía gestionando la crisis, organizando citas con médicos, llamando a las aseguradoras, etcétera. Aunque son cosas necesarias, también es muy importante reconocer que esas experiencias nos exigen mucho emocionalmente. Debemos detenernos para tomar aliento, y reconocer que estamos atravesando un momento difícil y que nuestro dolor merece una respuesta amable y afectuosa. Si no lo hacemos, nuestro sufrimiento no recibirá la atención necesaria y los sentimientos de estrés y preocupación aumentarán. Nos arriesgamos a llegar al límite, agotados o sobrepasados por las circunstancias por haber invertido todas nuestras energías en intentar solucionar problemas externos sin recordar que también debemos cuidarnos por dentro.

No es de extrañar que ignoremos nuestro dolor con tanta frecuencia, teniendo en cuenta que estamos programados para evitarlo. El dolor señala que algo va mal, y entonces se desencadena nuestra respuesta de lucha o huida. Es como si el dolor gritara: «¡Atención, hay un problema! ¡Sal de ahí ahora mismo! ¡Peligro!». Imagina que al sentir el dolor no fuésemos capaces de pensar inmediatamente algo tan básico como: «Dedo atrapado en la puerta del coche, abrir la puerta y retirar el dedo inmediatamente». Debido a nuestra tendencia inconsciente a apartarnos del dolor, puede resultar extremadamente difícil enfrentarnos a él cara a cara, aceptarlo tal como es. Por eso, muchas personas se cierran a sus emociones. Es algo muy natural.

Jacob era una de esas personas. Evitaba los conflictos y trataba de calmar a todo aquel que mostrara el menor síntoma de dificultad. No quería enfrentarse a ningún tipo de intensidad emocional. Jacob era un buen hombre, pero se mostraba reacio a afrontar el dolor de su pasado. Su madre había sido una conocida actriz de televisión entregada por completo a su carrera. Dejaba a Jacob con niñeras mientras ella trabajaba. A un nivel subconsciente, Jacob estaba resentido por todo el tiempo que su madre había pasado lejos de él; sentía que había dado prioridad a su carrera. Sin embargo, temía que si abría

la puerta a sus sentimientos de ira podría empezar a odiar a su madre y destruir el vínculo de amor y conexión que lo unía a ella. De modo que lo que hacía era reprimir su ira.

Hace varios años, Jacob cayó en una depresión y empezó a hacer terapia. El terapeuta le ayudó a darse cuenta de que su depresión se debía en parte a la ira que albergaba hacia su madre y al esfuerzo que tenía que hacer para reprimirla. Lo que necesitaba era entrar en contacto con sus verdaderos sentimientos. Cuando Jacob finalmente lo consiguió, en lugar de aceptar su ira con plena conciencia se vio superado por ella y acabó esgrimiéndola como si fuera un rifle de asalto. Se dejó llevar totalmente por su ira, cada vez más molesto ante la idea de que su madre lo había tratado de una manera «horrible». Empezó a verla como un monstruo narcisista (en su imaginación se parecía a Norma Desmond en *Sunset Boulevard*). En resumen, Jacob se puso histérico en lugar de prestar atención plena a lo que le estaba ocurriendo, es decir, utilizar el *mindfulness*. Por desgracia, este tipo de cambios temperamentales tan extremos es habitual cuando se empieza a trabajar con emociones difíciles.

## **HUIR DE LOS SENTIMIENTOS DOLOROSOS**

Como Jacob, reprimir las emociones para acabar explotando es algo que casi todos hemos experimentado. Me gusta describir este proceso como «superidentificación». Nuestro sentido del yo queda tan envuelto en nuestras reacciones emocionales que estas ocultan totalmente la realidad a nuestro alrededor. No queda espacio mental para decir: «Caramba, me estoy poniendo demasiado nervioso. A lo mejor hay otra manera de ver el problema». En lugar de retroceder y observar objetivamente lo que ocurre, acabamos perdidos. Lo que pensamos y sentimos parece una percepción directa de la realidad y olvidamos que estamos dando un giro personal a las cosas.

Recuerdo que en una ocasión mi madre y mi suegra vinieron a visitarme y tomaron prestado mi coche para salir a dar una vuelta con Rowan, mi hijo. Tengo un Toyota plateado que se abre con un mando a distancia. No hay que apretar ningún botón ni meter ninguna llave. Esta tecnología tan novedosa las puso un poco nerviosas; no les inspiraba confianza. Después del paseo, cuando querían volver a mi casa, intentaron activar aquella cosa «mágica» cerca del coche, pero no lo consiguieron. Mi madre probó el mando una y otra vez, pero en vano. «¿Ves? ¡No te puedes fiar de estos chismes modernos!» Las dos se sentían muy decepcionadas: allí estaban, a casi una hora de casa,

con un niño que no entendía qué ocurría, y todo por culpa de la maldita tecnología moderna. ¿Qué iban a hacer?

Llamaron al concesionario local de Toyota y les dijeron que buscasen a un cerrajero. Contactaron con uno y, cuando ya estaba de camino, vieron a un empleado de seguridad del aparcamiento. Quizá podría ayudarlas mientras tanto. «Señor, no podemos abrir este Toyota híbrido que funciona con esta llave rara. ¿Usted ha utilizado una parecida alguna vez?» El hombre miró el mando y después observó el coche. «Señoras, ¿han dicho que es un Toyota híbrido? Este coche no es un híbrido. Ni siquiera es un Toyota.» Mi coche estaba tres plazas más allá. Se habían perdido de tal manera en sus reacciones que a ninguna de las dos se le había ocurrido dar el siguiente paso: ¡comprobar si no estaban intentando abrir el coche equivocado! En las inmortales palabras de Charlie Chaplin: «Vista de cerca, la vida es una tragedia, pero de lejos es una comedia».

Existe otra razón por la que utilizo el término «superidentificación» para denominar este tipo de proceso mental. Las reacciones extremas (o exageradas) son especialmente habituales cuando el sentido del yo se ve implicado en la situación. Si temo que los demás me juzguen (por ejemplo, tengo que dar una conferencia y estoy nerviosa por eso), los sentimientos que surgen cuando pienso en ese hecho tienden a distorsionar exageradamente la realidad. En lugar de limitarme a notar que estoy nerviosa, puedo crear escenarios mentales muy sofisticados en los que imagine que me rechazan, se burlan de mí, me tiran verduras podridas, etcétera.

Casi siempre, este tipo de reacción emocional exagerada se desencadena cuando intentamos evitar vernos como imperfectos o «malos». Cuando el concepto que tenemos de nosotros mismos se ve amenazado, las cosas se intensifican rápidamente. Se me ocurre un ejemplo reciente (admito que muy reciente) de una reacción «superidentificada» propia. Creí que había perdido un importante certificado de Hacienda que había solicitado hace unos meses y que acababa de recibir por correo. La fecha límite para devolverlo estaba cada vez más cerca. Quería enviarlo a mi contable, pero no encontraba el papel por ninguna parte. Busqué y busqué sin ningún resultado. Empecé a sentir pánico y una gran ansiedad. «¡Qué desastre! ¡Me voy a meter en un lío!» Me enfadé, me puse histérica... Perdí los papeles, nunca mejor dicho. Detrás de mi reacción se escondía el temor a ser un desastre, a que mi falta de capacidad para organizarme (en mi mesa de cocina siempre se apila el correo como las hojas en otoño) había regresado por fin para perseguirme. Por suerte, logré darme cuenta de lo que estaba ocurriendo y tomé conciencia de mis

reacciones. Sí, estaba muy nerviosa por haber perdido el certificado, pero ¿era para tanto? Siempre podía pedir otra copia. Es cierto que era una molestia, pero no el fin del mundo. Incluso conseguí sentir compasión por la ansiedad que sentía y reconocer que para la vida tan ajetreada que llevaba era bastante organizada en general. Hice un alto para consolarme en aquella situación dolorosa y recordar que estas cosas pasan.

Unas horas más tarde, mi marido llegó a casa. Parecía avergonzado. Me dijo que había utilizado sin darse cuenta la parte de atrás del sobre de mi certificado para escribir la lista de la compra. Así que, al fin y al cabo, no se había perdido. En lugar de reprochárselo, cosa que probablemente habría hecho si hubiese continuado diciéndome a mí misma que era una incompetente, me reí de la situación. ¿Con cuánta frecuencia hacemos una montaña de un grano de arena? ¿Cuántas veces imaginamos que las cosas son peores de lo que en realidad son? Si somos capaces de tomar conciencia de nuestros temores y ansiedades en lugar de superidentificarnos con ellos, nos ahorraremos mucho dolor injustificado. Como dijo Montaigne, el 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 un estanque transparente y tranquilo, sin ondas, el *mindfulness* refleja los hechos a la perfección y sin distorsiones. En lugar de perdernos en nuestro culebrón particular, nos permite observar nuestra situación con perspectiva y nos ayuda a no sufrir innecesariamente.

## 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 ahora. Recuerdo con bastante claridad la primera vez que experimenté un momento de *mindfulness*. Tenía unos doce años; había salido del colegio y estaba sola en casa. Mi madre tenía un ejemplar de *Be Here Now [Aquí y ahora]*, de Ram Dass, en la mesa de centro. Aunque hacía varios meses que el libro estaba allí, un día, por la razón que fuese, me paré a pensar en el verdadero significado del título. «Aquí y ahora.» Mmmm. Estoy aquí, y es ahora. Crucé el salón. Todavía estaba allí, y todavía era ahora. Entré en la cocina. Lo mismo. ¿En qué otro sitio podía estar, si no estaba allí? ¿Qué otro momento podía ser, sino ahora? Y entonces lo entendí:

solo existe el aquí y el ahora. No importa dónde vayamos o qué hagamos: siempre estamos aquí y ahora. Sentí una enorme emoción y corrí por toda la casa, riendo asombrada. «¡Aquí! ¡Ahora! ¡Aquí! ¡Ahora! ¡Aquí! ¡Ahora!» Había logrado entender una de las verdades fundamentales de la vida: la plena conciencia solo existe en el aquí y el ahora.

¿Por qué es importante? Porque ese conocimiento profundo nos permite ver que los pensamientos sobre el pasado y el futuro son exactamente eso: pensamientos. El pasado solo existe en nuestros recuerdos, y el futuro solo existe en nuestra imaginación. Por tanto, en lugar de perdernos en el hilo de nuestros pensamientos, podemos dar un paso atrás y decir: «Ah, esto es lo que estoy pensando, sintiendo y experimentando ahora mismo». Podemos despertar a la realidad del momento presente.

En ocasiones, el *mindfulness* se considera una forma de «metaconciencia», es decir, conciencia de la conciencia. En lugar de sentir ira sin más, soy consciente de que en este momento estoy sintiendo ira. En lugar de sentir solamente la ampolla del talón, soy consciente de que la siento en este momento. No solo pienso en lo que voy a decir en la reunión de mañana, sino que además soy consciente de que ahora mismo estoy pensando en lo que diré mañana. Puede parecer una distinción imprecisa e insustancial, pero supone una enorme diferencia en nuestra capacidad de responder de manera eficaz a situaciones difíciles. Cuando somos capaces de ver nuestra situación con claridad y objetividad, 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 reacciones y preguntarnos si están fuera de lugar. Eso limita nuestra capacidad de actuar con inteligencia.

Una analogía muy utilizada entre los que escriben sobre *mindfulness* es la de la sala de cine. Cuando estás viendo una película (por ejemplo, un *thriller*) y te sumerges en su argumento, en ocasiones recuerdas de repente que estás viendo una película. Unos segundos antes, cuando pensabas que el villano iba a empujar a la heroína por una ventana, agarrabas los reposabrazos con fuerza debido a la tensión. El hombre que hay a tu lado estornuda y te das cuenta de que en realidad no hay ningún peligro: es solo una película. En lugar de estar completamente abstraído por la trama, tu conciencia se ensancha e identificas lo que está ocurriendo en el momento presente. Solo estás viendo píxeles de luz moviéndose en una pantalla. Así que sueltas los reposabrazos, tu ritmo cardíaco recupera la normalidad y te permites meterte en la historia una vez más.

El *mindfulness* funciona de un modo muy 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. Puedes volcar tu conciencia dentro de sí misma, como si estuvieses mirando tu reflejo sobre la superficie de un estanque y vieses una imagen de ti mismo observándote desde un estanque que refleja tu imagen. Pruébalo ahora. Has leído las palabras de esta página sin darte cuenta de que estabas leyendo, pero ahora puedes leer esta frase con la conciencia de que estás leyendo. Si estás sentado, probablemente no habrás notado la sensación de que tus pies están sobre el suelo. Céntrate en las sensaciones de tus pies. No solo te cosquillean (o están calientes, fríos, agarrotados, etcétera): ahora eres consciente de esas sensaciones en tus pies. Eso es *mindfulness*.

Por suerte, Jacob aprendió finalmente a tomar conciencia de la ira que había provocado en él la carrera de actriz de su madre en lugar de dejar que su rabia campase a sus anchas. Su terapeuta le enseñó a sentir y experimentar plenamente el dolor y el resentimiento que había albergado hacia su madre durante todos aquellos años, en lugar de creer necesariamente que la historia que se había explicado a sí mismo era real y auténtica. La ira era auténtica, pero al ser consciente de su rabia y tratarla con bondad hacia sí mismo y sin autocrítica, acabó dándose cuenta de que el profundo amor que su madre sentía por él también era auténtico. Sí, ella adoraba su carrera y estaba entregada a ella (tal vez demasiado), pero en parte era porque le aportaba los recursos económicos necesarios para disfrutar de las comodidades que quería para su hijo. Antes de enfrentarse a su madre con acusaciones airadas, Jacob fue capaz de calmarse y centrarse practicando el *mindfulness*. Después tuvo una conversación sincera y amorosa con su madre en la que le explicó las dificultades de su infancia. Lo cierto es que al final acabaron más unidos. Si Jacob no hubiese elegido el camino del *mindfulness*, podría haber provocado una fisura destructiva en su relación que habría tardado años en curar.

## **ENCENDER LA LUZ DE LA CONCIENCIA**

Una de las claves para entender el *mindfulness* consiste en diferenciar la conciencia en sí misma de su contenido. Dentro del marco de nuestra conciencia surgen todo tipo de 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 completamente inmóviles, nuestra respiración sube y baja, nuestro corazón late, nuestros ojos parpadean, los sonidos surgen y desaparecen. Si los contenidos de la conciencia no cambiaran, estaríamos muertos. Por definición, la vida implica transformación y cambio.

Sin embargo, ¿qué pasa con la conciencia que abarca todos estos fenómenos, la luz que ilumina nuestra visión, los sonidos, las sensaciones y los pensamientos? 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 continuamente, pero no así la atención consciente que ilumina esas experiencias.

Imagina un cardenal rojo surcando un cielo azul. El pájaro representa un pensamiento o emoción que estás experimentando en el momento presente, y el cielo representa el *mindfulness*, que contiene el pensamiento o la emoción. El pájaro podría empezar a hacer giros inesperados, bajar en picado, posarse en la rama de un árbol, etcétera, pero el cielo seguiría ahí, imperturbable. Cuando nos identificamos con el cielo en lugar de con el pájaro (en otras palabras, cuando nuestra atención se deposita en la conciencia misma y no en el pensamiento o la emoción que se desencadena dentro de esa conciencia), permanecemos tranquilos y centrados.

Esto es importante porque cuando practicamos el *mindfulness* encontramos nuestro reposo (o nuestro asiento, como también se le denomina). 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 (un pensamiento de enfado, un temor, la sensación de que nos palpitan las sienes) sin caer en la trampa de pensar que esa ira, ese temor o ese dolor nos definen. No podemos definirnos a nosotros mismos por lo que pensamos y sentimos cuando nuestra conciencia es consciente de que estamos pensando y sintiendo. De lo contrario, ¿quién es esa persona consciente de nuestros pensamientos y sentimientos?

## EJERCICIO 1

### **Práctica de percepción**

(También disponible como meditación guiada en formato MP3 y en inglés en <[www.selfcompassion.org](http://www.selfcompassion.org)>.)

Una importante herramienta utilizada para desarrollar el *mindfulness* es la práctica de la percepción. La idea consiste en apuntar una anotación mental cada vez que surja un pensamiento, emoción o sensación. Esta técnica nos ayuda a tomar mayor conciencia de lo que experimentamos. Si percibo que me siento enfadado, por ejemplo, tomo mayor conciencia de que estoy enfadado. Si percibo molestias en la espalda mientras estoy sentado delante de mi mesa de trabajo, tomo conciencia de mi incomodidad. De ese modo tengo la oportunidad de responder con criterio a mis circunstancias actuales. Tal vez debería respirar profundamente varias veces para tranquilizarme o hacer unos estiramientos para aliviar el dolor de espalda. La práctica de la percepción sirve para cualquier situación y ayuda a crear *mindfulness* en la vida cotidiana.

Busca una posición relajada y permanece sentado de diez a veinte minutos. Ponte cómodo, cierra los ojos y límitate a percibir los pensamientos, emociones, olores, sonidos o cualquier otra sensación física que surja en tu conciencia. Por ejemplo: «Inspirar», «Ruido de niños jugando», «Picor en el pie izquierdo», «Preguntarme qué me voy a poner para la fiesta», «Inseguridad», «Nerviosismo», «Avión sobrevolándome», etcétera. Cada vez que tomes conciencia de una nueva experiencia, identifícala con una anotación mental. A continuación, deja que tu atención se centre en la siguiente experiencia.

En ocasiones te perderás en tus pensamientos y te darás cuenta de que en los últimos cinco minutos has estado pensando en la comida y has olvidado por completo la práctica de percepción. No te preocupes. En cuanto te des cuenta de que te ha pasado eso, anota mentalmente «Perdido en mis pensamientos» y vuelve a centrar tu atención en la práctica de percepción.

Podemos entrenar al cerebro para que preste más atención y sea más consciente de lo que nos ocurre en cada momento. Esta habilidad es muy gratificante porque nos permite participar más en el presente y nos proporciona la perspectiva mental necesaria para enfrentarnos a las situaciones complicadas de manera eficaz.

## **RESPONDER EN LUGAR DE REACCIONAR**



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 podemos decidir cuáles merecen nuestra atención y cuáles no. Podemos cuestionarnos la precisión de nuestras percepciones y preguntarnos si es necesario tomarnos nuestros pensamientos y emociones tan en serio. El auténtico tesoro que nos ofrece el *mindfulness*, su ventaja más sorprendente, es que nos brinda la oportunidad de responder en lugar de limitarnos a reaccionar.

Cuando me veo abrumada por una emoción fuerte (pongamos que me siento ofendida por algo que acaba de decir mi amigo, y eso me provoca dolor e indignación), es probable que reaccione de una manera que más tarde lamentaré. Por ejemplo, en una ocasión estaba hablando por teléfono con una amiga y empezamos a discutir. Yo intentaba convencerla de que mi decisión sobre un tema era acertada. Al principio solo estábamos charlando; yo le planteaba mis razones para tomar la decisión y mi amiga me planteaba su preocupación por que no estaba segura de que fuese lo mejor para mí. Sin embargo, en algún momento mi amiga manifestó su temor de que estuviese siendo «ingenua». Resulta curioso lo rápido que cambió el tono de la conversación. Me sentí insultada y, a continuación, enfadada. Empecé a elevar el volumen de mi voz hasta gritar. Defendía mi punto de vista como si mi vida dependiese de ello, exagerando mi posición de que sabía lo que era mejor para mí, y traté a mi amiga de ignorante y confundida. Le colgué el teléfono casi sin darme cuenta.

Por suerte, somos viejas amigas y la llamé cinco minutos después para disculparme. Cuando empezamos a hablar tranquilamente, me di cuenta de que ella no pretendía insultarme por manifestar su temor ante mi posible ingenuidad en aquel tema. Le preocupaba realmente que tomase una decisión sin tener la experiencia o los conocimientos necesarios para saber si era lo mejor. Sin duda, no escogió las palabras más adecuadas, pero su intención era buena y yo reaccioné exageradamente. El hecho de haber tenido un día estresante en el trabajo probablemente tampoco ayudó demasiado.

Si hubiese sido capaz de practicar el *mindfulness* durante nuestra conversación, me habría dicho a mí misma: «Soy consciente de que me siento herida, insultada y enfadada en este momento. Voy a respirar hondo y a hacer una pausa antes de empezar a gritar y acusar. ¿Cuáles son sus motivos? ¿Realmente tiene intención de herirme?». En otras palabras, cuando somos capaces de reconocer lo que sentimos en el momento presente, podemos

impedir que esos sentimientos nos lancen a la acción. Podemos dejar de cuestionarnos si realmente queremos decir lo que tenemos en la punta de la lengua y optar por decir algo más productivo.

Sin embargo, para decidir qué respondemos, necesitamos espacio mental para considerar las opciones. Tenemos que ser capaces de preguntarnos: ¿qué está ocurriendo realmente aquí y ahora? ¿El peligro es real, o solo son pensamientos de peligro, como píxeles de luz en una pantalla? ¿Cuál es la situación real a la que debo responder? De esta manera logramos la libertad necesaria para acertar en nuestras decisiones.

Aunque no seamos capaces de reaccionar de manera consciente en el momento preciso (que, admitámoslo, es muy difícil cuando nuestras emociones están al rojo vivo), el *mindfulness* nos permite recuperarnos de las reacciones exageradas con mayor rapidez. No fui capaz de morderme la lengua antes de colgar el teléfono a mi amiga. Pero tampoco tuve que pasarme las horas, los días o las semanas siguientes justificando mi comportamiento. Reconocí rápidamente lo que había ocurrido, fui capaz de tomar conciencia de la realidad (que lamentaba mi comportamiento), de reparar el error y de seguir adelante.

El *mindfulness* encierra un gran poder: nos aporta el espacio necesario para responder de maneras que nos ayuden en lugar de hacernos daño. Y, por supuesto, una de las maneras que tenemos de hacernos más daño es el hábito reactivo de la autocrítica. Ya sea por nuestra educación familiar, nuestra cultura o nuestra personalidad, muchos de nosotros hemos desarrollado conductas agresivas hacia nosotros mismos cuando fracasamos o cometemos algún error. Cuando vemos algo de nosotros que no nos gusta, nuestra reacción automática consiste en dejarnos a nosotros mismos a la altura del betún. Si nos enfrentamos a una adversidad, nos situamos inmediatamente en el «modo de resolución de problemas», sin pararnos a atender nuestras necesidades emocionales. Pero si somos capaces de ser conscientes, aunque sea por un momento, del dolor asociado al fracaso o el estrés que implican las circunstancias difíciles, podremos retroceder un paso y responder a nuestro dolor con cariño. Tenemos la posibilidad de calmarnos y consolarnos con compasión y comprensión. Podemos reformular nuestra situación a la luz de nuestra condición humana común para no sentirnos tan aislados ante las adversidades. No solo sufro, sino que soy consciente de que sufro y, por tanto, puedo hacer algo al respecto.

Después de un poco de práctica podrás convertir la compasión hacia ti mismo en un hábito. Así, en cuanto sientas sufrimiento, actuarás

automáticamente con compasión hacia ti mismo. Imagina que es como pulsar el botón de *reset* de tu ordenador cuando se bloquea. En lugar de quedarte atascado en sentimientos dolorosos de autocrítica o estoicismo implacable, puedes reiniciar tu corazón y tu mente para que empiecen a fluir libremente de nuevo. De ese modo, podrás llevar a cabo las acciones necesarias para mejorar tu situación con más calma, estabilidad y benevolencia (y con más eficacia, por supuesto).

## **SUFRIMIENTO = DOLOR × RESISTENCIA**

El sufrimiento surge de una sola fuente: de comparar nuestra realidad con nuestros ideales. Cuando la realidad encaja con nuestros deseos, nos sentimos felices y satisfechos. Cuando la realidad no encaja con nuestros deseos, sufrimos. Por supuesto, las posibilidades de que nuestra realidad encaje completamente con nuestros ideales en todo momento son muy escasas. Por eso el sufrimiento es omnipresente.

En una ocasión participé en un retiro de meditación con un profesor maravilloso. Se llamaba Shinzen Young y me dedicó unas sabias palabras que no olvidaré jamás. Me dijo que la llave de la felicidad consiste en entender que el sufrimiento aparece cuando nos resistimos al dolor. No podemos evitar el dolor, añadió, pero no tenemos que sufrir debido a ese dolor. Dado que Shinzen era una especie de «bicho raro» budista (incluso llevaba gafas de pasta), optó por expresar esa idea con una ecuación: «Sufrimiento = dolor × resistencia». Y, a continuación, añadió: «En realidad, es una relación más exponencial que multiplicativa». Quería decir que podemos distinguir entre el dolor normal de la vida (las emociones difíciles, el malestar físico, etcétera) y el sufrimiento real, que es la angustia mental provocada por la lucha contra el hecho de que la vida a veces resulta dolorosa.

Imagina que estás atrapado en un terrible atasco de tráfico. La situación puede resultar estresante y molesta. Probablemente llegarás tarde al trabajo y además te aburrirás mientras esperas sentado al volante. Nada que no sepas. Sin embargo, si te resistes al hecho de que estás atrapado en un atasco y gritas mentalmente «¡Esto no debería estar pasando!», es probable que empieces a sufrir. Te sentirás mucho más molesto, nervioso y enfadado. Muchos accidentes de tráfico con graves consecuencias se deben a este tipo de reacciones exageradas.

El sufrimiento emocional se debe al deseo de que las cosas sean distintas a como son. Cuanto más nos resistimos a lo que ocurre en el momento presente,

más sufrimos. El dolor es como una sustancia gaseosa. Si permites que simplemente esté ahí, libre, acabará disipándose por sí solo. Si luchas contra el dolor y te resistes a él, confinándolo en un espacio cerrado, la presión aumentará más y más hasta que se produzca una explosión.

Resistirse al dolor es como darse golpes con la cabeza contra el muro de la realidad. 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). Así solo intensificas el sufrimiento. Cuando ocurre algo, no hay nada que puedas hacer para cambiar esa realidad en el momento presente. Las cosas son como son. Puedes optar por aceptar ese hecho o no, pero la realidad seguirá siendo la misma de todos modos.

El *mindfulness* nos permite dejar de resistirnos a la realidad porque acepta sin críticas toda la experiencia desde la conciencia. Nos permite aceptar el hecho de que está ocurriendo algo desagradable, 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 opcional.

## EJERCICIO 2

### **Trabajar con el dolor desde el *mindfulness***

Practica este pequeño experimento para observar cómo nos ayudan el *mindfulness* y la compasión hacia uno mismo a sufrir menos en momentos de dolor.

1. Sujeta un cubito de hielo con una mano durante unos segundos (te resultará un poco molesto). Reacciona como lo harías normalmente y deja el cubito cuando no aguantes más su contacto. Percibe la intensidad de la molestia y cuánto tiempo has sujetado el cubito antes de tener que dejarlo.
2. Sujeta un cubito de hielo con la otra mano durante unos segundos. Esta vez intenta no resistirte a la molestia que te provoca. Relájate y percibe la sensación sin más. Toma conciencia de las cualidades de la sensación: frío, quemazón, cosquilleo... Mientras lo haces, háblate a ti mismo con compasión (por ejemplo, podrías decirte: «Ay, esto duele de verdad. Es una sensación difícil, pero no pasa nada, lo superaré»). Deja el cubito cuando las molestias sean

insoportables. Percibe de nuevo la intensidad de las molestias y el tiempo que has logrado mantener el cubito en la mano.

Cuando termines, compara las dos experiencias. ¿Ha cambiado algo cuando no te has resistido al dolor? ¿Has podido sujetar el cubito durante más tiempo? ¿La incomodidad ha sido menos intensa? ¿Has podido corroborar empíricamente la proposición «Sufrimiento = dolor × resistencia»? Cuanto menos te resistas, menos sufrirás.

## LA RELACIÓN CON LO QUE ESCAPA A NUESTRO CONTROL

A veces (no siempre, pero a veces) existe la posibilidad de introducir cambios en la realidad para que las circunstancias futuras mejoren. Si te relacionas con el presente de manera consciente, estarás mejor preparado para considerar con criterio lo que quieres hacer a continuación. Si te juzgas a ti mismo y te resistes, no solo te provocarás más frustración e ira, sino que además empañarás tu capacidad de decidir con acierto tus siguientes pasos. El *mindfulness*, por tanto, nos permite considerar los pasos proactivos que podemos dar para mejorar nuestra situación, pero también reconocer cuándo no podemos cambiar las cosas y debemos aceptarlas.

La oración de la serenidad (popularizada por Alcohólicos Anónimos y otros programas en doce pasos) capta a la perfección esta idea:

Dios, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las cosas que sí puedo cambiar y sabiduría para reconocer la diferencia.

El *mindfulness* nos permite distinguir entre aquellos aspectos de nuestra experiencia que podemos cambiar y los que no. Si me cae un objeto pesado sobre un pie, puedo retirarlo (es algo que puedo cambiar). Sin embargo, no puedo cambiar la molestia que siento en el pie (al menos de momento). Si acepto el hecho (incluso con un toque de humor), seguiré sintiendo el dolor, pero permaneceré relativamente tranquilo a medida que desaparece. No intensificaré las molestias sintiendo frustración o nerviosismo, o golpeando con ira el objeto que me ha provocado la molestia (puede que te haga gracia, pero sabes que todos lo hemos hecho alguna vez). Mi estado de calma también me ayudará a tomar una buena decisión: por ejemplo, ponerme hielo sobre el pie para impedir que se hinche.

Aunque pueda parecer ilógico, una de las cosas que difícilmente podemos cambiar es lo que ocurre en nuestra cabeza. Lo que surge dentro de nuestro campo de conciencia es un misterio. Los pensamientos y las emociones se desencadenan de manera espontánea y casi siempre se quedan más tiempo del que nos gustaría. Desearíamos tener un filtro interno (similar al filtro antipelusas de las secadoras) para evitar que nuestros pensamientos y emociones negativos entrasen en nuestra conciencia. Entonces solo tendríamos que desprendernos del montón de pensamientos dolorosos, críticos y autosaboteadores acumulados y tirarlos a la basura. Pero nuestra mente no funciona así.

Los pensamientos y los sentimientos se desencadenan en función de nuestra historia, nuestras experiencias y asociaciones pasadas, nuestras conexiones directas, nuestro ciclo hormonal, nuestro nivel de bienestar físico, nuestro condicionamiento cultural, nuestros pensamientos y sentimientos previos, y muchos otros factores. Como se menciona en el capítulo anterior, existen innumerables causas y condiciones previas que se suman y dan lugar a nuestra experiencia mental y emocional actual (condiciones que van más allá de una elección consciente). No podemos controlar qué pensamientos y emociones atraviesan las puertas de la conciencia y cuáles no. Si determinados pensamientos y sentimientos no son sanos, no podemos hacer que esas experiencias mentales desaparezcan. Sin embargo, sí podemos cambiar nuestra manera de relacionarnos con ellas.

Cuando nos juzgamos a nosotros mismos por nuestra experiencia mental, no hacemos más que empeorar las cosas. «¡Soy una persona horrible por tener ese pensamiento!» «¡Una persona más agradable sentiría empatía en esta situación en lugar de molestarse!» Sin embargo, ¿ese pensamiento o esa emoción responden a una elección personal? Si no es así, ¿deberías juzgarte de esa manera? Podemos liberarnos del nudo enmarañado de la autocrítica aceptando nuestra experiencia aquí y ahora tal como es. «Estos son los pensamientos y las emociones que están surgiendo en mi conciencia en el momento presente.» Una afirmación simple, sin connotaciones de culpa. No tenemos que castigarnos por tener esos pensamientos desagradables o sentir esas emociones destructivas. Es suficiente con dejar que pasen. Siempre y cuando no nos perdamos en un argumento que los justifique y los refuerce, acabarán desapareciendo por sí 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.

Los nativos norteamericanos cuentan una historia cargada de sabiduría protagonizada por un viejo *cherokee* que enseñaba a su nieto las cosas de la vida. «En mi interior existe una lucha —le explicaba al niño—. Es una lucha terrible entre dos lobos. Uno es el mal: la ira, la envidia, la pena, el arrepentimiento, la avaricia, la arrogancia, la compasión de uno mismo mal entendida, la culpa, el resentimiento, la inferioridad, las mentiras, el falso orgullo, la superioridad y el ego. El otro es el bien: la alegría, la paz, el amor, la esperanza, la serenidad, la humildad, la amabilidad, la benevolencia, la empatía, la generosidad, la verdad, la compasión y la fe. Esa misma lucha se produce también en tu interior, y en la de todas las personas.» El niño reflexionó unos segundos y después preguntó al abuelo: «¿Cuál de los lobos ganará?». Y esta fue la respuesta del viejo *cherokee*: «El que tú alimentes».

El regalo del *mindfulness*, por tanto, consiste en que al aceptar el momento presente estás 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 tus siguientes pasos. Si lo piensas, es perfectamente lógico, pero no se trata de un hábito que nos hayan enseñado de pequeños. En Occidente nos educan para acumular conocimientos, para trabajar duro y ser miembros productivos de la sociedad, pero nadie nos enseña a gestionar adecuadamente nuestras emociones (especialmente las difíciles).

## **APRENDER A APLICAR EL *MINDFULNESS***

Por suerte, esto está empezando a cambiar. Los científicos occidentales comienzan a documentar los beneficios para la salud del *mindfulness* y a prestar atención a una idea originada en las tradiciones de meditación orientales hace miles de años. Numerosos estudios demuestran que las personas que prestan atención a su experiencia presente de manera consciente disfrutan de un mayor equilibrio emocional<sup>[1]</sup>. Por ejemplo, estudios realizados con escáneres del cerebro demuestran que las personas más atentas a su presente no reaccionan tanto a imágenes aterradoras o amenazantes (se mide con la activación de la amígdala, la parte reptiliana del cerebro responsable de la respuesta de lucha o huida)<sup>[2]</sup>. En resumen, no pierden los nervios con tanta facilidad y, por lo tanto, no se ven dominadas por las circunstancias. Por esta razón, hoy en día terapeutas y otros profesionales de la salud están enseñando las habilidades del *mindfulness* para ayudar a las

personas a tratar el estrés, las adicciones, el dolor físico y otras formas de sufrimiento.

El programa de reducción del estrés basado en el *mindfulness* de Jon Kabat-Zinn es uno de los más practicados y eficaces<sup>[3]</sup>. Se imparten cursos sobre esta práctica en cientos de hospitales, clínicas y centros médicos de Estados Unidos y otros puntos del planeta. El programa intensivo, de ocho semanas de duración, ofrece a los asistentes una serie de ejercicios para ayudarles a aprender a ser más conscientes del presente. Las investigaciones demuestran que este curso de reducción del estrés basado en el *mindfulness* ayuda a afrontar los retos de la vida con menos estrés y mayor facilidad<sup>[4]</sup>. El programa, además, sirve de ayuda a pacientes con dolor crónico<sup>[5]</sup>. En uno de los primeros estudios de Kabat-Zinn, por ejemplo, se descubrió que las personas afectadas de dolor de espalda agudo informaban de un descenso sustancial del dolor (en torno al 50 % menos) después de seguir el curso.

Una de las prácticas más importantes que se enseñan en este programa es la meditación consciente. Este tipo de meditación consiste en reducir la entrada de estímulos sensoriales; para ello hay que sentarse en silencio y cerrar los ojos, ya que así resulta más sencillo prestar atención al momento presente sin verse sobrepasado por el exceso de sensaciones externas. En general, la meditación empieza concentrándose 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 conciencia. La idea consiste en observar lo que surja sin juzgarlo, sin intentar evitar las experiencias que se derivan de ello y tampoco aferrándose a ellas. Simplemente, se trata de dejar que los pensamientos vengan y se marchen, como un pájaro que vuela libre en el cielo. La práctica de la observación de cómo surgen y desaparecen los fenómenos mentales desarrolla habilidades que aumentan la capacidad de vivir con *mindfulness* cada día, en todo momento.

Es importante tener en cuenta, sin embargo, que aunque la meditación es una poderosa manera de reforzar el músculo del *mindfulness*, existen otras maneras de calmar la mente e interrumpir las fantasías del pensamiento (como la oración en silencio, o incluso un paseo solitario por el bosque). Otro método probado consiste en respirar de manera lenta y profunda varias veces prestando mucha atención a todas las sensaciones generadas durante el proceso de inspiración y espiración. El *mindfulness* no es una especie de práctica esotérica que se saca de la chistera de un mago: todos nacemos con la capacidad de ser conscientes de nuestro propio campo de conciencia. Esto



significa que el *mindfulness* es uno de nuestros poderes. Además, 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, sin críticas.

### EJERCICIO 3

#### **Mindfulness en la vida cotidiana**

Piensa en una actividad cotidiana para practicar el *mindfulness*. Puede ser mientras te cepillas los dientes, en el camino del aparcamiento al trabajo, mientras desayunas o cada vez que suena tu móvil. Tal vez prefieras elegir una actividad que se produzca a primera hora del día para ayudarte a tomar conciencia antes de que las tareas diarias te absorban. Cuando realices esa actividad con *mindfulness* (por ejemplo, durante el camino entre el aparcamiento y tu oficina), centra tu conciencia en la experiencia en el momento presente.

Intenta no empezar a pensar inmediatamente en lo que tienes que hacer cuando llegues a la oficina. Límitate a sentir cómo caminas. ¿Qué sienten tus pies cuando tocan el suelo? ¿Notas el cambio de sensaciones cada vez que los pies se levantan y se posan de nuevo en el suelo? ¿Qué sientes en las piernas mientras te mueves y el peso cambia de la izquierda a la derecha? ¿Qué temperatura hace? ¿Calor? ¿Frío? Intenta tomar conciencia del máximo número de aspectos de la experiencia de caminar. Resulta útil centrarse en las sensaciones de una en una; así no te agobiarás. Si te pierdes en pensamientos o emociones, percíbelo y vuelve a centrar la conciencia en la experiencia de caminar.

Lo que estás haciendo es agudizar tu capacidad de atención, ejercitando tu músculo del *mindfulness*. Esto te servirá de ayuda cuando surjan situaciones complicadas, porque serás consciente de las emociones difíciles sin huir de ellas. Todos somos capaces de practicar el *mindfulness*, pero con esta vida tan ajetreada que llevamos, tenemos que decidir bajar el ritmo y percibir (aunque solo sea un momento) lo que ocurre aquí y ahora.

Dado que el *mindfulness* es uno de los elementos básicos de la autocompasión, cuando mejoramos nuestras habilidades en ese campo

automáticamente incrementamos nuestra capacidad de ser compasivos hacia nosotros mismos. Varios estudios demuestran que la participación en un curso de reducción del estrés basado en el *mindfulness* incrementa los niveles de autocompasión<sup>[6]</sup>. También se ha demostrado que las personas expertas en meditación con *mindfulness* practican más la compasión hacia sí mismas que aquellas con menos experiencia<sup>[7]</sup>.

Aunque aumentar las habilidades del *mindfulness* es una manera importante de fomentar la compasión, los otros dos componentes de la misma (la bondad hacia uno mismo y la naturaleza humana común) también fomentan nuestra capacidad de ser conscientes y crear un ciclo positivo y beneficioso. Uno de los enemigos del *mindfulness* es el proceso de superidentificación (dejarnos absorber tanto por nuestro drama personal que somos incapaces de ver claramente lo que ocurre en el momento presente). Si te sientes molesto porque no dejas de criticarte a ti mismo o te sientes aislado de los demás, te resultará mucho más difícil tomar conciencia de tus emociones dolorosas. Si eres capaz de calmarte y aliviar tus sentimientos dedicándote cariño o poniendo las cosas en perspectiva (recordando nuestra naturaleza humana común), podrás darte el espacio necesario para romper con el melodrama y, por tanto, con el sufrimiento. Darse cuenta de que se está reaccionando exageradamente no es tan difícil cuando te sientes querido y conectado.

## **TRES ENTRADAS**

Lo más hermoso de utilizar la compasión hacia uno mismo como herramienta para enfrentarse a las emociones difíciles es que se puede empezar de tres maneras distintas. Cada vez que sientas dolor, dispondrás de tres posibles líneas de acción:

1. Puedes ser amable y cariñoso contigo mismo.
2. Puedes recordarte que el dolor forma parte de la experiencia humana compartida.
3. Puedes prestar toda tu atención consciente a tus pensamientos y tus emociones.

Recurrir a uno de estos tres componentes de la autocompasión cuando te enfrentes a sentimientos difíciles te facilitará el contacto con los otros dos. A veces te resultará más fácil entrar por una puerta que por otra; dependerá de tu estado de ánimo y de la situación, pero una vez que estés dentro, ahí estarás.

Habrás conectado con el poder de la autocompasión, permitiéndote transformar tu relación con el dolor de la vida de una manera revolucionaria y creativa. 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. Y lo sorprendente es que no necesitas nada ni a nadie para brindarte ese regalo. Tampoco tienes que esperar a que las circunstancias sean exactamente las adecuadas. Es precisamente *cuando* estás en un mal momento y las cosas presentan su peor cara cuando la compasión está más cerca de ti.

#### EJERCICIO 4

##### **Diario de tu compasión hacia ti mismo**

Intenta escribir un diario de tu compasión hacia ti mismo durante una semana (o el tiempo que quieras). Un diario ofrece una manera eficaz de expresar emociones, y está demostrado que fomenta el bienestar físico y mental<sup>[8]</sup>. Por la tarde-noche, cuando tengas un momento de tranquilidad, revisa lo ocurrido durante el día. Escribe en el diario cualquier cosa que te haya hecho sentir mal, algo por lo que te hayas criticado o una experiencia difícil que te haya provocado dolor. Por ejemplo, podría haber ocurrido que te hubieras enfadado con un camarero porque tardó un siglo en traerte la cuenta. Hiciste un comentario impertinente y te fuiste hecho una furia sin dejar propina. Y más tarde te sentiste avergonzado por ese comportamiento. Practica el *mindfulness* para cada evento, siente nuestra humanidad compartida y trátate con cariño para procesar los hechos con compasión hacia ti mismo.

##### *MINDFULNESS*

Consiste principalmente en tomar conciencia de las emociones dolorosas que se desencadenan debido a la autocrítica o por circunstancias difíciles. Escribe cómo te sientes: triste, avergonzado, asustado, estresado, etcétera. Mientras escribes, intenta aceptar tu

experiencia sin más, sin juzgarla, sin quitarle importancia, pero tampoco dramatizando en exceso. Por ejemplo: «Me he puesto nervioso porque el camarero tardaba mucho. Me he enfadado, he reaccionado exageradamente y después me he sentido fatal».

### HUMANIDAD COMPARTIDA

Escribe cómo se conecta tu experiencia con la experiencia humana general. Por ejemplo, puedes reconocer que ser humano implica ser imperfecto, y que todos tenemos experiencias dolorosas («Todo el mundo exagera a veces en sus reacciones; es humano»). También puedes pensar en las causas y las condiciones que subyacen al hecho doloroso («Mi frustración se ha intensificado porque llegaba tarde al médico y había mucho tráfico. Si las circunstancias hubiesen sido distintas, probablemente habría reaccionado de otra manera»).

### BONDAD HACIA TI MISMO

Escribe algunas palabras amables y comprensivas de consuelo. Hazte saber que te preocupas por ti; adopta un tono cariñoso y reconfortante, por ejemplo: «No pasa nada. Has metido la pata, pero no es el fin del mundo. Entiendo lo frustrado que te has sentido, y simplemente has perdido los papeles. Sé que valoras mucho ser amable con los demás y lo mal que te sientes ahora mismo. Podrías intentar ser más paciente y generoso con los camareros esta semana...».

Practicar los tres componentes de la autocompasión con este ejercicio de escritura te ayudará a organizar tus pensamientos y emociones, así como a codificarlos en tu memoria. Si eres de esas personas a las que les gusta escribir un diario, tus ejercicios de autocompasión serán todavía más eficaces y podrás trasladarlos con mayor facilidad a tu vida cotidiana.

## **MI HISTORIA: SUPERAR LOS MOMENTOS DIFÍCILES**

La compasión hacia uno mismo es un auténtico salvavidas. Lo sé por experiencia propia. Me sacó del pozo de la desesperación en más de una ocasión cuando tuve que enfrentarme al autismo de Rowan. Cuando mi mente empezaba a transitar el callejón oscuro del miedo («¿Qué va a ser de él? ¿Será independiente algún día? ¿Tendrá trabajo, una familia?»), intentaba aferrarme al momento presente. «Estoy aquí, ahora. Rowan está bien y es feliz. No tengo ni idea de lo que va a pasar con él, o cómo será su futuro. Es un misterio, pero dejarme llevar por el miedo no me va a ayudar. Voy a concentrarme en calmarme y consolarme. Pobrecita, sé lo difícilísimo que es esto para ti...» Cuando calmaba mi atormentada mente con este tipo de comentarios cariñosos, podía mantenerme centrada sin agobios y darme cuenta de que fuese cual fuese el futuro de Rowan, yo le quería exactamente tal como era.

A veces, cuando pensaba que no podría soportarlo más, la compasión hacia mí misma me ayudó a seguir adelante. Cuando Rowan tenía una rabieta terrible porque había perdido de vista su cebra de juguete, o por algún otro motivo aparentemente insignificante, yo intentaba concentrarme en mi respiración, me dedicaba compasión por el dolor en lugar de luchar contra él o de resistirme a él. Las rabietas de los niños autistas son de origen neurológico y casi siempre se deben a un sistema sensorial sobrecargado. Literalmente, no pueden detener su reacción o recibir consuelo. Lo único que pueden hacer los padres es intentar evitar que su hijo se haga daño y esperar a que pase la tormenta.

Cuando la gente me miraba mal en el supermercado porque pensaban que Rowan era un mocoso malcriado y yo una mala madre por no saber controlar su comportamiento (la madre de una niña autista me explicó que una desconocida había llegado a dar una bofetada a su hija porque opinaba que necesitaba «disciplina de verdad»), yo me dedicaba un poco de compasión a mí misma. Tomaba plena conciencia de mis sentimientos de dolor para impedir que llegasen a superarme.

El autismo de Rowan me obligó a renunciar a toda pretensión de control, y el *mindfulness* me enseñó que a lo mejor eso no era tan malo. Por mucho que desease bajarme de aquel avión, atrapada a miles de metros de altitud mientras Rowan no dejaba de gritar y los pasajeros nos miraban como si desearan nuestra muerte, teniendo que correr hasta el baño (que estaba ocupado, por supuesto) para cambiar a Rowan porque se había hecho caca, no tenía más opción que enfrentarme a ello. No tenía otra opción. Lo único que podía hacer era intentar superar la situación con la mayor elegancia posible.

Cuando lo vi claro, me invadió una profunda calma. Sentí una alegría serena; sabía que mi paz mental no dependía de circunstancias externas. Si podía superar aquel momento, podría superar cualquiera.

La compasión hacia mí misma me ayudó a deshacerme de la ira y la pena, me permitió comportarme con paciencia y amor con Rowan a pesar de los sentimientos de desesperación y frustración que surgían inevitablemente. No negaré que hubo momentos en que perdí la paciencia. Muchas veces. Pero siempre podía recurrir a la práctica de la compasión. Podía perdonarme por reaccionar mal, por cometer errores, por ser humana. Si no hubiese sido consciente del poder de la compasión hacia mí misma en aquella época de mi vida, no sé cómo habría superado unos años tan difíciles. Por eso siempre estaré agradecida, sabiendo que el ángel de la compasión descansa sobre mis hombros, disponible siempre que lo necesite.

## **TERCERA PARTE**

# **LOS BENEFICIOS DE LA COMPASIÓN HACIA UNO MISMO**

## Capítulo 6

### RESILIENCIA EMOCIONAL

Sabes muy bien, en lo profundo de tu ser, que solo existe una única magia, un único poder, una única salvación... y se llama amor. Por tanto, ama tu sufrimiento. No te resistas a él, no huyas de él. Es tu odio el que hace daño, nada más.

HERMANN HESSE, «El que sabe amar es feliz. Sobre el amor»

La autocompasión es una herramienta increíblemente poderosa para enfrentarse a las emociones difíciles. Es capaz de liberarnos del ciclo destructivo de reactividad emocional que tan a menudo gobierna nuestras vidas. En este capítulo analizamos con más detalle la resiliencia emocional y la mejora del bienestar que nos proporciona la compasión hacia uno mismo. Al cambiar nuestra forma de relacionarnos con nosotros mismos y con nuestra vida, encontraremos la estabilidad emocional necesaria para ser realmente felices.

#### AUTOCOMPASIÓN Y EMOCIONES NEGATIVAS

Uno de los descubrimientos más claros y firmes de los investigadores es que las personas con más compasión hacia sí mismas sufren menos ansiedad y depresión<sup>[1]</sup>. La relación es grande: la compasión hacia uno mismo es el motivo de la variación de entre un tercio y la mitad respecto a los niveles de ansiedad y depresión. Esto significa que la compasión hacia uno mismo constituye un importante factor de protección frente a esos dos trastornos. Como ya hemos visto, la autocrítica y los sentimientos de aislamiento están relacionados con la depresión y la ansiedad. Cuando nos sentimos extremadamente imperfectos, incapaces de afrontar los retos que la vida nos plantea, tendemos a cerrarnos emocionalmente en respuesta al miedo y la vergüenza. Lo vemos todo negro y las cosas empiezan a ir mal porque nuestro estado mental negativo influye en todas nuestras experiencias. He bautizado esta actitud como «alquitrán mental».



A pesar de ser pegajoso y desagradable, ese proceso es natural. Las investigaciones demuestran que nuestro cerebro tiene tendencia a la negatividad, lo que significa que somos más sensibles a la información negativa que a la positiva<sup>[2]</sup>. Cuando analizamos a los demás o a nosotros mismos, por ejemplo, damos más importancia a los hechos negativos que a los positivos. Piénsalo. Si te miras en el espejo antes de ir a una fiesta y ves que tienes un grano en la barbilla, no vas a reparar en que llevas el pelo precioso o que tu vestido es fabuloso. Lo único que verás será ese grano, que capta tu atención como la luz de emergencia de una ambulancia. La percepción que tendrás sobre tu aspecto en tu gran noche de fiesta queda sesgada. Y existe una razón para ello.

En el entorno natural, la información negativa suele indicar una amenaza. Si no percibimos de inmediato la presencia de un cocodrilo que nos acecha desde la orilla de un río, nos convertiremos en su comida. Nuestro cerebro evolucionó para ser altamente sensible a la información negativa y así poder desencadenar la respuesta de lucha o huida de manera rápida y fácil en la amígdala, maximizando nuestras probabilidades de emprender las acciones oportunas para garantizar nuestra supervivencia. La información positiva no es tan crucial para la supervivencia inmediata, y sí a largo plazo. Percibir que el agua del río es fresca y limpia es importante, sobre todo si tenemos sed o si buscamos un lugar para acampar, pero actuar en función de esa información no tiene la misma urgencia. Así, nuestro cerebro dedica menos tiempo y atención a la información positiva que a la negativa. Como afirma Rick Hanson, uno de los autores de *El cerebro de Buda*<sup>[\*]</sup>, «nuestro cerebro es como velcro para las experiencias negativas y teflón para las positivas». Tendemos a dar por consabido lo positivo y nos centramos en lo negativo como si nuestra vida dependiese de ello.

Cuando la mente se encierra con pensamientos negativos, estos tienden a repetirse una y otra vez como un disco rayado. Este proceso se denomina «rumiación» (lo mismo que hacen las vacas cuando mastican la hierba), y consiste en un estilo de pensamiento recurrente, intrusivo e incontrolable que puede provocar depresión y ansiedad<sup>[3]</sup>. La rumiación sobre hechos negativos del pasado provoca depresión, mientras que si se centra en hechos futuros potencialmente negativos conduce a la ansiedad. Por esta razón, la depresión y la ansiedad suelen ir de la mano: ambas surgen de la tendencia subyacente a rumiar.

Las investigaciones demuestran que las mujeres son mucho más propensas a rumiar que los hombres, lo que ayuda a explicar por qué las

mujeres padecen el doble de depresiones y ansiedad<sup>[4]</sup>. Aunque algunas de estas diferencias de género podrían tener un origen fisiológico, la cultura también tiene algo que ver. Históricamente, las mujeres tenían menos poder en la sociedad que los hombres, disponían de menos control sobre lo que les ocurría y, por tanto, tenían que estar más alerta ante los peligros.

Si tienes tendencia a rumiar, o si padeces de ansiedad y depresión, es importante que no te juzgues por eso. Recuerda que la rumiación sobre emociones y pensamientos negativos surge del deseo subyacente de seguridad. Aunque esos patrones mentales puedan ser contraproducentes, debemos tenerles respeto porque nos mantienen a salvo de las fauces del cocodrilo. Recuerda, además, que aunque algunas personas tienden a rumiar más que otras, todos tenemos cierto grado de sesgo hacia la negatividad. Forma parte indivisible de nuestro cerebro.

## **LIBERARSE DE LAS ATADURAS**

¿Cómo podemos liberarnos de esa tendencia tan arraigada a revolcarnos en el «alquitrán mental»? Dándonos compasión. Las investigaciones demuestran que las personas autocompasivas tienden a experimentar menos emociones negativas (por ejemplo, miedo, irritabilidad, hostilidad o angustia) que las que no sienten autocompasión<sup>[5]</sup>. Eso no significa que no vivan esas emociones, pero no son tan frecuentes, duraderas o persistentes. Ello se debe en parte a que las personas que sienten compasión hacia sí mismas rumian mucho menos que las que no lo son<sup>[6]</sup>. La rumiación se desata muchas veces debido a sentimientos de temor, vergüenza e inadaptación. Dado que la autocompasión contrarresta esas inseguridades de manera directa, puede ayudar a deshacer el nudo de la rumiación negativa.

Cuando albergamos pensamientos y sentimientos negativos de manera consciente y acrítica, podemos prestarles atención sin quedarnos atascados como si se tratase de velcro. 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 enfrentarnos con mayor ecuanimidad a lo que se nos presente.

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

sensación física. Puede parecer un concepto extraño, pero tenemos la capacidad de sentir todas las emociones en el cuerpo. La ira se experimenta casi siempre como una presión en la mandíbula o en la tripa; la tristeza se manifiesta a modo de pesadez alrededor de los ojos; el miedo, como una sensación de aprisionamiento de la garganta. Cada persona experimenta la manifestación física de las emociones de manera distinta, y también cambia con el tiempo, pero podemos sentirla en el cuerpo si le prestamos atención. Cuando experimentamos nuestras emociones a nivel físico en lugar de pensar en lo que nos hace tan infelices, resulta más sencillo vivir en el presente. Es la diferencia entre percibir esa «tensión en el pecho» y pensar: «No puedo creer que me haya dicho eso. ¿Quién se cree que es?». Y así una vez, y otra, y otra... Al concentrarnos en el cuerpo podemos calmarnos y consolarnos por el dolor que sentimos sin perdernos en la negatividad.

Por alguna razón, a menudo me despierto en torno a las cuatro de la madrugada con un estado de ánimo negativo y ansioso. Estoy tumbada en la cama y mi mente da vueltas presa del miedo y la insatisfacción, concentrada en todo lo que va mal en mi vida. Como ocurre con regularidad, he aprendido a ver ese estado como una tormenta nocturna. En lugar de dejarme atrapar por mis pensamientos, intento imaginar que unas nubes negras pasan sobre mi cabeza mientras dejan caer rayos y truenos. Los rayos representan la agitación de mi cerebro y se desencadenan por mi ciclo de sueño. En lugar de tomármelo demasiado en serio, intento tomar conciencia de mi cuerpo: su peso en la cama, la sensación de la manta sobre mi cuerpo, qué siento en las manos y en los pies. Intento recordarme que estoy aquí y ahora, y me limito a dejar pasar la tormenta. Al final me vuelvo a dormir y me despierto de mejor humor. Ese es el poder del *mindfulness*. Nos permite experimentar lo que ocurre en el momento presente sin dejarnos atrapar por ello.

No obstante, el *mindfulness* por sí solo no es suficiente en muchos casos para evitar caer en estados mentales de depresión y ansiedad. Por mucho que intentemos que no ocurra, a veces la mente se queda atascada en la negatividad. En ese caso tenemos que intentar calmarnos de manera activa. 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 queridos, aceptados y seguros. Equilibramos la energía oscura de las emociones negativas con la energía brillante del amor y la conexión social. Esos sentimientos de calidez y seguridad desactivan el sistema de amenaza del cuerpo y activan el sistema de apego; la amígdala cerebral se calma y aumenta la producción de oxitocina. Las investigaciones

demuestran que la oxitocina ayuda a suprimir nuestra tendencia natural a la negatividad.

Existe un estudio en el que los investigadores pidieron a los participantes que identificasen las emociones de los rostros de una serie de retratos<sup>[7]</sup>. A la mitad de los participantes se les suministró un aerosol nasal que contenía oxitocina; la otra mitad (el grupo de control) recibió un placebo. Los voluntarios a los que se les había suministrado oxitocina tardaron más en identificar las expresiones faciales de miedo y se equivocaron menos en distinguir las emociones positivas de las negativas en comparación con el grupo de control. Esto significa que la oxitocina reduce la tendencia de la mente a aferrarse a la información negativa.

Por tanto, relacionar los pensamientos y las emociones negativos 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 esta pregunta: «¿Cómo puedo calmarme y consolarme en este momento?».

## EJERCICIO 1

### **Enfrentarse a las emociones difíciles en el cuerpo: calmar, consolar, permitir**

(También disponible como meditación guiada en inglés en formato MP3 en <[www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org)>.)

La próxima vez que experimentes una emoción difícil y quieras trabajar con ella directamente, intenta procesarla en el cuerpo (este ejercicio te llevará entre quince y veinte minutos).

Para empezar, siéntate en una posición cómoda o tumbate en el suelo. Intenta localizar el sentimiento difícil en tu cuerpo. ¿Dónde tiene su centro? ¿En la cabeza, la garganta, el corazón, el estómago? Describe la emoción utilizando la anotación mental: hormigueo, presión, rigidez, punzadas agudas (lo siento, pero cuando se trata de dolor emocional no son habituales las sensaciones agradables). ¿Es una sensación dura y sólida o fluida y cambiante? A veces, lo único que se siente es un aletargamiento. También puedes centrar tu atención en esa sensación.

Si el sentimiento resulta especialmente angustioso y difícil de experimentar, ve poco a poco. Se trata de suavizar la resistencia hacia la

sensación para poder percibirla en toda su plenitud, pero no tienes que sobrepasar tus límites. A veces resulta útil centrarse primero en el «exterior» de la sensación y avanzar hacia el interior solo si te resulta seguro y soportable.

Cuando te sientas en contacto con la emoción dolorosa de tu cuerpo, envíale compasión. Explícate a ti mismo lo difícil que es sentirse así y que te preocupa tu bienestar. Prueba a utilizar palabras cariñosas que te reconforten; por ejemplo: «Sé que esto es muy difícil, cariño» o «Siento que estés pasando por este dolor». Imagina que acaricias el punto donde se ubica la emoción dolorosa, como si estuvieses acariciando la cabeza de un niño que llora. Repítete que no pasa nada, que todo saldrá bien y que te darás el apoyo emocional necesario para superar esa experiencia difícil.

Cuando no puedas evitar volver a pensar en la situación que te hace sufrir, vuelve a tomar conciencia de la sensación física en tu cuerpo y empieza de nuevo.

Durante este ejercicio resulta útil repetirse mentalmente estas palabras: «Calmar, consolar, permitir». Así te recuerdas a ti mismo que debes aceptar el sentimiento tal como es, sin resistirte a él, al tiempo que te calmas y te consuelas por el sufrimiento que te provoca.

Cuando te dediques autocompasión, observa si cambian las sensaciones físicas que experimentas. ¿Sientes algún alivio? ¿Las sensaciones son cada vez más fáciles de soportar? ¿Te parece que esa masa sólida de tensión empieza a deshacerse, a moverse y desaparecer? Tanto si las cosas parecen mejorar, empeorar o permanecer estancadas, sigue brindándote compasión.

Cuando sientas que llega el momento, levántate, realiza unos estiramientos y continúa con tu rutina diaria. Con un poco de práctica aprenderás a afrontar las situaciones difíciles sin tener que pensar demasiado ni adoptar el «modo de resolución de problemas». El poder de la compasión hacia ti mismo obrará su magia en tu cuerpo por sí solo.

## **SENTIRLO TODO**

La autocompasión ayuda a reducir la persistencia de las emociones negativas, pero es importante recordar que no las hace desaparecer por oposición a ellas. Este punto suele resultar confuso porque la sabiduría tradicional (y la

conocida melodía de Johnny Mercer) dice que debemos acentuar lo positivo y eliminar lo negativo. El problema, sin embargo, es que intentar eliminar lo negativo tiene efectos contraproducentes. La resistencia mental o emocional al dolor solo acentúa el sufrimiento (recuerda: sufrimiento = dolor × resistencia). Nuestro subconsciente registra los intentos de evitación o supresión, de manera que acabamos amplificando lo que intentamos evitar.

Los psicólogos han investigado mucho sobre la capacidad de suprimir de manera consciente los pensamientos y las emociones no deseados. Sus conclusiones son claras: no tenemos esa capacidad. Paradójicamente, cualquier intento de suprimir conscientemente los pensamientos y las emociones no deseados hace que estos se intensifiquen. En un estudio se pidió a los participantes que describiesen los pensamientos que se les pasaban por la cabeza durante cinco minutos<sup>[8]</sup>. Antes de eso se les indicó que no pensasen en un oso blanco. Si finalmente pensaban en un oso blanco, tenían que hacer sonar una campanilla. Llegó un momento en que no pararon de sonar. En el siguiente estudio, los participantes tenían que pensar en un oso blanco durante cinco minutos, visualizarlo de manera activa, y después se les pidió que no pensasen en un oso blanco. Una vez más, recibieron la instrucción de informar de sus pensamientos durante un intervalo de cinco minutos y hacer sonar una campana cada vez que pensasen en un oso blanco. Las campanas sonaron mucho menos. El intento de suprimir pensamientos no deseados hace que surjan en la conciencia con mucha más fuerza y más frecuencia que si se les presta atención en un primer momento. Resulta interesante observar que para ese estudio se eligió un oso blanco porque se dice que Fiódor Dostoievski, en un intento de ilustrar el poder de persuasión de la mente, retó a su hermano a permanecer en un rincón de una sala y no moverse hasta que dejase de pensar en un oso blanco. El hermano no cenó aquella noche.

Las investigaciones demuestran que las personas con mayores niveles de autocompasión son menos propensas a suprimir los pensamientos y emociones no deseados que aquellas que carecen de autocompasión<sup>[9]</sup>. Están más dispuestas a experimentar sus sentimientos difíciles y a reconocer que sus emociones son válidas e importantes. Ello se debe a la seguridad que proporciona la compasión hacia uno mismo. No produce temor enfrentarse al dolor emocional cuando sabes que vas a tener apoyo durante el proceso. Del mismo modo que resulta más sencillo abrirse a un amigo íntimo que sabes que será cariñoso y comprensivo, es más fácil abrirse a uno mismo cuando puedes confiar en que tu dolor será recibido de manera consciente y compasiva.

La belleza de la compasión radica 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. Cuando tenemos compasión por nosotros mismos, experimentamos las luces y las sombras de manera simultánea. Es importante asegurarse de no añadir el combustible de la resistencia al fuego de la negatividad. Además, nos permite celebrar la gran variedad de la experiencia humana para poder sentirnos integrados. Como dijo Marcel Proust: «El sufrimiento solo se cura soportándolo hasta el final».

## **VIAJE HACIA LA PLENITUD**

El camino hacia la plenitud requiere su tiempo. No se recorre de la noche a la mañana. Rachel era una buena amiga mía de la universidad, y aunque era ingeniosa e inteligente, también tenía sus momentos de oscuridad. La camiseta que llevaba cuando la conocí lo resume bastante bien: «La vida es perra, porque si fuese puta sería fácil». Rachel era la típica pensadora negativa que siempre veía el vaso medio vacío. Incluso cuando todo iba relativamente bien, sin apenas retos a los que enfrentarse, Rachel se centraba casi exclusivamente en lo que iba mal. Daba por sabido todo lo positivo que había en su vida porque no era un problema y, por tanto, no necesitaba solución. Se sentía ansiosa, frustrada y deprimida muy a menudo.

Recuerdo que en una ocasión Rachel preparó un pastel de chocolate para mi cumpleaños. A pesar de que Rachel no había podido encontrar su marca de chocolate favorita y se vio obligada a utilizar otra que no era tan buena, el pastel estaba delicioso. Por mucho que le dije que estaba buenísimo, ella solo pudo centrarse en su calidad ligeramente inferior a la habitual. Se obcecó tanto con el pastel que al final decidió marcharse de la fiesta de cumpleaños antes de lo previsto.

Yo no podía ayudar a Rachel a «gestionar» su negatividad porque siempre me hacía reír. Recuerdo una ocasión en que le pregunté cómo le había ido en su cita a ciegas. «Un aburrimiento total —me dijo—. Le pregunté cómo estaba y me lo explicó.» El novio que había tenido en la universidad no la encontraba tan divertida, y finalmente la dejó. Rachel empezó a maltratarse por ser tan negativa, cosa que solo empeoró aún más la situación.

Cuando terminó sus estudios, Rachel juró que iba a cambiar. Después de leer algunos libros sobre pensamiento positivo, empezó a pronunciar afirmaciones positivas cada día, por ejemplo: «Soy una persona radiante de

energía positiva» y «Cada día soy mejor en todos los aspectos». Intentó pensar en positivo en todas las circunstancias, aunque se sintiese muy mal por dentro. Mantuvo esa dinámica durante unos meses, pero le parecía muy falso y requería demasiado esfuerzo para ella.

Rachel y yo hemos mantenido el contacto después de terminar nuestros estudios. Cuando le expliqué que estaba investigando sobre la compasión hacia uno mismo, al principio no se mostró impresionada. «¿No es una manera de adornar el hecho de que la vida es un asco?» Dado que éramos viejas amigas y ella valoraba mi opinión, consiguió vencer su resistencia inicial y escuchó mi explicación del concepto. Permaneció callada durante un momento; yo pensé que iba a hacer una mueca y a tirar por tierra todos mis argumentos, pero lo cierto es que me dijo que quería intentar ser más compasiva consigo misma y me pidió ayuda. ¿Qué debía hacer? Le expliqué lo que había hecho yo.

Hace unos años desarrollé esta práctica como ayuda para acordarme de tener compasión hacia mí misma, y todavía hoy la utilizo muy a menudo. Es una especie de mantra de autocompasión y resulta muy eficaz para enfrentarse a las emociones negativas. Cada vez que percibo algo de mí misma que no me gusta, o cuando algo va mal en mi vida, repito para mis adentros las siguientes frases:

1. Este es un momento de sufrimiento.
2. El sufrimiento forma parte de la vida.
3. Pido ser amable conmigo misma en este momento.
4. Pido darme la compasión que necesito.

Estas frases me resultan especialmente útiles no solo porque son breves y fáciles de memorizar, sino también porque invocan los tres aspectos de la compasión hacia uno mismo. La primera frase: «Este es un momento de sufrimiento», es importante porque aporta *mindfulness* al hecho de que pasas por un momento doloroso. Si estás disgustado porque has engordado unos kilos, o si te para la policía porque has cometido una infracción de tráfico, no resulta sencillo recordar que son momentos de sufrimiento que merecen nuestra compasión.

La segunda frase: «El sufrimiento forma parte de la vida», nos recuerda que la imperfección es parte inherente de la condición humana que compartimos. No es necesario luchar contra el hecho de que las cosas no sean exactamente como queremos, ya que se trata de un estado de las cosas normal



y natural. Es más: todas las personas experimentamos insatisfacción y, por tanto, no estamos solos en nuestro sufrimiento.

La tercera frase: «Pido ser amable conmigo misma en este momento», aporta un sentimiento de interés y cariño hacia la experiencia presente. Tu corazón empieza a calmarse cuando te consuelas por el dolor que estás pasando.

La última frase: «Pido darme la compasión que necesito», expresa con firmeza la intención de ser autocompasivo y te recuerda que mereces recibir atención y compasión. Después de unas semanas practicando estos mantras de compasión hacia sí misma, Rachel empezó a saborear la libertad de no estar siempre sujeta a su negatividad. Comenzó a ser más consciente de sus pensamientos oscuros y depresivos, lo que le permitió no perderse tanto en ellos. Descubrió que podía ser menos crítica consigo misma y no se quejaba tanto de lo que iba mal en su vida. Cuando experimentaba pensamientos y emociones negativos, pronunciaba mentalmente las frases e intentaba centrarse en el hecho de que sentía dolor y necesitaba cariño.

Según me explicó, lo que más le gustó de la compasión hacia sí misma fue que no tenía que engañarse para que funcionase. A diferencia de la práctica de las afirmaciones positivas, con las que intentaba convencerse de que todo iba bien aunque no fuese así, la autocompasión le permitió aceptar y reconocer el hecho de que a veces la vida realmente es un asco. Pero no tenemos por qué empeorar las cosas. La clave de la compasión hacia uno mismo consiste en no negar el sufrimiento, sino reconocer que es perfectamente normal. No hay nada de malo en la imperfección de la vida, siempre y cuando no esperemos que sea distinta a como es.

«Es extraño —me dijo Rachel—, pero a veces mi negatividad se desvanece en cuanto digo las frases. Aunque no intente que desaparezca, se va (¡puf!) como si fuese un espectáculo barato de David Copperfield.»

No obstante, Rachel no se convirtió en una persona rebosante de optimismo. Todavía tiene tendencia a percibir lo que va mal en una situación antes de ver lo que va bien. Pero su negatividad ya no la hace descender al terreno de la depresión. Es capaz de reírse de la oscuridad de sus pensamientos porque estos ya no la controlan. Cuando se acuerda de dedicarse compasión, no solo ve la parte medio vacía del vaso, sino también la medio llena.

## EJERCICIO 2

## **Crea tu propio mantra de compasión**

Un mantra de compasión es un conjunto de frases memorizadas que debes repetir en silencio cada vez que quieras dedicarte consuelo. Resultan más útiles en los momentos álgidos de las emociones que nos angustian.

Es posible que te sirvan las frases que yo inventé para mí, pero merece la pena que intentes encontrar unas que se adapten mejor a ti. Lo más importante es que incluyan los tres aspectos de la compasión hacia uno mismo, no las palabras en sí mismas.

Otras versiones posibles para la primera frase («Este es un momento de sufrimiento») serían: «Estoy atravesando un momento muy difícil ahora mismo», «Me resulta doloroso sentirme así ahora», etcétera. Variaciones para la segunda frase («El sufrimiento forma parte de la vida»): «Todo el mundo se siente así alguna vez», «Forma parte de la naturaleza humana», etcétera.

Variaciones para la tercera frase («Pido ser amable conmigo misma en este momento»): «Pido tratar mi dolor con ternura», «Pido ser cariñoso y comprensivo conmigo mismo», etcétera.

Variaciones para la última frase («Pido darme la compasión que necesito»): «Merezco recibir compasión de mí mismo», «Intentaré ser lo más compasivo posible», etcétera.

Busca cuatro frases con las que te sientas cómodo y memorízalas. La próxima vez que te critiques o que tengas una experiencia difícil puedes utilizar tus mantras para ayudarte a recordar que debes tener más compasión hacia ti mismo. Es una herramienta útil para calmar la mente.

## **COMPASIÓN HACIA UNO MISMO E INTELIGENCIA EMOCIONAL**

La compasión hacia uno mismo es una poderosa herramienta de inteligencia emocional. Tal como la define Daniel Goleman en su influyente libro sobre el tema<sup>[10]</sup>, la inteligencia emocional implica la capacidad de controlar las propias emociones y utilizar esa información para guiar el pensamiento y las acciones (en otras palabras, ser consciente de los propios sentimientos sin que estos nos dominen y así poder tomar decisiones acertadas). Si te das cuenta de que te pones furioso con alguien que acaba de hacer un comentario desafortunado, por ejemplo, puedes salir a dar un paseo para calmarte antes

de discutirlo en lugar de soltar el primer disparate que te venga a la mente. Seguramente es mejor no decir «Llamarte idiota sería un insulto para todos los estúpidos», aunque en ese momento te resulte muy apropiado.

Las investigaciones demuestran que las personas más autocompasivas gozan de mayor inteligencia emocional, lo que significa que tienen más capacidad para mantenerse equilibradas cuando se disgustan<sup>[11]</sup>. Por ejemplo, en un estudio se observaron las reacciones de los participantes ante una tarea complicada y bochornosa<sup>[12]</sup>: ser grabados explicando a cámara un cuento infantil que empezase con las palabras «Érase una vez un osito...». Más tarde se pidió a los participantes que observasen sus grabaciones y describiesen las emociones que habían experimentado mientras hablaban. Los que tenían un nivel más alto de compasión hacia sí mismos afirmaron sentirse felices, relajados y tranquilos mientras se veían explicando una historia tonta. Entre los que carecían de autocompasión surgieron más estados de tristeza, vergüenza o nervios.

Otro estudio observó cómo se enfrentan a los hechos negativos de la vida cotidiana las personas que tienen compasión por sí mismas. Se pidió a los participantes que describiesen los problemas experimentados a lo largo de un período de veinte días (por ejemplo, una pelea con la pareja o tensión en el trabajo)<sup>[13]</sup>. Los resultados indicaron que las personas con más compasión tenían una perspectiva más amplia de sus problemas y menos probabilidades de sentirse aislados a causa de esos problemas. Por ejemplo, pensaban que sus problemas no eran peores que los del resto. Las personas autocompasivas, además, presentaban unos niveles de ansiedad más bajos y menos inhibición cuando pensaban en sus problemas.

Existen datos fisiológicos que apoyan la afirmación de que las personas que sienten compasión por sí mismas gozan de mayor fortaleza emocional. Los investigadores midieron los niveles de cortisol y el ritmo cardíaco de un grupo de personas entrenadas para tener más autocompasión<sup>[14]</sup>. El cortisol es una hormona relacionada con el estrés, mientras que la variabilidad del ritmo cardíaco es un indicador de la capacidad de adaptarse al estrés con eficacia. Cuanto más autocompasiva y menos autocrítica es la persona, menores son los niveles de cortisol y mayor es la variabilidad del ritmo cardíaco. Esto sugiere que las personas que tienen compasión por sí mismas son capaces de enfrentarse a los retos de la vida con mayor equilibrio emocional.

Por supuesto, las personas que experimentan cambios vitales extremos (por ejemplo, estar a punto de morir en un accidente de tráfico o sufrir una violación) pueden tener serias dificultades para afrontarlos. En estos casos, las

víctimas pueden desarrollar un trastorno por estrés postraumático (TEPT). El TEPT es una reacción emocional intensa y prolongada a un trauma psicológico extremo<sup>[15]</sup>. En muchos casos conlleva la reexperimentación del hecho traumático a través de *flashbacks* o pesadillas, con patrones de sueño alterados y sentimientos persistentes de miedo o ira. Uno de los principales síntomas del TEPT es la evitación de experiencias, lo que significa que las víctimas de traumas tienden a rechazar las emociones incómodas relacionadas con lo ocurrido. Por desgracia, la evitación solo empeora los síntomas del TEPT, ya que las emociones suprimidas tienden a intensificarse cuando luchan por entrar en el estado consciente. El esfuerzo necesario para mantener a raya las emociones suprimidas, además, consume la energía necesaria para gestionar la frustración, lo que significa que los pacientes de TEPT suelen ser personas irritables.

Existen pruebas de que la autocompasión ayuda a superar el TEPT. Por ejemplo, en un estudio con universitarios que mostraban síntomas de TEPT después de un hecho traumático (como un accidente, un incendio o una enfermedad grave), aquellos con más compasión por sí mismos tenían síntomas menos graves que los que carecían de autocompasión<sup>[16]</sup>. En particular, mostraron menos señales de evitación emocional y se sentían más cómodos enfrentándose a los pensamientos, los sentimientos y las sensaciones desencadenados por lo ocurrido. Cuando estás dispuesto a sentir las emociones dolorosas y acogerlas con compasión, resulta menos probable que interfieran en tu vida cotidiana.

La compasión por uno mismo nos aporta la valentía y el sosiego necesarios para mirar de frente las emociones no deseadas. Dado que escapar de los sentimientos dolorosos no es posible, la mejor opción consiste en experimentar las emociones difíciles de manera clara pero compasiva tal como aparecen en cada momento. Teniendo en cuenta que todas las experiencias tienen un final, si somos capaces de permitirnos permanecer en el presente con nuestro dolor, este podrá seguir su ciclo natural (aparición, punto álgido y desaparición). Como se dice en la Biblia: «Esto también pasará». O como dijo Buda, todas las emociones son «propensas a la destrucción, a disiparse, a desaparecer, a cesar».

Los sentimientos dolorosos son pasajeros por naturaleza. Pierden fuerza con el tiempo, siempre y cuando no los prolonguemos o los intensifiquemos mediante la resistencia o la evitación. La única manera de liberarnos del dolor debilitante, por tanto, consiste en aceptarlo tal como es. La única salida es pasar por ello. Tenemos que enfrentarnos con valentía a nuestro sufrimiento y

consolarnos durante el proceso para que el tiempo pueda ejercer su magia curativa.

## **EL PODER CURATIVO DE LA COMPASIÓN POR UNO MISMO**

Penny, una comercial divorciada de cuarenta y seis años de edad, sufría una ansiedad casi constante. Cuando pasaban varios días sin que su hija de veintiún años, Erin (que estaba estudiando fuera), la llamase, Penny pensaba inmediatamente que algo iba mal. Le dejaba mensajes desesperados en el contestador preguntándole si estaba bien. Daba por sentado que la falta de noticias equivalía a malas noticias. Cuando hablaba con Erin y escuchaba un «¡Oh, no!», interrumpía la conversación para preguntarle desesperadamente «¿Qué pasa, qué pasa?». Aunque Erin quería a su madre, le daba miedo ir a visitarla porque siempre estaba muy tensa y nerviosa. Penny era consciente de las reticencias de su hija y se criticaba con dureza a sí misma por ser tan agobiante y nerviosa. No quería ser así.

Erin estaba convencida de que la ansiedad de su madre se debía a un trauma emocional sin resolver. El padre de Penny había sido dado por desaparecido durante la guerra de Vietnam, cuando ella solo tenía seis años. La madre de Penny sufrió una crisis nerviosa al recibir la noticia, por lo que Penny vivió con su abuela materna durante dos años, hasta que su madre estuvo en condiciones de cuidar de ella de nuevo. El padre de Penny nunca apareció y ella no pudo hacer el duelo correspondiente. El resultado fue que Penny sentía un temor irracional a perder a su hija Erin de la misma manera que había perdido a su padre. La ansiedad había invadido cada rincón de su vida.

Erin había asistido a una conferencia sobre la compasión hacia uno mismo en la universidad e intentó convencer a su madre de que debía ser más autocompasiva. «Quiero que seas feliz, mamá —le dijo—. Y creo que esto te ayudaría. Y a nuestra relación.»

Aunque con reticencias, el amor por su hija llevó a Penny a empezar una terapia con un especialista que incorporaba explícitamente la compasión hacia uno mismo en su enfoque terapéutico. Penny quería dominar su ansiedad de una vez por todas y enfrentarse al dolor que sentía por la pérdida de su padre. Su terapeuta le aconsejó que fuese despacio y que intentase estar lo más cómoda posible en cada momento.

Penny intentó centrarse primero en sentir compasión por la ansiedad que padecía en el presente, como adulta. Empezó a darse cuenta de lo mucho que

sufría porque el miedo siempre estaba presente en su corazón, listo para saltar en cualquier momento. Su terapeuta le recordó con delicadeza que su ansiedad era una experiencia increíblemente común, algo con lo que millones de personas luchaban cada día. Con el tiempo, Penny aprendió a juzgarse con un poco menos de severidad por ser tan nerviosa y empezó a consolarse por tener ese miedo constante e incontrolable. Cuando se sintió preparada, pudo centrar su atención en el origen de su miedo: la experiencia de perder a su madre y a su padre al mismo tiempo cuando era pequeña.

Al principio Penny se centró principalmente en la compasión que sentía por su madre, un sentimiento que le parecía más manejable. Su corazón empezó a abrirse cuando pensó en el horror que su madre habría experimentado al enterarse de que su marido estaba desaparecido y no poder saber si estaba vivo o muerto. Después intentó sentir compasión por sí misma, por lo asustada y lo sola que se sintió cuando su padre desapareció y su madre se hundió. Al principio se sintió como paralizada, incapaz de sentir nada.

El terapeuta le pidió que llevase una fotografía de pequeña a la siguiente sesión. En la foto aparecía una niña de seis años con un vestido de terciopelo granate abriendo regalos de Navidad. Cuando Penny observó la foto, vio el rostro de Erin mirándola. Imaginó cómo se habría sentido su hija a la edad de seis años si le hubiese ocurrido lo que le pasó a ella. Ese pensamiento derribó sus defensas, y vivió un intenso momento de contacto con su niña interior de seis años, con el inmenso miedo, la confusión y la tristeza que sintió entonces.

Durante varias semanas, Penny no pudo evitar el llanto cada vez que pensaba en su infancia. No podía hacer nada para arreglar las cosas, para cambiar lo ocurrido. No podía hacer nada para asegurarse de que su hija nunca sufriría ningún daño. Solo había dolor, tristeza, pena, preocupación y miedo. Pero también compasión. Cada vez que sentía que sus emociones negativas podían más que ella, Penny pensaba en la fotografía. Imaginaba que acariciaba el pelo de aquella niña y que le decía con dulzura que todo iba a salir bien. Aunque la ansiedad no desapareció, sí empezó a ser menos intensa, más soportable, menos abrumadora.

Un día, Penny llegó muy emocionada a la consulta. «Ayer Erin estuvo en casa. Mientras hablaba por teléfono, oí cómo decía: “¡Eso es terrible! ¡Oh, Dios mío!”». Mi reacción instintiva fue preguntarle inmediatamente qué pasaba, pero lo que hice fue permitirme sentir el miedo. Conseguí no abalanzarme sobre ella en cuanto colgó el teléfono y pensé que si se trataba de una emergencia me lo diría enseguida. Fue duro esperar, pero me sentí suficientemente fuerte para conseguirlo. Resulta que uno de los personajes de

su serie favorita había sido asesinado en el último episodio. Eso era todo. ¡Menuda victoria!»

Historias como la de Penny son muy habituales. Sobre todo cuando sus protagonistas reciben ayuda de un terapeuta, la autocompasión tiene el poder de transformar vidas radicalmente. Por esa razón, muchos psicólogos clínicos están empezando a incorporar la compasión hacia uno mismo en sus enfoques terapéuticos.

## **ENTRENAMIENTO MENTAL CON COMPASIÓN**

Paul Gilbert, médico en la Universidad de Derby y autor de *The Compassionate Mind*, es uno de los principales pensadores e investigadores sobre la autocompasión como herramienta terapéutica<sup>[17]</sup>. Ha desarrollado un modelo de terapia de grupo llamado «Entrenamiento mental con compasión» (EMC) cuyo objetivo es ayudar a las personas muy críticas consigo mismas. Su enfoque se centra en ayudar a los pacientes a entender el daño que se hacen mediante la autocrítica constante y a tener compasión por ese comportamiento. Gilbert afirma que la autocrítica es un mecanismo de supervivencia basado en la evolución, diseñado para ayudarnos a mantenernos seguros (véase capítulo 2) y, por tanto, no debe ser juzgada. El EMC ayuda a entender ese mecanismo y enseña a los pacientes a relacionarse consigo mismos con compasión en lugar de castigarse. En algunos casos, el proceso resulta complicado.

Muchos de los pacientes de Gilbert tienen antecedentes de abusos físicos o emocionales por parte de sus padres. Por esa razón, al principio se muestran asustados ante la compasión y se sienten vulnerables cuando son amables consigo mismos. Se debe a que de pequeños, las mismas personas que les proporcionaban cuidados (sus padres), también traicionaron su confianza al hacerles daño. En esos contextos, los sentimientos de cariño se mezclan con los de temor, lo que dificulta mucho entrar en la compasión hacia uno mismo. Gilbert advierte que las personas con antecedentes de abusos deben recorrer despacio el camino de la autocompasión para no sentirse atemorizadas o abrumadas. Incluso en casos de pacientes sin estos antecedentes, la investigación de Gilbert indica que muchas personas tienen miedo de ser compasivas consigo mismas. Les preocupa ser débiles o recibir rechazo si no utilizan la autocrítica para enfrentarse a sus carencias personales. Ese temor a la compasión actúa como un obstáculo para tratarse a sí mismos con amabilidad y exagera la autocrítica y los sentimientos de incompetencia.

El EMC se basa en el uso de imágenes de compasión para generar sentimientos de calidez y seguridad. Los terapeutas piden a los pacientes que generen una imagen de un lugar seguro para contrarrestar los temores que pudiesen surgir. A continuación se les pide que creen una imagen ideal de una figura cariñosa y compasiva. Especialmente en el caso de las personas a las que les cuesta mucho sentir compasión por sí mismas, esa imagen puede servir como fuente de relajación. Finalmente, la compasión por uno mismo deja de dar tanto miedo y pasa a ser una herramienta a la que se puede recurrir para tratar los sentimientos de inferioridad.

En un estudio sobre la eficacia del EMC para pacientes de un programa de tratamiento en un hospital de salud mental (personas tratadas por sus intensos sentimientos de vergüenza y autocrítica), los participantes recibieron sesiones de dos horas semanales de EMC durante doce semanas<sup>[18]</sup>. El entrenamiento supuso una significativa reducción de los niveles de depresión, autoagresión, sentimientos de inferioridad y vergüenza. Además, casi todos los pacientes se sintieron preparados para salir del hospital al acabar el programa.

### EJERCICIO 3

#### **Utilizar imágenes compasivas**

Ejercicio adaptado de Paul Gilbert, *The Compassionate Mind* (Londres, Constable, 2009).

1. Siéntate cómodamente en un lugar silencioso. La primera tarea consiste en visualizar un lugar seguro. Puede ser imaginario o real, cualquier lugar que te haga sentir en paz, relajado y tranquilo: una playa de arenas blancas, el claro de un bosque con ciervos pastando, la cocina de la abuela, o un sillón junto a una chimenea encendida. Intenta visualizar el lugar. ¿Qué colores tiene? ¿Cuánta luminosidad? ¿Qué sonidos u olores percibes? Si alguna vez sientes ansiedad o inseguridad en tu viaje hacia la compasión, recurre a la imagen de tu lugar seguro para ayudarte a calmarte.
2. La siguiente tarea consiste en visualizar una figura cariñosa y compasiva, alguien que desprenda sabiduría, fuerza, calor y aceptación sin críticas. Para algunos será una figura religiosa conocida, como Jesucristo o Buda. Para otros será alguien de su pasado, como una tía o un profesor muy queridos. Y para otros



podría ser una mascota a la que teníamos mucho cariño, un ser completamente imaginario o incluso una imagen abstracta, como una luz blanca. Intenta visualizar esa imagen con la máxima intensidad posible, incorporando todos los sentidos que puedas.

3. Si estás sufriendo por algún motivo en este momento, piensa en las cosas sabias y cálidas que esa fuente idealizada de compasión te diría para consolarte. ¿Cómo serían sus palabras? ¿Qué sentimientos te transmitiría su tono de voz? Si te sientes un poco bloqueado o cerrado, date permiso para disfrutar de la presencia compasiva de tu imagen ideal. Límitate a estar presente.
4. Libera tu imagen compasiva, inspira y expira varias veces y siente tu cuerpo, saborea la calma que has generado en tu mente y en tu cuerpo. Sabes que cada vez que deseas generar compasión para ti mismo podrás utilizar esa imagen a modo de trampolín y te permitirás recibir el regalo de la bondad.

## COMPASIÓN CONSCIENTE

Christopher Germer, psicólogo clínico asociado a Harvard y especialista en la integración del *mindfulness* y la psicoterapia, enseña compasión a la mayoría de sus pacientes. Chris es un amigo y colega con el que imparto talleres de compasión hacia uno mismo. Es autor del maravilloso *El poder del mindfulness*<sup>[\*\*]</sup>, que resume los conocimientos adquiridos a lo largo de los años ayudando a sus pacientes a relacionarse consigo mismos de manera más compasiva<sup>[19]</sup>.

Germer observa que sus pacientes pasan por varias fases de práctica de la compasión durante su terapia. Una experiencia habitual al principio, especialmente entre los que manifiestan sentimientos intensos de inferioridad, es la «contracorriente». Cuando un fuego se ve privado de oxígeno y se deja entrar aire de repente, lo habitual es que se produzca una explosión. De forma similar, las personas acostumbradas a la autocrítica constante suelen explotar de ira y negatividad intensa cuando intentan adoptar un enfoque más amable y cariñoso consigo mismas. Es como si su sentido del yo se hubiese centrado tanto en sentirse inadaptado que ese «yo inútil» lucha por sobrevivir cuando se siente amenazado. La manera de tratar la contracorriente consiste en aceptar la experiencia de manera consciente y tener compasión por lo duro que resulta experimentar una negatividad tan intensa.

Cuando remite la resistencia inicial, los pacientes sienten un gran entusiasmo por practicar la compasión hacia sí mismos porque empiezan a darse cuenta de lo poderosa que resulta. Para Germer es la fase de «enamoramiento». Después de luchar contra sí mismos durante tanto tiempo, se enamoran del sentimiento de paz y libertad que descubren al tratarse con ternura. Como si recibiesen el beso de su primer amor, se estremecen de pies a cabeza. Durante esa fase, los pacientes tienden a aferrarse a los buenos sentimientos que despierta la compasión hacia uno mismo y desean experimentarlos constantemente.

A medida que pasa el tiempo, sin embargo, el enamoramiento se va desvaneciendo. Los pacientes se dan cuenta de que la compasión por sí mismos no hace que todos sus pensamientos y sentimientos negativos se desvanezcan como por arte de magia. Debemos recordar que la compasión hacia uno mismo no erradica el dolor ni las experiencias negativas, solo los acepta con bondad y les da espacio para que se transformen. Cuando las personas practican la autocompasión como método para resistirse a sus emociones negativas, los sentimientos negativos no solo permanecen, sino que además empeoran casi siempre. Germer afirma que considera una buena señal esa fase de la terapia porque significa que los pacientes pueden empezar a cuestionarse sus motivaciones. ¿Son compasivos principalmente porque quieren ser emocionalmente sanos, o porque desean eliminar su dolor?

Si los pacientes consiguen continuar con la práctica durante ese momento de debilidad, finalmente descubren la sabiduría de la «verdadera aceptación». Durante esa fase, la motivación por la autocompasión pasa de «curar» a «cuidar». El hecho de que la vida resulta dolorosa, y que todos somos imperfectos, se acepta en su totalidad como parte del hecho de estar vivos. Se 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.

Chris Germer y yo estamos trabajando actualmente en un interesante proyecto nuevo: un curso de compasión consciente (ACC) de ocho semanas. Es similar al de Kabat-Zinn, y esperamos conseguir que sirva como complemento. En el primer día del taller nos centramos en explicar el concepto de la compasión hacia uno mismo y en qué difiere de la autoestima (véase capítulo 7). Las siguientes semanas trabajamos en cómo se utiliza la

compasión para afrontar las emociones difíciles con diferentes tipos de meditaciones, deberes para casa y ejercicios experimentales (incluyendo, entre otros, los que aparecen en este capítulo). El programa parece dar resultados muy visibles en cuanto a cambios positivos en la vida de los participantes, y esperamos disponer pronto de datos que confirmen la efectividad de la ACC como intervención terapéutica. Tanto Germer como yo estamos convencidos de que participar en el curso ACC ayudará a los pacientes a maximizar su resiliencia emocional y su bienestar. En <[www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org)> y en <[www.mindfulselfcompassion.org](http://www.mindfulselfcompassion.org)> encontrarás más información sobre el programa.

## EJERCICIO 4

### **Escáner corporal compasivo**

(También disponible como meditación guiada en inglés en formato MP3 en <[www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org)>, en inglés.)

Una técnica que se enseña habitualmente en los cursos de *mindfulness* es el «escáner corporal». La idea consiste en centrar sistemáticamente la atención desde la coronilla hasta la planta de los pies, y hacerlo con conciencia plena de todas las sensaciones físicas del cuerpo. Chris Germer y yo también utilizamos esta técnica en nuestros talleres de ACC, pero con una variante: añadimos la compasión hacia uno mismo. La idea es que cada vez que entras en contacto con una sensación incómoda mientras escaneas el cuerpo, debes intentar suavizar la tensión de manera activa, consolándote por tu sufrimiento. Al acariciar mentalmente el cuerpo de ese modo, puedes ayudar a aliviar tus dolores considerablemente.

Para empezar, lo mejor es que te tumbes en una cama o en el suelo. Coloca los brazos relajados a unos quince centímetros del cuerpo y las piernas separadas a la altura de los hombros. En yoga, esta postura es la del cadáver, y permite relajar completamente todos los músculos. Empieza por la coronilla. Percibe las sensaciones del cuero cabelludo. ¿Sientes picores, cosquilleo, calor, frío? Nota si sientes alguna molestia en la zona. Si es así, intenta relajar la tensión y dedica atención y cariño a esa parte de tu cuerpo.

Algunas palabras pronunciadas para tus adentros en un tono relajante y reconfortante también pueden ser de gran ayuda, por ejemplo: «Pobrecito, aquí hay mucha tensión, no pasa nada, relájate». Cuando hayas tratado con compasión esa parte de tu cuerpo, o si no sentías ninguna molestia desde un principio, pasa a la siguiente parte.

Existen muchos caminos que puedes tomar. Normalmente yo paso de la coronilla a la cara, después a la parte posterior de la cabeza, el cuello, los hombros, el brazo derecho (desde la parte superior del brazo hasta el antebrazo y la mano), el brazo izquierdo, el pecho, el abdomen, la espalda, la región pélvica, los glúteos, la pierna derecha (del muslo a la rodilla, la pantorrilla y el pie) y la pierna izquierda. Otras personas empiezan por los pies y van subiendo hasta la cabeza. No hay una manera correcta de hacerlo, sino la que le vaya mejor a cada uno.

A medida que escaneas cada parte de tu cuerpo de manera consciente, comprueba si percibes alguna tensión y ofrécete compasión por tu dolor, tratando de calmar, relajar y confortar esa zona conscientemente. Yo intento expresar gratitud a la parte del cuerpo que me duele y apreciar lo difícil que me resulta (por ejemplo, el cuello, que tiene que sostener mi gran cabeza). Es una oportunidad para ser amable con uno mismo de una manera muy concreta. Cuanto más lenta y consciente sea la ejecución del ejercicio, más beneficios obtendrás de él.

Cuando acabes de escanear conscientemente tu cuerpo (puede llevarte cinco minutos o media hora, depende de lo rápido que lo hagas), presta atención a todo el cuerpo, con sus sensaciones vibrantes y palpitantes, y envíate amor y compasión. La mayoría de los que practican este ejercicio afirman sentirse maravillosamente relajados y al mismo tiempo activados cuando lo terminan. Y es más barato que un masaje.

## Capítulo 7

### ABANDONAR EL JUEGO DE LA AUTOESTIMA

No te tomes demasiado en serio el ego. Cuando detectes la presencia del ego en ti mismo, sonríe. A veces, hasta puedes reírte. ¿Cómo ha podido la humanidad estar dominada por esto durante tanto tiempo?

ECKHART TOLLE, *Un nuevo mundo, ahora: encuentra el propósito de tu vida*

La idea de que necesitamos tener una autoestima alta para estar psicológicamente sanos está tan extendida en la cultura occidental que mucha gente siente terror de que algo pueda hacerla peligrar. Nos dicen que debemos pensar de manera positiva sobre nosotros mismos a toda costa. Los profesores entregan estrellas doradas a los alumnos para que se sientan orgullosos y especiales. La autoestima alta se representa como un gran tesoro que todos debemos conseguir, un bienpreciado que tenemos que obtener y proteger.

Es cierto que las personas con una autoestima alta tienden a ser más alegres, afirman tener muchos amigos y se sienten motivadas, mientras que las personas con una autoestima baja son solitarias y sufren de ansiedad y depresión. Las personas con la autoestima alta son optimistas y creen que el mundo está a sus pies. Las que tienen la autoestima baja casi no pueden atarse los zapatos por la mañana. La idea es que la autoestima provoca esos resultados. La fe casi religiosa que depositamos en el poder de la autoestima para gozar de una buena salud mental ha traído consigo un aluvión de cursos sobre autoestima en colegios, centros cívicos y centros de salud mental. En 1986, el estado de California presentó su programa Task Force on Self-Esteem and Personal and Social Responsibility, con un presupuesto anual de 250.000 dólares. Los motivos alegados fueron que si mejoraba la autoestima de los niños de California, se paliarían problemas como el acoso escolar, la delincuencia, los embarazos adolescentes, el consumo de drogas y el fracaso escolar. Incluso se afirmó que invertir en la autoestima de los niños compensaría en forma de ingresos por impuestos a largo plazo, ya que las personas con la autoestima alta tienden a ganar más dinero que las que la tienen baja. Multitud de revistas femeninas han pregonado los beneficios de la

autoestima alta, y se han escrito miles de libros sobre cómo conseguirla, mejorarla o conservarla.

## **EL TRAJE NUEVO DEL EMPERADOR**

La fascinación por la autoestima alta ha recibido el apoyo de los psicólogos durante mucho tiempo. Se han publicado más de quince mil artículos académicos sobre el tema. Sin embargo, en los últimos tiempos los psicólogos han empezado a cuestionarse si la autoestima alta es realmente la panacea que todos habían pensado. Los informes sobre la eficacia de la iniciativa californiana para fomentar la autoestima, por ejemplo, sugieren que fue un completo fracaso. Apenas se consiguió ninguno de los resultados esperados. Por supuesto, eso no impidió que la Task Force concluyese que «la autoestima reducida aparece como una poderosa variable independiente (condición, causa, factor) en la génesis de problemas sociales importantes<sup>[1]</sup>. Todos sabemos que esto es cierto, y en realidad no es necesario crear un grupo de trabajo especial sobre el tema para convencernos de ello». En otras palabras, sabemos que la autoestima funciona aunque los datos de que disponemos digan que no; por tanto, no deberíamos habernos molestado en intentar demostrar lo que era evidente desde el principio. Como comentó el humorista Will Rogers en una ocasión: «Yo no cuento chistes. Solo observo al gobierno y explico los hechos».

En un influyente artículo de investigación sobre la autoestima se concluye que la autoestima alta en realidad no mejora el rendimiento escolar o laboral, ni tampoco la capacidad de liderazgo, ni evita que los niños fumen, beban, tomen drogas y empiecen a practicar sexo demasiado pronto<sup>[2]</sup>. En todo caso, la autoestima elevada parece ser la consecuencia más que la causa de una conducta saludable. El informe, además, cuestiona la idea de que los acosadores actúan como lo hacen porque tienen una baja autoestima. De hecho, los acosadores tienden a tener una autoestima tan alta como la de cualquier persona. Meterse con los demás es una de sus principales maneras de sentirse fuertes y superiores. Las personas con la autoestima alta tienden a ser exclusivistas; en general, prefieren a los miembros de los grupos cerrados a los que pertenecen. Así, la investigación demuestra que las personas con una autoestima alta tienen tantos prejuicios, si no más, que las que no se gustan a sí mismas. Además, las personas con una autoestima alta manifiestan conductas socialmente no deseables, como copiar en los exámenes, con la misma frecuencia que las personas con falta de autoestima.

Y cuando las personas con la autoestima alta se sienten insultadas acostumbran a increpar a los demás. En un estudio, por ejemplo, se informó a un grupo de universitarios que sus resultados en un test de inteligencia estaban por debajo de la media<sup>[3]</sup>. Los que tenían una autoestima alta compensaron la mala noticia insultando y menospreciando a los otros participantes. Los que tenían una baja autoestima, por otro lado, reaccionaron con más amabilidad y felicitaron a los otros participantes con el fin de parecer más agradables. ¿Con quién preferirías relacionarte cuando se distribuyan los informes anuales de rendimiento en el trabajo?

## **DE TODOS MODOS, ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?**

Antes de continuar conviene examinar más de cerca en qué consiste realmente la autoestima. En el fondo, la autoestima es una valoración de nuestro mérito, una creencia de que somos personas buenas y valiosas. William James, uno de los padres fundadores de la psicología occidental, afirmó que la autoestima es un producto de la «competencia percibida en términos de importancia»<sup>[4]</sup>. Esto significa que la autoestima deriva de pensar que somos buenos en cosas que tienen un significado personal para nosotros. Yo puedo ser muy buena jugando a las damas y un desastre en ajedrez, pero eso solo influirá en mi autoestima si valoro el hecho de ser buena en las damas o en el ajedrez. La dinámica que James identificó sugiere que existen dos vías principales para aumentar nuestra autoestima.

Un enfoque consiste en valorar las cosas que se nos dan bien y restar valor a aquellas que se nos dan mal. Un adolescente que juega muy bien a baloncesto y es un desastre en matemáticas podría decidir que el baloncesto es muy importante, mientras que las matemáticas no lo son. El problema potencial de este enfoque es que podemos menoscabar la importancia de aprender habilidades valiosas solo porque así nos sentimos mejor con nosotros mismos. Cuando un niño centra toda su energía en convertirse en un buen jugador de baloncesto y pasa por alto las matemáticas, está limitando sus oportunidades laborales en el futuro (algo que ocurre con demasiada frecuencia). En otras palabras, el deseo de conseguir una autoestima alta a corto plazo podría ser perjudicial para nuestro desarrollo a largo plazo.

La otra vía para aumentar nuestra autoestima consiste en incrementar nuestra competencia en aquellos campos que son importantes para nosotros. Por ejemplo, una mujer que valora tener el aspecto de una modelo podría intentar perder esos últimos siete kilos que le faltan para alcanzar el peso

deseado. El problema es que a veces resulta contraproducente ese afán por mejorar. La mujer que intenta meterse en unos vaqueros de la talla 36 cuando en realidad no es delgada por naturaleza acabará sintiéndose hambrienta, frustrada y deprimida. Hubiese sido mejor que no diese tanta importancia al hecho de parecer una modelo en primera instancia (y, además, la mayoría de los hombres afirman que prefieren las curvas).

Charles Horton Cooley, un conocido sociólogo de principios del siglo XX, identificó otra fuente habitual de autoestima<sup>[5]</sup>. Propuso que los sentimientos de autoestima surgen del «yo espejo»; es decir, nuestra percepción de cómo nos ven los demás. Si creemos que los demás nos juzgan de manera positiva, nos sentiremos bien con nosotros mismos. Si creemos que los otros nos juzgan de manera negativa, nos sentiremos mal con nosotros mismos. La autoestima, en otras palabras, surge no solo de nuestros propios juicios, sino también de los juicios percibidos de los demás. Y debemos subrayar el término «percibidos».

Las investigaciones demuestran que la autoestima recibe más influencia de los juicios percibidos de desconocidos que de los amigos y la familia<sup>[6]</sup>. Piénsalo. Cuando tu madre te dice lo elegante o lo atractivo que eres, ¿hasta qué punto te tomas el comentario en serio? «Claro que mi madre diría eso; ¡es mi madre!» Tenemos tendencia a otorgar más peso a lo que «otros» sin nombre y cara piensan de nosotros (compañeros de trabajo, vecinos, compañeros de colegio, etcétera), que, se supone, son más objetivos. El gran vacío de este razonamiento es que el hilo del que pende nuestra autoestima es extremadamente fino. En primer lugar, dado que las personas que no nos conocen demasiado no están en disposición de realizar un juicio acertado sobre nosotros, ¿por qué deberíamos dejarnos influir por sus opiniones? En segundo lugar, ¿acaso conocemos sus opiniones?

Cuando iba a la universidad, me pasaba horas peinándome y maquillándome al estilo gótico cada vez que iba a un local nocturno de *death-rock*. Quería parecer «guay» ante los demás góticos. Sin embargo, siempre me sentía una farsante y pensaba que los demás me miraban mal. En general, tenía la autoestima baja respecto a mis pintas de rockera a pesar de todos mis esfuerzos de maquillaje y peluquería. Años más tarde, algunos amigos me dijeron que los demás pensaban que tenía un aspecto estupendo y que incluso intentaban imitarme. En otras palabras, mis percepciones sobre las percepciones de los demás eran erróneas. Y después de revisar las pruebas fotográficas, sus percepciones también me parecieron erróneas. Puedo decir definitivamente que el estilo gótico no era para mí.



Tenemos tendencia a pensar que solo los jóvenes caen presas de la presión del grupo y las inseguridades de este tipo, pero los adultos también nos sentimos bien o mal con nosotros mismos solo por una idea vaga e incoherente sobre cómo nos ven «los demás». Nuestra percepción de la realidad no solo se nubla significativamente sino que, además, nuestra obsesión por la impresión que causamos puede provocar un gran autoengaño.

### **ESPEJITO, ESPEJITO...**

Las personas con la autoestima alta se describen a sí mismas como más agradables y atractivas, con mejores relaciones con los demás, que las personas con la autoestima baja. Los observadores objetivos, sin embargo, no necesariamente están de acuerdo. En un estudio, los investigadores examinaron cómo puntuaban los participantes (licenciados universitarios) sus habilidades interpersonales<sup>[7]</sup>, su capacidad para entablar nuevas relaciones, hablar y abrirse a los demás, gestionar los conflictos y proporcionar apoyo emocional. Los participantes con la autoestima alta afirmaron que poseían esas habilidades en abundancia. Según sus compañeros de habitación, sin embargo, sus habilidades interpersonales estaban (¡Dios no lo quiera!) dentro de la media. Estudios similares revelan que las personas con la autoestima alta tienen más confianza en su popularidad, mientras que las personas con la autoestima baja creen que no caen demasiado bien a los demás<sup>[8]</sup>. Sin embargo, lo habitual es que los demás tengan la misma opinión sobre las personas con la autoestima alta y las que la tienen baja. Lo que ocurre es que las que tienen la autoestima baja restan importancia a cómo los ven los demás, mientras que las que tienen la autoestima alta valoran en exceso la aprobación del prójimo. En otras palabras, la autoestima alta no tiene nada que ver con ser mejor persona, sino con pensar que se es mejor persona.

Robbie, el abuelo de mi marido, fue un granjero blanco y rico en Zimbabue que gestionaba sus plantaciones con mano de hierro. Tenía una elevada opinión de sí mismo y daba por sentado que los demás también. Recuerdo que, en una visita a Zimbabue, mientras el sirviente negro de Robbie (al que llamaba «amo») nos servía un té, este explicó una historia sobre sus empleados y su relación con ellos. Al final de su relato, Robbie adoptó un semblante melancólico y dijo: «La verdad, creo que les caigo bien...». No tenía ni la menor idea (o la había suprimido) de que sus trabajadores le obedecían ciegamente porque les aterraba perder sus puestos. Aunque Robbie no tenía amigos (se había alejado de casi toda su familia por

su comportamiento tiránico), se aferró al autoengaño de ser querido y admirado hasta el día de su muerte. Por cierto: la muerte de Robbie fue repentina, solo unos días después de que Robert Mugabe declarase que iba a apropiarse de todas las granjas de blancos de Zimbabue. A lo mejor Robbie no quería vivir sin su principal fuente de autoestima.

Es cierto que la autoestima alta al menos reporta un beneficio tangible y nada desdeñable: felicidad. Cuando te gustas a ti mismo, tiendes a ser alegre; cuando no te gustas, tiendes a estar deprimido. Esos estados de ánimo dan color a nuestros sentimientos sobre nuestra vida en general. Cuando creemos que somos estupendos, la vida es estupenda; si no pensamos así, la vida es un asco. La felicidad es un importante elemento de una buena vida, y no cabe duda de que merece la pena cultivarla. Sin embargo, el precio que hay que pagar por la felicidad momentánea que aporta la autoestima alta puede ser muy caro.

## **EL ESTANQUE DE NARCISO**

Los narcisistas tienen una autoestima extremadamente alta y se sienten felices casi siempre. Por supuesto, también tienen una concepción inflada y poco realista de su propio atractivo, competencia e inteligencia, y se sienten merecedores de un trato especial.

Narciso, el personaje mítico que da nombre al «narcisismo», era hijo de Cefiso, el dios de los ríos, y de la ninfa Liríope. Se enamoró de su propia imagen reflejada en un estanque hasta el punto de ser incapaz de apartarse del reflejo y acabó lanzándose al agua, donde murió. En la psicología moderna, el narcisismo se mide analizando las puntuaciones obtenidas en el inventario de personalidad narcisista<sup>[9]</sup>, que incluye afirmaciones como «Creo que soy una persona especial», «Me gusta mirarme en los espejos» y «Si yo gobernase el mundo, sería un lugar mejor». Las investigaciones afirman que las personas con puntuaciones altas en esa escala también demuestran una gran satisfacción con sus vidas. ¿A quién no le gustaría un espectáculo del que es protagonista?

Sin embargo, los narcisistas son presos de una trampa social<sup>[10]</sup>. Aunque desean que su grandeza personal despierte la admiración de los demás, y así ganar amigos y seguidores, la realidad es que con el tiempo acaban alejando a las personas. Es posible que al principio la confianza y las fanfarronadas de los narcisistas impresionen a los demás, pero al final esos mismos rasgos son una fuente de decepción. A casi nadie le gustan los narcisistas, y sus

relaciones suelen fracasar. Resulta complicado sentirse entendido o satisfacer las necesidades personales cuando tu pareja es tan egocéntrica.

Muchas personas creen que los narcisistas, en el fondo, se odian a sí mismos y que su autoimagen inflada es solo una tapadera de su inseguridad. Esta idea ha penetrado en los medios de comunicación populares en Estados Unidos. En un debate sobre los problemas de jóvenes estrellas como Lindsay Lohan o Paris Hilton, por ejemplo, un comentarista de la televisión afirmó: «Tienen todo lo que se puede desear en la vida, han conseguido salir en televisión. Pero mientras tanto, una vocecita interior les dice: “No eres lo suficientemente buena. No eres lo bastante buena”». La cura para el narcisismo, por tanto, sería una autoestima más alta, pero las investigaciones demuestran que no es así. Los científicos han encontrado una manera de evaluar las actitudes inconscientes mediante el llamado Test de asociación implícita (TAI). Se trata de una prueba por ordenador que mide la rapidez con la que los participantes asocian las etiquetas «yo» y «yo no» con palabras positivas como «maravilloso» frente a otras negativas, como «horrible». Las personas que asocian rápidamente el «yo» con palabras positivas, pero tardan más en asociarlo con los términos negativos, tienen una autoestima implícita alta; el patrón contrario indica una autoestima implícita baja. Así, los narcisistas creen que son maravillosos tanto implícita como explícitamente<sup>[11]</sup>.

Cuando Paris Hilton afirmó «No hay nadie en el mundo como yo. Creo que cada década tiene un icono rubio, como Marilyn Monroe o la princesa Diana. Ahora mismo, ese icono soy yo», probablemente no lo hizo porque en el fondo se sienta insegura<sup>[12]</sup>. Intentar ayudar a un narcisista diciéndole que se quiera más resulta tan eficaz como arrojar gasolina al fuego.

La metáfora del fuego resulta muy acertada. Siempre y cuando reciban la atención y la admiración que creen merecer, los narcisistas se sienten en la cima del mundo. El problema surge cuando empiezan a perder su posición de superioridad. Cuando se enfrenta a un juicio negativo, el narcisista responde con sentimientos de ira y rebeldía.

En un estudio clásico, los investigadores examinaron la conducta de los narcisistas cuando sienten que su ego es amenazado<sup>[13]</sup>. El estudio pedía a los participantes que escribiesen una redacción sobre un tema importante, que supuestamente iba a ser leído y evaluado por un compañero ubicado en una sala contigua (a quien el participante no llegaba a conocer porque en realidad no existía). Las redacciones se calificaron con uno de dos comentarios escritos al azar por el investigador ficticio: «¡Esta es una de las peores

redacciones que he leído en mi vida!» o «¡Ninguna sugerencia, perfecto!». En la siguiente fase del estudio, que se describió como una tarea de aprendizaje, los participantes recibieron la instrucción de pulsar un botón, junto a un compañero, con la mayor rapidez posible después de resolver un problema sencillo. A continuación se les dijo que el más lento sería víctima de un ruido repentino y ensordecedor para ayudarle a aprender. La tarea, por supuesto, estaba manipulada. Se les dijo a los participantes que habían sido los más rápidos y se les pidió que ajustasen el volumen y la duración del ruido para su compañero «lento» (la misma persona que acababa de evaluar su redacción, según se les hizo creer). Los narcisistas que habían recibido el comentario negativo fueron los más violentos y dispensaron sonidos prolongados y atronadores como venganza por el insulto recibido.

Cuando los narcisistas reciben críticas, su venganza puede ser rápida y furiosa, incluso violenta. La ira narcisista desempeña una importante función para su emisor: desvía la atención negativa hacia los demás, que entonces pueden ser culpados por las emociones oscuras que experimentan. Ese patrón ayuda a explicar por qué el especialista clínico Otto Kernberg se refiere a la violencia de los que disparan en institutos como «narcisismo maligno»<sup>[14]</sup>. Por ejemplo, Eric Harris y Dylan Klebold, los autores de la matanza en el Instituto Columbine, cometieron sus atrocidades como respuesta a unos insultos que habían recibido de algunos compañeros deportistas. En sus mentes egocéntricas, aquellos compañeros recibieron su merecido. Unos días antes de disparar contra sus compañeros, Eric y Dylan se dijeron entre risas: «¿A que es divertido conseguir el respeto que vamos a merecer?».

Si has conocido a algún narcisista, ese patrón te resultará familiar. La necesidad y la demanda de respeto del narcisista son constantes. Dado que los narcisistas siempre intentan aferrarse al esquivo sentimiento de una autoestima alta, la ira que sienten cuando supreciado ego se ve en peligro puede ser un espectáculo digno de ver.

Mi amiga Irene me explicó en una ocasión la historia de una mujer que tenía todas las características del narcisista clásico. Me dijo que a primera vista nadie hubiera dicho que Susan era una narcisista: tenía sobrepeso, trabajaba demasiado y no disfrutaba de una gran vida social. Su mayor pasión en la vida era ayudar a los niños necesitados. Participaba como voluntaria en misiones en el Tercer Mundo al menos dos veces al año, una tarea en la que había demostrado ser muy eficaz.

Por desgracia, Irene se dio cuenta de forma desagradable de que Susan utilizaba su trabajo desinteresado como una manera de sentirse superior.

Susan era «una de las principales expertas mundiales» en malnutrición infantil en el Tercer Mundo (al menos, según ella misma), y se identificaba claramente con la posición del salvador, el caballero de la brillante armadura que rescata a los necesitados. El sueño de Susan, como le gustaba explicar, era abrir un banco de alimentos para ayudar de forma continuada a los niños malnutridos. Cuando Irene recibió un dinero inesperado, estuvo en disposición de hacer realidad el sueño de su amiga. Decidió fundar un banco de alimentos en una zona rural de Bangladesh del que Susan sería la responsable.

Sin embargo, en lugar de agradecerle su ayuda, Susan empezó a atacar a Irene, a hablar mal de ella a sus espaldas, a quejarse de tener que trabajar con una mujer tan estúpida. Estaba dispuesta a ser la directora del banco de alimentos «por el bien de los niños», afirmaba, pero era como un castigo tener que hacerlo bajo la supervisión de alguien tan incompetente. Susan comenzó a difundir rumores desagradables y falsos sobre el carácter y la integridad personal de Irene. Por suerte, un conocido le informó de lo que estaba ocurriendo una semana antes de la fecha prevista para la inauguración del banco de alimentos. Irene consiguió anular el contrato con Susan justo a tiempo.

Irene se sintió como si le hubiesen dado una bofetada, pero pronto se dio cuenta de que la conducta de Susan no tenía nada que ver con ella. Susan había ofrecido un retrato luminoso de sí misma como salvadora del mundo, y encontrarse en la posición de recibir ayuda, en lugar de ofrecerla, era muy difícil de soportar para su ego. Susan tenía que hacer pasar a Irene por mala para mantener su propia imagen angelical. Por desgracia, el narcisismo es más común de lo que pensamos entre las personas que hacen buenas obras. Cuando el motor que dirige la filantropía es la búsqueda de una autoestima alta, incluso los actos de caridad más hermosos pueden verse empañados por un ego necesitado y avaricioso.

## **ELOGIOS INDISCRIMINADOS**

Aunque la búsqueda de una autoestima alta puede generar problemas, una autoestima saneada no es mala en sí misma. Resulta indiscutible que es mucho mejor sentirse digno y valioso que inútil e insignificante. Lo que ocurre es que existen caminos sanos e insanos hacia la autoestima alta. Contar con una familia comprensiva o esforzarse para conseguir objetivos preciados son dos fuentes sanas de una autoestima alta. Inflar el propio ego y dejar mal

a los demás no está tan bien. La mayoría de las investigaciones sobre la autoestima, sin embargo, no distinguen entre una autoestima sana y otras formas menos productivas.

El test para medir la autoestima más utilizado, la escala de Rosenberg, propone afirmaciones bastante generales<sup>[15]</sup>. Por ejemplo: «Creo que tengo varias cualidades positivas» o «Tengo una actitud positiva hacia mí mismo». El narcisista que cree que es el mejor invento desde el pan en rebanadas se dará una puntuación muy alta, igual que la persona humilde que se gusta simplemente porque es un ser humano que merece respeto. En resumen, es imposible saber si la autoestima alta es sana o insana sin determinar primero su origen.

El problema de muchos de los programas escolares para aumentar la autoestima es que no distinguen entre la sana y la insana. Tienden a utilizar el elogio indiscriminado para fomentar la propia imagen de los niños, centrándose únicamente en su nivel de autoestima y no en cómo o por qué es así. La consecuencia es que muchos niños acaban creyendo que merecen cumplidos y admiración siempre, hagan lo que hagan.

Jean Twenge escribe acerca de esta tendencia en su fascinante libro *Generation Me* [Generación Yo]<sup>[16]</sup>. Observa que los programas de autoestima para niños en edad escolar tienden a alimentar el ego hasta la náusea. A los niños se les ofrecen libros como *The Lovables in the Kingdom of Self-Esteem* [Los «dignos de amor» en el reino de la Autoestima], con el que aprenden que las puertas de la autoestima se abrirán para ellos si repiten con orgullo «¡Soy digno de amar!» tres veces. Volúmenes pesados como *Be a Winner: A Self-Esteem Coloring and Activity Book* [Cómo ser un ganador: un libro de autoestima para colorear con actividades] ayudan a los niños a darse cuenta de lo especiales e importantes que son. Con juegos como «El círculo mágico» se elige a un niño cada día para que lleve una insignia con el lema «Soy estupendo»; sus compañeros, por su parte, redactan una lista de elogios para el elegido del día. Los colegios de primaria en especial presuponen que su misión es aumentar la autoestima de los alumnos, prepararlos para el éxito y la felicidad. Por esta razón, se insta a los profesores a no realizar críticas: podrían dañar la autoestima de los niños.

Algunos colegios han eliminado la F de las notas (el suspenso). Se limitan a asignar la letra E para el trabajo no aceptable, posiblemente porque es una letra sin matices críticos que simplemente sigue a la D (¿y, además, con connotaciones positivas, como «Excelente», tal vez?). El deseo de aumentar la autoestima de los niños ha llevado a inflar considerablemente las

calificaciones. Un estudio reveló que el 48 % de los alumnos de secundaria recibieron una media de A en 2004 en comparación con el 18 % de 1968<sup>[17]</sup>. No es de extrañar que los alumnos americanos piensen que son los mejores del mundo (aunque los alumnos de otros países los superan en casi todas las estadísticas de éxito académico). Podríamos cambiarnos el nombre por el de Estados Unidos de Lago Wobegon.

Aunque el hincapié en aumentar la autoestima de los niños obedece a buenos motivos y se aleja de las duras prácticas educativas del pasado que provocaban todo lo contrario, los elogios indiscriminados pueden entorpecer la capacidad de los niños para verse con claridad, limitando así las posibilidades de alcanzar todo su potencial.

Ese hincapié en la autoestima a cualquier precio también ha provocado una preocupante tendencia al aumento del narcisismo. Twenge y sus colegas examinaron las puntuaciones de más de quince mil universitarios que participaron en el inventario de personalidad narcisista entre 1987 y 2006<sup>[18]</sup>. Durante esos veinte años, las puntuaciones fueron aumentando hasta que el 65 % de los alumnos de los últimos años dieron resultados más altos que las generaciones anteriores. No es casualidad que los niveles medios de autoestima de los alumnos también aumentaran en el mismo período.

Twenge es coautora de *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement* junto a Keith Campbell, un reconocido investigador sobre narcisismo. Los autores examinan cómo ha desembocado en una auténtica enfermedad cultural el hecho de hacer tanto hincapié en fomentar la autoestima en Norteamérica:

Es importante entender la epidemia del narcisismo porque sus consecuencias a largo plazo son destructivas para la sociedad. La tendencia de la cultura americana a la autoadmiración ha provocado una huida de la realidad hacia el mundo de la fantasía grandilocuente. Tenemos falsos ricos (con hipotecas de solo intereses y un montón de deudas), falsa belleza (con cirugía plástica y tratamientos cosméticos), falsos atletas (con drogas que potencian el rendimiento), falsas celebridades (procedentes de los realities de televisión y de YouTube), falsos estudiantes brillantes (con calificaciones hinchadas), una falsa economía nacional (con una deuda de once billones de dólares), falsos sentimientos de ser especial entre los niños (con los padres y los educadores centrados en la autoestima) y falsos amigos (con el auge de las redes sociales). Toda esa fantasía puede parecer agradable, pero por desgracia la realidad siempre gana. La caída de las hipotecas y la crisis económica que se deriva son solo una demostración de que los deseos poco realistas acaban estrellándose contra el suelo<sup>[19]</sup>.

Ante las alabanzas incondicionales que profesan maestros y padres para fomentar la autoestima de los niños<sup>[20]</sup>, hay quien afirma que los elogios deberían estar supeditados al trabajo duro y el esfuerzo para que los niños se

sientan bien consigo mismos solo si lo merecen. ¿Por qué esforzarse en hacer las cosas bien, sería el planteamiento, si la mediocridad recibe las mismas alabanzas que el trabajo de calidad? Esa postura implica la idea de que las alabanzas y las críticas son fuerzas motivadoras eficaces cuando están ligadas al éxito y al fracaso, y que sentirse bien con uno mismo debería surgir del primer escenario, no del segundo. Por desgracia, existen numerosas pruebas que demuestran que utilizar la autoestima de manera condicional, para sentirse bien con uno mismo solo cuando tenemos éxito y mal cuando fracasamos, resulta tan problemático como basar la autoestima en ninguna de las dos cosas.

## **AUTOESTIMA FORTUITA**

La «autoestima fortuita» es una expresión que utilizan los psicólogos al referirse a aquella autoestima que depende del éxito o del fracaso, de la aprobación o la desaprobación. Se han identificado varios campos comunes de autoestima fortuita, como el atractivo personal, la aprobación de los compañeros, la competencia con los demás, el éxito en el trabajo o en el colegio, el apoyo familiar, sentirse orgulloso, e incluso el amor de Dios<sup>[21]</sup>. El grado según el cual la autoestima depende de las valoraciones positivas en esos campos varía en función de cada persona. Hay quien apuesta todo a un solo número, como el atractivo personal, mientras que otros luchan por ser buenos en todo. Las investigaciones demuestran que cuanto más depende el sentimiento de autoestima del éxito en determinadas áreas de la vida, peor se siente uno cuando fracasa en esas áreas<sup>[22]</sup>.

Tener una autoestima fortuita puede parecerse a una especie de paseo en el tren de la bruja: el estado de ánimo pasa de la euforia a la desolación en un momento. Pongamos que tu sentido de la autoestima deriva de desempeñar bien tu trabajo de marketing. Te sentirás como un rey cuando te nombren vendedor del mes y como un desgraciado cuando tus cifras de ventas mensuales no destaquen por encima de la media. O quizá tiendas a basar tu autoestima en gustar a los demás. Te sentirás estupendamente cuando recibas un cumplido, pero te darás de bruces con el suelo cuando alguien te ignore o (peor) te critique.

En una ocasión experimenté la sensación de sentirme muy elogiada y terriblemente criticada en el mismo momento. Estaba de visita en un centro ecuestre con Rupert, jinete experimentado, y parecía que al instructor español que dirigía las cuadras le gustaba mi aspecto mediterráneo. En su deseo de ser



galante me dedicó lo que él consideró el mayor de los cumplidos: «Es muuuu guapa. No se afeite nunca el biiiigote».

No supe si reírme, darle una bofetada, encogerme de la vergüenza o agradecerse. Elegí la primera y la última opción, pero también consideré muy seriamente las otras dos. Rupert estaba demasiado ocupado riéndose para decir algo.

Irónicamente, las personas que destacan en campos importantes para su autoestima son las más vulnerables a las decepciones. El estudiante de sobresaliente se siente abatido si recibe una nota por debajo de ese sobresaliente en un examen, mientras que el que siempre suspende se creará el rey del mundo por conseguir un aprobado justo. Cuanto más se sube, más dura es la caída.

La autoestima fortuita posee un carácter adictivo difícil de erradicar. Dado que la subida inicial de autoestima sienta tan bien, queremos seguir recibiendo cumplidos o ganando en aquello en lo que competimos. Seguimos buscando ese subidón inicial, pero como ocurre con las drogas o el alcohol, desarrollamos tolerancia y necesitamos una dosis cada vez mayor. Los psicólogos se refieren a este proceso como «rueda de molino hedonista» (el hedonismo es la búsqueda de placer)<sup>[23]</sup>. Se compara la búsqueda de la felicidad con una persona en una rueda de molino que tiene que esforzarse cada vez más para mantenerse en el mismo sitio.

Intentar demostrar continuamente el mérito personal en aquellos campos en los que se deposita la autoestima puede ser contraproducente. Si la principal razón por la que quieres ganar ese maratón es sentirte bien contigo mismo, ¿qué ocurre con tu afición a correr sin más? En lugar de hacerlo porque disfrutas corriendo, empiezas a hacerlo para obtener la recompensa de una autoestima alta. Y eso significa que tienes más probabilidades de abandonar si dejas de ganar carreras. Es como ser un delfín que atraviesa un aro en llamas de un salto solo porque quiere su recompensa en forma de pescado. Si no recibes la recompensa, si dejas de conseguir el subidón de autoestima que buscas, el delfín no salta.

A Jeanie le apasionaba el piano clásico. Aprendió a tocar con tan solo cuatro años. El piano era la mayor fuente de felicidad en su vida; la transportaba a un lugar seguro de serenidad y belleza. Sin embargo, al llegar a la adolescencia, su madre empezó a apuntarla a concursos de piano. De pronto, la música había pasado a un segundo plano. Dado que su identidad en desarrollo estaba tan centrada en ser una «buena» pianista, importaba mucho (a Jeanie y a su madre) si quedaba primera, segunda o tercera en un concurso.

Y si no obtenía ninguno de esos puestos, Jeanie se sentía una completa inútil. Cuanto más se esforzaba por tocar bien peor lo hacía, porque se centraba más en el concurso que en la propia música. Cuando empezó la universidad, Jeanie dejó a un lado el piano. Había dejado de ser divertido. Existen muchos artistas y atletas con historias parecidas. Cuando empezamos a basar nuestra autoestima en el rendimiento, las cosas que más satisfacciones nos reportan en la vida pueden pasar a convertirse en tareas muy pesadas. El placer se convierte en dolor.

## **CONFUNDIR EL MAPA CON EL TERRITORIO**

Como seres humanos con capacidad para reflexionar y crear un concepto de nosotros mismos, nuestros pensamientos y nuestras valoraciones acerca de nuestra identidad pueden confundirse fácilmente con quienes somos en realidad. Es como si confundiésemos las frutas de un bodegón de Cezanne con las frutas reales, como si tomásemos la pintura y el lienzo por las manzanas, las peras y las naranjas que el bodegón representa, y nos frustráramos al darnos cuenta de que no podemos comérmolas. Por supuesto, nuestro concepto de nosotros mismos no es nuestro yo real. Simplemente es una representación, un retrato a veces preciso, pero casi siempre muy impreciso, de nuestros pensamientos, emociones y conductas habituales. Y lo triste es que las amplias pinceladas que perfilan nuestro concepto de nosotros mismos ni siquiera se acercan a hacer justicia a la complejidad, la sutileza y la maravilla de nuestro yo real.

Con todo, nos identificamos tanto con nuestro autorretrato mental que pintar una imagen positiva, y no negativa, de nosotros mismos puede parecer una cuestión de vida o muerte. Según el proceso mental inconsciente, si la imagen que he creado de mí misma es perfecta y deseable, soy perfecta y deseable. Por tanto, los demás me aceptarán en lugar de rechazarme. Si la imagen que he creado de mí misma es deficiente o indeseable, no valgo nada y todos me rechazarán y me abandonarán. Nuestro pensamiento en ese terreno tiende a ser increíblemente extremista: o somos todos buenos (¡uf, qué alivio!), o somos todos malos (y ha llegado el momento de tirar la toalla). Cualquier amenaza contra nuestra representación mental de quienes somos, por tanto, parece real y visceral, y respondemos con tanta furia como un soldado defendiendo su vida.

Nos aferramos a la autoestima como si fuese una balsa hinchable que suponga nuestra salvación (o que al menos salve y apunte el sentido

positivo del yo que tanto ansiamos), pero acabamos descubriendo que la balsa tiene un agujero y se está quedando sin aire a marchas forzadas. La realidad es esta: a veces mostramos buenas cualidades y otras veces manifestamos cualidades negativas. A veces actuamos de manera útil y productiva, y en ocasiones somos dañinos e inadaptados. Pero esas cualidades y esas conductas no nos definen. Somos un verbo, no un sustantivo; un proceso, no una «cosa» inamovible. Nuestras acciones cambian (somos inconstantes) en función del tiempo, las circunstancias, el estado de ánimo, el entorno... Sin embargo, olvidamos eso con demasiada frecuencia y seguimos flagelándonos en la búsqueda incansable de una autoestima alta (el escurridizo Santo Grial), intentando encontrar una caja con una etiqueta que diga «Bueno» y meternos dentro.

Al sacrificarnos ante el dios insaciable de la autoestima, cambiamos las maravillas y el misterio de nuestras vidas, en constante evolución, por una polaroid inmóvil. En lugar de disfrutar de la riqueza y la complejidad de nuestra experiencia —la alegría y el dolor, el amor y la ira, la pasión, los triunfos y las tragedias—, intentamos capturar y resumir la experiencia vivida con valoraciones extremadamente simplistas de nuestra propia valía. Sin embargo, estas creencias, en un sentido muy real, no son más que pensamientos. Y muy pocas veces son pensamientos acertados. La necesidad de vernos superiores nos hace fomentar la separación de los demás en lugar de lo que nos une, y eso provoca sentimientos de aislamiento, desconexión e inseguridad. Por tanto, cabría preguntarse: ¿merece la pena?

## **AUTOCOMPASIÓN *VERSUS* AUTOESTIMA**

En lugar de intentar definir nuestra propia valía con críticas y valoraciones, ¿qué pasaría si nuestros sentimientos positivos hacia nosotros mismos procediesen de una fuente totalmente distinta? ¿Y si surgiesen del corazón, no de la mente?

La compasión hacia uno mismo no pretende capturar y definir la valía o la esencia de quienes somos. No es un pensamiento o una etiqueta, ni una crítica o una valoración. La compasión es una manera de relacionarnos con el misterio de quienes somos. En lugar de gestionar nuestra propia imagen con el objetivo de que siempre nos resulte agradable, la autocompasión respeta el hecho de que todos los seres humanos tenemos puntos fuertes y débiles. En lugar de perdernos en pensar si somos buenos o malos, tomamos conciencia de la experiencia del momento presente y nos damos cuenta de que todo

cambia constantemente, de que todo es transitorio. Los éxitos y los fracasos vienen y van, no nos definen ni determinan nuestra valía. Son solo una parte del proceso de estar vivo. Nuestra mente puede intentar convencernos de lo contrario, pero nuestro corazón sabe que la verdadera valía radica en la experiencia fundamental de ser una persona consciente que siente y percibe.

Esto significa que, a diferencia de la autoestima, los buenos sentimientos de la compasión hacia uno mismo no dependen de ser especial y superior a la media, o de alcanzar los objetivos ideales. Estos sentimientos proceden de preocuparnos por nosotros mismos, frágiles e imperfectos, pero también magníficos. En lugar de enfrentarnos continuamente a otras personas en un juego interminable de comparaciones, acogemos lo que compartimos con los demás y nos sentimos más conectados y completos. Los buenos sentimientos de la compasión hacia uno mismo no desaparecen cuando metemos la pata o las cosas van mal. De hecho, la autocompasión interviene precisamente cuando la autoestima nos falla, cada vez que fracasamos o que nos sentimos inadaptados. Cuando la caprichosa e inconstante autoestima nos abandona, el abrazo abierto y amplio de la compasión está ahí, esperando pacientemente.

Sin duda, los escépticos se estarán preguntando qué es lo que demuestran las investigaciones. En resumidas cuentas, según la ciencia, la compasión hacia uno mismo parece ofrecer las mismas ventajas que la autoestima alta, pero sin inconvenientes aparentes. Lo primero que hay que saber es que la autocompasión y la autoestima tienden a ir de la mano. Si eres una persona que tiene compasión de sí misma, tenderás a tener una autoestima más alta que si te criticas constantemente. Y como ocurre con una autoestima alta, la autocompasión se asocia con mucha menos ansiedad y depresión, y con más felicidad, optimismo y emociones positivas. Sin embargo, la compasión hacia uno mismo ofrece ventajas claras sobre la autoestima cuando las cosas van mal o cuando nuestro ego se ve amenazado.

En un estudio que llevamos a cabo mis colegas y yo, por ejemplo, pedimos a un grupo de estudiantes universitarios que completasen unos test sobre compasión hacia uno mismo y autoestima<sup>[24]</sup>. Después llegó la parte difícil. Les pedimos que participasen en una falsa entrevista de trabajo para «poner a prueba sus capacidades como entrevistadores». A muchos estudiantes les pone nerviosos el proceso de la entrevista, sobre todo porque en breve empezarán a solicitar puestos de trabajo en la vida real. El experimento implicaba que los alumnos tenían que escribir una respuesta a la temida pero inevitable cuestión: «Por favor, describa sus mayores puntos

débiles». Después les pedimos que explicasen cómo se habían sentido al respecto.

Los niveles de compasión hacia sí mismos de los participantes (pero no los de autoestima) fueron un indicador del grado de ansiedad que sintieron. En otras palabras, los alumnos que sentían compasión hacia sí mismos afirmaron sentirse menos cohibidos y nerviosos que los que carecían de autocompasión (posiblemente, porque se sentían bien admitiendo sus puntos débiles y hablando sobre ellos). Los alumnos con una autoestima alta, por el contrario, no se mostraron menos nerviosos que los que tenían la autoestima baja. Habían perdido el equilibrio ante la dificultad de tener que hablar de sus defectos. Un dato interesante: los participantes autocompasivos utilizaron menos pronombres de la primera persona del singular al escribir sobre sus debilidades y más del plural de la tercera persona («nosotros»). Además, incluyeron más referencias a amigos, familiares y otras personas. Todo esto sugiere que el sentido de conexión inherente a la compasión hacia uno mismo desempeña un importante papel en su capacidad de reducir la ansiedad.

Otro estudio pedía a los participantes que se imaginasen en situaciones potencialmente embarazosas<sup>[25]</sup>: formar parte de un equipo deportivo y echar a perder un partido importante, por ejemplo, o participar en una obra de teatro y olvidar el guion. ¿Cómo se sentirían si les ocurriese algo así? Los participantes autocompasivos tendrían menos probabilidades de sentirse humillados o incompetentes, o de tomarse los fallos como algo personal. Afirmaron que se tomarían las cosas con calma y pensarían cosas del tipo «Todo el mundo mete la pata de vez en cuando» o «A la larga, en realidad no importa». Tener la autoestima alta, sin embargo, apenas suponía una diferencia. Los participantes con la autoestima alta y baja manifestaron que tendrían pensamientos como «Soy un perdedor» u «Ojalá me muriese». Una vez más, la autoestima alta tiende a presentarse con las manos vacías cuando las cosas no van bien.

En otro estudio, los participantes tenían que presentarse y describirse ante una cámara de vídeo. A continuación se les informó de que alguien vería sus presentaciones y opinaría si parecían agradables, inteligentes, simpáticos y maduros (por supuesto, eran opiniones falsas). La mitad de los participantes recibieron opiniones positivas, y la otra mitad neutras. Los participantes con compasión hacia sí mismos no dieron muestras de preocuparse demasiado por las opiniones, ya fuesen positivas o neutras, y afirmaron que esas opiniones se basaban en su personalidad. Los participantes con la autoestima alta, en cambio, se molestaron ante las opiniones neutras («¿Qué? ¿Solo estoy en la

*media?»*). Además, hubo más casos en que negaron que las opiniones neutras se debiesen a su personalidad (sin duda, es porque la persona que ha visto la cinta es idiota). Esto indica que las personas autocompasivas aceptan mejor quiénes son con independencia de las alabanzas que reciban de los demás. La autoestima, por otro lado, solo florece cuando las críticas son positivas y puede provocar tácticas evasivas y contraproducentes cuando existe la posibilidad de enfrentarse a verdades desagradables sobre uno mismo.

Recientemente, mi colega Roos Vonk y yo investigamos los beneficios de la compasión hacia uno mismo frente a la autoestima con más de trescientas personas de diferentes ámbitos de la vida. Es el estudio sobre este tema con más participantes que se ha realizado hasta la fecha<sup>[26]</sup>. Primero examinamos la estabilidad de los sentimientos positivos experimentados hacia sí mismos a lo largo del tiempo. ¿Esos sentimientos subían y bajaban como un yoyó, o eran relativamente constantes? Planteamos la hipótesis de que la autoestima estaría relacionada con sentimientos relativamente inestables sobre la propia valía, ya que la autoestima tiende a disminuir cuando las cosas no van tan bien como se desearía. Por otro lado, dado que podemos brindarnos compasión a nosotros mismos en los buenos y en los malos tiempos, esperamos que los sentimientos de valía asociados con la autocompasión permaneciesen más estables a lo largo del tiempo.

Para probar esta idea, pedimos a los participantes que explicasen qué sentimientos tenían sobre sí mismos en el momento presente, por ejemplo: «Me siento inferior a los demás en este preciso momento» o «Me siento bien conmigo mismo». El estudio les pedía que repitiesen esta actividad doce veces en momentos distintos en un período de ocho meses.

A continuación calculamos el grado en que los niveles globales de autocompasión o autoestima predecían la estabilidad del sentimiento de valía propia a lo largo del tiempo. Como esperábamos, la compasión hacia uno mismo se relacionó claramente con sentimientos de valía más constantes que la autoestima. También descubrimos que la autocompasión no dependía tanto como la autoestima de resultados concretos como la aprobación social, el éxito o el atractivo personal. Cuando el sentimiento de valía propia tiene como origen nuestra convicción de ser personas que merecemos respeto por naturaleza (en lugar de depender de la obtención de determinados ideales), nuestro sentimiento de valía personal no se tambalea tan fácilmente.

Otro de nuestros descubrimientos fue que, en comparación con la autoestima, la compasión hacia uno mismo no estaba tan relacionada con la comparación social ni con la necesidad de tomar represalias por lo que se

consideran fallos personales. Y tampoco con la «necesidad de cierre cognitivo», que es la necesidad de tener razón sin que nadie nos cuestione. Las personas que basan su propia valía en sentirse superiores e infalibles tienden a enfadarse y a ponerse a la defensiva cuando su posición se ve amenazada. En cambio, las personas que aceptan con compasión su imperfección no necesitan entrar en esas conductas insanas para proteger sus egos. De hecho, un hallazgo sorprendente del estudio fue que las personas con una autoestima alta eran mucho más narcisistas que las que manifestaron una autoestima baja. Por el contrario, la compasión hacia uno mismo quedaba totalmente al margen del narcisismo. La razón de que no hubiese una asociación negativa es que las personas que carecen de compasión por sí mismas tampoco tienden a ser narcisistas.

## EJERCICIO 1

### Descubrir al impostor

- A. Escribe una lista con un máximo de diez aspectos de ti mismo que desempeñen un papel significativo en tu autoestima (cosas que te hagan sentir bien o mal: rendimiento en el trabajo, tu papel como padre o madre, tu peso, etcétera).
- B. Responde a las siguientes preguntas en relación a cada punto anterior y piensa si tus respuestas cambian tu manera de pensar. ¿Crees que la autoestima mal entendida te está llevando por el camino equivocado?
  1. ¿Quiero sentirme mejor que los demás, o sentirme conectado?
  2. ¿Mi valía procede del hecho de ser especial, o se debe a que soy un ser humano?
  3. ¿Quiero ser una persona perfecta, o una persona sana?

## LIBERARSE DEL EGO

Alguien podría decir que con la compasión hacia uno mismo el ego pasa del primer plano al segundo (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 gran 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 el tema de la autoestima. Por supuesto, todos queremos experimentar la felicidad que supone sentirnos bien con nosotros mismos. Además, tenemos derecho a esa felicidad. Sin embargo, la felicidad real y duradera se experimenta mejor cuando participamos en el flujo de la vida, cuando estamos conectados y no separados de todo.

Cuando filtramos nuestra experiencia a través del ego, intentando mejorar o mantener nuestra autoestima alta 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.



## Capítulo 8

# MOTIVACIÓN Y CRECIMIENTO PERSONAL

La curiosa paradoja es que cuando me acepto tal como soy, entonces puedo cambiar.

CARL ROGERS, *El proceso de convertirse en persona*

Dos forajidos sentados en un bar mantienen esta conversación:

—¿Has visto a Billy el Niño últimamente?

—Sí. Comimos juntos el otro día.

—¿Ah, sí?

—Sí. Yo cruzaba el puente de entrada a la ciudad a lomos de mi caballo y allí estaba Billy, apuntándome con un revólver. «Baja del caballo», me dijo. ¿Qué iba a hacer? Él tenía el arma, así que obedecí. Billy apunta a un montón de mierda de caballo. «¿Ves la mierda? Cómétela.» ¿Qué iba a hacer? Él tenía el arma, así que obedecí. Y entonces Billy se ríe, se ríe tan fuerte que se le cae el revólver. Me hago con él. «Eh, Billy —le digo—. Ahora tengo yo el revólver. ¿Ves la mierda de caballo? Cómétela.» ¿Qué iba a hacer? Yo tenía el arma, así que obedeció. Ya ves, como te dije, el otro día comimos juntos.

Esta historia (un tanto gratuita, lo admito) subraya la extendida creencia de que tenemos que apuntar a alguien con una pistola en la cabeza para que haga algo desagradable (especialmente si ese alguien somos nosotros).

La principal razón que dan las personas para no ser más compasivas consigo mismas es el temor a la pereza y la autocomplacencia. «La letra, con sangre entra» es uno de los refranes que revela la creencia de que solo el castigo duro puede mantener la indolencia a raya. El castigo corporal ya no está tan presente en los colegios y en las familias, pero todavía nos aferramos a esa idea con nosotros mismos al pensar que la autoflagelación (aunque sea mental) resulta útil y eficaz. Es el viejo planteamiento de la mano blanda frente a la mano dura; la autocrítica es la mano dura y la autoestima, la blanda. Si haces lo que se espera de ti, aunque no quieras hacerlo, puedes evitar el golpe de la autocrítica y sentirte mejor contigo mismo.

En una ocasión tuve una alumna llamada Holly que apoyaba ese enfoque con convencimiento. Estaba segura de que tenía que ser dura consigo misma

para mantenerse en la dirección correcta y llegar a ser la persona que quería ser. Nacida en el seno de una conservadora familia de Texas con unas expectativas increíblemente altas, sentía que no era suficiente una licenciatura universitaria, que tenía que conseguir un máster. Sus padres no habían pasado del instituto; todas sus esperanzas y sus sueños estaban depositados en el éxito de su hija. Holly mantenía esa intensa presión a través de la autocrítica constante. Si sacaba una nota más baja de lo esperado en un examen, se castigaba con un durísimo monólogo interior: «Eres estúpida e inútil. Nunca conseguirás nada si sigues metiendo la pata de esta manera», e ideas similares. La recompensa que pendía ante ella por trabajar duro era el orgullo.

Holly quería que sus padres se sintiesen orgullosos de ella, y sentirse orgullosa de sí misma. Creía que la única manera de alcanzar sus objetivos era «estimularse» con autocríticas implacables.

Este tipo de pensamiento es increíblemente frecuente, pero ¿es acertado?

## **EL LÁTIGO DESMORALIZADOR**

En primer lugar, pensemos en el estado de ánimo que engendra la autocrítica. ¿Qué sentimientos te provocan las palabras «Eres un inútil perezoso, te odio»? ¿Te sientes con energías, inspirado, a punto para comerte el mundo? Adelante, campeón.

Resulta todavía más evidente cuando pensamos en motivar a otras personas (por ejemplo, a los niños). Pongamos que tu hija de diez años llega a casa con un suspenso. ¿Cuál es la mejor manera de animarla a adoptar unos hábitos de estudio idóneos para que la próxima vez lo haga mejor? ¿Deberías criticarla sin piedad? ¿Decirle que es inútil y castigarla sin cenar? Por supuesto que no. Esas críticas tan duras la desalentarían hasta tal punto que no le quedarían energías para aplicarse en los estudios. Por desgracia, algunos padres y algunas madres adoptan ese enfoque, pero está muy lejos de ser el ideal. Resultaría mucho más eficaz recordar a la niña que esas cosas ocurren, que la queremos, y animarla con firmeza, pero también con compasión, a seguir una nueva rutina de estudio porque puede hacerlo mejor y lo hará.

Todos sabemos que los mensajes positivos y reconfortantes crean el estado de ánimo más propicio para esforzarse y alcanzar el mayor potencial personal. Necesitamos sentirnos tranquilos, seguros y capaces para dar lo mejor de nosotros. Por esta razón, cuando intentamos motivar a las personas que queremos, normalmente nos desvivimos por hacerles saber que creemos en ellas y que siempre tendrán nuestra lealtad, nuestro cariño y nuestro apoyo.

Sin embargo, por alguna extraña razón, con nosotros mismos adoptamos el enfoque contrario.

Los investigadores que estudian los mecanismos de la motivación saben que el grado de seguridad en nosotros mismos ejerce un enorme impacto en nuestra capacidad de alcanzar nuestros objetivos. Decenas de estudios confirman que nuestras creencias acerca de nuestras capacidades (que el psicólogo investigador Albert Bandura califica como creencias de «autoeficacia») están directamente relacionadas con nuestra capacidad para alcanzar nuestros sueños<sup>[1]</sup>.

Por ejemplo, se hizo un estudio con un seguimiento de más de doscientos estudiantes y luchadores de lucha libre durante una temporada<sup>[2]</sup>. Se descubrió que con independencia de sus éxitos anteriores, los estudiantes que tenían unas creencias de autoeficacia más sólidas ganaban más encuentros que los que dudaban de sí mismos. Ese dato se hacía más patente en las situaciones de alta presión de las prórrogas. Las luchas que se resuelven en prórroga son a «muerte súbita» (gana el primer luchador que puntúa). Son difíciles porque los luchadores llegan exhaustos a ese momento y porque la situación indica que las capacidades físicas están muy igualadas. En tales casos, el único factor que predice una victoria es la creencia mental del luchador en su propia capacidad.

Dado que la autocrítica tiende a minar las creencias de autoeficacia, puede resultar dañina para nuestra capacidad de dar lo mejor de nosotros en lugar de beneficiarla. Al castigarnos constantemente, empezamos a perder la fe en nosotros mismos, lo que significa que no seremos capaces de llegar tan lejos como podríamos. La autocrítica, además, está directamente relacionada con la depresión, y un estado de ánimo depresivo no conduce precisamente a una actitud de «levántate y continúa».

Por supuesto, la autocrítica tiene que ser efectiva en cierta manera como motivación; de lo contrario, no la practicaría tanta gente. Sin embargo, si la autocrítica funciona es solo por un motivo: el miedo. Dado que resulta tan desagradable recibir autocríticas duras cuando fracasamos, nos motiva el deseo de huir de ellas. Es como si colocásemos la cabeza en una guillotina, con la amenaza constante de lo peor, sabiendo que el terror de nuestra propia autocrítica nos impedirá ser complacientes.

Ese enfoque funciona hasta cierto punto, pero tiene algunos inconvenientes graves. Uno de los mayores problemas de utilizar el miedo como motivador es que la ansiedad en sí misma puede perjudicar nuestro rendimiento. Ya se trate de ansiedad por hablar en público o antes de un

examen, el bloqueo del escritor o el pánico escénico, sabemos que el miedo a que nos juzguen negativamente puede ser muy debilitante. La ansiedad nos distrae de la tarea que tenemos entre manos e interfiere en nuestra capacidad de concentrarnos y dar lo mejor de nosotros.

La autocrítica no solo provoca ansiedad, sino que además puede conducir a engaños psicológicos diseñados para evitar que nos culpemos a nosotros mismos en caso de fracaso. Y eso, a su vez, hace que el fracaso sea más probable. La tendencia a sabotear el rendimiento de maneras que crean una excusa plausible para fracasar se conoce como «obstaculizarse a uno mismo». Una forma común de obstaculizarse es, sencillamente, no esforzarse. Si no entreno para el partido de tenis que tengo pendiente, podré achacar la derrota a mi falta de práctica y no a que soy un mal jugador. Otra estrategia habitual es la postergación. Si me equivoco en una tarea que no he empezado a preparar hasta el último minuto, puedo atribuir el fracaso a la falta de preparación y no a la incompetencia.

Las investigaciones indican que los autocríticos tienen menos probabilidades de lograr sus objetivos debido a ese tipo de estrategias de autoobstaculización. Por ejemplo, se realizó un estudio, con un grupo de estudiantes universitarios que tenían que describir sus objetivos académicos, sociales y de salud, y después informar del progreso que habían realizado respecto a esos objetivos<sup>[3]</sup>. Los autocríticos progresaron mucho menos que el resto y reconocieron que recurrían a la postergación con más frecuencia. Así, en lugar de ser una herramienta motivadora útil, la autocrítica puede volverse en nuestra contra.

Jim era uno de los peores postergadores que he conocido. Lo hacía todo en el último minuto. Cada vez que se sentía inseguro sobre su capacidad de llevar a cabo una tarea importante, la postergaba con el fin de tener una excusa si fallaba: «Me ha faltado tiempo». Para el examen de ingreso en la universidad, por ejemplo, no estudió hasta unos días antes. Cuando supo la nota, que estaba bien sin ser fantástica, me dijo: «Bueno, no está tan mal si tenemos en cuenta que casi no había estudiado». Cuando llegó el momento de conseguir un puesto en prácticas dentro del programa de trabajo social de su máster, esperó hasta el último momento para enviar su solicitud. Como era de esperar, la única plaza que le ofrecieron fue la que nadie más quería. ¿Su respuesta? «Bueno, la mayoría de los puestos ya estaban cubiertos cuando envié mi solicitud. Al menos he conseguido algo.»

Lo peor ocurrió el día de su boda. La prometida de Jim, Naomi, se ocupó de todos los preparativos con la esperanza de que la ceremonia (celebrada en

la preciosa iglesia del siglo XIX a la que acudía con su familia cuando era pequeña) fuese perfecta. Naomi escogió los vestidos de las damas de honor y los esmóquines para Jim y sus testigos. Lo único que le pidió a Jim fue que se comprase unos zapatos negros. La ceremonia era un domingo a mediodía, de manera que Jim pensó que no pasaba nada si se acercaba al centro comercial a las nueve de la mañana. Tendría mucho tiempo para comprarse los zapatos y llegar a la iglesia a las once, tal como le habían pedido.

Lo que había olvidado, por supuesto, era que los domingos el centro comercial no abría hasta mediodía. No había ninguna zapatería en su zona que abriese antes de las doce. Jim no tenía zapatos de vestir, solo dos pares de deportivas chillonas y unas sandalias de cuero. Estaba en un aprieto. Por suerte, recordó que la tienda multiprecio local abría a las diez y tenía una pequeña colección de zapatos. Algo encontraría. Los únicos zapatos negros que tenían, sin embargo, eran una especie de Crocs baratos de imitación. Tenían que servir. Naomi no vio los zapatos de Jim hasta que este apareció caminando hacia el altar, y aunque su rostro reflejó conmoción y horror por unos segundos, decidió ignorar el tema y centrarse en lo más importante: sus votos matrimoniales. Más tarde, en el banquete, les vi manteniendo una conversación un tanto tensa. Intenté no escuchar a escondidas (bueno, vale, a lo mejor cotilleé un poco), pero oí a Jim que decía: «Bueno, teniendo en cuenta que no he ido a comprarlos hasta esta mañana, no están tan mal. Y son bastante cómodos...».

Aunque es cierto que Jim conseguía ir tirando con sus esfuerzos de último minuto, y salvarse de la autocrítica implacable teniendo siempre una excusa a mano cuando metía la pata, nunca alcanzó todo su potencial. Podría haber ingresado en una universidad mejor en la que su inteligencia destacase de verdad si hubiese empezado a estudiar antes. Podría haber conseguido una plaza en prácticas mejor, que le diese experiencia en el campo del trabajo social que más le gustaba, si hubiese enviado sus solicitudes con más tiempo. Y podría haber evitado la pelea con su ya esposa el día de su boda si hubiese ido al centro comercial el día anterior. Si Jim se sentía más cómodo con el hecho de que podía fallar incluso cuando daba lo mejor de sí, no tendría que autosabotearse con el fin de salvar su ego cuando realmente fallaba. Y el fracaso es inevitable cuando los esfuerzos no van acompañados de entusiasmo.

## **PORQUE TE IMPORTA**

¿Por qué la autocompasión es un motivador más eficaz que la autocrítica? 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 sentir inseguros y nerviosos (haciendo que la amígdala cerebral trabaje demasiado e inunde nuestros sistemas con cortisol). Si confiamos en nuestra capacidad de ser comprensivos y compasivos cuando fallamos, no nos provocaremos estrés y ansiedad innecesariamente. Podemos relajarnos sabiendo que seremos aceptados tal como somos. Sin embargo, si eso es cierto, ¿por qué deberíamos esforzarnos? ¿Por qué no nos dedicamos a comer pizza y ver reposiciones en la tele todo el día?

Muchas personas consideran que la compasión hacia uno mismo es una sensación cálida e indefinida de bienestar, una manera de mimarnos y nada más. Sin embargo, la sanación y el crecimiento no se consiguen con un tratamiento tan superficial. A diferencia de la autocrítica, que pregunta si eres suficientemente bueno, la compasión te pregunta qué es bueno para ti. La compasión hacia uno mismo conecta con el deseo interior de estar sano y feliz. Si te ocupas de ti mismo, harás lo que tienes que hacer para aprender y crecer. Querrás cambiar los patrones de conducta que no te ayudan, aunque eso implique renunciar a ciertas cosas que te gustan. Los padres atentos no dan dulces a sus hijos constantemente solo porque a los niños les encantan. Satisfacer todos los caprichos de un niño no es ser buenos padres. Cuidar de aquellos que nos importan implica decir «no» en algunas ocasiones.

Del mismo modo, la compasión hacia uno mismo implica valorarse en profundidad y tomar decisiones que nos aportarán bienestar a largo plazo. La compasión trata de solucionar las disfunciones, no perpetuarlas. No hay nada malo en abandonarse de vez en cuando. A veces, comerse ese pedazo de pastel de limón es en realidad una forma de cuidarse. Sin embargo, los excesos (comerse todo el pastel) no son buenos. Resultan contraproducentes porque nos impiden conseguir lo que realmente queremos: alcanzar nuestro mayor potencial.

Buda llamaba «recto esfuerzo» a la calidad motivadora de la compasión hacia uno mismo<sup>[4]</sup>. Desde ese punto de vista, el esfuerzo erróneo consiste en ocuparse demasiado del ego, en ponerse a prueba, en el deseo de control. Este tipo de esfuerzo aumenta el sufrimiento porque nos hace sentir separados y desconectados del resto del mundo y plantea la expectativa de que las cosas siempre deberían ser como nosotros queremos. El recto esfuerzo procede del deseo natural de sanar el sufrimiento. Como dijo Buda: «Es como percibir que el cabello se está quemando». Las acciones que se desencadenan cuando

vemos que nos sale humo del pelo, como tomar una toalla húmeda o entrar corriendo en la ducha, surgen del deseo de solucionar el problema, de huir del peligro de quemarnos. No proceden del deseo de ponernos a prueba (¿ves lo bien que manejo el fuego?). Del mismo modo, el esfuerzo que procede de la compasión hacia uno mismo no es el resultado de un comportamiento egoísta, sino del deseo natural de paliar el sufrimiento.

Si queremos prosperar, tenemos que hacer frente a las acciones que podrían dañarnos y pensar en la manera de hacer mejor las cosas. Y en ese proceso no tenemos por qué ser crueles con nosotros mismos. Podemos ser amables y comprensivos en el difícil camino del cambio. Podemos reconocer que la vida es dura, que los retos forman parte de la experiencia humana. Por suerte, la amabilidad y el apoyo crean sentimientos positivos y ayudan a seguir el tratamiento.

## EJERCICIO 1

### **Identificar lo que queremos realmente**

1. Piensa cómo utilizas la autocrítica para motivarte. ¿Posees algún rasgo personal por el que te criticas (por ejemplo, ser cascarrabias o perezoso, tener sobrepeso, etcétera) porque crees que ser duro contigo mismo te ayudará a cambiar? Si es así, lo primero es intentar establecer contacto con el dolor emocional que la autocrítica te provoca y dedicarte compasión por la experiencia de sentirte juzgado.
2. A continuación, piensa en una manera más amable y cariñosa de motivarte para realizar el cambio necesario. ¿Qué palabras utilizaría un amigo, un padre, un profesor o un mentor sabio y cariñoso para señalar con delicadeza que tu conducta es improductiva, al tiempo que te anima a hacer las cosas de otra manera? ¿Cuál es el mensaje más alentador que se te ocurre que coincida con tu deseo subyacente de ser una persona sana y feliz?
3. Cada vez que te descubras juzgándote por ese rasgo no deseado en el futuro, céntrate primero en el dolor de la autocrítica y dedícate un poco de compasión. A continuación, intenta reformular tu diálogo interior de manera que resulte más comprensivo y alentador. Recuerda que si realmente quieres motivarte, el amor es más poderoso que el miedo.

## COMPASIÓN, APRENDIZAJE Y CRECIMIENTO PERSONAL

Muchas personas temen no ser suficientemente ambiciosas si son compasivas consigo mismas. Las investigaciones sugieren que es todo lo contrario. En un estudio, por ejemplo, examinamos las reacciones de los participantes cuando no respondían a sus estándares (y cómo eran esos estándares inicialmente)<sup>[5]</sup>. Descubrimos que las personas compasivas consigo mismas tenían las mismas probabilidades de tener unos estándares altos que las personas no autocompasivas, pero muchas menos de ser duras consigo mismas cuando no llegaban a esos estándares<sup>[6]</sup>. También descubrimos que las personas compasivas están más orientadas al crecimiento personal que las que se autocritican constantemente. Son más dadas a formular planes específicos para lograr sus objetivos e introducir más equilibrio en sus vidas. La compasión hacia uno mismo no resta fuerza a los objetivos vitales, sino que suaviza las reacciones cuando no hacemos las cosas como esperábamos. Y eso sí ayuda a conseguir los objetivos a largo plazo.

La capacidad de desarrollar nuestro potencial depende en parte de la fuente de motivación. ¿Es intrínseca o extrínseca? La motivación intrínseca es aquella que nos lleva a hacer algo porque queremos aprender o crecer, o sencillamente porque la actividad nos resulta interesante. La motivación extrínseca se produce cuando hacemos algo para ganar una recompensa o escapar de un castigo. Aunque las recompensas y los castigos procedan de nuestro interior (como la recompensa de la autoestima o el castigo de la autocritica), nuestra motivación sigue siendo extrínseca porque nos involucramos en una actividad por motivos ulteriores.

La psicóloga e investigadora Carol Dweck, autora de *La actitud del éxito*, distingue dos razones principales por las que deseamos conseguir nuestros objetivos<sup>[7]</sup>. Las personas con objetivos de aprendizaje se motivan intrínsecamente con la curiosidad y el deseo de desarrollar nuevas capacidades. Quieren logros porque desean obtener conocimientos y, lo más importante, consideran que cometer errores es una parte del proceso de aprendizaje. Las personas con objetivos de rendimiento, por otro lado, se motivan extrínsecamente para defender o fomentar su autoestima.

Quieren hacerlo bien para que los demás les den su aprobación y tienden a evitar el fracaso a toda costa. Esto significa que en lugar de asumir retos, toman el camino seguro. Ya conoces a este tipo de personas. Son aquellas que desean la mejor nota posible en un examen sin importar lo que aprendan en el proceso. Las investigaciones demuestran que los objetivos de aprendizaje son



a la larga más eficaces que los de rendimiento. Los primeros impulsan a esforzarse más, durante más tiempo, porque se disfruta con lo que se hace. Además, permiten pedir ayuda cuando se necesita porque a las personas que los practican no les importa parecer incompetentes por no saber la respuesta.

Veamos el ejemplo de Kate y Danielle. Estas gemelas adoraban a los animales cuando eran pequeñas y tenían un montón de fotografías de leones, cebras, rinocerontes, jirafas y otros animales exóticos en las paredes de su dormitorio. Soñaban con trabajar en un zoológico de mayores. Asistieron a la misma universidad local y se matricularon en un curso de zoología en su penúltimo año de carrera. El curso resultó ser muy difícil, y las dos hermanas suspendieron el primer examen. Danielle siempre se había considerado una buena estudiante y no soportaba la idea de suspender un examen, de manera que abandonó el curso. Kate no se preocupó. Estaba aprendiendo cosas sobre los animales, y eso era lo más importante. Acudió a las clases del ayudante del profesor casi todas las semanas y consiguió un B de nota final. Tras la graduación, Danielle obtuvo un puesto de gestión de nivel inicial en una gran empresa. El trabajo estaba bien pagado y pudo impresionar a todos sus amigos comprándose un coche nuevo después de solo unos meses trabajando. El trabajo era relativamente fácil y seguro, pero también muy aburrido. Kate, por su parte, ahorró suficiente dinero trabajando como camarera para viajar a Botsuana, donde pasó el mejor mes de su vida. Decidió que un día tendría su propia empresa de safaris, y después de varios trabajos de prácticas que le permitieron aprender mucho, aunque mal pagados y exigentes, logró su objetivo. Kate y Danielle eran inteligentes y trabajadoras, pero fue Kate quien se retó a sí misma y acabó alcanzando su sueño.

Como cabría suponer, nuestra investigación plantea que las personas autocompasivas son más dadas a tener objetivos de aprendizaje que de rendimiento<sup>[8]</sup>. Dado que su motivación surge del deseo de aprender y crecer, y no de escapar de la autocrítica, asumen riesgos con mayor facilidad. Ello se debe en gran parte a que no temen tanto el fracaso. Entre un grupo de estudiantes universitarios que habían suspendido un examen parcial, por ejemplo, descubrimos que los alumnos compasivos consigo mismos estaban más dispuestos a reinterpretar su fracaso como una oportunidad de crecimiento y no como un varapalo a su mérito personal<sup>[9]</sup>. Cuando confías en que el fracaso será recibido con comprensión y no con críticas, deja de ser el «hombre del saco» que acecha escondido en el armario. Así, el fracaso pasa a ser reconocido como lo que es: un excelente profesor.

Las investigaciones indican, además, que el fracaso tiene menos probabilidades de dañar las creencias de autoeficacia de las personas compasivas consigo mismas<sup>[10]</sup>. Dado que estas no se culpabilizan cuando algo les sale mal, conservan la confianza suficiente en su capacidad para levantarse e intentarlo de nuevo. De hecho, un estudio reciente descubrió que cuando las personas compasivas se ven obligadas a renunciar a un objetivo importante para ellas (algo inevitable en un momento u otro), tienden a dirigir su energía hacia un nuevo objetivo<sup>[11]</sup>. Los autocríticos, por su parte, son más dados a tirar la toalla. Las personas compasivas consigo mismas, además, practican menos la postergación que las que carecen de autocompasión<sup>[12]</sup>. Ello se debe en parte porque afirman preocuparse menos por las opiniones de los demás y, por tanto, no necesitan una excusa plausible para fallar.

Por tanto, y definitivamente, la compasión hacia uno mismo no conduce a la complacencia y la inercia. Todo lo contrario. Al perder el miedo al fracaso, nos liberamos y aceptamos retos mayores. Al mismo tiempo, cuando reconocemos las limitaciones del ser humano, somos más capaces de reconocer qué objetivos nos funcionan y cuáles no, y cuándo es el momento de adoptar un nuevo enfoque. Lejos de ser una forma de autocomplacencia, la compasión hacia uno mismo y los logros reales van de la mano. La compasión nos inspira para luchar por nuestros sueños y favorece la mentalidad valiente, confiada, curiosa y resiliente que nos permite lograrlos.

## EJERCICIO 2

### **Compasión y postergación**

Postergamos las cosas por diferentes motivos. A veces solo queremos evitar una tarea desagradable. Otras veces, las postergamos porque tememos el fracaso. Por suerte, la compasión hacia nosotros mismos puede ayudarnos a gestionar la postergación para que deje de ser un obstáculo.

### TAREAS DESAGRADABLES

Resulta muy habitual posponer las tareas desagradables, por ejemplo las relacionadas con la burocracia, o tener que redactar esos informes tan aburridos en el trabajo. Incluso cuando la tarea no resulta especialmente

pesada (como doblar y guardar la ropa limpia), a veces sencillamente no nos apetece hacerla. No es nada extraño; es muy natural querer relajarse y evitar las tareas desagradables. Y postergar ese tipo de tareas no necesariamente supone un problema, a menos que termine provocando más estrés porque no cumplimos con nuestras obligaciones. Si eres de los que postergan tareas habitualmente cuando tienes que hacer cosas que no quieres hacer, prueba a analizar la emoción que subyace a tu resistencia. Evitamos pensar en las tareas no deseadas porque nos sentimos incómodos. Sin embargo, existe otro enfoque: brindarte compasión por las reacciones totalmente humanas de desagrado y evitación. Permítete llegar hasta el fondo de la sensación de miedo o letargo o lo que sea que te produce el hecho de pensar en la tarea. ¿Sientes las emociones en tu cuerpo, de manera consciente y sin críticas? Reconoce que son momentos de sufrimiento, aunque sea a pequeña escala. Todas tus emociones merecen ser sentidas y validadas. Cuando te brindes el consuelo que buscas, probablemente bajará tu resistencia a ponerte en marcha.

## EL MIEDO AL FRACASO

A veces, las emociones subyacentes a nuestra postergación habitual son más profundas. Si la tarea es importante (por ejemplo, un gran proyecto de trabajo), nos abrumba la posibilidad de fracasar. Los sentimientos de temor que surgen cuando pensamos en abordar el proyecto, y los de inutilidad cuando pensamos en la posibilidad de fracasar, pueden llegar a superarnos. De nuevo, cuando no queremos experimentar emociones desagradables, la postergación es un método muy habitual para mirar hacia otro lado. A veces, nuestro subconsciente intenta sabotearnos de manera que si fallamos, podemos evitar sentirnos inútiles atribuyendo el fracaso a que no hemos tenido tiempo suficiente para hacer bien el trabajo. Si este patrón es habitual, podría limitar seriamente el alcance de nuestro potencial.

Si sospechas que tu postergación se debe al temor al fracaso, conviene repasar lo que se ha dicho hasta ahora en este libro. Recuerda que todos fracasamos a veces, que es parte de la condición humana. Y que cada fracaso es una gran oportunidad para aprender. Prométete que, si fracasas, serás amable, cariñoso y comprensivo contigo mismo, no

autocrítico. Consuela al niño asustado que llevas en tu interior y que no quiere adentrarse en lo desconocido; asegúrale que estarás ahí para apoyarle en todo momento. Y después intenta dar el paso. Como sabemos todos por experiencia propia, la peor parte de una tarea difícil suele ser reunir las fuerzas para empezar.

## **EN BUSCA DE LA VERDADERA FELICIDAD**

Los tipos de sueños que inspira la compasión hacia uno mismo son más dados a aportar verdadera felicidad que los que están motivados por la autocrítica. Nuestra investigación indica que las personas compasivas consigo mismas tienden a ser más auténticas y autónomas en su vida<sup>[13]</sup>, mientras que las que carecen de autocompasión tienden a ser más conformistas porque no quieren exponerse al juicio o al rechazo social. La autenticidad y la autonomía son fundamentales para la felicidad, porque sin ellas la vida sería un aburrimiento sin sentido.

Holly, la estudiante universitaria de la que ya he hablado en este capítulo, acabó aprendiendo esta lección. Después de estudiar el concepto de la compasión hacia uno mismo en una de mis clases, empezó a ver que ser tan autocrítica solo la estaba dañando. Padecía migrañas que, según el médico, se debían al estrés. Estrés autoinducido. Los dolores de cabeza alcanzaron tal magnitud que tenía problemas para estudiar. Tenía que hacer algo. Decidió probar con la compasión. Se puso la alarma del móvil para que sonase a intervalos a lo largo del día, y cada vez que sonaba se hacía la siguiente pregunta: ¿qué sería lo más sano y lo más compasivo para mí en este preciso momento? Como ves, Holly era muy metódica y decidida.

Al cabo de un mes nos reunimos para hablar de su experimento. Para su sorpresa, dijo que ser amable consigo misma no hacía que estudiase menos o se esforzase menos. De hecho, cada vez que paraba para preguntarse qué sería lo más sano para ella en aquel momento, la respuesta casi siempre se centraba en sus estudios. No obstante, empezó a hacer siestas si se quedaba a estudiar hasta muy tarde la noche anterior. De ese modo estaba más concentrada en su trabajo. Además, probó a utilizar un vocabulario más delicado y comprensivo consigo misma cada vez que tenía dificultades o se quedaba atascada. También le resultó de gran ayuda. De hecho, cada vez que se encontraba con alguna dificultad mayor de lo habitual, acudía al profesor en sus horas de oficina para buscar ayuda. Holly decía que antes no se le habría pasado por la

cabeza hacer eso por miedo a parecer estúpida, pero finalmente se dio cuenta de que necesitar ayuda es humano. Los resultados de su trabajo mejoraron considerablemente.

Aproximadamente un año más tarde, Holly se pasó por mi oficina para saludarme y pedirme una carta de recomendación para solicitar la matrícula en un posgrado. Había obtenido el título de empresariales y siempre había pensado que un día conseguiría un máster. Era lo que sus padres deseaban y esperaban. Sin embargo, su solicitud era para una escuela de educación especial. Holly había sido voluntaria en una organización dedicada a niños discapacitados (admitió que lo había hecho para mejorar su currículum), y me explicó que un buen día descubrió que era su vocación. El tiempo que pasó como voluntaria fue el más feliz de su vida, y quería dedicarse profesionalmente a ese campo para intentar hacer un mundo un poco mejor. A pesar de las protestas de sus padres, Holly se dio cuenta de que quería ser feliz, hacer algo que le reportase satisfacción personal. Consiguió su máster en educación especial. Lo último que sé de ella es que era profesora para niños con necesidades especiales en una escuela local de primaria. La compasión hacia nosotros mismos puede llevarnos a opciones inesperadas, pero son las opciones adecuadas por los motivos adecuados: el deseo de seguir los dictados de nuestro corazón.

## **LA COMPASIÓN HACIA UNO MISMO Y EL CUERPO**

Gran parte de las ideas que he expuesto sobre la compasión hacia uno mismo y la motivación se centran en el campo del aprendizaje, probablemente porque soy profesora universitaria y trato estos temas todos los días. Sin embargo, la compasión es un poderoso motivador en muchos y distintos campos. Un tema en el que desempeña un papel especialmente importante es el de la lucha «épica» por aceptar nuestro cuerpo. Nos criticamos sin piedad si no tenemos el aspecto que deseáramos. Observamos a las modelos superdelgadas y esbeltas de las revistas y, comprensiblemente, sentimos que no estamos a la altura. Ni siquiera las chicas de portada creen estar a la altura, ya que la mayoría de las imágenes se retocan en un ordenador.

Ante el valor que la sociedad otorga a la belleza, no es de extrañar que el atractivo exterior sea uno de los campos más importantes en los que la gente invierte su sentido de valía personal. Y eso es válido para los dos sexos, pero especialmente para las mujeres. Si quieres saber por qué tantas adolescentes tienen problemas de autoestima, solo tienes que pensar en su atractivo

exterior. Las investigaciones demuestran que la percepción de los chicos respecto a su atractivo tiende a permanecer relativamente estable durante los años de infancia y adolescencia<sup>[14]</sup> (tercero de primaria: buen aspecto; primero de ESO: buen aspecto; tercero de ESO: todavía con buen aspecto). Las chicas, en cambio se sienten más inseguras respecto a su físico a medida que crecen (tercero de primaria: buen aspecto; primero de ESO: ya no estoy segura; tercero de ESO: ¡qué fea soy!). ¿Qué ocurre? ¿De verdad son los chicos más atractivos que las chicas? Creo que no.

El problema es que los estándares de belleza femenina son mucho más altos que los de la belleza masculina, sobre todo en lo que respecta al peso<sup>[15]</sup>. Se supone que las mujeres tienen que ser delgadísimas pero con muchas curvas al mismo tiempo, un ideal imposible sin cirugía plástica y dietas constantes. Podríamos pensar que solo las ricas y famosas pueden alcanzar ese ideal irreal, como atestigua este chiste: «Un indigente se acerca a una mujer muy bien vestida que va de compras por Rodeo Drive y le dice: “Llevo cuatro días sin comer”. Ella le mira y dice: “Dios, ojalá yo tuviese su fuerza de voluntad”». Las investigaciones indican que cuatro de cada cinco mujeres americanas están insatisfechas con su aspecto, y más de la mitad está a dieta en algún momento<sup>[16]</sup>. Casi el 50 % de las niñas de seis a nueve años afirman que les gustaría estar más delgadas<sup>[17]</sup>, y a los dieciocho años el 80 % de las chicas afirman que han estado a dieta en algún momento.

En algunos casos, la obsesión por la delgadez provoca trastornos de la alimentación como anorexia o bulimia<sup>[18]</sup>. La anorexia consiste en comer muy por debajo de las necesidades hasta rozar la inanición. La bulimia implica comer grandes cantidades de alimentos de una vez (atracones) para después librarse de las calorías (purga) provocando el vómito o abusando de los laxantes o del ejercicio físico. A pesar del éxito social de la delgadez y las dietas, el trastorno de la alimentación más extendido es en realidad el de los atracones (los afectados comen en exceso pero no se provocan el vómito después).

Los psicólogos coinciden en que los atracones responden a un intento de saciar el hambre emocional. Hartarse de comer adormece los sentimientos dolorosos. Es una manera de medicarse con comida. Dejarse llevar por los placeres de la comida, además, es una manera fácil de conseguir un momento de felicidad. El impacto de los atracones a largo plazo, sin embargo, no resulta agradable. El número de personas obesas se ha disparado, y se calcula que alrededor de la mitad de esas personas sufren el trastorno del atracón. Ello provoca grandes problemas sanitarios en la sociedad y cuesta miles de

millones de euros a la sanidad. Por no mencionar el dolor emocional y el odio hacia sí mismas que experimentan las personas obesas. El trastorno de ingesta compulsiva o atracón atrapa al que lo padece en una desgraciada espiral descendente: la depresión impulsa a comer, lo que provoca obesidad, lo que intensifica la depresión.

¿Por qué es tan común el sobrepeso cuando tantas personas están a dieta? Porque como casi todo el mundo sabe por experiencia personal, las dietas no funcionan. La gente empieza una dieta porque odia su aspecto, pero cuando la dejan (cosa que todo el mundo acaba haciendo), casi siempre ganan más peso del que habían perdido. Después de comer más de la cuenta en una comida de trabajo, por ejemplo, podría tener lugar el siguiente monólogo interior: «No puedo creer que haya comido tanto. Me doy asco. Supongo que podría acabarme esas patatas fritas, ya que está claro que soy una causa perdida». Y, por supuesto, este tipo de autocrítica probablemente hará que sigas comiendo más para consolarte (comes para sentirte mejor porque te sientes mal por comer). Es un círculo vicioso difícil de romper y una de las razones por las que es tan habitual el efecto yoyó de las dietas.

La respuesta compasiva al hecho de saltarse la dieta es totalmente distinta. En primer lugar, ser compasivo contigo mismo significa perdonarte por tus deslices. Si tu objetivo final es estar sano, no importa que te saltes la dieta de vez en cuando. No somos máquinas con un botón automático de «reducir la ingesta de calorías». La mayoría de las personas fluctúan en su capacidad de permanecer centradas en sus objetivos alimentarios. Dos pasos adelante, un paso atrás: parece la manera natural de hacer las cosas. Si eres compasivo contigo mismo cuando fallas en la dieta, tendrás menos probabilidades de darte un atracón para intentar sentirte mejor.

Un estudio reciente apoya esa idea<sup>[19]</sup>. Se pidió a un grupo de estudiantes universitarias que se comiesen una rosquilla (se les explicó la falsa historia de que estaban participando en un estudio sobre hábitos de alimentación mientras se ve la televisión).

Después de comerse la rosquilla, la mitad de las participantes recibieron instrucciones para que fueran compasivas consigo mismas ante el hecho de haberse dado un capricho: «Varias personas me han dicho que se han sentido mal por comerse la rosquilla, así que espero que no seas dura contigo misma. Todo el mundo toma alimentos poco sanos de vez en cuando, y todas las participantes en el estudio comen cosas así, de modo que no creo que exista razón alguna para sentirse mal por eso». A la otra mitad, en el grupo de control, no se le dijo nada. Los investigadores descubrieron que, entre las

mujeres que estaban a dieta, las del grupo de control afirmaron sentirse más culpables y avergonzadas después de haberse comido la rosquilla. Más tarde, cuando se les brindó la oportunidad de comer todos los dulces que quisieran en el marco de una supuesta sesión de «cata», comieron más cantidad que las que no estaban a dieta. Por el contrario, las mujeres a dieta a las que se animó a ser compasivas consigo mismas en la primera fase del experimento se mostraron mucho menos nerviosas en esta segunda fase. Tampoco comieron en exceso en la sesión de cata de dulces, lo que significa que estaban más dispuestas a mantener sus objetivos de pérdida de peso, a pesar de haber fallado momentáneamente.

El ejercicio es otro elemento importante de una buena salud. Las investigaciones sugieren que las personas compasivas consigo mismas tienden a hacer ejercicio por las razones adecuadas. Por ejemplo, las mujeres que tienen compasión por sí mismas suelen tener una motivación intrínseca, y no extrínseca, para hacer deporte<sup>[20]</sup>. Esto significa que hacen ejercicio porque les resulta satisfactorio y beneficioso, no porque crean que se supone que es lo que deben hacer. Las investigaciones también demuestran que las personas compasivas se sienten más cómodas con su cuerpo y no están tan obsesionadas con su aspecto físico como las autocríticas<sup>[21]</sup>. Y además se preocupan menos por cómo les ven los demás<sup>[22]</sup>.

Oprah Winfrey, cuyos esfuerzos por perder peso captaron la atención de los medios, es un buen ejemplo sobre cómo hay que tratar los problemas del cuerpo desde un punto de vista compasivo. En un memorable episodio de su programa televisivo, en 1988, apareció tirando de un vagón de grasa que representaba los treinta kilos que había perdido. Poco después recuperó el peso. Volvió a adelgazar en 2005 mediante una dieta bien programada y ejercicio. De nuevo, recuperó casi todo el peso. A pesar de los altibajos, Oprah sigue centrada en lo importante: «Mi objetivo no es estar delgada, sino que mi cuerpo esté en un peso que pueda mantener. Que sea fuerte y sano, que esté en forma, que sea él mismo. Mi objetivo es aprender a aceptar este cuerpo y a dar las gracias cada día por lo que él me da a mí»<sup>[23]</sup>.

Cuando no necesitamos ser perfectos para sentirnos bien con nosotros mismos, podemos prescindir de la fijación obsesiva por ser delgados, o guapos, y aceptarnos tal como somos. Incluso deleitarnos en quienes somos. Estar cómodos en la propia piel nos permite centrarnos en lo realmente importante, en estar sanos. Y eso siempre se refleja en el aspecto exterior.



## EJERCICIO 3

### **La compasión hacia uno mismo y el cuerpo**

Sentir compasión por la imperfección de nuestro cuerpo puede resultar especialmente complicado en una cultura como la nuestra, obsesionada con el atractivo físico. Tenemos que aprender a querer y aceptar nuestro cuerpo tal como es, no comparándolo con imágenes de una belleza poco realista. Al mismo tiempo, muchas personas no se cuidan como deberían. El estrés de la vida moderna nos lleva a comer y beber más de lo que nos conviene, y nuestro cuerpo puede sufrir debido a la falta de ejercicio y de contacto con la naturaleza. El equilibrio se encuentra en aceptar nuestra imperfección, reconociendo que la belleza tiene formas y tamaños muy diversos, y alimentar la salud y el bienestar físicos.

1. Toma papel y lápiz y redacta una valoración sobre tu cuerpo, amable pero honesta. Empieza por anotar todo lo que te gusta de tu cuerpo. A lo mejor tienes un cabello espléndido o una sonrisa encantadora. No pases por alto cosas que normalmente no considerarías importantes: unas manos fuertes, o un estómago que digiere bien la comida (algo que no todo el mundo puede decir). Permítete apreciar en toda su amplitud los aspectos de tu cuerpo con los que estás contento.
2. A continuación describe aquellos rasgos que no te gustan tanto. Por ejemplo, tienes imperfecciones en la piel, o tus caderas son demasiado anchas, o no estás en forma y te cansas rápidamente. Sé compasivo contigo mismo por la dificultad que supone ser un humano imperfecto. Todo el mundo tiene rasgos de su cuerpo que no le gustan. Casi nadie logra su ideal físico. Al mismo tiempo, asegúrate de realizar una valoración objetiva de tus defectos. ¿Realmente es un problema tener cada vez más canas? ¿Esos cinco kilos de más te impiden sentirte bien y sano? No intentes minimizar tus defectos, pero tampoco los exageres.
3. El siguiente paso consiste en dedicarte compasión por tus imperfecciones, recordando lo difícil que es sentir tanta presión social por tener un determinado aspecto. Intenta ser amable, alentador y comprensivo hacia ti mismo cuando te enfrentes al sufrimiento (compartido con la mayoría de personas) que supone sentirse insatisfecho con el propio cuerpo.

4. Por último, piensa si estás dispuesto a dar algún paso que te ayude a sentirte mejor con tu cuerpo. Olvídate de la opinión de los demás. ¿Hay algo que te gustaría cambiar porque te preocupas por ti? ¿Te sentirías mejor si perdieases unos kilos o si hicieses más ejercicio, o si te hicieses reflejos en el pelo para tapar esas canas? Si es así, ¡adelante! Cuando escribas los cambios que deseas introducir, asegúrate de motivarte con buenas palabras en lugar de recurrir a la autocrítica. Recuerda que lo más importante es tu deseo de estar sano y feliz.

## CLARIDAD PARA SER MEJOR

La compasión hacia uno mismo no solo proporciona un poderoso motor motivador para cambiar, sino que además aporta la claridad necesaria para saber qué hay que cambiar en primer lugar. Las investigaciones indican que las personas que sienten vergüenza y se critican a sí mismas son más propensas a culpar a los demás por sus errores<sup>[24]</sup>. ¿Quién quiere admitir su incompetencia si eso significa enfrentarse a los perros de la autocrítica? Es más fácil esconder las cosas debajo de la alfombra o señalar a otro.

Los hombres son especialmente vulnerables a ese patrón, ya que el hombre ideal en nuestra cultura es fuerte e infalible. Cuando se enfrentan a su incompetencia, los hombres suelen recurrir a la ira para desviar responsabilidades. La ira les permite sentirse duros y poderosos por un momento, al tiempo que ocultan los sentimientos de debilidad que surgen del fracaso personal. También es posible que al culpar a los demás se sientan como víctimas (de los cambios de humor o de la lengua viperina de sus mujeres, por ejemplo), lo que a su vez justifica que crean que es justo que estén enfadados. Es un círculo vicioso que puede llevar a una conducta realmente agresiva.

Steven Stosny, el autor de *Love Without Hurt* [Amar sin herir], ha creado un programa de rehabilitación psicológica destinado a acosadores emocionales y físicos que se centra en el desarrollo de la compasión hacia uno mismo<sup>[25]</sup>. En los talleres de tres días que él denomina «campo de entrenamiento», hombres con problemas graves de ira aprenden a ver y entender con claridad los sentimientos de vulnerabilidad que subyacen a su rabia. De ese modo pueden poner fin al ciclo de culpa e ira. Cuando los hombres empiezan a relacionarse con sus defectos con compasión en lugar de

vergüenza, dejan de necesitar negar su responsabilidad personal con el fin de defender sus egos. Esto les permite centrarse en su verdadero deseo: fomentar relaciones de cariño y apoyo mutuo con los demás. Los talleres de gestión de la ira de Stosny tienen un gran éxito y demuestran el poder de la compasión hacia uno mismo para fomentar la clarificación mental y el cambio.

Un estudio reciente también apoya la idea de que la compasión hacia uno mismo facilita el hecho de admitir en qué se necesita mejorar. Los participantes tenían que recordar un fracaso, un rechazo o una pérdida que les hubiese hecho sentir mal consigo mismos<sup>[26]</sup>. A continuación se les pidió que describiesen el hecho por escrito, qué provocó el hecho, quién estaba presente, qué ocurrió exactamente y cómo se sintieron y se comportaron en aquel momento. Después, los investigadores entregaron a un grupo de participantes unos ejercicios pensados para ayudarles a tener compasión por el hecho en cuestión. Por ejemplo, se les pidió que escribiesen una lista con experiencias similares de otras personas y un párrafo expresando sentimientos de amabilidad, interés y comprensión por lo ocurrido. Al otro grupo solo se le pidió que escribiesen acerca del hecho, sin más instrucciones. El grupo al que se animó a sentir compasión por uno mismo expresó menos emociones negativas (por ejemplo, ira, ansiedad o tristeza) al escribir sobre lo ocurrido. Al mismo tiempo, demostraron mayor responsabilidad personal por lo ocurrido.

La compasión hacia uno mismo no se limita a permitirnos salir del atolladero. Al suavizar el golpe de la autocrítica y reconocer la imperfección de nuestra naturaleza humana, podemos vernos con mucha más honestidad y claridad. Puede que tengamos tendencia a reaccionar exageradamente, a ser irresponsables, pasivos, controladores, etcétera. Para trabajar estas conductas y ayudarnos (a nosotros mismos y a los demás) a sufrir menos ante su presencia, tenemos que reconocer nuestras carencias. Es necesario que reconozcamos cómo hemos dañado a los demás para curar las heridas que hemos causado. Al aceptar con compasión el hecho de que todos cometemos errores y tenemos comportamientos que después lamentamos, podemos admitir más fácilmente esos errores e intentar arreglar las cosas. Si nos consumen los sentimientos de vergüenza e incompetencia por lo que hemos hecho, en realidad nos encerramos en nosotros mismos. No centramos nuestra atención y nuestra preocupación en lo que deberíamos: en la persona a la que hemos herido. La compasión hacia uno mismo proporciona la seguridad emocional necesaria para asumir la responsabilidad de nuestros actos,

considerar su impacto en los demás y disculparnos sinceramente por nuestra conducta.

## **MI HISTORIA: DESPUÉS DE TODOS ESTOS AÑOS SIGO INTENTÁNDOLO**

Después de casi quince años estudiando la compasión hacia uno mismo, ¿sabes qué? No siempre predico con el ejemplo. Tengo tendencia a la irritabilidad cuando estoy estresada (como ya he explicado al principio del libro), y normalmente lo paga Rupert, mi marido. Pongamos que estoy de mal humor y me doy cuenta de que Rupert no ha metido los platos en el lavavajillas (le toca a él). Podría tener una reacción muy negativa y desproporcionada. Entonces tiendo a exagerar la gravedad de la cuestión para justificar mis emociones abiertamente negativas: «Nunca pones el lavavajillas y dejas que la suciedad de los platos se pudra» (aunque sé que eso no ocurre con tanta frecuencia y yo a veces hago lo mismo). «Eres un irresponsable» (pasando por alto el hecho de que tiene muchísimo trabajo que requiere toda su atención). Antes de empezar a practicar la compasión hacia mí misma, utilizaba todo mi ingenio mental para convencer a Rupert de que mis reacciones eran por su culpa, no por la mía. Si me acusaba de ser injusta, era capaz de encontrar diez razones para justificar que mi reacción era perfectamente adecuada ante sus acciones. Resulta doloroso admitir que uno a veces se pone de un humor de perros y, por la razón que sea, siente el impulso de pagarlo con los demás (generalmente, con los que más queremos).

Una de las ventajas de practicar la compasión hacia mí misma es que ahora tengo mucha más capacidad para verme claramente y admitir mis errores. Si estoy enfadada y hago algún comentario hiriente, suelo pedir disculpas antes de que a Rupert le dé tiempo de decirme que no estoy siendo justa. Resulta extraño, pero ya no me tomo mis estados de ánimo negativos de manera tan personal. Por la razón que sea (¿mis conexiones mentales, el ciclo hormonal, el clima?), a veces estoy irritable. No siempre, no a menudo, solo a veces. Es mi talón de Aquiles, pero no lo que me define.

Al practicar la autocompasión cuando ese estado de ánimo me invade, me resulta más fácil admitir si me he pasado de la raya y centrarme en resolver la situación. Normalmente, esto significa explicarle a Rupert que me siento negativa, que no tiene nada que ver con él, y entonces él puede mostrarse comprensivo, incluso empático, en lugar de ponerse a la defensiva. A continuación intento encontrar el modo de cambiar ese estado de ánimo. Pedir

un abrazo es un gran remedio, y mejor si es después de pedir disculpas. Después de la disculpa y el abrazo, ¿qué ocurre? Normalmente, Rupert también se disculpa: las discusiones suelen ser cosa de dos. Aunque mi estado de irritación todavía se manifiesta de vez en cuando, no lo pago con Rupert tanto como antes.

Así, cuando cometes errores o no alcances tus expectativas, puedes dejar a un lado el látigo y cubrirte en su lugar con una manta suave de compasión. Te sentirás más motivado para aprender, crecer y realizar los cambios necesarios en tu vida, al tiempo que verás con mayor claridad dónde estás y adónde te gustaría ir. Tendrás la seguridad necesaria para buscar lo que realmente quieres, así como el apoyo y el estímulo necesarios para hacer que tus sueños se cumplan.

## **CUARTA PARTE**

# **COMPASIÓN HACIA UNO MISMO EN RELACIÓN CON LOS DEMÁS**

## Capítulo 9

# COMPASIÓN HACIA LOS DEMÁS

Si uno es cruel consigo mismo, ¿cómo esperar que sea compasivo con los demás?

HASDAI IBN SHAPRUT, erudito judío del siglo X

Aquella mujer tenía cuarenta y cinco años, el cabello rubio, los ojos grises y un rostro agradable. Estábamos en una cena, sirviéndonos el humus con zanahoria por turnos, cuando me preguntó cómo me ganaba la vida.

—Estudio la compasión hacia uno mismo —le respondí.

Inclinó ligeramente la cabeza a un lado.

—¿Hacia uno mismo? Yo pensaba que la compasión, por definición, es algo que se siente por los demás. ¿Cómo es posible sentir compasión por uno mismo? Le expliqué que la compasión no es más que una manera de relacionarnos con el sufrimiento, ya sea el tuyo o el de otra persona. Percibí cómo digería la idea. —Mmm... Supongo que tiene sentido. Entonces, ¿tener más compasión hacia uno mismo significa que también puedes sentir más compasión por los demás? —me preguntó.

—Bueno, sí y no...

La gente me hace esta pregunta continuamente. La respuesta es un poco complicada. En el primer estudio que realicé sobre compasión hacia uno mismo<sup>[1]</sup> planteé la siguiente pregunta: «¿Tiendes a ser más amable contigo mismo o con los demás?». Descubrí que las personas con poca autocompasión respondían que eran más amables con los demás, mientras que las que manifestaban una compasión hacia sí mismos más alta afirmaban ser igual de amables con los demás que consigo mismos. En otras palabras, todo el mundo respondió que eran amables con los demás, pero solo las personas autocompasivas también lo eran consigo mismas.

En otra investigación, mis colegas y yo descubrimos que las personas compasivas consigo mismas no obtienen puntuaciones más altas que las que no lo son en amor compasivo, empatía o altruismo (elementos relacionados con el bienestar ajeno)<sup>[2]</sup>. Se debe a que los individuos que carecen de

autocompasión, que se juzgan constantemente, suelen ser muy atentos con los demás.

Tomemos como ejemplo a la mujer que conocí en la cena. Sharon, una enfermera geriátrica con mucha experiencia, era un modelo de compasión. Solía visitar a domicilio a los pacientes de más edad y les llevaba caprichos como galletas o flores de su jardín para hacer que se sintiesen especiales y queridos. Les hacía bromas constantemente para ponerles de buen humor: «Sabes que eres viejo cuando tener suerte significa encontrar tu coche en el aparcamiento». Cuando tenía que ayudar a sus pacientes en alguna tarea delicada, como un cambio de pañal, se desvivía por asegurarse de que no sintiesen vergüenza. «Les pasa a todos, no se apure.»

Aunque a Sharon le resultaba muy sencillo ser amable y comprensiva con los ancianos a los que cuidaba, era extremadamente dura consigo misma. Si llegaba tarde a una cita o se olvidaba de hacer alguna tarea cotidiana, se machacaba con autocríticas. «¡Qué estúpida! ¡Esas personas dependen de ti! ¿Cuándo vas a crecer?» Le pregunté si alguna vez hablaba a sus pacientes en ese tono que utilizaba consigo misma. «¡Por supuesto que no!» ¿Por qué, entonces, se trataba así? «No lo sé —me respondió con un gesto de desconcierto—. Supongo que creo que es lo que debo hacer.»

Personas como Sharon las hay en todas partes, especialmente en Occidente, donde las tradiciones religiosas y culturales tienden a ensalzar el autosacrificio. Y especialmente entre las mujeres. Nuestra investigación demuestra que las mujeres suelen mostrar niveles de compasión hacia sí mismas ligeramente más bajos que los hombres, principalmente porque se juzgan y se critican interiormente con más frecuencia<sup>[3]</sup>. Al mismo tiempo, existen numerosas pruebas que demuestran que las mujeres son más cariñosas, empáticas y generosas con los demás que los hombres<sup>[4]</sup>. Las mujeres se socializan para ser cuidadoras, para abrir sus corazones a sus maridos, sus hijos, sus amigos, sus padres ancianos, pero nadie les enseña a cuidarse a sí mismas. Como si hubiese quedado sellado para siempre en la imaginación colectiva gracias a la película de los años setenta *Las esposas de Stepford*, la mujer ideal tiene que cumplir el papel de cocinera, sirvienta, amante y niñera sin queja alguna. Se supone que no tiene necesidades ni preocupaciones propias.

Aunque la revolución feminista ha contribuido a ampliar los papeles a los que las mujeres tenemos acceso, y ahora vemos a más mujeres que nunca en puestos de responsabilidad, la idea de que la mujer debe ser una cuidadora desinteresada no ha desaparecido. Es solo que ahora se supone que la mujer



debe tener éxito en su carrera *además* de ser la esposa amante y quien cría a los hijos casi en exclusiva. En su libro *Silencing the Self* [Silenciando al yo], Dana Crowley Jack empieza con una cita que refleja la experiencia de muchas mujeres:

Aunque pueda decir objetivamente «Muy bien, tengo un aspecto por encima de la media, he tenido mucho éxito con mi arte, he tenido mucho éxito como cantante, soy sociable, hago amigos fácilmente», todavía queda ese «No sirves para nada». Siempre he sentido que el fracaso de mi matrimonio fue culpa mía porque yo quería trabajar y no sabía cómo compaginar mi vida profesional con ser esposa<sup>[5]</sup>.

En lugar de ser compasivas consigo mismas y darse cuenta de que son humanas y hacen lo que pueden, las mujeres como las de la cita anterior tienden a juzgarse sin cesar en la creencia de que deberían hacer más. La consecuencia es que muchas mujeres tienen el sentimiento profundamente arraigado de que no tienen derecho a ser compasivas consigo mismas. Para entender por qué la compasión hacia uno mismo y la compasión hacia los demás no necesariamente van juntas, solo tenemos que observar a las mujeres sacrificadas que han cuidado de nosotros durante toda su vida.

## **PONER LAS COSAS EN PERSPECTIVA**

Dicho esto, también existen pruebas de que la autocompasión se relaciona con la compasión hacia los demás en determinados contextos. Por ejemplo, un estudio reciente desveló que los individuos compasivos consigo mismos esperan de sus amistades cosas diferentes que las personas que carecen de autocompasión<sup>[6]</sup>. Son más propensos a centrarse en ayudar a apoyar a sus amigos, y se muestran más compasivos con los errores y las debilidades de estos. Además, admiten más sus propios errores y sus debilidades ante sus amistades. En resumen, el estudio descubrió que las personas compasivas consigo mismas tienen más capacidad de crear relaciones cercanas, auténticas y de mutuo apoyo que las autocríticas. Como veremos en el siguiente capítulo, la investigación también demuestra que las personas autocompasivas tienden a ser más comprensivas, tolerantes y cariñosas con sus parejas. Dado que en las relaciones íntimas somos muy vulnerables emocionalmente porque nuestro yo se desnuda, nos sentimos inseguros ante la posibilidad de que el otro nos juzgue. Cuando dejamos de criticarnos y evaluarnos, sin embargo, no necesitamos preocuparnos tanto por la aprobación de los demás y podemos centrarnos en satisfacer sus necesidades emocionales.

Aunque la compasión implica sentimientos de cariño y preocupación por los demás, también exige adoptar la perspectiva de los que sufren y caminar un poco con sus zapatos, por así decirlo (pero no en el sentido que le dio el humorista escocés Billy Connolly cuando dijo: «Antes de juzgar a un hombre, camina un par de kilómetros con sus zapatos. Después, ¿qué más da?... Él estará a dos kilómetros de distancia y tú tendrás sus zapatos»). En lugar de realizar juicios rápidos y fáciles por los errores que otros cometen, la compasión tiene en cuenta cómo se debe sentir la persona que ha cometido el error. Consiste en mirar las cosas desde dentro en lugar de hacerlo desde fuera. Para sentir compasión por la figura pública que mete la pata es preciso adoptar su perspectiva. En lugar de limitarse a ver las cosas desde tu punto de vista (¡qué divertido!), también las ves desde el punto de vista de esa otra persona (¡qué vergüenza!).

También tenemos que tomar perspectiva cuando nos damos compasión a nosotros mismos. En lugar de limitarnos a centrarnos en nuestro propio punto de vista en las situaciones dolorosas (me siento humillado, asustado, incompetente, etcétera), adoptamos la perspectiva de «otro» hacia nosotros mismos. Respondemos con amabilidad e interés hacia nuestras propias limitaciones humanas, tal como haría un amigo, un padre o una madre. Al contemplar nuestro yo imperfecto desde la perspectiva de alguien externo, la compasión hacia nosotros mismos nos permite dejar de juzgarnos tan duramente. Nuestra investigación demuestra que las personas con más autocompasión también son las que más practican la toma de perspectiva cuando contemplan los fracasos y las debilidades de otras personas<sup>[7]</sup>. Son más propensos a decir algo así: «Antes de criticar a alguien intento imaginar cómo me sentiría yo si estuviese en su lugar». Por su propia naturaleza, la compasión es relacional y pasa de una perspectiva a otra distinta para ver la reciprocidad de la condición humana.

Aunque resulta importante para la armonía social, adoptar la perspectiva de otros tiene un inconveniente. Puede llegar a ser abrumador, sobre todo cuando el dolor ajeno es muy intenso. Cuando vemos imágenes de los supervivientes de un huracán, por ejemplo, podemos temer que si dejamos entrar un ápice de su dolor en nuestros corazones nos sentiremos desbordados. Así, nos cerramos para protegernos o cambiamos de canal. Sin embargo, existe otra opción. Nuestra investigación demuestra que la compasión hacia uno mismo nos permite sentir el dolor ajeno sin que llegue a abrumarnos<sup>[8]</sup>. En otras palabras, cuando reconocemos lo difícil que resulta a veces estar ahí para las personas que lo están pasando mal, y nos consolamos

a nosotros mismos en el proceso, podemos ser más fuertes, más estables y resilientes para acompañar a los demás en su sufrimiento. Es una habilidad especialmente importante para aquellos que trabajan ayudando a personas con problemas.

## **FATIGA POR COMPASIÓN**

Dedicar mucha energía a ayudar a los demás puede provocar fatiga por compasión, un síndrome que afecta principalmente a terapeutas, enfermeras y otros cuidadores<sup>[9]</sup>. La fatiga por compasión es un síndrome de agotamiento y una sensación de haber llegado al límite que se experimenta a consecuencia del trato continuado con pacientes traumatizados. Cuando escuchan historias personales de abusos u otros horrores, o cuando atienden a pacientes cuyos cuerpos muestran señales de enfermedad o violencia, los cuidadores suelen revivir el trauma del paciente. Por esa razón, la fatiga por compasión se conoce también como «estrés traumático secundario». Los síntomas del estrés traumático secundario se parecen a los del estrés postraumático (pesadillas, aletargamiento emocional y sobresaltos exagerados). El estrés secundario, además, puede provocar un descenso del sentimiento de seguridad, un aumento del cinismo y desconexión de los seres queridos.

Los cuidadores más empáticos y sensibles tienden a ser los más expuestos, ya que sienten más profundamente el dolor de sus pacientes. Se calcula que alrededor de una cuarta parte de los profesionales que trabajan con pacientes traumáticos experimentan algún tipo de fatiga por compasión<sup>[10]</sup>. Entre los que trabajan con supervivientes de situaciones extremas, como el atentado en Oklahoma, la cifra es casi tres veces más alta<sup>[11]</sup>. Aunque no sabemos cuántos cuidadores experimentados dejan su trabajo por este motivo, no hay duda de que las cifras deben de ser altas.

Las investigaciones sugieren que los cuidadores que realizan cursos de autocompasión tienen menos probabilidades de sufrir este síndrome<sup>[12]</sup>: disponen de las habilidades necesarias para no sentirse demasiado estresados o llegar al límite cuando interactúan con sus pacientes. También se desprende que la compasión hacia uno mismo provoca más «satisfacción por compasión»: más energía, felicidad y gratitud ante el hecho de poder ayudar a hacer un mundo un poco mejor<sup>[13]</sup>.

Cuando los cuidadores son compasivos consigo mismos, son más dados a cuidar de sí: por ejemplo, encontrando tiempo libre, durmiendo más y comiendo bien<sup>[14]</sup>. Dejan de preocuparse por sus propias necesidades

emocionales porque reconocen lo difícil que resulta enfrentarse a tanto sufrimiento cada día. Las dificultades de ser cuidador son tan válidas y dignas de compasión como las de la víctima de un trauma. Sin duda, existen diferencias en lo debilitante e intenso que es el dolor, pero todo el sufrimiento merece ser abrazado por la compasión para que se produzca la curación.

La compasión es una manera de recargar las pilas emocionales. En lugar de quedarnos sin energías por ayudar a los demás, la autocompasión nos permite recargar las reservas internas para que tengamos más que ofrecer a los que nos necesitan. Es como esos vídeos que pasan en los aviones antes de despegar explicando que los adultos debemos ponernos la máscara de oxígeno antes de ayudar a los niños a que se pongan la suya. Necesitamos disponer de un suministro constante de compasión para nosotros mismos con el fin de almacenar los recursos adecuados para compartir con los demás. Si nos quedamos sin fuerzas por falta de recursos, ¿de qué servimos a aquellos que confían en nosotros? En muchos aspectos, por tanto, la compasión hacia uno mismo es un acto altruista porque nos sitúa en el estado mental y emocional óptimo para ayudar a los demás de manera sostenible y duradera.

## EJERCICIO 1

### **Cuidar al cuidador**

Si tu profesión implica cuidar de otras personas (y eso incluye a un miembro de la familia), tendrás que recargar las pilas con el fin de disponer de suficiente energía para invertirla en los demás. Concédete permiso para satisfacer tus propias necesidades; reconoce que esto no solo mejorará tu calidad de vida, sino también tu capacidad de estar ahí para los que confían en ti. Veamos algunas ideas:

- Regálate un masaje, una manicura u otro mimo de este tipo.
- Échate una siesta a media mañana.
- Asiste a un espectáculo de comedia: la risa es estupenda para liberar tensiones.
- Escucha alguna canción que te reconforte. A mí me gusta *Let It Be*, de los Beatles. Se dice que Paul McCartney la escribió en un momento difícil: soñó que su madre fallecida, Mary, trataba de consolarlo con las palabras «*let it be*» («déjalo estar»).
- Haz media hora de estiramientos o yoga.
- Da un paseo por la naturaleza.

- Tumbate en el suelo, boca abajo, mientras alguien te balancea desde la parte baja de la espalda. Resulta increíblemente relajante y no requiere demasiado esfuerzo de tu ayudante.
- Sal a bailar. Si no quieres ir a un local o asistir a clases de baile, busca otras alternativas en tu zona.
- Realiza el escáner corporal compasivo.
- Si decides tomar esa compasiva copa de vino tinto para ayudarte a relajarte al final del día, toma también un gran vaso de agua para no deshidratarte. O si quieres reducir el consumo de alcohol, toma algún zumo rojo oscuro (de arándanos, granada o cerezas) mezclado con gaseosa en una copa de vino. La visión del líquido rojo oscuro en la copa desencadenará una respuesta de relajación.

## COMPASIÓN Y PERDÓN

Sentir compasión por los demás no solo implica responder a su sufrimiento, sino también perdonar a los que nos hacen daño. El perdón se produce cuando dejamos de albergar rencor y nos desprendemos del derecho al resentimiento por haber sido maltratados. Significa poner la otra mejilla, tratar a los demás como desearíamos que nos tratasen a nosotros. El perdón no significa que tengamos que dejar de protegernos, pero sí de pagar con la misma moneda. Esto incluye la revancha emocional de la ira y la acritud, que a la larga solo nos daña a nosotros. La compasión hacia uno mismo facilita el perdón, en parte porque nos brinda la capacidad de curar las heridas emocionales provocadas por otras personas. Mis colegas y yo realizamos un estudio para evaluar directamente la relación entre autocompasión y perdón<sup>[15]</sup>. Valoramos la inclinación al perdón preguntando a los participantes si estaban de acuerdo con afirmaciones como «Cuando alguien me decepciona, acabo superándolo» y en desacuerdo con afirmaciones como «cuando alguien hace algo que creo que está mal, le castigo durante mucho tiempo». Descubrimos que las personas compasivas consigo mismas son mucho más dadas a perdonar a los demás que las que no lo son.

Una de las principales vías por las que la compasión hacia uno mismo se traduce en perdón es el reconocimiento de nuestra humanidad común. Como se menciona en el capítulo 4, cuando vemos a los demás como individuos separados con control completo de sus pensamientos y sus acciones es natural culpar a los que nos hieren, del mismo modo que nos culpamos a nosotros

mismos cuando metemos la pata. Sin embargo, cuando entendemos mejor la interconexión entre toda la humanidad, vemos que existen innumerables factores que influyen continuamente en quienes somos y lo que hacemos. Empezamos a entender que es imposible culpar completamente a un solo individuo por algo (nosotros incluidos). Cada ser consciente forma parte del entramado de un enorme número de causas y condiciones interconectadas que influyen en nuestra conducta. 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.

## **MI HISTORIA: PERDONAR ES DIVINO**

Sé que, para mí, perdonarme por traicionar y dejar a mi primer marido y perdonar a mi padre por abandonarme e ignorarme fueron dos actos estrechamente conectados. Antes del fracaso de mi primer matrimonio, juzgaba implacablemente a mi padre y sentía una enorme ira hacia él. Cada vez que hablaba de él con mis amigos más cercanos hacía comentarios sarcásticos sobre la manera en que nos abandonó a mi hermano y a mí: «Amor libre, cariño. Sin ataduras. A la manera *hippie*». Nunca hice saber a mi padre directamente lo enfadada que estaba. Nuestra relación pendía de un hilo tan fino que sentía que no soportaría ni el más leve roce. En nuestras visitas, muy ocasionales, ponía la típica cara de «hija adorable» para conservar aquel pedacito de relación padre-hija que nos quedaba. En cuanto salía por la puerta, empezaban mis críticas. No era una dinámica sana, pero era lo único que podía hacer en aquel momento para afrontar mis complicados sentimientos de dolor, ira y rechazo.

Y más tarde acabé dejando a John por Peter. No por malicia, ni por falta de interés, sino porque una parte de mí era muy infeliz y deseaba y necesitaba liberarse. Terminé haciendo lo que pensé que nunca haría: herir y abandonar a un ser querido. Después de descubrir la compasión hacia uno mismo en el centro de meditación local, empecé a entender mi conducta y el dolor que la había provocado. Empecé a perdonarme por dejar a John y a perdonar a Peter por no haber dejado a su mujer por mí. Mi comprensión del corazón, de las complicaciones y limitaciones del ser humano, empezó a crecer y a madurar. Esto ejerció un efecto paradójico en mi relación con mi padre: me sentía cada vez más enfadada con él.

Unos meses antes de casarme con Rupert, recuerdo que hablé por teléfono con mi padre. No sé cómo reuní el valor para explicarle lo dolida que me

sentía por su abandono. El equilibrio que había empezado a conseguir gracias a las prácticas de meditación me había dado valor. Mi padre, sin embargo, no se tomó demasiado bien aquella honestidad recién descubierta. Se puso nervioso y a la defensiva. «Es el karma, todo ocurre por un motivo.» «¡Que le den al karma!», grité antes de colgar el teléfono y ponerme a llorar.

Rupert intentó consolarme, pero no lo consiguió. Necesitaba experimentar toda mi rabia, mi ira y mi dolor. Los sentimientos devastadores de abandono y rechazo surgieron a borbotones, amenazando con destrozarme (o eso me pareció en aquel momento). Entré en un lugar muy oscuro y supe que había llegado el momento de reconocer abiertamente mis sentimientos de dolor y pena.

Al mismo tiempo estaba procesando el dolor y la pena que le había provocado a John. La situación llegó a un punto crítico después de encontrármelo en una fiesta organizada por amigos mutuos. Su mirada de reproche y desdén me paralizó. Me marché de la fiesta enseguida; la vergüenza me salía por cada poro de mi piel. Mi primera reacción fue aceptar dócilmente la reacción de John como la consecuencia de mi conducta abominable, y eso me deprimió todavía más. Por suerte, Rupert asistía conmigo a los talleres de compasión y logró rescatarme a tiempo. Me recordó que una de las razones por las que me había casado con el hombre equivocado era la inseguridad que me había provocado el abandono de mi padre. Había prolongado un ciclo de malas decisiones basadas en una complicada red de dolor. Me animó a sentir compasión por mis errores y a dejar de juzgarme. En su momento hice lo mejor que pude.

Esto me llevó a pensar en lo que había impulsado a mi padre a actuar como lo hizo, a ser menos crítica y más comprensiva también con él. Mi padre se crio con unos padres increíblemente fríos y distantes, muy rígidos y autoritarios. Nunca se sintió realmente querido, sino como una carga, una boca que alimentar y poco más. Sus padres ni siquiera se molestaron en asistir a su boda con mi madre a pesar de que vivían cerca porque se sentían incómodos en las reuniones sociales. No tenían ni idea de cómo manejar los conflictos. Después de una pelea entre mi abuela y otro de sus hijos, por ejemplo, no volvieron a hablarse en treinta años. En cuanto a la relación de mis abuelos conmigo, era inexistente. Nunca me visitaron después de la marcha de mi padre, aunque vivían a menos de una hora. Se sentían demasiado avergonzados. Por decirlo con palabras suaves, los padres de mi padre estaban completamente cerrados.

Y entonces pensé en la historia de mi abuelo. Llegó a Estados Unidos con sus padres, como inmigrante procedente de Grecia, a principios del siglo XX (mi apellido, Neff, es una versión abreviada del griego Nefferados). Era el mayor de ocho hermanos y un gran estudiante. Ganó premios prestigiosos en filosofía y deportes, y cuando se graduó en el instituto le llegaron ofertas de becas de numerosas universidades. El sueño americano estaba a punto de convertirse en realidad para él. El día de su graduación, sin embargo, su padre regresó a Grecia después de decirle a mi abuelo que ahora que era adulto debía asumir la responsabilidad de cuidar de su madre y de sus hermanos y hermanas. Se vio obligado a dejar atrás sus sueños de estudiar, de conseguir una vida mejor, y entró a trabajar en una gasolinera para mantener a la familia. Trabajó en lo mismo durante toda su vida, aunque al final tuvo su propia gasolinera. Mi abuelo nunca superó aquella decepción, y eso lo destrozó emocionalmente.

Esa es la historia. El dolor y la disfunción pasaron de generación en generación. La mezcla de herencia genética y circunstancias en el entorno hacen que nuestras vidas transcurran según una compleja red de condiciones infinitamente más grande que nosotros mismos. La única manera de detener el círculo vicioso de reaccionar al dolor provocando más dolor consiste en salirse del sistema. Tenemos que dejar que nuestros corazones se llenen de compasión y perdonarnos a nosotros mismos y a los demás.

Esto fue lo que finalmente conseguí hacer con mi padre. Después de recuperarse de la impresión que le causó mi ira empezamos una relación sincera por primera vez en nuestras vidas. Uno o dos años después de aquella conversación telefónica, durante una de nuestras contadas visitas, mi padre se disculpó sinceramente. Me aseguró que siempre me había querido, pero que era incapaz de darme lo que yo necesitaba. Cuando se dio cuenta de que mi madre no era la mujer adecuada para él, y de que estaba atrapado en una vida que le hacía profundamente infeliz, no pudo enfrentarse a ello con madurez. Nunca había tenido un buen ejemplo de cómo hablar de los problemas, y mucho menos de cómo llegar a compromisos que equilibrasen sus propias necesidades con las de los demás. Se vio atrapado en una vida que no quería, y huyó. No me explicó todo esto para excusarse por su comportamiento. Solo era una explicación. Entendí la pena que sentía por haberme hecho tanto daño. Por suerte, en aquel momento yo ya me había perdonado a mí misma y había perdonado a mi padre (y a su padre y al padre de su padre), ya que había profundizado bastante en la práctica de la compasión. Lo importante era



que se había roto la cadena y que estábamos listos para empezar a relacionarnos de otra manera.

Es importante recordar que perdonar no significa excusar las malas conductas, o que necesitamos interactuar con las personas que nos han hecho daño. El buen juicio ve claramente cuándo una acción es dañina o anormal, y cuándo necesitamos protegernos de los que tienen malas intenciones. Pero también entiende que todos somos imperfectos, que todos cometemos errores. Entiende que las personas actúan por ignorancia, inmadurez, miedo o un impulso irracional, y que no debemos juzgar a nadie por sus acciones como si se tuviese el control pleno y consciente de ellas. E incluso en los casos en que se es consciente del daño que se provoca, hay que plantear la pregunta: ¿qué ha ocurrido para que pierdan el contacto con su corazón? ¿Qué herida les ha llevado a tener un comportamiento tan frío e insensible? ¿Cuál es su historia?

Ser humano implica equivocarse. Esto significa que juzgar a una persona equivale a juzgar a todo el mundo, pero perdonar a una persona no es perdonar a todo el mundo (nosotros incluidos).

## EJERCICIO 2

### **Perdonar a quien me ha hecho daño**

Piensa en alguien por quien hayas sentido ira y resentimiento durante mucho tiempo y a quien ahora quieres perdonar. Si no te sientes preparado para perdonar, no lo hagas. El perdón llega en su momento, no hay que precipitarse. Cuando estés listo, una de las mejores maneras de perdonar a alguien consiste en reconocer las causas y las condiciones que llevaron a esa persona a actuar como lo hizo. Nuestros pensamientos, emociones y comportamientos son el producto de innumerables factores conectados, muchos de los cuales escapan a nuestro control. Entender la conexión puede facilitar el proceso del perdón.

1. Cuando pienses en las acciones dañinas de la persona, trata de identificar factores o hechos que precipitasen esas acciones. ¿Esa persona tenía miedo, estaba confusa, sentía deseo sexual, ira u otras emociones intensas? ¿Estaba pasando por una situación estresante (por ejemplo, problemas económicos)? ¿Cuáles podrían ser los demonios a los que se estaba enfrentando?

2. Piensa por qué actuó así esa persona. Los factores que permiten el autocontrol (madurez emocional, empatía, capacidad de posponer la gratificación, etcétera) no estaban presentes. ¿Por qué no? ¿Tuvo unos modelos inadecuados que le impidieron desarrollar esas habilidades?
3. Si resulta que la persona solo actuó por mezquindad o egoísmo, piensa en cuáles pudieron ser los motivos de que tuviera ese tipo de personalidad. ¿Vínculos poco sólidos, aislamiento social, historia vital, rasgos heredados genéticamente?
4. Cuando entiendas mejor las causas y las condiciones que llevaron a esa persona a actuar como lo hizo, comprueba si te resulta un poco más fácil desprenderte de la ira y el resentimiento. Se trata de un ser humano limitado y falible, y los humanos a veces hacemos cosas que no deberíamos. ¿Puedes perdonar a esa persona? Esto no implica necesariamente que tengas que volver a interactuar con ella. Podría no ser lo más acertado. Sin embargo, si te liberas de los efectos corrosivos de la ira y la culpa, contribuirás a dar más paz y satisfacción a tu mente.

## **CULTIVAR LA BONDAD**

Una de las maravillas de la compasión hacia uno mismo es que nos permite abrir nuestro corazón. Y cuando está abierto, está abierto. La compasión apela a la capacidad de expresar amor, sabiduría y generosidad. Es un hermoso estado mental y emocional sin límites y sin dirección. Al ser más comprensivos con nosotros mismos y aceptarnos más, también podemos serlo con los demás. Al respetar las limitaciones de nuestra propia imperfección humana tenemos más capacidad para perdonar los errores de los demás. Cuando nos calmamos y nos consolamos a nosotros mismos ante los sentimientos de inseguridad, nos proporcionamos la sensación de seguridad necesaria para explorar el complejo mundo emocional habitado por otras personas.

Una de las prácticas budistas tradicionales para desarrollar la bondad hacia nosotros mismos y hacia los demás es la «meditación con bondad». En esta práctica se repiten en silencio frases que invocan sentimientos benévolos dirigidos a diferentes objetivos. Tradicionalmente, las frases se dirigen primero hacia uno mismo, y el objetivo es experimentar personalmente la bondad que se genera. Se utilizan diferentes versiones; una de ellas es la

siguiente: «Que esté seguro, que esté tranquilo, que esté sano, que viva relajado». Las frases se dirigen a continuación a un mentor o benefactor, a un buen amigo, a una persona neutra o a una con problemas leves, y finalmente a todos los seres conscientes: «Que estés seguro, que estés tranquilo, que estés sano, que vivas relajado».

Cuando la práctica de la bondad llegó a Occidente, los profesores se encontraban con que a los alumnos les costaba mucho generar sentimientos de bondad hacia ellos mismos, debido al énfasis que nuestra cultura otorga a la autocrítica. Por esta razón, muchas personas cambian el orden de los destinatarios de las frases para que el primero sea un mentor o benefactor. La idea es elegir a alguien con quien se tenga una relación incondicionalmente positiva, ya que entonces los sentimientos de bondad surgen sin esfuerzo (incluso podría ser una mascota). Cuando la bondad empieza a fluir es el momento de dirigir las frases hacia uno mismo.

Observa que las frases tradicionales de bondad están pensadas para cultivar sentimientos de buena voluntad, no necesariamente de compasión. Los sentimientos de buena voluntad son relevantes en todas las situaciones, felices o no, mientras que la compasión solo surge en respuesta al sufrimiento. Para apelar al sentimiento de compasión más directamente, Chris Germer y yo planteamos una variante de las frases tradicionales de bondad en nuestros talleres de compasión consciente. Están pensadas para ayudar a los alumnos a generar más compasión hacia sí mismos cuando experimentan sentimientos de inferioridad: «Que esté seguro, que esté tranquilo, que sea amable conmigo mismo, que me acepte tal como soy». Si el sufrimiento se debe a circunstancias externas, podemos cambiar la última frase por «Que acepte mi vida tal como es». Creemos que la variante que incluye la compasión hacia uno mismo en las frases tiende a ser más intensa cuando el que la pronuncia está pasando por un mal momento y necesita interés y compasión.

No existe una manera «correcta» de practicar esta meditación. Muchas personas cambian las frases para que les resulten más naturales. Por ejemplo, algunas prefieren empezarlas con «Me gustaría», «Espero» o «Quiero». Hay quien prefiere que las frases suenen más realistas y añaden «En la medida de lo posible» al final.

Por último, es importante tomar conciencia de que la meditación de la bondad funciona en el nivel de la intención. Nutrimos el deseo de salud y felicidad (para nosotros y los demás) como un medio para abrir nuestros corazones. No es un ejercicio de visualización, ni tampoco ignoramos la

realidad de que el sufrimiento está ahí. La idea es que al cultivar la intención de experimentar bienestar, para nosotros y los demás, los correspondientes sentimientos de amor, interés y compasión acabarán por aflorar a la superficie. Esto, a su vez, se traduce en actos más concretos de bondad e interés.

### EJERCICIO 3

#### **Dirigir la bondad hacia nuestro sufrimiento**

(También disponible como meditación guiada en inglés en formato MP3 en <[www.self-compassion.org](http://www.self-compassion.org)>.)

Si luchas contra la autocrítica o si te encuentras en un momento difícil y estresante, trata de encontrar quince o veinte minutos al día para cultivar sentimientos de bondad y compasión hacia ti mismo. Para empezar, siéntate en un lugar tranquilo y cómodo donde nadie te moleste, o bien sal a pasear por una zona tranquila. Respira profundamente varias veces para centrarte en tu cuerpo y en el momento presente. Estás aquí, ahora.

- Empieza por establecer contacto con la fuente de tu sufrimiento. ¿Te sientes asustado, solo, enfadado, inútil, frustrado? Trata de aceptar tus emociones tal como son, sin pensar demasiado en la historia que las ha provocado (lo que has hecho, lo que no, etcétera). Cualquier cosa que sientas está bien. Todas las visitas son bien recibidas. No es necesario aferrarse a nada ni desterrar nada.
- Ahora trata de sentir las emociones en tu cuerpo. Pongamos que te sientes triste. ¿Cómo se siente la tristeza? ¿Sientes como un aletargamiento, una sensación de tirantez en los ojos, tensión entre las cejas, etcétera? Al localizar las emociones en el cuerpo resulta más fácil sentirlas sin perderse en los pensamientos, y así experimentar el momento presente tal como es.
- Coloca una mano sobre tu corazón y siente la intención de ofrecerte a ti mismo bondad, comprensión y compasión por el sufrimiento que estás experimentando en este momento. Recuerda que lo que sientes forma parte de la experiencia humana. No estás solo en tu sufrimiento.
- Repite las siguientes frases en silencio y poco a poco:

*Que esté seguro.*  
*Que esté tranquilo.*  
*Que sea amable conmigo mismo.*  
*Que me acepte tal como soy.*

Si te resulta más adecuado, cambia la última frase por:

*Que acepte mi vida tal como es.*

- Sigue repitiendo las frases sintiendo cada vez su contenido emocional estableciendo contacto con las sensaciones dolorosas de tu cuerpo, o bien sintiendo la suave y reconfortante presión de tu mano sobre tu corazón.
- Si notas que tu mente se despista, retoma las frases, la experiencia de tus emociones en tu cuerpo o la sensación de tu mano sobre el corazón. Y empieza de nuevo.
- Si en algún momento te supera la emoción, siempre puedes volver a respirar profundamente para calmarte. Cuando te sientas cómodo, regresa a las frases.
- Por último, respira profundamente varias veces y quédate quieto un momento. Si notas el sentimiento de compasión, permítete saborearlo. Si no es así, o si resulta demasiado tenue, no deja de ser la verdad igualmente hermosa del momento presente. Saborea la buena voluntad y la intención de ocuparte de ti. Es lo que más importa.
- Cuando estés listo, recupera lentamente tu actividad normal. Sabes que puedes regresar a las frases siempre que lo desees.

Un reciente estudio llevado a cabo por Richie Davidson y varios colegas confirma el poder de la bondad<sup>[16]</sup>. Los investigadores formaron a un grupo de personas para realizar meditación de bondad durante media hora diaria a lo largo de dos semanas. Para comparar, formaron a otro grupo para pensar de manera más constructiva sobre las situaciones difíciles de sus vidas. En otras palabras, enseñaron a un grupo a cambiar sus corazones, y al otro a cambiar sus cabezas. Solo el grupo de la bondad mostró un aumento significativo de la compasión hacia sí mismos. Además, realizaron escáneres cerebrales de los participantes mientras les mostraban imágenes de sufrimiento (por ejemplo, un niño con un tumor en un ojo). Los del grupo de meditación de bondad mostraron mucha más empatía (como demostró el aumento de la actividad en la ínsula) que los del grupo entrenado para cambiar sus patrones de

pensamiento. Además, cuanto más aumentó la autocompasión, mayor fue el nivel de activación de la ínsula, lo que confirma la idea de que la compasión hacia uno mismo incrementa la capacidad de tomar perspectiva. Al final del experimento, los investigadores preguntaron a los participantes si querían donar sus honorarios (165 dólares) a una causa benéfica o quedarse el dinero. Los del grupo de bondad donaron más dinero. Por tanto, incluso un entrenamiento breve en meditación de bondad puede aumentar la compasión hacia uno mismo y hacia los demás, así como los actos demostrables de interés y generosidad.

Lo maravilloso de la práctica de la meditación de bondad es que no es necesario realizarla en un espacio preparado para la ocasión. Podemos generar sentimientos de bondad y compasión mientras conducimos, hacemos la compra o esperamos nuestro turno en el dentista. Lo que ocurre es que entrenamos a nuestro cerebro para que reaccione al sufrimiento con cariño. Al centrarnos en nuestro deseo más profundo (que todos los seres sean felices, estén tranquilos y sanos), podemos mejorar nuestra vida y la de los demás. La Biblia nos enseña que recogemos lo que sembramos. Al plantar semillas de bondad en nuestro corazón y en nuestra mente, podemos transformar nuestro paisaje mental y emocional en algo infinitamente hermoso.

Existe una conocida historia sobre un monje tibetano que estuvo en prisión durante años, vigilado por guardias chinos, y que al salir se dirigió a la India y tuvo una audiencia con el Dalai Lama. Cuando este le preguntó sobre el tiempo que había pasado en prisión, el monje afirmó que se había enfrentado al peligro en varias ocasiones. «¿Qué peligro?», preguntó el Dalai Lama. «El de perder la compasión hacia los chinos», respondió el monje. Desde la perspectiva budista, tener compasión hacia los que nos hieren nos permite disfrutar de paz mental incluso en el entorno más hostil, lo que a su vez impide que el dolor nos destruya. La compasión hacia los demás es un regalo para nosotros porque nos alimenta con sentimientos bondadosos y nos permite sentirnos más seguros al reconocer nuestra conexión con la humanidad. Con la ecuanimidad de un corazón abierto, los envites de nuestras difíciles y frustrantes vidas pierden fuerza y el sufrimiento se convierte en una puerta hacia el amor.

## Capítulo 10

# EJERCER DE PADRES CON COMPASIÓN HACIA NOSOTROS MISMOS

Según como nosotros, los adultos, nos comportemos y vivamos en el amor, podremos ser modelos y guías adecuados para nuestros hijos. Lo que somos enseña a los niños mucho más que lo que decimos, de manera que debemos ser lo que queremos que nuestros hijos sean.

JOSEPH CHILTON PEARCE, Introducción a *Teaching Children to Love*, de Doc Lew Childre

La autocompasión es esencial para ser buenos padres. Al enseñar a nuestros hijos a tener compasión por ellos mismos podemos ayudarles a gestionar el dolor y la imperfección inherentes a la vida. Si somos compasivos con nosotros mismos, podemos manejar mejor las frustraciones y las dificultades de la paternidad. Así, la profesión más dura del mundo (admitámoslo: ser padres es una profesión, solo que no remunerada) no lo será tanto.

### COMPASIÓN POR NO SER UNOS PADRES PERFECTOS

Carol iba con retraso. La niñera había llegado pronto para cuidar de sus dos hijos mientras ella salía a un concierto con unos amigos. Dejó hirviendo unos espaguetis mientras se peinaba y se maquillaba. Cuando volvió a la cocina, se dio cuenta de que se había pasado casi diez minutos. «¡Mamá, me muerdo de hambre! —protestó su hijo pequeño—. ¿Cuándo cenamos?» Los espaguetis pasados, una vez escurridos, tenían la consistencia del puré de patatas. Añadió más salsa de lo habitual con la esperanza de que los niños no se diesen cuenta, pero era demasiado esperar. «¡Qué asco! —exclamó el mayor, frunciendo el ceño y arrugando la nariz—. ¿Esperas que nos comamos esto? ¿Por qué no haces comida buena como Jan?» Aquel fue un comentario especialmente malicioso. Jan era la nueva mujer de su exmarido, una chef experta (entre sus muchos otros talentos).

El primer instinto de Carol fue aceptar el golpe y sentirse fatal por no hacer nunca nada bien, por ser una madre incapaz, por perder a su marido por

una mujer superior a ella. Por suerte, se dio cuenta a tiempo. Últimamente intentaba ser más amable consigo misma y entendió que aquella era una oportunidad perfecta para sentir más compasión por sí misma. Recordó que la maternidad es como hacer malabarismos, y que era inevitable que alguna maza se cayese de vez en cuando. Y unos espaguetis pasados no significaban exactamente que tuviera defectos. «Lo siento, los espaguetis no han quedado bien, pero no es el fin del mundo. ¿Qué tal si pido una pizza?» Huelga decir que a los niños les pareció muy bien la idea. Incluso oí que la niña le susurraba a su hermano: «Qué bien. Jan nunca nos deja comer pizza». Como dijo Peter de Vries: «Hay ocasiones en que la paternidad es como alimentar a la mano que te muerde».

Por supuesto, no siempre manejamos las situaciones difíciles con nuestros hijos de la mejor manera. Nuestros adorables pequeñines pueden volvernos locos, y no hay padre ni madre en el planeta que no haya perdido los nervios en alguna ocasión. Hablamos con brusquedad a nuestros hijos cuando nos molestan, los ignoramos cuando intentan llamar nuestra atención, o les gritamos cuando estamos enfadados. Todo el mundo se equivoca alguna vez. Cuando sentimos compasión por eso, nos cuesta menos admitir nuestras imperfecciones como padres y disculparnos por nuestra conducta. Eso no solo ayuda a los niños a sentirse queridos y cuidados, sino que también les hace saber que incluso papá y mamá son seres humanos que a veces cometen errores (y que esos errores no son el fin del mundo).

Aunque es importante disculparnos con nuestros hijos cuando nos pasamos de la raya, también lo es no mostrarnos abiertamente críticos con nosotros mismos. Especialmente delante de nuestros hijos. «He olvidado poner gasolina, y el depósito casi está vacío. ¡Qué estúpido soy! ¡Qué irresponsable!» Estos comentarios transmiten la idea de que la autocrítica es una respuesta valiosa y apropiada cuando no alcanzamos nuestros ideales. ¿Realmente quieres que tus hijos sufran como tú a causa de la autocrítica? Esto es algo que los padres suelen pasar por alto. Puede que cuides estupendamente a tus hijos cuando tienen un tropezón, pero si te machacas cada vez que tú metes la pata, les enviarás un mensaje erróneo. Si, en cambio, reconoces tus limitaciones claramente pero con compasión delante de tus hijos, les estarás dando un ejemplo mucho mejor. «¡Qué fastidio! Me he olvidado de poner gasolina y el depósito casi está vacío. He estado muy ocupado en el trabajo estos días y me he despistado. Supongo que tenemos suficiente para llegar a la gasolinera.» Practicar la compasión hacia uno



mismo delante de los hijos es una de las maneras más eficaces de ayudarles a desarrollar esa capacidad.

## EJERCICIO 1

### **Sentir compasión por nuestros errores como padres**

Al final de cada día, piensa en los errores que hayas cometido como padre. Cualquier cosa que hayas querido hacer (o que no hayas hecho). Intenta ser honesto; recuerda que somos humanos e imperfectos. Trata de ser tan amable y comprensivo contigo mismo como lo serías con un buen amigo en una situación similar.

A continuación, piensa si puedes hacer algo para arreglar la situación. ¿Disculpate ante tus hijos? ¿Prometer que les compensarás (y hacerlo)? Al crear un modelo en que después de cometer errores el proceso normal es repararlos, enseñarás a tu hijo una valiosa lección.

El siguiente paso consiste en determinar si existen emociones negativas subyacentes a tu conducta (estrés, frustración, agotamiento). Si es así, dedícate compasión por tu dolor emocional. ¡Ser padres es difícil! ¿Crees que necesitas realizar algún cambio para aliviar tu estrés (por ejemplo, tomarte más tiempo para ti)?

Elige un par de las actividades que se sugieren en el primer ejercicio del capítulo 9 (o las que prefieras) ¡y hazlas de verdad! Como padres, resulta fácil decir «Sí, debería buscar tiempo para mí», pero en realidad casi nunca lo hacemos. Sí, tienes la presión del tiempo, pero en realidad serás un padre o una madre más eficaz y comprensivo si te tomas sus necesidades más en serio. Es una situación en la que todos salen ganando.

## **CORREGIR A TUS HIJOS AL TIEMPO QUE FOMENTAS LA AUTOESTIMA**

Muchos padres se preguntan cómo disciplinar a sus hijos cuando se pasan de la raya, pero ayudándoles al mismo tiempo a ser más compasivos consigo mismos. Lo primero, y lo más importante, es que no critiques duramente a tus hijos o les avergüences por no responder a tus expectativas. Además, podría

salirte el tiro por la culata. Como dijo en una ocasión Jack Nicholson, el actor: «Mi madre nunca vio lo irónico que era que me llamara “hijo de puta”». Nuestra investigación demuestra que la crítica continua de los padres puede provocar problemas serios: los hijos de padres críticos son más propensos a la falta de autocompasión y a sufrir ansiedad y depresión de adultos<sup>[1]</sup>. Como se indica en el capítulo 2, los niños suelen interiorizar la voz crítica de sus padres y después cargan con ella durante toda su vida. Aunque ningún padre ni ninguna madre quieren que sus hijos sufran, muchos piensan que la disciplina debe ser férrea para que funcione.

Aunque es cierto que la paternidad permisiva que nunca riñe a los niños puede dificultar su crecimiento y desarrollo, sí es posible establecer unos límites claros y corregir los problemas de conducta de manera cariñosa y compasiva. Los niños entenderán por qué es importante que cambien sin sentirse mal con ellos mismos por haber metido la pata.

Una de las claves para responder con compasión a los errores de los hijos consiste en centrarse en su comportamiento real, no en su carácter general. Debemos hacer hincapié en que nuestros fracasos y nuestras carencias no nos definen, en que todos avanzamos poco a poco, en un proceso de aprendizaje continuo. También es importante validar las emociones que subyacen a la mala conducta del niño antes de intentar corregirla. Imaginemos que Neil, tu hijo, le dice a su hermana pequeña, Mary, que se calle mientras él juega con su videojuego favorito. En lugar de decirle: «¡Neil, eres un maleducado! ¿Por qué no te portas mejor con tu hermana?», prueba a decir: «Sé que te molesta que te interrumpan mientras juegas, pero has herido los sentimientos de Mary cuando le has dicho que se calle». O pongamos que tu hija deja un tarro de miel abierto en la encimera de la cocina porque recibe una llamada de una amiga. En lugar de exclamar «¡Qué dejada eres!», podrías probar con algo como: «Sé que te has despistado con la llamada, pero no queremos tener bichitos corriendo por toda la cocina». Un poco de humor daría incluso mejor resultado en este caso: «¿De verdad quieres que nuestra cocina parezca una escena de *El ataque de las hormigas asesinas*?». Si los niños se sienten comprendidos en lugar de atacados, será mucho más fácil que nos escuchen.

Lo que hay que transmitir a los niños es que no pasa nada por cometer errores y que la imperfección forma parte de la vida. Afirmaciones como «Es humano», «Es normal frustrarse», y otras similares, son buenas maneras de proporcionar esa validación.

No obstante, no solo importa lo que decimos. También es importante el tono de voz. Incluso los bebés que todavía no hablan registran de manera

inconsciente el significado emocional que transmite el tono de voz de sus padres (amor, temor, enfado, etcétera). Si tu tono de voz transmite un juicio negativo aunque tus palabras sean neutras, es muy probable que tu hijo se sienta incompetente y avergonzado de todos modos. Y eso puede desencadenar una reacción airada o a la defensiva. ¿Quién quiere sentirse mal consigo mismo cuando es tan fácil culpar a otro? Si haces que tu hijo se sienta seguro asumiendo la responsabilidad personal de sus actos utilizando un lenguaje compasivo combinado con un tono amable y cariñoso, le resultará mucho más fácil reconocer su problema de conducta y trabajar para cambiarlo.

Otra cosa que hay que tener en cuenta antes de corregir a los niños es si nuestras propias reacciones pretenden defender nuestro ego. ¿Te identificas con tu hijo de manera que su comportamiento anómalo se refleje en ti? Cuando tu hija se mueve inquieta en un restaurante, ¿realmente es ese el problema, o son los juicios ajenos de que debes de ser un mal padre o una mala madre porque tu hija no se porta bien? Si no eres capaz de admitir eso y sentir compasión por esa reacción tan humana, es probable que no sepas manejar bien la situación. En cambio, si sientes compasión por ti mismo, estarás en mejor disposición de responder de manera compasiva ante tu hijo.

## **HIJOS PEQUEÑOS**

El cuidado de los más pequeños y los bebés, con su necesidad constante de supervisión, sus hábitos alimentarios desordenados y sus rabietas, sin olvidar los pañales sucios, es uno de los trabajos más duros que existen. Como dice la humorista Erma Bombeck: «Cuando mis hijos se ponen salvajes e indomables, los meto en un parque bonito y seguro. Cuando se han calmado, los saco». Los padres de niños muy pequeños necesitan toda la ayuda posible. Por suerte, cuando somos compasivos con nosotros mismos, la ayuda siempre está a nuestro alcance.

La doctora Rebecca Coleman, psicóloga clínica en Australia, ha desarrollado un programa que enseña *mindfulness* y autocompasión a los padres de niños menores de cinco años. El programa se llama MAP (Mindful Awareness Parenting, algo así como «paternidad plenamente consciente»)[2]. El objetivo del programa consiste en ayudar a los padres a mejorar su capacidad de tomar decisiones sabias en situaciones difíciles con sus hijos. En otras palabras, a mantener la cordura cuando el pequeño Johnny vierte una botella entera de jabón de los platos en la bañera y Suzy te tira de la pierna y

lloriquea para que le hagas unas trenzas mientras tú intentas arreglar el estropicio.

El MAP fomenta la sensibilidad paterna enseñando a los padres a tener empatía hacia sus hijos, incrementando su capacidad de ser conscientes de las necesidades relacionales de los niños y satisfacerlas. En ocasiones, cuando los niños se comportan de manera difícil o cargante, en realidad están transmitiendo el mensaje de que necesitan el apoyo emocional de sus padres. Puede ser que lo que buscan no es atención, sino conexión. Como se menciona en el capítulo 3, los niños están «diseñados» psicológicamente para establecer vínculos estrechos con sus padres, que son la base segura desde la cual salen a explorar el mundo. Cuando los niños tienen miedo o no están seguros de sí mismos, recurren a sus padres como su principal fuente de confianza y consuelo. Cuando recuperan la seguridad ya pueden embarcarse en el importante proceso de jugar, descubrir y aprender.

Coleman señala que una de las maneras clave de ayudar a los hijos a sentirse seguros es el proceso de «sintonización afectiva», que implica igualarse o reflejar la emoción del niño. Cuando un niño está disgustado, los padres reflejan las emociones de su hijo emitiendo sonidos y expresiones tristes, pero entonces cambian las emociones del niño adoptando un gesto y un tono más reconfortante. Por ejemplo, una madre puede acunar a su bebé que llora y sonreírle mientras repite suavemente: «Está bien, cariño, está bien». Finalmente, el bebé se siente seguro y se calma. Los padres tienden a hacer eso por instinto, sin ser conscientes de que están regulando las emociones de sus hijos.

Sin embargo, si un bebé llora y su madre se siente superada por sus propias emociones («¿Por qué no se calla este maldito crío? ¡Me está volviendo loca!»), no será capaz de ayudar a su hijo a calmarse. Solo conseguirá empeorar la situación, ya que el niño reflejará la agitación de su madre. Cuando los padres responden a su propia frustración con compasión hacia sí mismos, son capaces de calmar las emociones turbulentas y, por tanto, están en mejor disposición de ayudar a sus hijos a tranquilizarse.

Veamos la situación a la que se enfrentó Pittman, uno de mis alumnos, hace unos meses. Él y su mujer, Merilee, tenían una niña de pocos meses. Su hijo de tres años, Finn, empezó a manifestar algunos «comportamientos desafiantes». Un día, cuando regresaban a casa después de hacer un recado, Pittman encontró a su hijo (que supuestamente ya sabía utilizar el inodoro) haciendo pis en la pared del salón. Cuando le reprendió esa conducta, Finn se

limitó a volverse hacia su padre, esbozó una sonrisa maliciosa y dijo: «Te odio».

¡Menos mal que Pittman practicaba la autocompasión! Aunque cualquiera habría entendido que perdiese los nervios, consiguió mantener la calma, respiró profundamente varias veces y sintió compasión por lo difícil y lo desafiante que resultaba aquel momento. Esto le ayudó a recuperar la calma y a recordar que, aunque las señales exteriores indicasen lo contrario, Finn no solo estaba siendo travieso. En realidad estaba sufriendo la humana emoción de los celos, y a sus tres años no disponía de las herramientas necesarias para enfrentarse a ellos de manera eficaz. En lugar de enfadarse con Finn, se sentó a su lado y le pasó un brazo sobre los hombros. Primero reconoció los sentimientos de frustración de Finn ante los cambios en la rutina doméstica. «Sé que esto es difícil para ti porque tu hermana nos ocupa mucho tiempo, pero tu mamá y yo te queremos más que nunca.» El mal humor de Finn mejoró de forma casi inmediata, igual que el de Pittman (que incluso vio la parte graciosa de la situación, sabiendo que tendría una buena historia que contar en el futuro). Cuanto más seguro se sienta Finn del amor y el apoyo de sus padres mientras se acostumbra al nuevo miembro de la familia (especialmente cuando se porta mal), más se dará cuenta de que el amor de sus padres es incondicional (aunque una pared del salón tenga una pequeña mancha).

## EJERCICIO 2

### **Un momento de intimidad con tus hijos**

Este ejercicio es una adaptación del protocolo MAP de la doctora Rebecca Coleman (para más información entra en <[www.maplinc.com.au](http://www.maplinc.com.au)>.)

Los niños pequeños suelen expresar los «grandes sentimientos» (llanto, rabietas) cuando se sienten incomprendidos, ignorados o limitados por la negativa de su padre o su madre. Cuando tu hijo exprese grandes sentimientos o esté fuera de control, puedes tomarte un «momento de intimidad» para ayudarlo a recuperar la normalidad. Aunque parezca que tu hijo se comporta así a propósito, casi siempre se trata en realidad de la necesidad de reconectar y manejar emociones abrumadoras de forma segura. Tu hijo podría necesitar tu ayuda para conseguirlo.

Antes de empezar un momento de intimidad, asegúrate de estar lo suficientemente tranquilo para mostrarte sensible a las necesidades de tu hijo y ayudarle a sentirse seguro. Si antes necesitas apaciguar tus propias emociones, intenta ser compasivo contigo mismo por tus emociones difíciles o practica algunas respiraciones conscientes. Tal vez tengas que decirle a tu hijo que necesitas unos segundos de tiempo para ti, para calmarte. Pero regresa cuando habías dicho que lo harías.

- Elige un lugar específico para el momento de intimidad. Es mejor que sea neutral: por ejemplo, una silla o un cojín que puedas desplazar para no molestar a otros miembros de la familia.
- El lugar para el momento de intimidad es donde tú y tu hijo podáis sentaros a observar cómo cambian los sentimientos.
- Invita a tu hijo al lugar para el momento de intimidad. Si está fuera de control emocionalmente y supone un peligro para los demás, tal vez tengas que llevarlo tú.
- Utiliza un tono de voz firme, tranquilizador y amable.
- Observa a tu hijo con atención. ¿Cómo se comporta? Intenta adivinar el significado y los sentimientos que esconde su conducta. ¿Qué está ocurriendo realmente?
- El momento de intimidad permite «sentir» y aceptar los sentimientos de tu hijo. Demuestra al niño que quieres ayudarlo y que tu amor significa que recibes y aceptas sus emociones de buen grado, incluso las difíciles.
- Mantén la empatía y la conexión. Haz que tu hijo te sienta presente y sensible. Esto ejerce un efecto calmante en los niños pequeños.
- A tu hijo puede costarle un poco calmarse si sus emociones le superan.
- Cuando tu hijo se haya calmado lo suficiente, ayúdale a describir sus sentimientos. Puedes decir algo así: «Parece que tienes problemas con esto...» o «Esto parece difícil para ti. ¿Estás enfadado/triste/tienes miedo?».
- Espera su respuesta. Escucha con atención. Reconoce y acepta la respuesta (o la falta de esta).
- A continuación, habla sobre tus sentimientos. Utiliza frases como: «Cuando has hecho \_\_\_\_\_, me he sentido (menciona la emoción) \_\_\_\_\_». No esperes una disculpa, solo comunica tus sentimientos en un tono neutro, no culpabilizador.

- Cuando tu hijo esté suficientemente conectado y tranquilo, ayúdale a encontrar otra actividad para cambiar de ambiente o simplemente sigue adelante con tus planes para ese día (hora de dormir, de ir a la guardería, de comer, etcétera).

## HIJOS ADOLESCENTES

Aunque todos los niños se benefician de la compasión hacia sí mismos, se trata de una habilidad especialmente importante para enseñarla en la adolescencia. Uno de los avances cognitivos de los adolescentes es el aumento de la capacidad para tomar perspectiva, lo que significa que los adolescentes pueden verse desde el punto de vista de los demás. Esta capacidad implica que la adolescencia es una época de intensa autovaloración y comparación social. Los adolescentes se preguntan qué piensan los demás de ellos o si son tan buenos como los demás. Ese proceso ocurre al tiempo que intentan establecer su identidad y su lugar en la jerarquía social. Las intensas presiones a las que se ven sometidos la mayoría de los adolescentes (estrés por el rendimiento académico, la necesidad de «encajar» en un grupo, la preocupación por el atractivo sexual) hacen que las autovaloraciones de los adolescentes tiendan a ser desfavorables.

Para empeorar las cosas, la introspección de los años de adolescencia normalmente conduce a lo que se conoce como «la fábula personal», una falacia cognitiva que lleva a los adolescentes a pensar que sus experiencias son únicas y que los demás no pueden entender por lo que están pasando<sup>[3]</sup>. ¿Recuerdas la primera vez que te enamoraste? Seguro que no podías imaginar que tus padres hubiesen sentido algo ni remotamente parecido. Los adolescentes tienen dificultades para entender la experiencia humana compartida porque todavía no han tenido suficientes relaciones cercanas para darse cuenta de que sus pensamientos y sus sentimientos en realidad no son únicos. Además, tienden a sobrevalorar lo mucho que saben y lo poco que saben los demás porque, bueno, lo que saben es todo lo que saben. Como dijo Mark Twain: «Cuando tenía catorce años, mi padre era tan ignorante que no podía soportarle. Cuando cumplí veintiuno, me maravillaba todo lo que aquel anciano caballero había aprendido en solo siete años». Nuestra investigación demuestra que los adolescentes que están bajo los efectos de la fábula personal tienden a ser menos compasivos consigo mismos porque no

reconocen que sus dificultades y sus fracasos son solo una parte normal de lo que significa ser humano<sup>[4]</sup>.

Por todas estas razones, enseñar compasión hacia uno mismo a los adolescentes puede ser inmensamente valioso. Por supuesto, algunos adolescentes se resisten a la idea de la autocompasión al principio, ya que suena un poco cursi para ellos. No es *guay* si tu grupo favorito es Napalm Ghost Slayer. No obstante, cuando les explicamos que la compasión no es lo mismo que quejarse, sentir lástima por uno mismo o caer en la autocomplacencia, la mayoría de ellos se abren al concepto (al fin y al cabo, el vocalista de Napalm Ghost Slayer tuvo que aprender autocompasión cuando estuvo en rehabilitación, ¿no?). También puede resultar útil hablar sobre la diferencia entre autoestima y compasión hacia uno mismo. Dada la experiencia diaria de los adolescentes, son capaces de captar rápidamente el problema que supone esforzarse por sentirse especial y por encima de la media en todo momento. Si les explicamos que la autocompasión es una herramienta para sentirse bien con uno mismo que no requiere sentirse superior a los demás, podemos ayudarles a entender mejor por qué es también una manera más sana de relacionarse.

## **MI HISTORIA: SER PADRES DE ROWAN**

Si bien Rupert y yo hemos sufrido mucho durante los primeros años de Rowan, nuestro compromiso con la compasión hacia uno mismo nos ha ayudado muchísimo. En primer lugar, nos ayudamos a ser compasivos con todos los errores que cometemos como padres, que son muchos. Cuando me dirigía a Rowan bruscamente después de un día especialmente frustrante, por ejemplo, y a continuación me sentía terriblemente culpable, Rupert me ayudaba a recordar que no podía esperar enfrentarme a todo de la manera perfecta en todo momento. Entonces me resultaba más sencillo superar mi frustración, pedir disculpas y consolar a Rowan si estaba disgustado, y volver a empezar.

Lo más importante, quizás, es que Rupert y yo nos aseguramos de no perdernos en nuestro papel de cuidadores hasta el punto de dejar de atender nuestras propias necesidades. Nos dimos cuenta de que ambos necesitábamos tiempo para nosotros, fuera del hecho de ser padres de un niño con autismo. Por desgracia, tanto los padres de Rupert como los míos vivían lejos y no encontramos a una niñera capaz de manejar las rabietas y la incontinencia de Rowan, de manera que llegamos al acuerdo de arreglarnos entre nosotros.



Una noche a la semana yo tenía libertad para hacer lo que quisiera (ir a una clase de meditación o de baile, tomar una copa con las amigas, asistir a un concierto), y Rupert disponía de su noche libre. Nos aseguramos de atender nuestras propias necesidades, lo que nos ayudaba a mantenernos despejados y relajados para afrontar el reto de ser padres de Rowan y darnos apoyo mutuo.

Ahora que Rowan ha crecido (ahora mismo, en el momento de escribir esto, tiene ocho años), estoy empezando a modelar el proceso de compasión hacia sí mismo para él, y poco a poco lo va consiguiendo. Un rasgo del autismo es la ecolalia, la tendencia a repetir frases que dicen otras personas. Me he tomado la ecolalia de Rowan como una oportunidad para dar forma a su diálogo interior y que las palabras que utilice cuando se disgusta sean de consuelo y autocompasivas. A los niños autistas les resulta muy difícil enfrentarse a la frustración. Si Rowan derrama un vaso de agua sobre su ropa, por ejemplo, puede llegar a sentir un sufrimiento y una ansiedad desproporcionados. Y cuando el tren de la angustia se pone en marcha resulta muy difícil pararlo.

En situaciones así, intento responder de manera comprensiva y compasiva. «Pobrecito, se te ha caído el agua y te has mojado. No pasa nada si te sientes disgustado y frustrado. Ahora mismo esto es muy desagradable para ti, ¿verdad?» Esto le ayuda a aceptar y validar sus emociones en el momento presente. A continuación, trato de modelar los pasos para ayudarle a avanzar emocionalmente hacia el siguiente momento en lugar de obsesionarnos con lo que ha salido mal. «Sé que te sientes mal, pero ya te has cambiado de ropa y ahora todo está bien. No es necesario que llores más por eso; además, me preocupa que estés triste. ¿Quieres estar triste o quieres estar contento?»

En ocasiones, cuando le pregunto eso, Rowan responde que quiere estar triste, en cuyo caso lo abrazo y lo consuelo mientras él siente su tristeza. «Estas cosas ocurren, no pasa nada por estar disgustado.» En cambio, otras veces me responde: «Quiero estar contento». En ese caso, intento ayudarle a encontrar cosas que le hagan feliz. «Dime algo que te guste ahora mismo. Por ejemplo, que estamos juntos, o que tienes dos *geckos* leopardo muy guapos que se llaman Gary I y Gary II.»

Aunque todavía tiene dificultades para superar sus estados de angustia, un enfoque compasivo parece ayudar a que pasen antes. También sé que ha empezado a prestar atención a esa forma de hablarse a sí mismo. Por ejemplo, el otro día se enfadó porque su DVD se había atascado y le escuché decir: «No pasa nada. A veces las cosas se rompen».

La ocasión en que supe que realmente lo había «pillado» fue cuando fuimos al zoo. Aquella mañana yo había tenido varias experiencias frustrantes (el tráfico, problemas para aparcar, etcétera) y estaba de mal humor. Después de unos minutos resoplando y moviendo los pies inquieta (yo, no los ñúes) en la exposición de fauna africana, Rowan me dijo: «No pasa nada, mami. ¿Quieres estar triste o contenta?». Y pensé que se suponía que yo era la adulta sabia y madura. Hacía un día precioso, y allí estaba siendo consolada y ayudada por mi adorado hijo. El mensaje de la compasión había completado el ciclo.

# Capítulo 11

## AMOR Y SEXO

El amor se alimenta de la imaginación, que nos hace más sabios de lo que sabemos, mejores de lo que nos sentimos, más nobles de lo que somos; que nos capacita para ver la Vida como un todo; que es lo único que nos permite comprender a los demás en sus relaciones tanto reales como ideales.

OSCAR WILDE, *De Profundis*

La compasión hacia uno mismo no solo nos ayuda a ser mejores padres y cuidadores, sino que además mejora nuestra vida amorosa y sexual. Cuando dejamos atrás los empeños egoístas y ponemos fin a la obsesión por autoevaluarnos de manera positiva, nuestro amor y nuestro deseo por otras personas se intensifican. Al aceptar la vida tal como es, permitiendo que fluya a través de nosotros libremente, nuestra pasión es capaz de alcanzar cotas nuevas y maravillosas.

### AMOR Y ENAMORAMIENTO

Uno de los retos de encontrar una relación romántica que satisfaga nuestras necesidades más profundas es precisamente ese: nuestra confianza en que una relación satisfaga nuestras necesidades más profundas. En parte, la razón de que enamorarse resulte tan maravilloso es que nos permite sentirnos realmente valorados, aceptados y comprendidos por otra persona. Nuestra pareja nos quiere tal como somos, lo que significa que a lo mejor nuestros defectos no son tan malos. Y, por supuesto, hay mucha verdad en eso. Es un regalo maravilloso ver la propia belleza reflejada en los ojos de otra persona. Pero si nos basamos exclusivamente en la buena opinión que nuestra pareja tiene de nosotros para sentirnos bien, en un momento u otro tendremos un despertar brusco. El encanto acaba esfumándose incluso en los mejores romances, y nuestra pareja no solo verá cosas de nosotros que no le gustan, sino que además nos lo hará saber. El día de nuestra boda, el padre de Rupert nos dijo: «No os preocupéis, los primeros cuarenta años de matrimonio son complicados, pero después son como una balsa de aceite». De acuerdo, estaba

exagerando con la intención de ser gracioso, pero nadie puede negar que las relaciones sean difíciles.

No podemos confiar siempre en que nuestra pareja nos haga sentir bien con nosotros mismos, porque la aceptación tiene que salir de dentro para que penetre realmente en nuestros corazones. Aunque sentirse amado y aceptado por nuestra pareja ayuda, es muy fácil desestimar la aprobación de los demás por considerar que es una muestra de «amabilidad» equivocada. Puede que pienses: «Sí, mi pareja me quiere, pero no ve mi yo auténtico. No oye los pensamientos horribles y mezquinos que pueblan constantemente mi cabeza. Si viese mi auténtico yo, no pensaría que soy tan maravilloso».

En una ocasión tuve una colega, Diane, que sufría mucho debido a este tipo de pensamientos. Su novio, Eric (con el que convivía), pensaba que lo era todo para ella. En muchos aspectos, el amor y el apoyo de Eric la ayudaban a seguir adelante. Sin embargo, Diane pensaba que la buena opinión de Eric se debía principalmente a que en realidad no la conocía. Diane se juzgaba y se criticaba constantemente, y estaba segura de que si revelaba su verdadero yo a Eric, él también la juzgaría. Lo que más disgustaba a Diane de sí misma era su gran tendencia a controlar, y se veía incapaz de evitarlo.

Diane adoraba a Eric e intentaba parecer lo más relajada posible cuando estaba con él porque no quería que se diese cuenta de que en realidad era una «tirana maníaca» (en sus propias palabras). Eric era un chico tranquilo, una de las cosas que más le gustaban de él a Diane. La ironía era que la naturaleza relajada de Eric provocaba el deseo de control constante de Diane. Él siempre se olvidaba de los pequeños recados, como pasar por la tienda a comprar la leche que ella le había pedido, o bajar la tapa del retrete después de ir al baño, o cortar el césped antes de que empezase a parecer una selva tropical. Eric era un soñador cuyo comportamiento tendía a la dispersión y la distracción, y eso enfurecía a Diane.

Después de dos años viviendo juntos, Diane y Eric discutían cada vez más. En lugar de molestarse únicamente por los despistes de Eric, Diane se enfadaba cada vez más y era más brusca con él. Empezó a dedicarle calificativos como irresponsable, vago e inmaduro. Si Eric no hubiese estado tan enamorado, probablemente se habría hartado de sus críticas constantes y la hubiese dejado. Pero quería entender qué estaba ocurriendo.

Después de varias conversaciones quedó patente que el deseo de control de Diane tenía su origen en el miedo. Poco después de conseguir su permiso de conducir, a los dieciséis años, fue con sus amigos a la playa en coche. En una curva perdió el control y el vehículo dio tres vueltas de campana. Una de

sus mejores amigas estuvo a punto de morir. A Diane le afectó tanto que quiso asegurarse de que no le volviese a ocurrir nada malo nunca más. Al intentar controlarlo todo, Diane se sentía más segura. Era como si así pudiese contrarrestar la imprevisibilidad de la existencia. Sin embargo, en lugar de sentir compasión por su tendencia controladora, su primer impulso era criticarse por ser tan rígida o bien criticar a Eric por ser tan descuidado (casi siempre se daban ambos casos).

Cuando Eric entendió qué provocaba la conducta de Diane, pudo ayudarla a gestionar sus emociones de manera más productiva. Eric tenía algunos conocimientos de budismo y otras tradiciones orientales, y entendía el valor de la compasión hacia uno mismo. Se dio cuenta de que eso era lo que Diane necesitaba. Cada vez que la veía ponerse nerviosa o enfadarse, incluso cuando le atacaba con una sarta de críticas, Eric le recordaba que entrase en contacto con los sentimientos subyacentes a su reacción. «¿Estás molesta porque tienes miedo y sientes que no tienes el control? ¿Por qué no te tomas un momento para sentir un poco de compasión hacia ti misma? Después hablamos sobre lo ocurrido.»

Aunque al principio resultó extraño, Diane empezó a practicar la autocompasión cada vez más, utilizando sus sentimientos de rabia como recordatorio de que tenía que ser cariñosa, amable y comprensiva consigo misma. Cada vez que sentía el deseo de control, se consolaba con palabras cariñosas y reconfortantes: «Sé que te sientes así porque te asustaste mucho cuando tu amiga estuvo a punto de morir. Esa situación provoca tu miedo, y es comprensible. Esto es muy difícil para ti ahora mismo». En cuanto cambió su actitud hacia sí misma, Diane descubrió que su nerviosismo se iba suavizando. Se convirtió en una persona más segura de sí misma y más tranquila.

Unos meses después, Diane y Eric discutían mucho menos. Finalmente, Diane se permitió darse cuenta de que Eric la amaba tal como era y que ella merecía su amor. Eric, por su parte, empezó a ser un poco más responsable; no quería provocar ningún dolor innecesario a Diane. Aunque todavía siguen trabajando en ello, su relación es mejor que nunca. Incluso han hablado de la posibilidad de casarse (si lo hacen, ¡no cabe duda de que Diane se ocupará de todo!).

## EJERCICIO 1

### **Identificar tus patrones relacionales**

Piensa en tu actual relación de pareja, o en la última que hayas tenido. ¿Cuáles son tus desencadenantes emocionales más fuertes? ¿Te sientes herido fácilmente y llegas a la conclusión precipitada de que no le importas a tu pareja? ¿Te pones nervioso y das por sentado que tu pareja te va a dejar? Casi todas las personas tienen algún motivo profundo que les lleva a reaccionar exageradamente en las relaciones. Es como si se añadiese una carga extra a lo que tu pareja hace o dice, y las cosas se descontrolan rápidamente. Nuestros patrones son cicatrices, vestigios de relaciones anteriores que fueron mal. Aunque una pareja cariñosa y comprensiva puede ayudarnos a curar esos patrones, la fuente más directa de curación está en el interior.

La próxima vez que se pulse un botón en tu relación, intenta ver con claridad lo que ocurre realmente. En lugar de culpar inmediatamente a tu pareja por cómo te sientes, intenta analizar hasta qué punto es tu viejo patrón que vuelve a la carga y aprovecha la ocasión para brindarte compasión. Si te sientes herido, por ejemplo, intenta tomar conciencia de ese sentimiento y acepta de pleno tu reacción exagerada. Céntrate de manera activa en calmar tu dolor con bondad hacia ti mismo y reconoce que todos los seres humanos tenemos heridas emocionales de algún tipo (aquí podría venirte bien tu mantra de autocompasión).

En lugar de confiar en que tu pareja te dé exactamente lo que necesitas, intenta satisfacer primero tus propias necesidades. Identifica qué deseas (reconocimiento, cariño, apoyo, etcétera) y piensa si la compasión hacia ti mismo puede ayudarte a conseguirlo. De este modo le evitarás a tu pareja la presión de tener que leer tu mente y reaccionar exactamente como tú quieres. Cuando aprendas a confiar más en la compasión para afrontar tus patrones cada vez que reaparezcan, descubrirás que ya no tienen tanto poder sobre ti. Las heridas se curan siempre y cuando reciban los cuidados y la atención que necesitan.

## **LA DINÁMICA DE LA RELACIÓN**

John Gottman, psicólogo investigador, es uno de los mayores expertos en los mecanismos que hacen que una relación funcione<sup>[1]</sup>. Afirma que puede prever si una pareja va a romper o no con un 91 % de precisión basándose en una breve observación de cómo interactúan en situaciones conflictivas. La clave

no es si la pareja tiene conflictos (enséñame una que no los tenga), sino cómo los tienen. Existen cuatro conductas problemáticas principales en los conflictos que indican que la relación está abocada al fracaso (lo que Gottman llama «los cuatro jinetes del Apocalipsis»). Son las siguientes, por orden de importancia: crítica, menosprecio, actitud defensiva y evasivas. Si una persona critica duramente a su pareja mientras discuten, muestra desagrado o menosprecio (ojos en blanco, sarcasmo, etcétera); si se pone abiertamente a la defensiva y culpa de los problemas al otro, o si responde con evasivas (ignorando a su pareja e impidiendo la comunicación), el pronóstico es fatal. Por suerte, Gottman también ha identificado factores que predicen relaciones felices y estables<sup>[2]</sup>. Si una pareja muestra algún tipo de emoción positiva durante un conflicto (una mirada cariñosa, un pequeño gesto de afecto, una disculpa, una risa), esas relaciones tienen muchas probabilidades de ser duraderas.

La compasión hacia uno mismo tiende a inspirar emociones positivas, no destructivas, durante los conflictos de pareja. Cuando nos molesta algo en una relación, la compasión nos permite aplacar la intensidad de nuestros sentimientos, lo que significa que estamos en mejor disposición de tomar las riendas de los cuatro jinetes. Resulta menos probable que seamos muy críticos, que mostremos menosprecio o que nos pongamos a la defensiva durante una discusión si experimentamos la seguridad emocional necesaria para identificar nuestro papel en la disputa. La compasión hacia uno mismo también proporciona la ecuanimidad necesaria para hablar de temas complicados, lo que significa que se reduce la actitud evasiva. La autocompasión suaviza el corazón, y así es más fácil entrar en contacto con el afecto que sentimos por nuestra pareja y expresar las emociones positivas durante los conflictos. Y dado que la compasión hacia nosotros mismos nos permite tomarnos nuestro ego menos en serio, a veces incluso podremos encontrar la parte humorística de nuestras reacciones exageradas.

Recuerdo que en una discusión con Rupert salieron de mi boca las palabras «¡Dame un respiro!», con el mismo tono de voz sarcástico de mi madre, que siempre dice esa frase cuando está enfadada. Rupert y yo nos miramos y empezamos a reír a carcajadas, reconociendo que a veces nos dejamos llevar por nuestros malos hábitos. Huelga decir que el conflicto fue mucho más fácil de resolver después.

Existe otra manera en que la compasión hacia uno mismo sirve de ayuda en situaciones conflictivas. Por lo general, las peleas de pareja se deben a que los dos quieren validar su punto de vista al mismo tiempo. Si yo hablo de

cómo veo un problema de relación y Rupert no reconoce cómo me siento y se limita a exponer su punto de vista, diferente al mío, no me sentiré escuchada. Digamos que estoy molesta porque Rupert ha salido tres fines de semana seguidos a cabalgar con sus amigos (los caballos son su pasión) y le pido que el fin de semana siguiente no salga porque quiero pasar más tiempo con él. En lugar de reconocer que estoy molesta, me explica su punto de vista. «Pero tú sabes que me encanta montar. No estás siendo muy generosa. Y además ahora hace un tiempo ideal para salir a caballo.» Siento que Rupert no se ha tomado en serio mis sentimientos, y mi reacción empieza a ser más extrema, como si dijese: «¿Ves? ¡Es normal que me sienta así!». Por ejemplo, podría decir: «¡Pero ya nunca estamos los tres juntos!» (aunque en realidad salimos una semana entera los tres juntos el mes pasado). Esto provoca que Rupert intensifique su posición: «Siempre exageras. ¡Y nunca tienes en cuenta lo que quiero o lo que necesito!». El tono de ira y de culpabilización, por parte de ambos, hace que nos cueste todavía más llegar a un punto de comprensión mutua.

El sabio consejo de los asesores de pareja es que cada uno debe validar las emociones del otro antes de plantear su punto de vista. «Sé que te encanta montar y que quieres aprovechar todo lo que puedas antes de que empiece el calor, pero me siento sola cuando no estás y me gustaría pasar más tiempo contigo el próximo fin de semana.» O «Entiendo que te sientas abandonada cuando me paso el fin de semana fuera con mis amigos, pero es muy importante para mí y no saldré tanto cuando empiece a hacer calor». A veces, sin embargo, en el fragor de la batalla, resulta difícil romper con las propias reacciones para escuchar realmente a la pareja y validar sus emociones. Si espero que mi pareja me dé lo que necesito y él espera lo mismo de mí, podríamos quedarnos esperando los dos mucho tiempo. Y es aquí donde la compasión hacia uno mismo puede ayudarnos.

Si puedes validar tus propios sentimientos con compasión, recordándote con cariño que es natural sentirte como te sientes, no tendrás que hablar cada vez más alto para sentirte escuchado. Puedes decirte lo que realmente deseas escuchar en ese momento («Lamento mucho que te sientas herido y frustrado ahora mismo. ¿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. Añadiréis menos leña al fuego y el conflicto, seguramente, empezará a enfriarse.



## LOS BENEFICIOS DE LA COMPASIÓN HACIA UNO MISMO EN LAS RELACIONES

Las investigaciones demuestran que la autocompasión mejora notablemente la calidad de las relaciones amorosas. Recientemente llevamos a cabo un estudio con más de cien parejas. Medimos el nivel de compasión hacia sí mismos de cada uno de sus integrantes y les pedimos que nos dijese hasta qué punto se sentían felices y satisfechos con su relación<sup>[3]</sup>. También pedimos a cada participante que describiese el comportamiento de su pareja dentro de la relación. ¿Cariñoso y sensible o controlador y exigente? ¿Se enfadaba a la más mínima o era capaz de mantener una conversación tranquila? El estudio nos permitió comprobar si las personas muy compasivas consigo mismas tenían mejores relaciones de pareja y si se describían como parejas más cariñosas, atentas y consideradas.

También evaluamos los niveles de autoestima de los participantes, pero no pensamos que las personas con la autoestima alta tuviesen mejores relaciones que las que carecen de autoestima. A menudo nos enfadamos, sentimos celos y nos ponemos a la defensiva cuando sentimos que nuestra autoestima es amenazada por nuestra pareja, un patrón que provoca numerosos problemas de relación<sup>[4]</sup>. Cuando la autoestima se manifiesta en forma de narcisismo, además, suele ir acompañada de egoísmo y falta de seriedad en las relaciones amorosas (y no son precisamente los ingredientes ideales para una felicidad duradera)<sup>[5]</sup>.

Los resultados de nuestro estudio indicaron que las personas compasivas consigo mismas tenían relaciones de pareja más felices y satisfactorias que las que carecían de compasión. Ello se debe en gran parte a que los participantes autocompasivos fueron descritos por sus parejas como personas más tolerantes e imparciales. En lugar de intentar cambiar a sus parejas, las personas compasivas consigo mismas tienden a respetar las opiniones del otro y a considerar sus puntos de vista. Además, fueron descritas como más cariñosas, atentas, afectuosas, cercanas y dispuestas a hablar de los problemas de relación que las personas carentes de autocompasión. Al mismo tiempo, los hombres y las mujeres compasivos fueron descritos como personas que dan más libertad y autonomía a sus parejas, que las animan a tomar sus propias decisiones y a seguir sus propios intereses. Por el contrario, las personas faltas de autocompasión se describieron como menos cariñosas y más críticas con sus parejas, más controladoras, que intentan dar órdenes y

dominar. Y más egoístas, con el deseo inflexible de que todo se haga según sus deseos.

Conviene mencionar que la autoestima alta no parece afectar demasiado a las parejas. En el estudio, la autoestima no se asoció con relaciones más felices y sanas, y los participantes con la autoestima alta no fueron descritos por sus parejas como personas más tolerantes, cariñosas o atentas en sus relaciones que las que carecían de autoestima. En otras palabras, los resultados de nuestro estudio sugieren que la compasión hacia uno mismo desempeña un importante papel en el buen funcionamiento de las relaciones, pero también que la autoestima alta no necesariamente ayuda. La compasión fomenta sentimientos de reciprocidad en las relaciones, de manera que las necesidades de ambos integrantes de una pareja son equilibradas e integradas. La autoestima, por su parte, se centra más en el ego y magnifica el sentimiento de separación y competencia entre las necesidades de cada uno de los miembros de la pareja.

Para disfrutar del tipo de relación cercana y conectada que todos deseamos vivir con los demás, primero hay que sentirse cercano y conectado con uno mismo. Si te muestras cariñoso y comprensivo cuando te enfrentas a las limitaciones que supone el hecho de ser humano, tendrás los recursos emocionales necesarios para actuar de manera cariñosa y comprensiva con la persona a la que quieres. Al satisfacer tus propias necesidades de amor y aceptación, sentirás menos carencias y no serás tan dependiente. Y si aceptas que ni tú ni tu relación sois perfectos, podrás disfrutarla tal como es en lugar de compararla con lo que se supone que debe ser una relación de pareja (el cuento de hadas en el que Cenicienta conoce a un príncipe encantador no existe en la vida real; además, sería demasiado unidimensional para mantener el interés de nadie durante mucho tiempo). La compasión hacia uno mismo acepta la imperfección con amor y proporciona el terreno fértil necesario para que el amor florezca.

### **MI HISTORIA: «Y PROMETO AYUDARTE A TENER COMPASIÓN HACIA TI MISMO».**

Como ya he mencionado, cuando Rupert y yo nos casamos incluimos en nuestros votos la promesa de ayudarnos a ser más compasivos con nosotros mismos. No era una promesa vacía, sino un compromiso hacia una manera de ser respecto a nosotros mismos y con el otro que transformó radicalmente nuestra relación. Además, emprendimos algunos pasos concretos para

ayudarnos a ser más compasivos a la hora de relacionarnos entre nosotros. Una práctica que nos resultó especialmente eficaz fue la de realizar «pausas de autocompasión» durante las discusiones. Estas pausas nos aportan un espacio en el que no solo podemos calmarnos, sino que además nos permiten sentir autocompasión por la difícil situación en la que nos hemos metido. Esta práctica resulta útil por diversas razones. Entre otras cosas, nos ayuda a consolar a nuestros egos dañados, una herramienta útil si tenemos en cuenta que muchas de las peleas de pareja surgen de la necesidad de proteger la autoestima.

Veamos un ejemplo típico. En una ocasión, Rupert se enfadó conmigo porque no paraba de interrumpir una conversación que estaba teniendo con un amigo. Fue cuando el gobierno británico propuso prohibir la caza del zorro (cosa que finalmente se hizo en 2004). Rupert, gran amante de los caballos, creció con ese deporte. Y yo soy vegetariana. Huelga decir que teníamos opiniones muy distintas sobre la naturaleza ética de galopar por el campo siguiendo a unos perros cazadores que a su vez persiguen a un zorro. El problema no era que yo expresara mi opinión, sino que no dejaba de cortar a Rupert en medio de cada frase y eso le impedía expresar adecuadamente su punto de vista. Cuando su amigo se marchó, Rupert me reprendió con delicadeza por haberme metido en su conversación. En lugar de disculparme con elegancia, sugerí que la opinión de Rupert sobre la caza del zorro era estúpida y tenía que corregirla. Ahora me doy cuenta de que estaba demasiado avergonzada para admitir que no había obrado bien al interrumpirle continuamente, aunque creía que la caza del zorro era cruel. Así, para salvar mi autoestima, intenté llevar la conversación a un terreno más personal: que yo tenía razón y Rupert estaba equivocado. Por supuesto, esto solo empeoró las cosas, ya que para entonces Rupert tenía la doble mala suerte de sentirse humillado delante de su amigo e insultado por su mujer. A partir de ese punto, las cosas empezaron a calentarse.

Por suerte, antes de perder el control por completo, conseguí gritar «¡Pausa de autocompasión!» entre el intercambio de «disparos». Nos tomamos unos minutos para cerrar los ojos y dedicarnos compasión a nosotros mismos. Me di cuenta de que era humano que deseara expresar mi opinión sobre un tema que me encendía. No pretendía callar la boca a Rupert, solo me había dejado llevar por mi entusiasmo. Cuando mi postura defensiva se suavizó y me perdonó por pasarme de la raya, pude pedir disculpas a mi marido. «¿Sabes? Tienes razón. Ha sido de muy mala educación por mi parte cortarte continuamente, debe de haber sido muy frustrante para ti. Lo siento.

Aunque no esté de acuerdo con tu opinión, para ser justos, has hecho algunos comentarios muy válidos que no estaba dispuesta a considerar.»

Rupert, por su parte, se dedicó compasión hacia sí mismo por lo frustrado que se sentía. Cuando validé sus sentimientos y su punto de vista, se sintió preparado para aceptar mis disculpas. Sintió que ya no tenía que seguir defendiéndose y estaba más receptivo después de calmarse y consolarse con su propia compasión. De hecho, admitió que muchas de mis observaciones también eran válidas. Acabamos enfrascados en una discusión muy interesante sobre las ventajas y desventajas de la caza del zorro. Parecía imposible, pero logramos un consenso considerable sobre el tema. Rupert dejó la caza del zorro aquel mismo año, pero no para contentarme. Su propio sentido de la compasión le permitió sentir más simpatía por el zorro que por la cultura en la que se había criado. Todavía practica saltos a caballo en el campo, pero sin el dilema moral de tener que cazar a un animal porque sí.

En ocasiones, cuando Rupert y yo tenemos una discusión, el tema va más allá de un ego herido o de un concepto moral abstracto como la validez o no de la caza del zorro. La mayoría de las personas desarrollan patrones de reacción en las relaciones que no sirven para nada, que surgen típicamente como respuesta a traumas de la infancia. Por ejemplo, yo llamo a mi patrón «niña herida». Dado que me sentí abandonada por mi padre a una edad muy temprana, los sentimientos de dolor y abandono acuden a mí con facilidad en mis relaciones con los hombres. Ese patrón fue especialmente intenso en los primeros años de mi relación con Rupert. Como ya he mencionado, conocí a Rupert mientras investigaba en la India. Él se dedicaba a escribir guías de viajes y estaba recopilando información para un libro sobre el sur de la India. Después de casarnos, Rupert trabajó principalmente escribiendo artículos para revistas de viajes. Aunque sabía que el trabajo de Rupert exigía que pasase mucho tiempo fuera de casa, a veces seguía comportándome como si fuese a abandonarme cuando tenía que salir de viaje. Ponía mala cara cuando se marchaba y seguía con mala cara a su regreso. El sentimiento de dolor y abandono daba color a cada una de mis expresiones.

Por su parte, Rupert llama a su patrón de la infancia «niño tratado injustamente». Gran parte del dolor de su primera infancia se debe a que los profesores del colegio privado al que asistió le trataban con mucha dureza, los mismos que se suponía que debían preocuparse por sus intereses. Cuando obtenía una mala nota en matemáticas, por ejemplo, le humillaban delante de todos y le obligaban a dejar su curso favorito de historia (un tema que se le daba estupendamente) como castigo. Además de la persecución de los

profesores tuvo que soportar el acoso por parte de otros niños, que habían recibido el mensaje de que no pasaba nada por meterse con él. El estrés que le provocaba un trato tan injusto llegó a tal punto que sufrió una crisis nerviosa a los once años y se pasó tres meses en la cama. Cuando me hacía la ofendida cada vez que Rupert tenía que salir de viaje (lo cual hacía debido a su trabajo, necesario para mantenernos a los dos), en él se desencadenaba inmediatamente el botón de «¡es injusto!». En lugar de estar en disposición de mitigar mis inseguridades, Rupert se enfadaba y se molestaba conmigo. Desde su punto de vista, mis reacciones eran una crítica directa, y muy injusta porque él no había hecho nada malo. Sus sentimientos, como los míos, eran exagerados; y esas exageraciones surgían de un pozo de dolor mucho más profundo que el dolor de las circunstancias particulares que vivíamos en aquel momento.

Por suerte, y gracias a nuestro compromiso con la compasión hacia uno mismo, logramos liberarnos del yugo de las creencias aprendidas en nuestra infancia. Fue complicado porque nuestros patrones complementarios significaban que ambos teníamos tendencia a dejarnos llevar por su irracionalidad simultáneamente. A pesar de todo, y gracias a las ocasiones en que uno de los dos se acordaba de poner en marcha el proceso de compasión durante un conflicto, el motor que regía nuestras reacciones negativas empezó a perder potencia. Mi niña herida satisfacía sus necesidades sintiéndose querida y aceptada, y yo reconocía que en realidad Rupert no me estaba abandonando. El niño tratado injustamente de Rupert empezó a sentirse aliviado y él pudo dejar a un lado la ira y darse cuenta de que mis reacciones no eran en realidad una crítica personal. Cuando fuimos capaces de tratar nuestros patrones de la infancia con compasión, pudimos centrarnos en lo que ocurría realmente aquí y ahora, y nuestro conflicto se solucionaba más fácilmente. Nuestra promesa de ayudarnos a ser más compasivos con nosotros mismos es una de las mejores cosas que hemos hecho jamás.

## EJERCICIO 2

### **Haz una pausa de compasión**

La próxima vez que te veas envuelto en una discusión acalorada con tu pareja, prueba a hacer una pausa de compasión. Es mejor que lo hayáis pactado previamente, pero incluso si tu pareja no está al tanto, tomarse un «descanso» para brindarte compasión durante un conflicto

puede resultar muy útil. Lo más difícil es reunir la conciencia suficiente para acordarse de realizar la pausa. Nos metemos tanto en lo que ha provocado el conflicto que en nuestra conciencia no cabe nada más. Con la práctica, sin embargo, podrás utilizar el dolor que implica un conflicto para recordarte que lo que necesitas en ese momento es compasión hacia ti mismo.

Durante la pausa deberías ir a un lugar en el que puedas estar solo durante unos minutos (si es necesario, vale el cuarto de baño). Lo primero es aparcar un momento el tema de la discusión. Tu tarea ahora consiste en calmarte validando tus emociones. Dedicáte estas palabras: «Esto es muy difícil en este preciso momento» (una vez más, es muy probable que tu mantra de compasión te ayude en esta situación). Cuando surge un conflicto, una de las principales causas del sufrimiento es que cada uno intenta exponer su punto de vista con tanta fuerza que el otro no se siente escuchado o validado. Además, los dos miembros de la pareja sienten que el otro no les quiere y les rechaza debido al tono de enfado que se utiliza. Por tanto, empieza por escucharte y validarte. Acéptate y quiérete. Esto te ayudará a restar fuerza a tu reacción emocional y a adoptar un estado mental más calmado.

Cuando termine la pausa, podrás interactuar con tu pareja de manera más constructiva. Si puedes, intenta expresar al menos una emoción positiva: una risa, una sonrisa, una palabra amable o una afirmación que comunique que entiendes lo que tu pareja te está diciendo. Esto ayuda a cambiar la dinámica del conflicto y a transformarlo en una discusión positiva.

La compasión hacia uno mismo aporta una enorme fuerza a las relaciones de pareja. Cuando dejamos de depender de nuestra pareja para satisfacer todas nuestras necesidades emocionales (dándonos el amor y la aceptación que deseamos), nos convertimos en personas menos dependientes y exigentes. Cuando recordamos que somos humanos, podemos admitir nuestros errores y hablar con más calma y claridad. Y al ser amables y cálidos con nosotros mismos ocupamos un mejor espacio emocional para la relación.

## **COMPASIÓN HACIA UNO MISMO EN LA CAMA**

La compasión hacia uno mismo no solo fomenta una relación satisfactoria y que da validez a los dos miembros de la pareja; también puede mejorar nuestra vida sexual. Un extra. El sexo es una maravillosa manera de sentir la vida, la pasión y la conexión. Y una de las actividades más placenteras de los adultos. Por tanto, ¿por qué la sociedad muestra tantos recelos con el sexo? Aunque hay imágenes sexuales por todas partes, a la gente le cuesta mucho hablar de sexo de manera abierta y honesta. La sexualidad puede llegar a provocar una gran vergüenza, sobre todo entre las mujeres. Incluso para las nacidas después de la revolución sexual de los años sesenta, la sociedad envía el mensaje de que el valor y la autoestima de una mujer radican en su capacidad de mantenerse sexualmente pura. A la mujer que disfruta abiertamente del sexo y (Dios me perdone) a la que le gusta practicarlo a menudo se la llama..., bueno, ya lo sabes.

Por supuesto, las cosas no están tan mal como antes. A las mujeres ya no se les exige que sean vírgenes hasta el matrimonio, pero el doble rasero todavía existe. Los hombres que tienen numerosas parejas sexuales reciben el apelativo elogioso de «machote», por ejemplo; a las mujeres se las critica exactamente por lo mismo. Existen pocos ejemplos de mujeres que estén orgullosas de su sexualidad y que no pidan disculpas por ello. El personaje de Samantha en *Sexo en Nueva York* es uno de ellos. ¿Cuál es su punto de vista acerca del hecho de tener sexo con un hombre al que acaba de conocer? «No juegues a hacerte la interesante con un hombre difícil de conseguir.» Samantha resulta tan divertida porque es lo suficientemente valiente para pasarlo bien con algo que normalmente provoca desaprobación.

Por otro lado, una mujer que tiene sexo con un hombre en su primera cita básicamente porque desea gustarle, no porque esto refleje su auténtica sexualidad, en realidad se está quitando valor. Si una mujer basa su valía personal en los silbidos que acumula mientras se pasea con sus tacones de aguja (Jimmy Choos o no), se está vendiendo a la baja porque su autoestima depende de cómo la ve el mundo exterior en lugar de proceder de su interior. Utilizar el sexo para conseguir autoestima puede llevar a tomar decisiones poco acertadas sobre los compañeros sexuales, además del riesgo de ser emocionalmente vulnerable. «¿Por qué no me ha vuelto a llamar? ¿No le he parecido suficientemente buena?»

Las adolescentes se enfrentan a un reto especialmente abrumador cuando se trata de la sexualidad y la valía personal. Por un lado, la adolescencia está cada vez más sexualizada en nuestra sociedad. Si paseas por cualquier gran centro comercial verás montones de chicas que exhiben las tiras del tanga por

encima de sus vaqueros de talle bajo y sus sujetadores *push-up* bajo camisetas finas como el papel. Y no solo las adolescentes. Según Diane Levin y Jean Kilbourne, autoras de *So Sexy, So Soon*, incluso las preadolescentes llevan minifaldas, tanga y sujetadores con relleno. ¿Cuál es el mensaje? Que tu valor radica en lo que tienes, y si lo tienes, exíbelo ostentosamente. La música que escuchan los jóvenes refuerza la noción de que las chicas son principalmente objetos sexuales. Aproximadamente dos tercios de las canciones populares que tratan del sexo tienen letras degradantes para la mujer<sup>[6]</sup>. Como esta de Ying Yang Twins: «Dicen que una boca cerrada no se alimenta. Así que no me importa pedir sexo oral. Ya me has oído, tenemos que ir a la cama». El adolescente medio escucha alrededor de dos horas y media de música al día.

Para algunas mujeres jóvenes, el sexo en sí mismo está perdiendo significado. En *Unhooked*, Laura Sessions Stepp documenta que los «rollos» son la norma en muchos institutos y campus universitarios, y que ya no se considera *guay* querer sexo en el contexto de una relación emocionalmente estable y prolongada. Como reacción a la misoginia galopante, algunas chicas reaccionan «pagando en especies». Esto afirmaba una joven: «A veces solo quieres follártelos antes de que ellos se te follen a ti». Stepp narra la historia de una chica llamada Nicole que tuvo sexo con un chico en su habitación después de que este le enviase un mensaje para pedirle que fuese a su casa. «Unas horas más tarde, cuando ella se preparaba para marcharse, él le preguntó: “¿Qué hacemos con esto”... “Nada —respondió ella—. He conseguido lo que quería”»<sup>[7]</sup>.

Al tiempo que las normas sexuales parecen relajarse, se produce la tendencia contraria. En Estados Unidos, muchas jóvenes del centro comercial ataviadas con botas altas y tops sin tirantes también lucen «anillos de pureza». Casi una cuarta parte de las adolescentes (y una sexta parte de los chicos adolescentes) realizan la promesa de mantenerse vírgenes hasta el matrimonio<sup>[8]</sup>. Algunos han explotado el concepto de la virginidad, como Britney Spears, Jessica Simpson o Brooke Shields. Estas famosas se hicieron populares en su juventud por mostrar gran parte de su anatomía, posando provocativamente para las cámaras, al tiempo que se deshacían en elogios sobre la importancia de la castidad. Estos mensajes confusos sobre el sexo tienen sus consecuencias. Varios estudios a gran escala demuestran que los jóvenes que se comprometen a mantenerse vírgenes tienen tantas probabilidades de practicar sexo antes del matrimonio como los que no realizan la promesa, pero menos de utilizar el preservativo y más de practicar



sexo anal y oral<sup>[9]</sup> (como si estas formas de sexo no contasen para las estadísticas).

No es de extrañar que las chicas y las mujeres en la sociedad actual tengan tantas dificultades para relacionarse con su sexualidad de una manera sana. Nos empujan a avergonzarnos por ser demasiado sexuales o por no ser suficientemente sexuales.

La compasión hacia nosotros mismos puede ayudarnos a desarrollar una manera más sana y auténtica de relacionarnos con el sexo. En primer lugar, y lo más importante, si somos comprensivos y positivos respecto a nuestra sexualidad (sea cual sea la forma que adopte), podremos dejar de ser víctimas de la vergüenza. No tenemos que juzgarnos a nosotros mismos en función de las ambiguas normas sexuales de la sociedad. Algunas personas son heterosexuales, otras homosexuales, otras bisexuales... Hay quien quiere practicar sexo a todas horas, y hay quien solo ocasionalmente. Algunas personas deciden mantenerse vírgenes hasta el matrimonio y otras no. Hay personas que mantienen el celibato de por vida, otras son monógamas, otras monógamas en serie, otras polígamas. Algunas parejas casadas son básicamente platónicas y no practican sexo. No hay nada correcto o incorrecto cuando se trata de sexo; solo importa lo que es sano o no para cada individuo o pareja. Si negamos nuestra naturaleza humana (y el deseo sexual es una parte muy importante de ella, innegablemente), no tendremos relaciones sexuales sanas. Y, por tanto, tampoco tendremos relaciones de pareja sanas. El bienestar no puede basarse en una mentira.

En cambio, cuando somos compasivos con nosotros mismos, cuando nos preocupamos por nosotros y nos cuidamos, podemos empezar a dejar atrás las definiciones limitadoras de la sociedad sobre cómo se supone que deben ser sexualmente los hombres y las mujeres. Podemos empezar a querernos y a aceptarnos exactamente tal como somos y expresar nuestra sexualidad de la manera que más nos satisfaga. David Nimmons afirma en *The Soul Beneath the Skin: The Unseen Hearts and Habits of Gay Men*, que los hombres homosexuales probablemente son los más liberados en este tema. Dado que han tenido que ir en contra de las convenciones sociales, tienen más probabilidades de encontrar apoyo en sus comunidades para disfrutar de la autenticidad social en cualquiera de sus formas.

Lo más importante es celebrar la vitalidad apasionada que se produce cuando dos almas se unen. Lo que está bien para una persona puede no estarlo para otra, así que no es razonable esperar que todos sigamos un único patrón de sexualidad «aceptable». Nuestras decisiones sexuales deben surgir de

nuestro deseo interior de felicidad, no de la presión para amoldarnos a una forma determinada y obtener la aprobación social, o incluso la aprobación de nuestra pareja.

### EJERCICIO 3

#### **Dejar atrás la vergüenza sexual**

Observa tu yo sexual de cerca, con honestidad. ¿Aceptas plenamente tus sentimientos sexuales, sean los que sean? ¿Hay algo que te avergüenza, o por lo que te juzgas? En primer lugar, dedícate compasión por las autocríticas. Toma conciencia de que casi todas las personas tienen pensamientos y sentimientos sexuales que les avergüenzan y siente compasión por ese aspecto compartido de la experiencia humana. Intenta liberarte de la culpa y siente compasión por la dificultad de ser un ser sexual en nuestra sociedad sexualmente conflictiva y confusa.

A continuación, pregúntate si tus sentimientos negativos acerca de tu sexualidad se deben al hecho de que te estás haciendo daño de algún modo, o si responden principalmente a las convenciones sociales. ¿Te sientes avergonzado porque la cultura dominante dice que no eres como deberías ser? ¿O sientes que tu sexualidad esconde algún aspecto poco sano, que te estás dañando o estás perjudicando a otra persona dejándote llevar por la urgencia sexual y después lamentándolo? Mientras piensas en tu yo sexual, intenta determinar qué es auténtico para ti. Recuerda que todos los seres humanos somos distintos sexualmente, pero hay algo que todos compartimos: la mayoría de nosotros sufrimos en algún momento de nuestras vidas porque nuestra sexualidad entra en conflicto con los dictados de la sociedad. Si quieres introducir algún cambio en tu vida sexual, asegúrate de que tus decisiones respondan a tu deseo de ser una persona sana y feliz. La sexualidad auténtica significa que aceptas y validas todos tus sentimientos sexuales, y satisfaces tus deseos de una manera que te permite crecer y avanzar.

Cuando nos aceptamos a nosotros mismos, nuestro cuerpo y nuestra sexualidad con cariño, también estamos favoreciendo directamente nuestra receptividad sexual. Aunque se trata de un nuevo campo de investigación, algunos estudios sugieren que las mujeres compasivas consigo mismas están

más en contacto con sus cuerpos. Un estudio ofreció a un grupo de estudiantes universitarias un curso de formación en *mindfulness* de quince semanas, y al resto de chicas, un grupo de control<sup>[10]</sup>. Los investigadores descubrieron que el grupo de *mindfulness* incrementó sus niveles de autocompasión en comparación con las otras chicas (un hallazgo que se repite en otra investigación). No obstante, los resultados también demostraron que el aumento de la compasión hacia sí mismas se asociaba con un reconocimiento más rápido de los sentimientos sexuales. Ante una serie de imágenes eróticas, las mujeres compasivas reconocieron con menos reparos que se habían excitado. Esto sugiere que la compasión hacia uno mismo puede ayudar a las mujeres a conectar más con sus cuerpos y a sentirse más cómodas con su sexualidad.

La compasión hacia uno mismo también puede mejorar nuestra vida sexual de otra manera: curando las heridas de la infancia que se cuelan en nuestro dormitorio. De nuevo, el tema puede resultar especialmente importante para las mujeres. Dado que la mitad de los matrimonios terminan en divorcio, y que la mayoría de los niños de padres divorciados se crían solo con sus madres, muchas niñas se ven privadas del amor y la atención de sus padres. El patrón de la «niña herida» provocado por esa privación resulta muy común, y sé que no soy la única que lo ha sufrido. También sé que ese patrón puede interferir en la intimidad sexual. Dado que el sexo nos abre psicológica y espiritualmente, también tiende a abrir viejas heridas relacionadas con no sentirse suficientemente querido. Eso provoca un sentimiento de desamparo y necesidad de ser validado que resulta tan sexy como una manta fría y húmeda.

## **MI HISTORIA: CURACIÓN SEXUAL**

Recuerdo que al principio de mi relación con Rupert a veces pasaba inexplicablemente de ser una diosa del sexo a la niña herida, y de los suspiros de pasión a los sollozos de tristeza sin previo aviso. Para Rupert era, como mínimo, desconcertante. Era como si al recibir el amor y la intimidad que siempre había deseado pudiese dejar entrar en la conciencia mis viejos patrones de falta de amor y de rechazo. Debido a nuestro compromiso con la compasión hacia nosotros mismos, intentamos aprovechar esas ocasiones como oportunidades de curación. En lugar de avergonzarme por mi conducta abiertamente asexual, y gracias al apoyo de Rupert, fui capaz de centrarme en el sufrimiento que estaba experimentando en ese momento y en el deseo de aliviar aquel sufrimiento. Los dos concentrábamos toda nuestra atención en

calmar las emociones de mi yo herido con compasión por las profundas heridas que todavía tenía en mi psique. Durante una etapa de varios meses ocurrió con frecuencia, y Rupert siempre me brindó todo su apoyo.

Lo que ocurrió puede parecer extraño, y es posible interpretarlo a un nivel metafórico, pero mientras nos concentramos en curar a la «niña herida» cuando hacíamos el amor, era como si también estuviésemos curando las heridas de innumerables mujeres que habían pasado por algo parecido antes que yo. Tenía imágenes mentales muy claras de mujeres atravesando mi cuerpo y liberándose, y me sentía en profundo contacto con el dolor causado a las mujeres a lo largo de la historia.

Reprimidas, eliminadas, utilizadas, violadas, infravaloradas, desautorizadas y abandonadas: eran muchas las almas que necesitaban curación. Cuando nos centramos en liberar a esas almas heridas, Rupert y yo entramos en una especie de trance y transformamos el sufrimiento (el mío y el de tantas otras mujeres) con el poder de la compasión. Después de unos meses dedicando nuestros encuentros sexuales a esas sesiones, dejé de ver mentalmente las imágenes de mujeres heridas. El ciclo parecía haber llegado a su fin, la curación estaba completa. Y, sorprendentemente, la niña herida nunca volvió a aparecer por el dormitorio, ya que ahora sabía que era y es querida. Por suerte, a la diosa del sexo todavía le gusta hacer acto de presencia de vez en cuando.

## **QUINTA PARTE**

# **LA ALEGRÍA DE LA COMPASIÓN HACIA UNO MISMO**

## Capítulo 12

### EMERGE LA MARIPOSA

Cuanto más profundo cave el dolor en vuestro corazón, más alegría podréis contener. ¿No es la copa que guarda vuestro vino la misma copa que se fundió en el horno del alfarero?

KAHLIL GIBRAN, *El Profeta*

La compasión hacia uno mismo tiene el poder de transformar radicalmente nuestra realidad mental y emocional. Igual que los alquimistas, que intentaban utilizar la piedra filosofal para convertir el plomo en oro, podemos utilizar la compasión para convertir el sufrimiento en alegría. Al cambiar nuestro modo de relacionarnos con nuestras imperfecciones y nuestro dolor podemos cambiar realmente la experiencia de vivir. Por mucho que lo intentemos, no podemos controlar la vida para que transcurra exactamente como queremos. Todos los días ocurren cosas inesperadas y no deseadas. Sin embargo, cuando envolvemos nuestro sufrimiento en la crisálida de la compasión, surge algo nuevo. Algo maravilloso, exquisito y hermoso.

#### ABRIR EL CORAZÓN

Cuando somos compasivos con nosotros mismos, abrimos nuestro corazón de una manera que transforma nuestra vida. ¿Qué significa abrir el corazón? Es una expresión que utilizamos constantemente, pero ¿qué significa en realidad? Abrir el corazón es un estado de receptividad emocional en el que incluso las experiencias desagradables o negativas se acogen con interés y cariño. Cuando besamos el dedito de un niño que se ha hecho daño o escuchamos con empatía a un amigo que nos explica sus penas (en otras palabras, cuando sentimos compasión), experimentamos una calidez interior que surge del centro del pecho. Ese sentimiento es el que nos permite saber que nuestro corazón está abierto. ¿Y qué se siente al tener el corazón abierto? ¡Es muy agradable! Cuando la compasión corre por nuestras venas nos sentimos mejor que nunca: conectados, vivos, «enchufados». Cuando abrimos

el corazón, damos rienda suelta a nuevas experiencias de amor, valor y posibilidades ilimitadas.

Cuando nuestro corazón está cerrado, las penas de la vida no nos conmueven. Nos cerramos al dolor, pero también nos cerramos a nosotros mismos. El miedo a sentirnos abrumados por las emociones negativas nos lleva a dejar de prestar atención, de manera que en el pecho solo sentimos constricción. El precio por proteger a nuestro corazón es que nos desconectamos del alma. Nos sentimos fríos, vacíos, infelices y profundamente insatisfechos. Los momentos más propicios para cerrar el corazón son aquellos en los que el dolor está provocado por autocríticas negativas cuando sentimos que no somos suficientemente buenos. Nos mostramos muy crueles respecto a nuestras incompetencias e imperfecciones, lo que significa que gran parte del tiempo cerramos de un portazo nuestro corazón.

Por suerte, cuando decidimos abrazar nuestra naturaleza humana imperfecta con compasión, todo cambia. Al responder a nuestro dolor con cariño y conexión, calmándonos y consolándonos cuando nos enfrentamos a nuestra imperfección, creamos nuevas emociones positivas que no estaban ahí un segundo antes. En lugar de sentirnos incompetentes, pasamos a sentirnos capaces y conectados al recordar ese aspecto compartido de la experiencia humana. En lugar de limitarnos a sentir tristeza, sentimos esa tristeza pero también la ternura de preocuparnos por una herida que hay que curar. En lugar de limitarnos a sentirnos asustados, sentimos ese miedo pero también nos consolamos con cariño y atención. Al relacionarnos con compasión con nosotros mismos, abrazamos nuestras emociones negativas con el calor de los buenos sentimientos.

Esto significa que en cada momento de angustia se agazapa el potencial de la satisfacción. El dolor puede convertirse en la puerta a la felicidad, ya que sentirse amado, cuidado y conectado es lo que nos hace verdaderamente felices.

Recuerdo la primera vez que caí en la cuenta de que la compasión hacia uno mismo tiene el poder de transformar las experiencias difíciles y dolorosas en otras placenteras. Estaba en mi último año de posgrado en Berkeley, un par de meses después de haber estudiado autocompasión en mi grupo semanal de meditación. Estaba de un humor especialmente malo. El que pronto sería mi exmarido, John, acababa de llamarme por teléfono para decirme que yo era una persona horrible y desagradable, así que le colgué en mitad de su sermón. Rupert estaba fuera de la ciudad, trabajando, y habíamos discutido la mañana

de su marcha. El plazo para entregar el borrador final de mi tesis se acercaba a marchas forzadas. Iba atrasada y me preguntaba si realmente tenía lo que hacía falta para hacerlo como una profesional. ¿Conseguiría alguna vez un trabajo «real», sería feliz, tendría una vida sin complicaciones? Me estaba enredando en una gran bola negra de inseguridad, miedo y odio hacia mí misma.

Y entonces me acordé de la compasión. «¿Qué dijo el profesor el otro día? —pensé—. Ah, sí, ya me acuerdo: primero, toma conciencia de lo que estás experimentando. Observa cada pensamiento y cada emoción a medida que van surgiendo y descríbelos con delicadeza, sin intentar resistirte o deshacerte de ellos. Vale, creo que eso puedo hacerlo. Veamos. Vergüenza, tirantez en la garganta, presión, dolor de estómago.

Pesadez, me hundo, me hundo. Miedo, presión en la nuca, ritmo cardíaco acelerado, dificultad para respirar... Muy bien, ahora trata de sentir compasión por lo difícil que resulta sentirse así en este momento. Mmm. No siento nada. Me daré un pequeño abrazo... Calor. Un cosquilleo cálido que me sube por los brazos. Tranquilidad.» Y entonces llegaron las lágrimas. Caí en un profundo pozo de dolor cuando me permití sentir realmente lo difícil que me resultaba aquel momento. «Está bien, está bien. La vida a veces es dura, no pasa nada. Todo el mundo pasa por momentos así. Estoy aquí para ti, me preocupo por ti. No es tan malo, se pasará. Alivio en el pecho y en la garganta. Pequeñas oleadas de alegría desde el centro de mi rostro. Me calmo. Me calmo. Calma.»

Cada vez que surgía un nuevo sentimiento doloroso, lo retenía de ese modo en mi conciencia, lo describía mentalmente y me enviaba compasión por sentirlo. Y entonces acogí el sentimiento de compasión en mi conciencia, lo describí y lo sentí en mi cuerpo, saboreando lo bien que sentaba sentirse cuidado. Cuando las cosas se calmaron, surgió un nuevo sentimiento doloroso y repetí todo el ciclo. Estuve así durante una hora, aproximadamente.

Sin embargo, al cabo de un rato, me di cuenta de que la experiencia predominante había dejado de ser desagradable. El cambio estaba en marcha. En lugar de atascarme en el dolor, mi conciencia se depositó en los sentimientos de amor, amabilidad y conexión que el dolor había despertado. Y ese dolor empezó a desaparecer, igual que la preocupación, y yo me fui sintiendo cada vez más ligera en mi cuerpo. Posiblemente fue la primera vez que abrí mi corazón de verdad a mí misma, y empecé a sentirme casi mareada, como si acabase de probar el champán. O tal vez se pareciese más a tomarse una copa de vino tinto de buena cosecha: los sabores eran ricos,



profundos, especiados y complejos. Me sentí centrada, estable, en paz. Me di cuenta de que aquellas sensaciones tan bonitas no dependían de que las cosas fuesen como yo quería, ni de recibir alabanzas o de tener éxito, ni de disfrutar de una relación perfecta. Me di cuenta de que mi corazón era un pozo profundo del que podía beber en cualquier momento, y que, irónicamente, era más probable que me acordase de beber cuando las cosas se pusieran muy difíciles. Había encontrado algo que cambiaría mi vida para siempre, y no tenía palabras para expresar mi agradecimiento.

## EJERCICIO 1

### **Transformar la negatividad**

La próxima vez que te encuentres atrapado por emociones negativas, intenta generar algunas positivas para acompañarlas. Puedes utilizar las siguientes frases cuando te estanques en la negatividad. Están pensadas para validar tus sentimientos al tiempo que te centras en tu deseo de ser feliz:

Resulta difícil sentir (elige la palabra) ahora mismo.

Sentir ( ) forma parte de la experiencia humana.

¿Qué puedo hacer para sentirme más feliz en este momento?

La primera frase reconoce con compasión la dificultad de tener emociones negativas. La segunda es un recordatorio de que las emociones son una parte normal y natural de la experiencia humana, y por tanto no debemos juzgarlas. Y la última frase nos ayuda a establecer contacto con el deseo de ser felices. Esto te permitirá ampliar tu perspectiva y encontrar maneras creativas de empezar de nuevo. Puedes darte un baño caliente o pensar en lo bueno de tu situación actual (casi siempre hay algo bueno en todas las situaciones). Estos pasos no se llevan a cabo para resistirte al estado mental negativo, sino porque quieres salud y bienestar para ti.

Cuando acabes de decir las frases, tu estado negativo podría empezar a esfumarse para ser sustituido por uno de alegría tranquila. Incluso es posible que seas capaz de ponerle un poco de humor, y nada levanta más el ánimo decaído que una buena carcajada. Woody Allen ha hecho carrera riéndose de la negatividad: «¿Y si todo fuese una ilusión y nada existiera? En ese caso, he pagado demasiado por mi alfombra».

## ABRIR LA MENTE

La compasión hacia uno mismo no solo abre nuestros corazones, sino también nuestras mentes, y libera nuestras percepciones de las garras de la negatividad. Cuando nos perdemos en juicios negativos, nuestra conciencia se estrecha automáticamente para albergar lo malo de nosotros mismos y de nuestras vidas. Solo vemos la mancha de la imperfección y presuponemos la belleza de la imagen completa.

El objetivo evolutivo de las emociones negativas consiste en provocar acciones que nos ayuden a sobrevivir. La respuesta se produce en forma de necesidades urgentes conocidas como «tendencias de acción específica»<sup>[1]</sup>. La ira, por ejemplo, crea la necesidad urgente de atacar; el miedo, de huir; la vergüenza, de esconderse, etcétera. Cuando nos vemos atrapados por alguna emoción negativa, nos parece que solo tenemos una opción. Cuando el oso nos ataca, no tenemos tiempo para decidir entre varias opciones. Actuamos o morimos. Esta tendencia puede ser la adecuada si nos amenaza un depredador peludo, pero no resulta tan útil cuando los problemas no amenazan nuestra existencia (por ejemplo, cuando un carrito del supermercado choca contra nuestro coche en el aparcamiento). Las emociones negativas estrechan nuestra visión del mundo hasta el punto de que no vemos las posibilidades que tenemos ante nuestros ojos. Como dijo Helen Keller: «Cuando una puerta a la felicidad se cierra, otra se abre, pero normalmente nos paramos tanto a mirar la puerta cerrada que no vemos que la otra se ha abierto».

Cuando nos dedicamos compasión y acogemos nuestra decepción con conciencia plena, cariño y conexión, la puerta se abre de nuevo. Cuando nos calmamos y nos consolamos, nos proporcionamos un sentimiento de seguridad y el valor para salir de detrás de la roca en la que nos habíamos escondido para ver lo que hay fuera. Casi siempre, las cosas no son tan malas como temíamos y empezamos a observar que tanto nosotros como nuestras vidas están bastante bien.

El estado mental de tranquilidad y esperanza que proporciona la compasión hacia uno mismo puede llevarnos a una espiral ascendente de emociones positivas que nos ayuda a liberarnos del miedo y mejora notablemente nuestra calidad de vida. Barbara Fredrickson, la importante psicóloga social autora de *Positivity*, propone lo que ella llama «teoría de ampliación y construcción» para explicar cómo funciona<sup>[2]</sup>. Fredrickson afirma que las emociones positivas nos permiten sacar ventaja de las oportunidades en lugar de limitarnos a evitar los peligros. Las emociones

positivas no limitan nuestra atención, sino todo lo contrario. Dado que nos ayudan a sentirnos tranquilos y seguros, los buenos sentimientos nos abren a nuevas experiencias, además de incrementar la sensación de conexión y la confianza en los demás. Como afirma Fredrickson: «El positivismo nos abre. La primera verdad fundamental sobre las emociones positivas es que abren nuestros corazones y nuestras mentes, y así somos más receptivos y más creativos»<sup>[3]</sup>.

Veamos en primer lugar cómo interfieren las emociones negativas en la visión clara de las cosas y nos impiden tomar buenas decisiones. Pongamos que se te ha echado la hora encima para ir al trabajo y todavía tienes que sacar al perro. Te estresas y te enfadas contigo mismo por no haberte levantado antes. Tomas la correa e intentas sujetarla al collar de *Fido* (la correa en una mano, la taza de café en la otra). Pero con tantas prisas no aciertas y tardas tres veces más en ponerle la correa al perro. Además, tardas tanto que *Fido* cree que te has inclinado para hacerle carantoñas e intenta lamerte la cara. El café acaba derramado sobre el suelo de la cocina. Maldices, limpias el estropicio y tiras de *Fido* hacia la puerta. Estás impaciente y malhumorado mientras das una vuelta a la manzana con el perro. «¿Cuándo va a hacer sus cosas? Ya voy quince minutos tarde.» Cuando *Fido* por fin se desahoga, lo hace exactamente en medio de la acera. Buscas una bolsita en tu bolsillo, pero descubres que con las prisas la has olvidado. Cinco minutos, diez hojas y quince muecas más tarde consigues limpiar la caca de *Fido*. Cuando llegas a casa, te lavas las manos y buscas las llaves del coche en el compartimento delantero de tu cartera, donde normalmente las llevas. Pero no están. Miras una, dos, tres veces. Tu frustración va en aumento. Finalmente vacías toda la cartera para descubrir que las llaves están en el bolsillo trasero. Las habías puesto allí para salir más rápido después de pasear al perro. Cuando finalmente llegas al trabajo, lo haces media hora tarde. Te has perdido el principio de la reunión diaria de tu grupo de trabajo. Entrás tímidamente, todas las miradas se posan en ti mientras buscas una silla. Desearías ser invisible. Tu actitud negativa ha hecho que seas torpe e ineficaz, sin olvidar que has tenido problemas con tu jefe. Y tu jornada solo parece empeorar a partir de ese momento.

Pensemos ahora cómo habría sido esa secuencia si te hubieses centrado en lo positivo y no en lo negativo. Se te ha hecho tarde y todavía tienes que sacar al perro. Aunque has dormido un poco más de la cuenta, te sientes agradecido por esos minutos extra de sueño. Te preparas un café y percibes lo bien que huele. Te tomas un momento para disfrutar de los primeros sorbos y te das

cuenta de que probablemente deberías servirte el café en un vaso de plástico antes de sacar a *Fido*. Tomas la correa del perro, con la otra mano sujetas el café. Mientras, *Fido* intenta darte un beso. Se te cae el café (por suerte, el vaso es de plástico), acaricias a *Fido* y lo sujetas con la correa. «Qué perro tan bueno, es muy buen compañero», piensas. Sales a la calle tranquilamente sin olvidar las bolsitas para recoger las cacas. Observas que hace un día estupendo y disfrutas plenamente del paseo. En cuanto *Fido* termina de hacer sus cosas, recoges y vuelves a casa. Te lavas las manos y buscas las llaves del coche en la cartera. «¿Dónde están? Siempre las pongo en el compartimento delantero. Ah, sí. Aquí. Las puse en el de atrás para ganar tiempo. ¡Supongo que soy más listo de lo que pensaba!» Llegas al trabajo con diez minutos de retraso; tienes cinco minutos antes de que empiece la reunión de grupo. Te sientes de muy buen humor cuando empieza la reunión, y sobre todo cuando tu jefe aprueba la solución creativa que planteas a un problema.

Tu actitud positiva te ha ayudado a ser hábil, cuidadoso y eficaz en tus acciones, y es muy probable que tu jornada vaya a mejor.

Todos hemos pasado por situaciones como las del primer caso y, por suerte, también como las del segundo. Parece que cuando estamos negativos, todo lo que puede salir mal sale mal. En cambio, cuando estamos positivos, las cosas salen mejor. La investigación de Fredrickson demuestra que este proceso no es mágico. Las emociones negativas tienden a limitar nuestra atención hasta el punto de que pasamos por alto lo obvio y cometemos errores, lo que significa que nos provocamos más estrés a nosotros mismos, y con él más problemas. Las emociones positivas, por otro lado, tienden a fortalecer nuestra atención; observamos los detalles útiles y tenemos ideas creativas, lo que significa que maximizamos nuestro pensamiento y nuestra capacidad de tomar decisiones y enfrentarnos a los problemas.

## EJERCICIO 2

### **Sal a pasear**

Sal a dar un paseo de entre 15 y 30 minutos. Mejor si puede ser en un entorno natural, aunque basta con que sea al aire libre (por ejemplo, desde la oficina hasta la parada de autobús). El objetivo del paseo es que percibas el mayor número posible de cosas agradables. De ese modo generarás un estado de ánimo optimista. ¿Cuántas cosas alegres, bonitas o inspiradoras observas durante el paseo? ¿Hace un buen día? Si llueve,

piensa en cómo contribuye la lluvia a la vida. ¿Ves plantas o flores bonitas? ¿Oyes cantar a los pájaros? ¿Ves una ardilla? ¿Percibes olores agradables? ¿Qué tiene de bueno la experiencia de caminar en sí misma? ¿Puedes establecer contacto con la maravilla de poder caminar, de sentir la tierra bajo tus pies?

¿Y qué hay de la gente con la que te cruzas? ¿Ves a una pareja de la mano, a unos amigos riendo juntos, a una madre con su bebé? Si en ese momento estás sonriendo (y es posible que sea así después de generar emociones tan positivas), ¿alguien te responde con una sonrisa? ¿Incluso, tal vez, con un saludo? Gran parte de nuestra actitud mental depende de nuestra intención de percibir lo bueno, una intención que riega las semillas de la felicidad.

Fredrickson y sus colegas se han interesado recientemente por el papel de los sentimientos de compasión en el cultivo de las emociones positivas<sup>[4]</sup>. Llevaron a cabo un estudio en el que se enseñó a los participantes a realizar la meditación de bondad que se describe en el capítulo 9. Cinco días a la semana, durante ocho semanas, los participantes generaron sentimientos de bondad hacia ellos mismos y hacia sus seres queridos, conocidos, desconocidos y, por último, a todos los seres vivos.

En comparación con un grupo de control, los participantes que practicaron la meditación de bondad afirmaron sentir emociones positivas como amor, alegría, gratitud, satisfacción, esperanza, orgullo, interés, diversión y asombro cada día. También explicaron que se aceptaban más y que tenían relaciones más positivas. Resulta interesante observar que, además, los participantes también experimentaron una salud física mejor, con menos síntomas de enfermedad como dolores de cabeza, congestión o debilidad.

Un estudio con resonancias magnéticas realizado por Richie Davidson examinó el funcionamiento del cerebro de monjes budistas veteranos y alumnos voluntarios que meditaban sobre compasión incondicional para todos los seres<sup>[5]</sup>. Los resultados indicaron que, mientras meditaban, ambos grupos tenían mayores niveles de activación cerebral en el córtex prefrontal izquierdo, la región del cerebro asociada con la alegría y el optimismo. Los monjes mostraron los mayores niveles de activación registrados por científicos occidentales (¡estos sí eran monjes felices!).

## **AUTOCOMPASIÓN Y PSICOLOGÍA POSITIVA**

En la pasada década, psicólogos eminentes como Martin Seligman y Mihaly Csikzentmihalyi se interesaron cada vez más por la manera en que emociones positivas como el amor, la alegría, la curiosidad y la esperanza pueden ayudarnos a mejorar la salud y el bienestar<sup>[6]</sup>. Conocido como el movimiento de la «psicología positiva», se centra en entender los factores que producen salud mental en oposición a la enfermedad mental (cultivar los puntos fuertes en lugar de eliminar los débiles). Nuestra investigación demuestra que las personas compasivas consigo mismas experimentan más emociones positivas (entusiasmo, interés, inspiración, emoción) que las personas autocríticas<sup>[7]</sup>. Además, afirman ser mucho más felices. Irónicamente, aunque la compasión hacia uno mismo surge durante experiencias de sufrimiento, tiende a crear estados mentales alegres. La autocompasión no borra los sentimientos negativos, sino que los acoge con interés y cariño. Y así se pone en marcha el «ciclo de ampliación y construcción» que ya hemos mencionado. Dado que la compasión hacia nosotros mismos nos hace sentirnos seguros, centrados y conectados, podemos deleitarnos en lo maravilloso de nuestras vidas en lugar de explayarnos en los problemas y las limitaciones. Podemos empezar a perseguir nuestros sueños en lugar de evitar los peligros.

De acuerdo con estas ideas, nuestra investigación demuestra que las personas compasivas consigo mismas son mucho más optimistas que las que carecen de autocompasión<sup>[8]</sup>. El optimismo es la creencia de que las cosas van a salir bien, de que el futuro guarda cosas buenas. A diferencia de los pesimistas, que no se molestan en intentar cambiar nada porque asumen que todo va a salir mal (según el dicho, si tienes que pedir dinero, que sea a un pesimista: no espera que se lo devuelvas), los optimistas se esfuerzan por conseguir sus objetivos, seguros de que sus esfuerzos darán frutos. Las personas compasivas consigo mismas son más optimistas porque saben que si surge un problema, podrán solucionarlo. Poseen la fuerza emocional necesaria para afrontar cualquier cosa. Si eres capaz de consolarte a ti mismo cada vez que ocurre algo doloroso, si permaneces centrado y no tienes reacciones precipitadas, empezarás a confiar en ti mismo. Te resultará más fácil encontrar fuerza interior cuando lleguen malos tiempos, sabiendo que puedes superarlo todo con la ayuda de tu propio apoyo compasivo.

Otro de nuestros descubrimientos es que las personas compasivas consigo mismas tienden a mostrar más curiosidad por la vida<sup>[9]</sup>. La curiosidad es el motor del crecimiento, nos anima a explorar, descubrir y asumir riesgos, incluso cuando nos sentimos nerviosos o incómodos. La autocompasión nos proporciona la seguridad y la ecuanimidad necesarias para permanecer

abiertos en nuestro salto hacia lo desconocido. Nos permite refugiarnos en el interés y la curiosidad cuando no tenemos ni idea de lo que va a ocurrir a continuación.

Las personas compasivas consigo mismas también tienden a estar más satisfechas con su vida, un hallazgo que hemos detectado en personas de Oriente y de Occidente<sup>[10]</sup>. La satisfacción vital es una sensación general de contento con la propia vida, el sentimiento de que nuestra vida tiene significado y valor. Cuando aplicamos el bálsamo calmante de la compasión hacia uno mismo a nuestros fracasos y nuestras decepciones, integramos la pena en una aceptación profunda, intensa y satisfactoria de lo que significa vivir.

## **CELEBRAR LA EXPERIENCIA HUMANA**

Sabemos que la compasión hacia uno mismo genera sentimientos positivos que mejoran la salud y el bienestar. Lo verdaderamente maravilloso es que esas emociones positivas no requieren que finjas que la realidad es distinta a la que es. La compasión nos permite ampliar nuestra visión y así apreciar y reconocer plenamente todos los aspectos de la vida, los buenos y los malos.

Una vida realmente satisfactoria y divertida es variable y diversa (polifónica, no monótona). Imagina que las únicas canciones que has escuchado en tu vida fuesen tus diez favoritas. Para siempre. No tardarías en sentir el deseo de saltar por una ventana debido al tremendo aburrimiento. Para que las cosas sigan siendo interesantes necesitamos contraste y variedad. El ideal de persona siempre sonriente al estilo de Doris Day es un invento de Hollywood. Un recorte de cartulina de una persona real que deja con ganas de más. Se dice que Doris Day rechazó el papel de Mrs. Robinson en *El graduado* porque chocaba con los personajes habituales que interpretaba (siempre buenísimas personas). ¿Imaginas cuánto interés habría ganado su biografía cinematográfica —y cuánto tiempo más habría durado— si hubiese aceptado el papel?

Aunque todos queremos ser felices, para lograr ese estado debemos sentir todas las emociones: las buenas y las malas, los saltos hacia delante y los retrocesos. Emociones como la tristeza, la vergüenza, la ira y el miedo son necesarias y fundamentales para el espectáculo de la vida, igual que la alegría, el orgullo, el amor y la valentía. Como escribió Carl Jung: «Incluso una vida feliz no es factible sin un punto de oscuridad, y la palabra “feliz” perdería su significado si no tuviese su contrapunto en la tristeza». La palabra clave aquí

es «contrapunto». Equilibrio. No queremos que los sentimientos negativos den color a todas nuestras percepciones, pero tampoco excluirlos por completo. Además, eso es imposible.

Cuando sentimos compasión hacia nuestro sufrimiento, los placeres de la bondad, la conexión y el *mindfulness* se mezclan rápidamente con los sentimientos dolorosos. El sabor resultante puede ser sorprendentemente satisfactorio (algo así como chocolate negro). Sin dolor, el placer de la vida sería demasiado azucarado, sin profundidad ni complejidad. Por otro lado, el dolor sin placer sería demasiado amargo, como el cacao sin azúcar. Cuando el dolor y el placer se combinan, cuando acogemos ambos con el corazón abierto, empezamos a sentirnos verdaderamente completos. Por tanto, la próxima vez que pases por un momento difícil, intenta recordar las palabras «chocolate negro». Podrían proporcionarte la inspiración necesaria para acoger el dolor amargo entre la dulzura y el cariño de la compasión.

## **MI HISTORIA: EL NIÑO CABALLO**

Puedo decir que mi experiencia con la alegría que aporta la autocompasión es de primera mano. El compromiso que Rupert y yo hicimos de abrir nuestros corazones y nuestras mentes nos permitió hacer una locura: perseguir un sueño imposible y lograr que se cumpliera.

Nadie sabe qué provoca el autismo. Es un misterio. Tampoco entendemos por qué los casos de autismo han aumentado tanto. Para los padres que se enfrentan al problema, sin embargo, la gran pregunta no es qué provoca el autismo, sino ¿qué hacer al respecto? Gran parte de la información sobre terapias y tratamientos para el autismo es contradictoria. Todo es muy caro. Cuando nuestro hijo, Rowan, fue diagnosticado con este trastorno, no tuvimos más opción que aceptar lo desconocido y enfrentarnos a cada momento lo mejor que pudimos. Ante la falta de respuestas, decidimos intentar algo que ayudase a Rowan sin hacerle daño. No teníamos ni idea de la aventura a la que nos llevaría esa decisión.

El autismo resulta agotador. Como ya he mencionado, Rowan era víctima de interminables rabietas con gritos provocadas por su sistema nervioso hiperestimulado. En la naturaleza, sin embargo, se calmaba un poco. Cuando sufría una rabieta, Rupert se llevaba a Rowan al bosque que hay detrás de nuestra casa. Un día, cuando Rowan tenía tres años, echó a correr, atravesó la valla del campo de nuestro vecino y continuó corriendo entre los caballos hasta que Rupert logró detenerlo.



Allí estaba, tumbado sobre la hierba, con cinco caballos amontonados a su alrededor.

Y entonces ocurrió algo extraordinario. La yegua líder, un ejemplar viejo y malhumorado llamado *Betsy*, apartó suavemente a los otros caballos y agachó la cabeza ante Rowan en señal de sumisión. Entre la yegua y el niño ocurrió algo maravillosamente tierno e inexplicable. Rupert, un experto jinete, creía que Rowan no estaba seguro entre los caballos, pero después de ver la reacción de *Betsy*, inmediatamente pensó en subir a Rowan a su lomo. Yo estaba nerviosa y le pedí que tuviese cuidado, pero en cuanto Rupert colocó a Rowan en la silla (él se subió detrás), nuestro hijo empezó a hablar, a utilizar frases con sentido por primera vez. Nos quedamos asombrados.

Aquel mismo año ocurrió otra cosa extraordinaria. Rupert (que trabaja en derechos humanos además de ser escritor) trajo a un grupo de hombres de la tribu san (bosquimanos), del sur de África, para protestar ante la ONU por el desalojo de sus terrenos ancestrales de caza. Los bosquimanos poseen una larga tradición de curación a través del trance. Nos unimos a ellos durante unos días en una convención de curanderos tradicionales a las afueras de Los Ángeles y nos ofrecieron «trabajar» con Rowan. Casi inmediatamente, el niño empezó a señalar, a mostrar sus juguetes y a interactuar mucho más de lo que lo hacía habitualmente. Durante unos días fue casi como tener un hijo «normal». Estábamos encantados. Por desgracia, regresó a las profundidades de sus síntomas negativos en cuanto los bosquimanos se marcharon. No obstante, aquel salto repentino e inexplicable, combinado con la reacción positiva y radical de Rowan ante *Betsy*, estaba haciendo crecer una idea en la mente de Rupert.

Una tarde, Rupert y Rowan llegaron de cabalgar y Rupert dijo, como si fuese lo más natural del mundo, que sería buena idea llevar a Rowan a un lugar donde los caballos y la sanación van de la mano: Mongolia. Es el país donde se domesticaron caballos por primera vez, y de donde procede la palabra «chamán» («el que sabe»). «Es obvio que debemos ir allí», dijo Rupert. Yo no estaba de acuerdo. Para nada.

—A ver si lo entiendo —dije—. ¿Quieres que llevemos a nuestro hijo autista por toda Mongolia a lomos de un caballo? ¡Es absurdo! Es lo último que necesitamos hacer. Ya es suficientemente complicado cada día, no digamos una locura como esa. No puedo creer que lo digas en serio. ¡Y además yo detesto los caballos!

Puede que «detesto» sea una palabra demasiado fuerte, pero nunca fui de esas niñas que desean tener un poni. Rupert es el amante de los caballos de la

familia. Yo crecí en las afueras de Los Ángeles, intentando ser aceptada en el mundo del rock gótico.

Rupert me enseñó a montar (más o menos), pero nunca tuve el deseo de dominar un caballo. Y los caballos lo saben: se me han desbocado y encabritado más veces de las que podría contar.

Sin embargo, Rupert tenía el sentimiento arraigado y persistente de que debíamos llevar a Rowan a Mongolia para ayudarle. Mi sentimiento arraigado cuando pensaba en viajar hasta Mongolia no era de intuición, sino más bien de pánico. Rupert y yo discutimos por eso, y mucho. Y entonces ocurrió algo nada habitual (los dos somos muy tercos): ambos retrocedimos con la esperanza de que el otro cediese. Pasaron dos años. Rowan y Rupert cabalgaban juntos casi todos los días, y los efectos de aquella terapia equina casera eran evidentes en el desarrollo del lenguaje de Rowan. Sin embargo, a los cinco años, Rowan todavía no sabía ir solo al baño. Habíamos intentado quitarle los pañales, pensando que debía estar incómodo cuando se hacía caca y que eso le ayudaría a aprender a utilizar el inodoro. Pero no funcionó. Nada funcionaba. Y Rowan seguía sufriendo unas rabietas inexplicables e incontrolables. Además, era incapaz de hacer amigos.

Rupert mantenía contacto por correo electrónico con un operador turístico de Mongolia y había empezado a organizar el viaje a pesar de mis reservas. Un joven amigo director de cine, Michel, quería acompañarnos para documentar el viaje. Dijo que lo haría gratis, que le parecía una oportunidad estupenda. Yo seguía resistiéndome.

Con todo, con los años había aprendido que cuando Rupert tiene una intuición, suele ser acertada. Al fin y al cabo, tuvo una intuición conmigo y me pidió en matrimonio el día que nos conocimos. Así que pensé en el tema de Mongolia y mi reacción me sorprendió. Me di cuenta de que no quería perderme aquella aventura. Que la vida me estaba proporcionando la oportunidad de cambiar las cosas, de canalizar nuestro dolor por el autismo de Rowan y convertirlo en una búsqueda de curación. Que se me estaba ofreciendo una elección entre el amor y el miedo. Así que respiré profundamente y dije sí. Bromeé con el hecho de que yo iba a salir ganando de todas formas. Si el viaje era un fracaso, podría decirle a Rupert «Te lo advertí», y si era un éxito..., mucho mejor.

Rupert hizo una propuesta para escribir un libro sobre el viaje, *The Horse Boy*, con la esperanza de conseguir un adelanto para cubrir algunos gastos y la falta de ingresos mientras estuviésemos fuera. La propuesta permaneció sobre la mesa del agente de Rupert durante varios meses, y no volvimos a saber

nada del tema. En un acto de fe decidimos seguir adelante y comprar los billetes de avión. Las tarjetas de crédito echaban humo.

Alrededor de dos semanas más tarde, el agente nos comunicó que varias editoriales se disputaban el libro y Rupert consiguió un adelanto que superaba nuestros sueños. De pronto teníamos más que suficiente para cubrir todos los gastos, realizar un documental bien hecho (también titulado *The Horse Boy*) y, lo más importante, guardar dinero para el futuro de Rowan. Era como si la vida estuviese ratificando nuestra decisión de emprender la aventura y aportándonos la máxima seguridad para hacerlo. Sentimos una enorme gratitud.

Y así, en agosto de 2007, nos encontramos al pie de una montaña sagrada en Mongolia, donde nueve chamanes se habían reunido a las afueras de Ulán Bator, la capital, con el fin de realizar un ritual para nosotros. Según Tulga, nuestro guía, casi todos habían recorrido cientos de kilómetros solo para ayudar a Rowan. Fue la tarde más intensa de mi vida. A Rowan no le gustó nada al principio y no dejó de gritar y de resistirse. Estaba desorientado y no entendía todo aquel ruido (aunque debo admitir que no se mostró más nervioso que en cualquiera de nuestras visitas al supermercado).

Y entonces todo fue realmente extraño: los chamanes dijeron que durante el embarazo había entrado una energía negra en mi vientre, y me hicieron ir hasta el río para lavarme las partes íntimas con vodka. Sí, vodka. También dijeron que una antepasada por parte de mi madre, alguien con una enfermedad mental, se estaba aferrando a Rowan. Lo cierto es que mi abuela materna perdió a un hijo de ocho años en un accidente de coche (mi madre tenía dos años). Unas semanas después de que mi madre se mudase y se casase, su padre murió de un infarto. Mi abuela se volvió loca de dolor y tuvo que ser internada. ¿Sería ese mi antepasado femenino del que hablaban? Qué extraño. No había tiempo para pensar. Nos pidieron a Rupert y a mí que nos arrodillásemos de cara a la montaña mientras un chamán nos azotaba (a Rowan no, menos mal) con látigos de cuero. Nos salieron unas enormes ronchas rojas en la espalda, los brazos y los muslos. Tulga, con una risa nerviosa, nos dijo: «Es importante que no gritéis».

Sin contar cuando di a luz, creo que nunca había sentido tanto dolor. Mientras permanecía arrodillada en la hierba, respirando profundamente y sintiendo las tiras de cuero azotando mi piel, me envié autocompasión. Compasión por el dolor del látigo, por el dolor de tener un hijo autista, por todas las personas que sufren en el mundo. Sabía que el dolor que el chamán

me estaba provocando nacía de la intención de curar, y eso lo hacía soportable.

—¿Perdonas al loco de tu marido? —me preguntó Rupert cuando acabó el ritual. Nos abrazamos entre risas. ¿Qué otra cosa podía hacer?

Y entonces ocurrió algo hermoso. Rowan empezó a reír y a jugar con los chamanes. Poco después, para nuestra sorpresa, Rowan se dirigió a un niño que permanecía fuera del círculo, lo abrazó y le dijo:

—Hermano mongol.

Nunca había hecho algo así.

El niño se llamaba Tomoo y era el hijo de Tulga, nuestro guía. Al ver el sorprendente gesto de los niños, Tulga decidió que Tomoo nos acompañase durante todo el viaje. Rowan había hecho su primer amigo.

Nos dirigimos hacia el interior. Y estuvo a punto de ocurrir un desastre. De repente, Rowan perdió la confianza durante el primer día con los caballos, los rechazó por completo y tuvimos que continuar en 4 × 4. Para Rupert fue muy duro: montar juntos a caballo era la actividad que más le unía a Rowan. No obstante, observar cómo se forjaba la amistad entre Rowan y Tomoo durante los largos días de viaje y las bellísimas tardes acampados en la estepa era pura alegría. Algo en nuestro hijo estaba cambiando.

Nos lavamos y rezamos en las aguas sagradas del lago Sharga, un lugar extraño, como de ensueño, con cisnes salvajes y caballos aún más salvajes, antes de continuar el viaje hacia el norte, en dirección a Siberia, la tierra de los misteriosos pastores de renos. Sus curanderos tienen fama de ser los más poderosos de la región. Rupert había oído que aquellos pueblos nómadas (al parecer, ancestros de los primeros nativos americanos que cruzaron el estrecho de Bering hace más de diez mil años) eran muy difíciles de localizar. Encontrarlos y pedir que tratasen a Rowan era el objetivo final de nuestro viaje. Pero no existían carreteras hacia sus remotos asentamientos. Para llegar, Rowan tendría que volver a montar a caballo.

A aquellas alturas yo ya estaba muy cansada. Imagina tener que lavar la ropa interior sucia de un niño de cinco años tres veces al día con botellas de agua recogida en los riachuelos (en la estepa no hay lavadoras ni secadoras). Y estaba harta de la comida, que era horrible (especialmente la leche rancia de yegua, llamada *airag*, que sabe a vómito). A pesar de todo, algo nos impulsaba a seguir adelante.

Rowan por fin aceptó cabalgar y empezó a disfrutar de ello. Seguimos a nuestros guías por el paso de más de tres kilómetros que había que cruzar para llegar a los pastos de verano de los pastores de renos. Tres duros días más

tarde, por fin vimos los tipis. Rowan se quedó extasiado. Las personas que vivían allí (como en el resto de Mongolia) no podían ser más hospitalarias. Sacaron renos domesticados para que Rowan y Tomoo montasen y les permitieron acurrucarse con una cría preciosa antes de comenzar la sanación.

Durante tres días, el chamán (un anciano muy carismático llamado Ghoste) trabajó con Rowan, bailando y tocando timbales a la luz de la hoguera de su tipi mientras Rowan gateaba jugando a ser una cría de elefante.

La última noche tuve un sueño extraño (y casi nunca recuerdo mis sueños). Mi abuela, ya mayor, estaba con su hijo, el que había muerto, solo que ahora era un hombre adulto. Se alejaban caminando juntos, de la mano, felices.

A la mañana siguiente, Ghoste dijo que había llegado el momento de marcharnos. También dijo que aquello que nos causaba tantos problemas (la incontinencia de Rowan y las rabietas) desaparecería aquel mismo día.

Estaba en ascuas, y Rupert también. Al día siguiente, acampados junto al río, Rowan hizo su primer movimiento de intestinos voluntario y se limpió él solo. Dos días más tarde tuvo su primer éxito en un lavabo de verdad (algo que ni sus abuelas ni profesionales remunerados habían conseguido). A partir de aquel momento, las rabietas fueron escasas. Unas semanas después de regresar a casa, desaparecieron por completo. Mientras tanto, el círculo de amigos de Rowan empezó a crecer. Incluso empezó a montar a *Betsy* él solo. Para Rupert era un sueño cumplido.

¿Fueron los chamanes, fue una especie de efecto placebo, o no fue más que el efecto de llevar a Rowan a un entorno completamente distinto en el que lo pusimos al límite? Sinceramente, no lo sé. Lo que sé es que asumimos un riesgo como familia y, en cierta manera, a través de un acto loco de fe, encontramos una sanación.

Sanación, no cura. Rowan no se ha curado de su autismo. Sigue siendo autista. Sin embargo, ha sanado de las disfunciones que acompañaban a su autismo. Ahora Rowan es tan funcional que algunas personas ya no le ven «dentro del espectro». Sin embargo, el autismo siempre estará en el fondo de quién es y cómo ve el mundo, y no deseamos que fuese de ninguna otra manera.

La sanación que Rupert y yo recibimos en Mongolia consistió en aceptar plenamente el autismo de Rowan y dejar de luchar contra él. Al abrirnos al misterio del autismo, al aprender a verlo como una aventura y no como una maldición, nos dimos cuenta de que el autismo de Rowan era en realidad lo mejor que nos había pasado nunca. No llevaríamos una vida tan interesante si

no fuese por el autismo de nuestro hijo. Ghoste nos dijo que teníamos que llevar a Rowan a un buen curandero tradicional cada año hasta que cumplierse los nueve. De cualquier tradición. En 2008 fuimos a Namibia para ver al curandero bosquimano amigo de Rupert, un poderoso chamán llamado Besa (tan amigo de Rupert que el nombre completo de Rowan es Rowan Besa Isaacson). En 2009 fuimos a ver a un increíble curandero aborigen de Australia. En 2010 viajamos a Nuevo México y Arizona para visitar a un curandero navajo. Rowan ha vuelto transformado de cada uno de esos viajes, y también nosotros. Somos una familia cada vez más unida.

Además, hemos podido compartir con otras familias las experiencias que hemos tenido con Rowan. Organizamos campamentos de cuatro días (el campamento «Horse Boy») para familias con hijos autistas. Les facilitamos un contacto más intenso con los caballos y con la naturaleza. Varios niños han tenido avances muy notables en los campamentos, incluyendo a niños no verbales que dijeron sus primeras palabras a lomos de un caballo para sorpresa de sus padres. He hablado mucho sobre autocompasión con los padres en los campamentos, ya que resulta crucial para afrontar el estrés de criar a un niño autista. La alegría, la satisfacción y la diversión que hemos disfrutado con esta actividad han sido muy inspiradoras.

El autismo es un regalo si tú le permites que lo sea. El encanto, el sentido del humor, el talento y el enorme interés en el mundo natural que caracterizan a nuestro hijo se deben a su autismo, no a pesar de él. ¿Por qué desearíamos cambiar eso? A Rupert le gusta recordarme estas palabras: «Según el viejo dicho, si la vida te da limones, prepara limonada. Y yo digo que de eso nada. Si la vida te da limones, prepara margaritas».

### EJERCICIO 3

#### **Encuentra el lado bueno**

Piensa en uno o dos de los mayores retos a los que te hayas enfrentado en tu vida, problemas tan difíciles que pensaste que nunca los superarías. En retrospectiva, ¿crees que surgió algo bueno de aquellas experiencias? ¿Creciste como persona, aprendiste algo importante, le encontraste más sentido a tu vida? En caso afirmativo, ¿retrocederías y cambiarías lo ocurrido, aunque eso significase que no serías la persona que eres ahora?

A continuación, piensa en un reto presente. ¿Existe alguna manera de ver tu problema desde otra perspectiva? ¿Puede surgir algo positivo de tus circunstancias actuales? ¿Oportunidades de aprender, de avanzar profesionalmente, de nuevas relaciones, de reorganizar tus prioridades?

Si te cuesta ver algo positivo en tus circunstancias actuales, probablemente sea una señal de que necesitas más compasión hacia ti mismo. Prueba a utilizar las tres puertas (bondad, humanidad compartida y *mindfulness*) para afrontar tus sentimientos de temor o de angustia. Háblate con cariño, diciéndote palabras de apoyo, como harías con un buen amigo. Puede que incluso te ayude darte un pequeño abrazo si nadie te está mirando. Piensa cómo te conecta tu situación con otras personas con problemas similares: no estás solo. Respira profundamente varias veces y acepta que la situación está ocurriendo aunque no te guste.

Y ahora empecemos de nuevo. ¿Qué intenta enseñarte la vida ahora mismo? ¿Es una oportunidad para abrir tu corazón y tu mente? ¿Existe alguna manera de transformar lo que parece una maldición en una bendición? ¿Alguien quiere una margarita?

## Capítulo 13

### APRECIO POR UNO MISMO

Nuestro más profundo temor no es que seamos inadecuados. Nuestro miedo más profundo se debe a que somos inmensamente poderosos. Es nuestra luz, no nuestra oscuridad lo que más nos asusta. Nos preguntamos: ¿quién soy yo para ser brillante, magnífico, talentoso, maravilloso? En realidad, ¿quién eres tú para no serlo?

Mínimizarte no le sirve al mundo. No hay nada valioso en encogerte para que otras personas no se sientan inseguras a tu alrededor. Todos estamos destinados a brillar, como hacen los niños. Nacimos para manifestar la Gloria que está dentro de nosotros. Esto no les ocurre solamente a algunos de nosotros, sino a todo el mundo.

Y al dejar que nuestra luz brille, inconscientemente ayudamos a los demás a que hagan lo mismo. Al liberarnos de nuestro propio miedo, nuestra presencia automáticamente libera a otros.

MARIANNE WILLIAMSON, *Volver al amor*

Este libro está dedicado básicamente a nuestra manera de relacionarnos con nuestros fracasos y nuestras incompetencias con compasión hacia nosotros mismos. Pero los tres elementos básicos de la autocompasión (bondad, humanidad compartida y *mindfulness*) no son solo relevantes para lo que no nos gusta de nosotros mismos. Son igualmente importantes para lo que nos gusta.

#### APRECIAR NUESTRO LADO BUENO

En ocasiones resulta más difícil ver lo bueno de nosotros que lo malo. Para aquellos que no deseamos parecer engreídos, el mero hecho de pensar en nuestros rasgos positivos puede incomodarnos. Por esta razón, a muchas personas les cuesta aceptar los cumplidos. Seguro que conoces a alguna. «¡Mary, qué guapa estás! Me encanta tu blusa.» «Ah, gracias, pero le quedaría mejor a una mujer que no estuviese tan plana como yo.» Las alabanzas pueden hacernos sentir avergonzados, y muchas veces no sabemos cómo responder sin timidez.



Los elogios sientan mucho mejor que los insultos, por supuesto, pero ¿cuántos de nosotros nos los tomamos en serio, los hacemos nuestros, los disfrutamos? Por muy variadas razones, sentirse positivo con uno mismo resulta más complicado de lo que parece. Y la mayoría de las veces es debido al miedo.

Una versión de ese miedo consiste en imponerse unas expectativas demasiado altas. Minimizar nuestros puntos buenos significa que podemos sorprender gratamente a los demás en lugar de decepcionarles. Si marcas el gol de la victoria en el partido semanal con tu equipo después de lamentar repetidamente lo mal que juegas, es muy probable que recibas alabanzas de tus compañeros. «¡No sabía que jugaras así! ¡Bien hecho!» Si fallas ese chute crucial al final del partido, es muy probable que recibas empatía: «Bueno, al menos lo has intentado». Parecer orgulloso y seguro de tus habilidades, por otro lado, te expone a los ataques cuando las cosas salen mal: «Eh, creía que habías dicho que eras uno de los mejores jugadores en la facultad. ¿Cuál era, la universidad de los inútiles sin coordinación?».

También nos da miedo abrirnos. Si tenemos la costumbre de «encogernos», el reconocimiento de nuestras cualidades positivas nos resultará extraño. Nuestro sentido del yo podría estar tan impregnado de sentimientos de ineptitud que nos aterra vernos como personas valiosas. Irónicamente, podemos vivir esa sensación como una especie de muerte, y por tanto nuestro sentido negativo del yo lucha por sobrevivir.

El temor a eclipsar a los demás es otro obstáculo. Sin duda, vivimos en una cultura competitiva en la que necesitamos creernos especiales y por encima de la media para sentirnos bien con nosotros mismos. Pero la cima es solitaria. Una parte de nuestra psique reconoce que el ascenso hacia la superioridad también es un descenso hacia el aislamiento. Aunque queremos tener una autoestima alta, conocemos por intuición sus inconvenientes potenciales (sentirse separado y desconectado de los demás). Si reconozco mi grandeza, ¿significa que soy mejor que tú, y que por ese motivo ya no podemos relacionarnos como iguales? El modo bipolar en que ansiamos y tememos la autoestima alta hace que resulte difícil estar cómodos en nuestra piel.

Thomas, contable en una empresa de tecnología, se sentía extremadamente incómodo cada vez que recibía un elogio. Si le dedicaban un cumplido por su rendimiento en el trabajo, por ejemplo, se limitaba a responder con un «Gracias» por pura educación, pero inmediatamente cambiaba de tema. Se sentía como un pez fuera del agua y casi mareado cada

vez que un foco de positivismo le apuntaba. No había tenido modelos para aprender a aceptar cumplidos o para disfrutar del calor de una alabanza. Le aterraba la idea de convertirse en alguien como su jefe, un tipo astuto y cabezón que fumaba puros y pensaba que era el no va más. Odiaba la arrogancia de su jefe y le horrorizaba llegar a parecerse a él.

Existe una razón por la que siempre apoyamos al héroe modesto y retraído de las películas en lugar de a su antagonista arrogante y descarado. A nadie le gustan los narcisistas (excepto a los narcisistas). Si reconocemos nuestros rasgos positivos y nos deleitamos en ellos, ¿no significa que somos egoístas? Y los egoístas no son dignos de ser amados, ¿verdad? Es algo parecido a un callejón sin salida. Si admitimos las cosas buenas sobre nosotros mismos, tiene que significar que somos malos, así que nos centramos en lo malo para sentirnos bien. ¿No es absurdo? Pero todos lo hacemos.

Por tanto, ¿cómo celebrar nuestras cualidades admirables sin caer en la trampa del egoísmo? Creo que la respuesta sigue siendo la compasión hacia uno mismo, aunque de otro tipo. Me gusta llamarlo «aprecio por uno mismo». Cuando somos capaces de disfrutar de nuestras virtudes, reconociendo que todas las personas tenemos puntos fuertes y débiles, nos permitimos deleitarnos en nuestras bondades sin despertar sentimientos de arrogancia, superioridad o exceso de confianza. William James escribió que «el principio más profundo de la naturaleza humana es el anhelo de ser apreciado». Por suerte, podemos satisfacer nuestra necesidad profunda de ser apreciados sin depender de la aprobación de los demás. Podemos reconocer nuestra propia belleza. Y no porque seamos mejores que los demás, sino porque somos seres humanos que expresan el lado bello de la naturaleza humana.

## **ALEGRÍA EMPÁTICA**

Uno de los fundamentos del bienestar según el budismo es el *mudita*, la «alegría empática». Es un estado que se consigue cuando nos alegramos de las buenas cualidades y circunstancias de los demás. Entender la alegría empática puede ayudarnos a captar mejor el significado de la compasión hacia uno mismo, ya que están estrechamente relacionadas. Los sentimientos básicos que subyacen a la alegría empática son la bondad y la buena voluntad. Si me interesa tu bienestar y quiero lo mejor para ti, desearé que tengas éxito. Me alegraré de que poseas dones y talentos que te ayudarán a ser feliz.

Sin embargo, resulta habitual que las buenas cualidades de los demás nos hagan sentir incompetentes. «Esa mujer es guapísima, así que yo debo de ser

fea.» «Él es inteligente, así que yo debo de ser estúpido.» El monstruo de la envidia nos hace sufrir cuando otros destacan, lo que significa que sufrimos mucho. ¿Y si cambiásemos radicalmente nuestras percepciones? ¿Y si nos alegrásemos de los logros de los demás, sintiendo una felicidad auténtica por ellos? Eso aumentaría nuestras probabilidades de ser felices. Hay muchas personas por las que alegrarse. Según los últimos cálculos de población mundial, alrededor de 68.000 millones.

Un ingrediente esencial de la alegría empática es el reconocimiento de nuestra conexión inherente. Cuando formamos parte de un todo, podemos alegrarnos cada vez que uno de «nosotros» tiene algo que celebrar. Yo trabajo en la Universidad de Texas en Austin, y los austinianos somos muy aficionados al fútbol. Cada vez que los Longhorn ganan un partido importante, toda la ciudad se alegra. Por supuesto, nosotros solo somos seguidores, no tenemos nada que ver con los goles marcados. Es el sentimiento de unidad con nuestro equipo el que nos permite disfrutar de su éxito. Cuando nos sentimos conectados con los demás, podemos deleitarnos plenamente en sus logros. ¿Qué ocurriría si ampliásemos ese sentimiento de pertenencia para incluir a toda la humanidad, no solo al equipo local? Siempre saldríamos ganando.

Tenemos que ser conscientes de las cualidades positivas de los demás para apreciarlas al máximo. Si doy por hechos la inteligencia, el atractivo, la creatividad y el sentido del humor de mi marido, dejaré de ser consciente de sus virtudes. Se perderán entre lo asumido y lo esperado. Debo tomar nota de sus puntos fuertes y sus talentos para apreciar y reconocer plenamente la gran persona que es. Por esta razón, la alegría empática también requiere *mindfulness*.

## **LAS RAÍCES DEL APRECIO POR UNO MISMO**

Cuando se aplican la bondad, la humanidad común y el *mindfulness* al sufrimiento de los demás, se manifiestan a modo de compasión. Cuando los aplicamos a nuestro propio sufrimiento, se manifiestan como compasión hacia uno mismo. Cuando se dirigen a las cualidades positivas de los demás, se manifiestan como *mudita*: alegría empática. Y cuando se dirigen a nuestras propias cualidades positivas, se manifiestan a modo de aprecio por uno mismo.

Veamos primero la cualidad de bondad aplicada al aprecio por uno mismo. Muchos de nosotros nos centramos más en nuestros puntos débiles

que en los fuertes. Como ya se ha dicho, con frecuencia restamos importancia a nuestros rasgos positivos porque nos resulta demasiado aterrador e incómodo reconocerlos. Sin embargo, si nos tratamos con bondad a nosotros mismos, seremos capaces de disfrutar de nuestras virtudes. ¿No es maravilloso ser un buen padre, un buen trabajador, un amigo fiel, un activista ambiental comprometido? Mis rasgos de honestidad, paciencia, diligencia, creatividad, sensualidad, espiritualidad y empatía, ¿no merecen ser celebrados? Una de las mayores ventajas de la bondad hacia uno mismo es demostrarnos nuestra aprobación y nuestro aprecio con alabanzas sinceras. No tenemos que pronunciarlas en voz alta (además, nos incomodaría e incomodaríamos a los que nos rodean). Basta con que nos dediquemos el reconocimiento interior que merecemos (y necesitamos).

El sentimiento de humanidad común inherente al aprecio por uno mismo significa que nos valoramos, no porque seamos mejores que los demás, sino porque todas las personas tenemos cosas buenas. Apreciar las bondades de los demás al tiempo que ignoramos o menospreciamos las nuestras crea una falsa división entre nosotros y los demás. Sin embargo, como expresión distintiva de la fuerza vital universal que impulsa toda nuestra experiencia, cuando nos honramos a nosotros mismos honramos todo lo demás. Como afirma el maestro zen Thich Nhat Hahn: «Eres una manifestación maravillosa. Todo el universo se ha unido para hacer posible tu existencia». Si te tomas en serio la noción del «interser», celebrar tus logros no será más egocéntrico que sentir compasión por tus fracasos. En realidad, no somos responsables de nuestros dones y talentos. Proceden de nuestro acervo genético, del amor y los cuidados de nuestros padres, de la generosidad de los amigos, de la ayuda de nuestros profesores y de la sabiduría de nuestra cultura colectiva. Un nexo único de causas y condiciones dio lugar a la persona en constante evolución que soy. Apreciar nuestras virtudes, por tanto, es en realidad una expresión de gratitud por todo lo que nos ha moldeado como individuos y como especie. El aprecio hacia uno mismo honra humildemente a toda la creación.

El aprecio hacia uno mismo también requiere *mindfulness*. Del mismo modo que necesitamos percibir las buenas cualidades de los demás para apreciarlas, tenemos que reconocer conscientemente nuestros rasgos positivos. Dado el malestar que sentimos cuando nos apreciamos, sin embargo, a veces ocultamos esos pensamientos a nuestro consciente. Suprimimos nuestras sospechas de que, al fin y al cabo, tal vez no somos tan malos porque no sabemos qué hacer con esos sentimientos positivos desconocidos. El *mindfulness* nos permite enfocar las cosas desde una nueva

perspectiva, al margen de nuestras tendencias habituales. Uno de los hábitos más fuertes de la mente, claro está, es centrarse en lo negativo. Se trata de una tendencia especialmente evidente cuando pensamos en nosotros mismos. El instinto nos dice que identifiquemos los problemas y los solucionemos para poder sobrevivir. Esto significa que damos por hechas nuestras buenas cualidades y nos obsesionamos con nuestros puntos débiles. «Ojalá pudiese perder siete kilos», se decía una y otra vez, pasando por alto sin más su juventud, su buena salud, su inteligencia, su éxito laboral y su novio cariñoso. Al estar dispuestos a percibir lo bueno de nosotros mismos, sin embargo, somos capaces de contrarrestar esa tendencia a la negatividad.

Hay quien podría argumentar que si nos centramos demasiado en lo bueno de nosotros mismos, pasaremos por alto oportunidades necesarias de crecimiento. Esto es cierto solo si nos centramos «demasiado» en lo positivo. Si adoptásemos una visión desequilibrada de nosotros mismos («Soy perfecto, no tengo defectos»), sí sería un problema. No sé por qué caemos con tanta frecuencia en la trampa de este tipo de pensamiento, pero no nos sirve para nada. Todo ser humano tiene rasgos positivos y negativos. En lugar de salirnos por la tangente en una u otra dirección, buena o mala, tenemos que honrarnos y aceptarnos tal como somos. Ni mejores ni peores. La clave es tener equilibrio y perspectiva para poder vernos sin distorsiones. Cuando sale el sol podemos apreciar nuestra luz, y cuando se pone podemos dedicarnos compasión por nuestra oscuridad.

## EJERCICIO 1

### **Apreciarse a uno mismo**

Escribe diez cosas sobre ti mismo que de verdad te gusten o aprecies (no tienen por qué ser cualidades que manifiestas continuamente). Mientras escribes cada cualidad, percibe si tienes sentimientos incómodos (¿vergüenza, temor a la vanidad, desconocimiento?). Si te sientes incómodo, recuerda que no estás afirmando ser mejor que nadie o que eres perfecto. Solo estás escribiendo algunas de las virtudes que manifiestas en ocasiones. Todo el mundo tiene rasgos positivos. Comprueba si eres capaz de reconocer y disfrutar los tuyos, saboreándolos y aceptándolos con sinceridad.

## APRECIO HACIA UNO MISMO *VERSUS* AUTOESTIMA

A simple vista, el aprecio por uno mismo y la autoestima pueden parecer muy similares. Al fin y al cabo, ambos significan centrarse en nuestras virtudes, ¿verdad? Aunque es cierto que tienen muchos puntos en común, también muestran algunas divergencias importantes. Una de las diferencias básicas se centra en el reconocimiento de la experiencia humana común. La autoestima tiende a basarse en la separación y la comparación, en ser mejor que los demás y, por tanto, especial. El aprecio por uno mismo, por el contrario, se basa en la conexión, en ver las similitudes que compartimos con los demás, en reconocer que todos tenemos nuestros puntos fuertes.

Otra diferencia importante tiene que ver con la tendencia a definirnos como buenos o malos. Recuerda que la autoestima es un juicio de valor que opera como un autoconcepto figurativo. Significa etiquetarnos en un intento de captar nuestra esencia única («Soy delgada y rica, tengo éxito y soy guapa, etcétera, etcétera»). La autoestima surge de pensamientos sobre quiénes somos, no de ser simplemente quienes somos. Por eso es tan importante pintar un autorretrato positivo para conseguir una autoestima alta. Nuestro concepto de nosotros mismos se confunde con nuestro yo real. El aprecio por uno mismo, por su parte, no es un juicio ni una etiqueta, y tampoco nos define. Es una manera de relacionarnos con lo bueno que hay en nosotros. Reconoce que somos un proceso en constante cambio imposible de definir del todo (ya sea de manera positiva o negativa). En cambio, sí reconoce nuestros momentos de esplendor.

Todos tenemos cosas maravillosas que merecen nuestro aprecio aunque no nos conviertan en personas únicas. Puedo respirar, caminar, comer, hacer el amor o abrazar a un amigo: son capacidades maravillosas que merecen ser celebradas aunque casi todo el mundo las comparta, aunque pertenezcan al maravilloso «término medio». Por lo general, solo cuando perdemos una de esas capacidades nos damos cuenta de lo maravillosas que son. Y cuando somos capaces de apreciar esos aspectos únicos de nosotros mismos, podemos hacerlo en el contexto del reconocimiento de nuestra naturaleza compleja e interconectada, no como una manera de ganar puntos frente a nuestros semejantes.

Con el aprecio por nosotros mismos no necesitamos menospreciar a los demás para estar contentos. Puedo apreciar mis propios logros al tiempo que reconozco los tuyos. Puedo alegrarme de tus talentos y a la vez celebrar los míos. El aprecio implica reconocer la luz de todos los seres humanos, sin olvidarnos de incluirnos a nosotros.

## **APRECIAR LO BUENO DE NUESTRA VIDA**

Aunque he hablado principalmente de la importancia de apreciar nuestras cualidades personales, el aprecio también incluye nuestras circunstancias vitales en general. El aprecio por uno mismo abarca todo lo bueno y lo íntegro, tanto por dentro como por fuera.

Dado que el temor a la vanidad y el egocentrismo no se generan cuando reconocemos nuestras condiciones vitales favorables, ponemos menos obstrucciones a esta forma de aprecio por uno mismo. No resulta tan difícil apreciar lo bueno de nuestra vida (el cariño de la familia, el apoyo de los amigos, un trabajo estable) como apreciarnos a nosotros mismos. Dicho de otro modo, debido a la tendencia de la mente a centrarse en lo negativo, casi siempre pasamos por alto nuestra buena fortuna. Nos concentramos tanto en resolver problemas y soportar el sufrimiento de la vida que no prestamos suficiente atención a lo que nos aporta placer (y, por tanto, sufrimos más de lo necesario). No obstante, las investigaciones empiezan a demostrar que el aprecio puede transformar radicalmente nuestra experiencia.

En *La ciencia de la felicidad*, la investigadora Sonia Lyubomirsky observa que las circunstancias vitales positivas ocupan una pequeñísima parte de la felicidad (alrededor del 10 %). Incluso después de un hecho extraordinario como ganar en la lotería, las personas tienden a regresar a sus niveles previos de (in)felicidad al cabo de un par de años. Por esa razón, muchos psicólogos afirman que tenemos un «punto fijo» de felicidad que en gran parte es genético<sup>[1]</sup>. Pero la historia no acaba ahí. Las investigaciones también demuestran que somos capaces de aumentar nuestros niveles de felicidad significativamente con solo cambiar la manera en que nos relacionamos con nuestra vida. En otras palabras, lo que importa no es tanto lo que nos ocurre, sino nuestra actitud hacia lo que ocurre. Lyubomirsky considera que existen varios factores fundamentales que maximizan la felicidad<sup>[2]</sup>. Algunos de los más importantes son agradecer lo que se tiene, ver el lado bueno de las situaciones difíciles, no compararse con los demás, practicar actos de bondad, ser consciente del aquí y el ahora y saborear la alegría. Todos esos factores encajan a la perfección en el concepto más general del aprecio por uno mismo, pero vamos a centrarnos en dos: agradecer y saborear.

## **AGRADECER Y SABOREAR**

## Agradecer

La religión hace hincapié en el valor de la gratitud en la vida diaria (la manifestación típica consiste en dar gracias a través de la oración). Veamos un pasaje del Libro de los Salmos: «Demos gracias al Señor, al que afirmó la tierra sobre las aguas; al que hizo los grandes astros; el sol, para gobernar el día; la luna y las estrellas para gobernar la noche. ¡Porque es eterno su amor!» (Adaptación de Salmos 136,5-9). Las oraciones como esta celebran la belleza y la maravilla de la creación. La gratitud late en el núcleo de la mayoría de las religiones y se considera una importante puerta de entrada a la culminación espiritual.

Robert Emmons, uno de los investigadores más importantes sobre la gratitud, ha encontrado un sólido apoyo para la noción de que ser agradecido conduce directamente a la felicidad. Define la gratitud como el reconocimiento de los dones que nos son entregados, ya sea por parte de otras personas, de Dios o de la vida misma. Los estudios demuestran que los individuos agradecidos tienden a sentirse más felices, esperanzados, vitales y satisfechos con sus vidas, al tiempo que son menos materialistas y menos envidiosos del éxito de los demás<sup>[3]</sup>. Por suerte, las investigaciones también sugieren que la gratitud se puede aprender.

En un estudio, por ejemplo, los investigadores pidieron a un grupo de estudiantes universitarios que entregasen informes semanales de su experiencia vital a lo largo de diez semanas<sup>[4]</sup>. Los estudiantes se dividieron al azar en tres grupos. Los participantes del Grupo A tenían que escribir sobre cosas por las que se sentían agradecidos (por ejemplo, «La generosidad de los amigos», «Unos padres maravillosos», «Los Rolling Stones»). A los del Grupo B se les pidió que escribiesen sobre aspectos que les resultasen molestos o irritantes («Encontrar aparcamiento», «La cocina hecha un desastre que nadie recoge», «La gente estúpida al volante»). El C era un grupo de control; a sus integrantes les pidieron que escribiesen sobre algo que les hubiese afectado aquella semana, sin especificar si el impacto debía ser positivo o negativo («He limpiado el armario zapatero»). Los investigadores descubrieron que los participantes del grupo de gratitud no solo eran más felices que los demás; también manifestaron menos síntomas de enfermedad y realizaban más ejercicio que el resto. Al parecer, la gratitud cambia nuestra experiencia emocional y física a mejor.



## EJERCICIO 2

### **Escribir un diario de gratitud**

Las investigaciones sugieren que escribir un diario de gratitud es una de las mejores maneras, y de las más fiables, de incrementar la felicidad. Puedes elegir un cuaderno especial, que te guste estéticamente, pero en realidad no importa; no hay reglas. Lo importante es que te reserves un momento cada día para escribir sobre los dones, las bondades, las sorpresas agradables y los buenos momentos, sin olvidar todo aquello que te aporta alegría en un sentido más general.

Intenta encontrar siempre cosas nuevas que agradecer. Tus amigos, tu familia y tus seres queridos probablemente serán habituales, pero no permitas que el ejercicio se estanque o sea repetitivo. ¿Qué cosas buenas te pasaron ayer que quizá pasaste por alto? ¿El sol, la democracia, la fontanería doméstica? Las cosas sorprendentes que llenan nuestras vidas son innumerables.

También te será útil ser lo más específico posible sobre lo que provoca tu gratitud, hacerlo más real y concreto. Por ejemplo, en lugar de escribir «Me siento agradecido por mi gato», podrías decir «Me siento agradecido por la forma en que mi gato ronronea y se frota contra mi pierna; me hace sentir querido».

Al cabo de unos días, tu diario de gratitud puede convertirse en una contribución sustancial a tu nivel de felicidad. ¡Otra cosa más por la que estar agradecido!

### **Saborear**

La práctica de saborear guarda una estrecha relación con la gratitud. Por «saborear» entendemos disfrutar conscientemente de lo que nos aporta placer; es decir, detenerse en las experiencias placenteras, agitarlas en nuestra conciencia como una copa de buen vino. Cuando hablamos de saborear, casi siempre pensamos en una experiencia sensual: percibir el aroma sutil y el sabor de la comida en lugar de limitarnos a engullirla. Oler, saborear y acariciar la piel de nuestra pareja en lugar de «hacer lo justo». Sin embargo, saborear también se aplica a todas las experiencias placenteras: el maravilloso

sonido de la risa de un amigo, la belleza de una hoja caída, la profundidad y la complejidad de una buena novela...

Cuando saboreamos una experiencia, la acogemos con plena conciencia, prestamos toda nuestra atención a los pensamientos, las sensaciones y las emociones agradables que surgen en el momento presente. También podemos saborear los buenos recuerdos y revivir así experiencias alegres para volver a apreciarlas (el día en que conocimos a nuestra pareja, la primera vez que tuvimos a nuestro bebé en brazos, o cuando hicimos aquel romántico viaje a Praga). Saborear es un acto intencionado para prolongar e intensificar el placer, para deleitarnos con su belleza.

### EJERCICIO 3

#### **Saborea el momento**

Toma algo de comer o de beber que te resulte especialmente sabroso. Puede ser una onza de chocolate negro, una porción de pizza, langosta con mantequilla, un buen té, una copa de champán..., lo que te aporte más placer.

Mientras comes o bebes, trata de saborear al máximo. Percibe todos tus sentidos. ¿Aqué sabe? ¿Qué sabores sutiles encierra? ¿Dulce, amargo, salado? ¿Cómo huele? ¿Qué aromas detectas? ¿Qué sensaciones tienes al sujetarlo, masticarlo, tragarlo? ¿Qué textura tiene? ¿Y el aspecto? ¿Presenta colores interesantes, o refleja la luz de un modo particular? ¿Produce algún sonido? (Vale, esta es más fácil si eliges champán, pero también puedes percibir un crujido o un chisporroteo agradables.) Ve más despacio y sumérgete de lleno en todas las sensaciones placenteras de tu delicioso capricho, saboreando al máximo cada sensación.

A continuación, percibe qué sientes al experimentar el placer en sí mismo. ¿Pequeñas burbujas de felicidad en la garganta, una sensación cálida en el pecho, un picor en la nariz? Disfruta de la sensación de placer el máximo tiempo posible, y cuando se desvanezca, déjala ir. Por último, tómate un momento para agradecer y apreciar dos de los mayores regalos de la vida: la comida y la bebida.

Los psicólogos han empezado a examinar la relación entre saborear el placer y el bienestar personal<sup>[5]</sup>. Los estudios indican que las personas capaces de saborear los aspectos agradables de la vida son más felices y presentan menos casos de depresión que aquellas que no lo hacen. En un estudio, por ejemplo, los participantes tenían que dar un paseo diario de veinte minutos durante una semana<sup>[6]</sup>. Se repartieron al azar en tres grupos. Uno de ellos era el de la «perspectiva positiva». Sus integrantes recibieron la instrucción de reconocer conscientemente el mayor número posible de cosas agradables (las flores, el sol, etcétera) y pensar en lo que hacía que aquellas cosas fuesen placenteras (el ejercicio del paseo de placer del capítulo 12 se inspira en este estudio). Otro grupo era el de la «perspectiva negativa». A sus integrantes se les indicó que debían fijarse en el mayor número posible de cosas desagradables (suciedad, ruido, tráfico, etcétera) y pensar en lo que hacía que aquellas cosas no fuesen placenteras. El tercer grupo era uno de control, y a sus integrantes simplemente se les dijo que saliesen a pasear, sin instrucciones específicas. Las personas a las que se les pidió que saboreasen sus experiencias positivas se mostraron significativamente más felices después del paseo en comparación con los otros dos grupos. En las entrevistas posteriores, también afirmaron que sentían más aprecio por el mundo que les rodeaba.

Con solo tomarnos el tiempo necesario para percibir y saborear las cosas cotidianas que nos aportan placer podemos intensificar notablemente nuestra experiencia de la alegría.

## **EL DON QUE CONTINÚA DANDO**

Apreciarnos nos permite deleitarnos en lo positivo de nosotros mismos y de nuestra vida. Y lo más maravilloso es que no tiene que ocurrir nada especial o fuera de lo común para recurrir a esa fuente de bienestar. Sentirse bien puede ser algo muy normal, pero también es renovador y maravilloso. No es necesario que ocurra algo novedoso para detenernos a oler las rosas. Solo hay que prestar atención a lo que tenemos delante de nuestras narices. En lugar de pasarnos el día en el modo de resolución de problemas, pensando principalmente en lo que queremos arreglar de nosotros mismos o de nuestra vida, podemos hacer varias pausas a lo largo de la jornada para maravillarnos ante lo que no está estropeado.

Puedes sentir lo maravilloso que resulta tener un cuerpo lleno de vida ahora mismo, mientras lees estas palabras. Puedes considerar el asombroso

hecho de que observando unos garabatos en una página eres capaz de recibir y conservar la transmisión de ideas.

Aunque no nos conozcamos, nuestras mentes pueden comunicarse a través del poder de la palabra escrita. ¡Maravilloso! Puedes sentir la suave frescura de tu aliento cuando el aire entra y sale por tus fosas nasales, apreciando al máximo el proceso que hace posible la vida y que pasamos por alto. La maravilla de la existencia cotidiana supera en mucho nuestra capacidad de captarlo todo, pero con solo apreciar una pequeña parte podemos incrementar nuestra felicidad en gran medida. Como observó el escritor francés De la Rochefoucauld: «La felicidad está en el gusto y no en las cosas».

El aprecio por uno mismo es un don que está ahí para que lo tomemos. Todos tenemos aspectos de nosotros mismos y de nuestras vidas que merecen ser apreciados. Lo bueno y lo hermoso están a nuestro alrededor. Y en nuestro interior. El esplendor es una cualidad humana y nos pertenece a todos.

## **CONCLUSIÓN**

El aprecio y la compasión por uno mismo son en realidad dos caras de la misma moneda. El primero se centra en lo que nos aporta placer y la segunda en lo que nos hace sufrir. Uno celebra nuestros puntos fuertes como humanos, la otra acepta nuestras debilidades. Lo que realmente importa es tener abiertos el corazón y la mente. En lugar de evaluar, comparar, resistirnos, obsesionarnos y distorsionar continuamente, nos limitamos a abrirnos para vernos a nosotros y a nuestras vidas tal como son, en toda su gloria y su ignominia. Abrirnos al amor por toda la creación, nosotros incluidos, sin excepción.

Mientras transitamos por los triunfos y las tragedias de nuestra vida, nos relacionamos con bondad con todo lo que nos rodea. Sentimos la interconexión con todos y con todo. Tomamos conciencia del momento presente sin juzgarlo. Experimentamos todo el espectro de la vida sin necesidad de cambiarlo.

No tenemos que ser perfectos para sentirnos bien con nosotros mismos, y nuestra vida no tiene que ser de una determinada manera para ser felices. Todos tenemos la capacidad de resistir, crecer y ser felices. Es suficiente relacionarnos con nuestra experiencia con compasión y aprecio. Y si sientes que no puedes cambiar, que es muy difícil, que las fuerzas contrapuestas de nuestra cultura son demasiado poderosas, siente compasión por ese

sentimiento y empieza por ahí. Cada nuevo momento nos ofrece la oportunidad de ser de una manera totalmente distinta. Podemos acoger la alegría y la pena de ser humanos, y al hacerlo transformaremos nuestras vidas.



**Kristin Neff** (California, 3 de noviembre de 1966) es una psicóloga estadounidense. Es profesora asociada en el departamento de Psicología Educativa de la Universidad de Texas en Austin, Estados Unidos, y una de las líderes en el campo del impacto beneficioso en la salud de la autocompasión.

Es autora de más de 40 artículos académicos sobre los efectos de la autocompasión. Su libro *Self-Compassion, The Proven Power of Being Kind to Yourself* («Autocompasión, El poder de ser amable contigo mismo») fue traducido en 14 idiomas.

Es cofundadora del Center for Mindful Self-Compassion («Centro para la Autocompasión con Plena Conciencia»). Junto a Chris Germer desarrolló un programa de entrenamiento de ocho semanas sobre autocompasión que es usado en distintos países del mundo.

Neff señala que es fundamental distinguir la autocompasión de la pena, «porque la pena por ti mismo no es saludable y la autocompasión sí lo es». La autocompasión, en cambio, tiene tres elementos, según Neff; por un lado se trata de ofrecernos comprensión y apoyo. Pero también hay otros dos componentes: un sentido de humanidad compartida y la atención plena. «La idea es sentir que otras personas también sufren, que no somos los únicos, que hay una experiencia humana común». Además, plantea que la autocompasión incluye «la práctica de mindfulness o atención plena, de estar en el presente y

ver las cosas como son, sin ignorarlas, pero sin las exageraciones que causa una mente que constantemente rumia».

## **Notas**



[1] Como ejemplo, véase Sidney J. Blatt, «Dependency and Self-Criticism: Psychological Dimensions of Depression», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 1982, págs. 113-124. <<

[\*] Sharon Salzberg, *Amor incondicional*, Madrid, Edaf, 1997. (N. del t.) <<

[2] Por ejemplo, véase Jennifer Crocker y Lora E. Park, «The Costly Pursuit of Self-Esteem», *Psychological Bulletin*, 130, 2004, págs. 392-414. <<

[3] Kristin D. Neff, «Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself», *Self and Identity*, 2, 2003, págs. 85-102.  
<<

[4] Su Santidad Tenzin Gyatso, *Kindness, Clarity, and Insight*, Ithaca, Nueva York, Snow Lion Publications, 1989. <<

[5] Véase Kristin D. Neff, «Self-Compassion», *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*, Mark R. Leary y Rick H. Hoyle (comps.), Nueva York, Guilford Press, 2009, págs. 561-573. <<

[\*\*] Tara Bennett-Goleman, *Alquimia emocional*, Barcelona, Javier Vergara, 2001. (N. del t.) <<

[6] Kristin D. Neff, «Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion», *Self and Identity*, 2, 2003, págs. 223-250. <<



[1] Paul Gilbert, *Human Nature and Suffering*, Hove, Reino Unido, Erlbaum, 1989. <<

[2] Mark D. Alicke y Olesya Govorun, «The Better-Than-Average Effect», en *The Self in Social Judgment*, Mark D. Alicke, David A. Dunning y Joachim I. Krueger (comps.), Nueva York, Psychology Press, 2005, págs. 85-106. <<

[3] Caroline E. Preston y Stanley Harris, «Psychology of Drivers in Traffic Accidents», *Journal of Applied Psychology*, 49, 1965, págs. 284-288. <<

[4] Emily Pronin, Thomas Gilovich y Lee Ross, «Objectivity in the Eye of the Beholder: Divergent Perceptions of Bias in Self Versus Others», *Psychological Review*, 111, 2004, págs. 781-799. <<

[5] Por ejemplo, véase Constantine Sedikides, Lowell Gaertner y Jack L. Vevea, «Evaluating the Evidence for Pancultural Self-Enhancement», *Asian Journal of Social Psychology*, 10, 2007, págs. 201203. <<

[6] Abraham Tesser, «Toward a Self-Evaluation Maintenance Model of Social Behavior», *The Self in Social Psychology*, Roy F. Baumeister (comp.), Nueva York, Psychology Press, 1999, págs. 446-460. <<

[7] Rosalind Wiseman, *Queen Bees and Wannabes: Helping Your Daughter Survive Cliques, Gossip, Boyfriends, and New Realities of Girl World*, Nueva York, Crown, 2002. <<

[8] Paul Gilbert, «Compassion and Cruelty: A Biopsychosocial Approach», *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*, Paul Gilbert (comp.), Londres, Routledge, 2005, págs. 9-74. <<



[9] Sidney J. Blatt, *Experiences of Depression: Theoretical, Clinical, and Research Perspectives*, Washington D. C., American Psychological Association, 2004. <<

[10] Kristin D. Neff, «Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion», *Self and Identity*, 2, 2003, págs. 223-250. <<

[11] Darcy A. Santor y David C. Zuroff, «Interpersonal Responses to Threats to Status and Interpersonal Relatedness: Effects of Dependency and Self-Criticism», *British Journal of Clinical Psychology*, 36, 1997, págs. 521-541.  
<<

[12] William B. Swann, *Self-Traps: The Elusive Quest for Higher Self-Esteem*, Nueva York, W. H. Freeman, 1996. <<

[13] Katie Williams, Paul Gilbert y Kirsten McEwan, «Striving and Competing and Its Relationship to Self-Harm in Young Adults», *International Journal of Cognitive Therapy*, 2, 2009, págs. 282-291. <<

[14] Sidney J. Blatt, «The Destructiveness of Perfectionism: Implications for the Treatment of Depression», *American Psychologist*, 50, 1995, págs. 1003-1020. <<

[1] Kristin D. Neff, «Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself», *Self and Identity*, 2, 2003, págs. 85-102.  
<<

[2] Shelley E. Taylor, *The Tending Instinct: How Nurturing is Essential to Who We Are and How We Live*, Nueva York, Holt, 2002. <<



[3] Harry F. Harlow, «The Nature of Love», *American Psychologist*, 13, 1958, págs. 573-685. <<

[4] John Bowlby, *El apego y la pérdida*, Barcelona, Paidós, 1998. <<

[5] Klaus E. Grossmann, Karin Grossmann y Everett Waters (comps.), *Attachment from Infancy to Adulthood: The Major Longitudinal Studies*, Nueva York, Guilford Press, 2005. <<

[6] Kristin D. Neff y Pittman McGehee, «Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults», *Self and Identity*, 9, 2010, págs. 225-240. <<

[7] Cindy Hazan y Phillip R. Shaver, «Love and Work: An Attachment Theoretical Perspective», *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1990, págs. 270-280. <<

[8] Ruth Feldman y otros, «Evidence for a Neuroendocrinological Foundation of Human Affiliation: Plasma Oxytocin Levels Across Pregnancy and the Postpartum Period Predict Mother-Infant Bonding», *Psychological Science*, 18, 2007, págs. 965-970. <<

[9] Una gran fuente de información sobre la oxitocina es <<http://www.oxytocin.org>>. <<

[10] Helen Rockliff y otros, «Effects on Intranasal Oxytocin on “Compassion Focused Imagery”» (presentado). <<



[11] Julianne Holt-Lunstad, Wendy A. Birmingham y Kathleen C. Light, «The Influence of a “Warm Touch” Support Enhancement Intervention Among Married Couples on Ambulatory Blood Pressure, Oxytocin, Alpha Amylase, and Cortisol», *Psychosomatic Medicine*, 70, 2008, págs. 976-985. <<

[12] Dacher Keltner, «The Compassionate Instinct», *The Greater Good*, 1, 2004, págs. 6-9. <<

[13] Paul Gilbert, «Compassion and Cruelty: A Biopsychosocial Approach», *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*, Paul Gilbert (comp.), Londres, Routledge, 2005, págs. 9-74. <<

[14] Richard J. Davidson y otros, «Depression: Perspectives from Affective Neuroscience», *Annual Review of Psychology*, 53, 2002, págs. 545-574. <<

[15] Olivia Longe y otros, «Having a Word with Yourself: Neural Correlates of Self-Criticism and Self Reassurance», *Neuroimage*, 49, 2009, págs. 1849-1856. <<

[16] Para ver un estupendo vídeo de uno de los principales investigadores sobre la ciencia del tacto, visita <<http://www.greatergoodscience.org>>, selecciona «Videos and Podcasts», y después «The Science of a Meaningful Life Video Series», concretamente la presentación del doctor Dacher Keltner.  
<<

[17] Marshall Rosenberg, *Comunicación no violenta*, Barcelona, Urano, 2000.  
<<

[18] Allison C. Kelly, David C. Zuroff y Leah B. Shapira, «Soothing Oneself and Resisting Self-Attacks: The Treatment of Two Intrapersonal Deficits in Depression Vulnerability», *Cognitive Therapy Research*, 33, 2009, págs. 301-313. <<



[1] Kristin D. Neff, «Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion», *Self and Identity*, 2, 2003, págs. 223-250. <<

[2] Tara Brach, *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha*, Nueva York, Bantam Books, 2003. <<

[3] Abraham Maslow, *Motivación y personalidad*, Madrid, Díaz de Santos, 1991. <<

[4] Heinz Kohut, *The Analysis of the Self*, Nueva York, International Universities Press, 1971. <<

[5] Roy F. Baumeister y Mark R. Leary, «The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation», *Psychological Bulletin*, 117, 1995, págs. 497-529. <<

[6] Por ejemplo, véase Lisa F. Berkman, «The Role of Social Relations in Health Promotion», *Psychosomatic Medicine*, 57, 1995, págs. 245-254. <<

[7] David Spiegel y otros, «Effect of Psychosocial Treatment on Survival of Patients with Metastatic Breast Cancer», *Lancet*, 9, 1989, págs. 888-891. <<

[8] Abraham Tesser, «Toward a Self-Evaluation Maintenance Model of Social Behavior», *Advances in Experimental Social Psychology*, vol. 21, Leonard Berkowitz (comp.), Nueva York, Academic Press, 1988, págs. 181-227. <<



[9] Robert Pleban y Abraham Tesser, «The Effects of Relevance and Quality of Another's Performance on Interpersonal Closeness», *Social Psychology Quarterly*, 44, 1981, págs. 278-285. <<

[10] Henri Tajfel, «Social Identity and Intergroup Behaviour», *Social Science Information*, 13, 1974, págs. 65-93. <<

[11] Henri Tajfel, «Experiments in Intergroup Discrimination», *Scientific American*, 223, 1970, págs. 96-102. <<

[12] Michael J. A. Wohl y Nyla R. Branscombe, «Forgiveness and Collective Guilt Assignment to Historical Perpetrator Groups Depend on Level of Social Category Inclusiveness», *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 2005, págs. 288-303. <<

[13] Para más información, visita <<http://www.challengeday.org>>. También puedes ver un videoclip del ejercicio en «The Teen Files— Part 2: Lines That Divide Us», en <<http://www.youtube.com>>. <<

[14] Gordon L. Flett y Paul L. Hewitt, *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*, Washington D. C., American Psychological Association, 2002. <<

[15] El vídeo, de Liam Sullivan, se titula «Let Me Borrow That Top». Puedes verlo buscando el título en <<http://www.youtube.com>>. <<

[16] Thich Nhat Hahn, *Sintiendo la paz*, Barcelona, Oniro, 2009. <<



[17] Joseph Goldstein y Jack Kornfield, *Camino con corazón*, Barcelona, La Liebre de Marzo, 2000. <<

[1] Kirk W. Brown y Richard M. Ryan, «The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being», *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 2003, págs. 822-848. <<

[2] J. David Creswell y otros, «Neural Correlates of Dispositional Mindfulness During Affect Labeling», *Psychosomatic Medicine*, 69, 2007, págs. 560-565.  
<<

[3] Jon Kabat-Zinn, *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la ansiedad*, Barcelona, Kairós, 2011. <<

[4] Alberto Chiesa y Alessandro Serretti, «Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-Analysis», *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15, 2009, págs. 593-600. <<

[5] Jon Kabat-Zinn, «An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results», *General Hospital Psychiatry*, 4, 1982, págs. 33-47. <<

[6] Shauna L. Shapiro, Kirk W. Brown y Gina Biegel, «Teaching Self-Care to Caregivers: Effects on Mindfulness Based Stress Reduction on the Mental Health of Therapists in Training», *Training and Education in Professional Psychology*, 1, 2007, págs. 105-115. <<

[7] Kevin M. Orzech y otros, «Intensive Mindfulness Training Related Changes in Cognitive and Emotional Experience», *Journal of Positive Psychology*, 4, 2009, págs. 212-222. <<



[8] Joshua M. Smyth, «Written Emotional Expression: Effect Sizes, Outcome Types, and Moderating Variables», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 1998, págs. 174-184. <<

[1] Kristin D. Neff, «Self-Compassion», *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*, Mark R. Leary y Rick H. Hoyle (comps.), Nueva York, Guilford Press, 2009, págs. 561-573. <<

[2] Tiffany A. Ito y otros, «Negative Information Weighs More Heavily on the Brain: The Negativity Bias in Evaluative Categorizations», *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1998, págs. 887900. <<

[\*] Rick Hanson y Richard Mendius, El cerebro de Buda, Santander, Milrazones, 2011. <<

[3] Jay K. Brinker y David J. A. Dozois, «Ruminative Thought Style and Depressed Mood», *Journal of Clinical Psychology*, 65, 2009, págs. 1-19. <<

[4] Susan Nolen-Hoeksema, «Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes», *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 1991, págs. 569-582. <<

[5] Kristin D. Neff, Stephanie S. Rude y Kristin L. Kirkpatrick, «An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits», *Journal of Research in Personality*, 41, 2007, págs. 908-916. <<

[6] Kristin D. Neff, «Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion», *Self and Identity*, 2, 2003, págs. 223-250. <<



[7] Martina Di Simplicio y otros, «Oxytocin Enhances Processing of Positive Versus Negative Emotional Information in Healthy Male Volunteers», *Journal of Psychopharmacology*, 23, 2009, págs. 241-248. <<

[8] Daniel M. Wegner y otros, «Paradoxical Effects of Thought Suppression», *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1987, págs. 5-13. <<

[9] Kristin D. Neff, «Development and Validation». <<

[10] Daniel Goleman, *Inteligencia emocional*, Barcelona, Kairós, 1996. <<

[11] Kristin D. Neff, «Development and Validation». <<

[12] Mark R. Leary y otros, «Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly», *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 2007, págs. 887-904. <<

[13] *Ibid.* <<

[14] Helen Rockliff y otros, «A Pilot Exploration of Heart Rate Variability and Salivary Cortisol Responses to Compassion-Focused Imagery», *Clinical Neuropsychiatry*, 5, 2008, págs. 132-139. <<



[15] American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV*, Washington D. C., American Psychiatric Association, 1994. <<

[16] Brian L. Thompson y Jennifer Waltz, «Self-Compassion and PTSD Symptom Severity», *Journal of Traumatic Stress*, 21, 2008, págs. 556-568.  
<<

[17] Paul Gilbert, *The Compassionate Mind*, Londres, Constable, 2009. <<

[18] Paul Gilbert and Sue Procter, «Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach», *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13, 2006, págs. 353-379. <<

[\*\*] Christopher Germer, El poder del *mindfulness*, Barcelona, Paidós, 2011.  
<<

[19] Christopher K. Germer, *El poder del mindfulness*, Barcelona, Paidós, 2011. <<

[1] Andrew M. Mecca, Neil J. Smelser y John Vasconcellos (comps.), *The Social Importance of Self-Esteem*, Berkeley, Universidad de California Press, 1989. <<

[2] Roy F. Baumeister y otros, «Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?», *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 2003, págs. 1-44. <<



[3] Todd F. Heatherton y Kathleen D. Vohs, «Interpersonal Evaluations Following Threats to Self: Role of Self Esteem», *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 2000, págs. 725-736. <<

[4] William James, *Principios de psicología*, Fondo de Cultura Económica, 1994. <<

[5] Charles Horton Cooley, *Human Nature and the Social Order*, Nueva York, Charles Scribner. <<

[6] Susan Harter, *The Construction of the Self: A Developmental Perspective*, Nueva York, Guilford Press, 1999. <<

[7] Duane Buhrmester y otros, «Five Domains of Interpersonal Competence in Peer Relationships», *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 1998, págs. 991-1008. <<

[8] Jonathan D. Brown, «Self-Esteem and Self-Evaluation: Feeling is Believing», *Psychological Perspectives on the Self*, J. Suls (comp.), Hillsdale, Nueva Jersey, Erlbaum, 1993, págs. 27-58. <<

[9] Robert Raskin y Howard Terry, «A Principal Components Analysis of the Narcissistic Personality Inventory and Further Evidence of Its Construct Validity», *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1998, págs. 890-902. <<

[10] W. Keith Campbell y Laura E. Buffardi, «The Lure of the Noisy Ego: Narcissism as a Social Trap», *Transcending Self-Interest: Psychological Exploration of the Quiet Ego*, Heidi A. Wayment y Jack J. Bauer (comps.), Washington D. C., American Psychological Association, 2008, págs. 23-32.  
<<



[11] Jean M. Twenge y W. Keith Campbell, *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement*, Nueva York, Free Press, 2009. <<

[12] En declaraciones a *Sunday Times*, Londres, 16 de julio de 2006. <<

[13] Brad J. Bushman y Roy F. Baumeister, «Threatened Egotism, Narcissism, Self-Esteem, and Direct and Displaced Aggression: Does Self-Love or Self-Hate Lead to Violence?», *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1998, págs. 219-229. <<

[14] Otto G. Kernberg, *Desórdenes fronterizos y narcisismo patológico*, Barcelona, Paidós, 2009. <<

[15] Morris Rosenberg, *Society and the Adolescent Self-Image*, Princeton, Nueva Jersey, Princeton University Press, 1965. <<

[16] Jean Twenge, *Generation Me: Why Today's Young Americans Are More Confident, Assertive, Entitled—and More Miserable Than Ever Before*, Nueva York, Free Press, 2006. <<

[17] Linda J. Sax y otros, *The American Freshman: National Norms for Fall 2004*, Los Ángeles, UCLA, Higher Education Research Institute, 2004. <<

[18] Jean Twenge y otros, «Egos Inflating Over Time: A CrossTemporal Meta-analysis of the Narcissistic Personality Inventory», *Journal of Personality*, 76, 2008, págs. 875-902. <<



[19] Jean Twenge y W. Keith Campbell, *The Narcissism Epidemic*. <<

[20] Martin E. Seligman, *Niños optimistas*, Barcelona, Grijalbo, 1999. <<

[21] Jennifer Crocker y otros, «Contingencies of Self-Worth in College Students: Theory and Measurement», *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 2003, págs. 894-908. <<

[22] Jennifer Crocker, Samuel R. Sommers y Riia Luhtanen, «Hopes Dashed and Dreams Fulfilled: Contingencies of Self-Worth and Admissions to Graduate School», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 2002, págs. 1275-1286. <<

[23] Philip Brickman y Donald Campbell, «Hedonic Relativism and Planning the Good Society», *Adaptation Level Theory: A Symposium*, Mortimer H. Apley (comp.), Nueva York, Academic Press, 1971, págs. 287-302. <<

[24] Kristin D. Neff, Stephanie S. Rude y Kristin L. Kirkpatrick, «An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits», *Journal of Research in Personality*, 41, 2007, págs. 908-916. <<

[25] Mark R. Leary y otros, «Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly», *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 2007, págs. 887-904. <<

[26] Kristin D. Neff y Roos Vonk, «Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself», *Journal of Personality*, 77, 2009, págs. 23-50. <<



[1] Albert Bandura, *Autoeficacia*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 1999. <<

[2] Thomas D. Kane y otros, «Self-Efficacy, Personal Goals, and Wrestlers' Self-Regulation», *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 1996, págs. 36-48. <<

[3] Theodore A. Powers, Richard Koestner y David C. Zuroff, «Self-Criticism, Goal Motivation, and Goal Progress», *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 2007, págs. 826-840. <<

[4] Extracto de una conferencia de Ajahn Brahmavamso en el monasterio de Bodhinyana, 7 de febrero de 2001. <<

[5] Kristin D. Neff, «Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion», *Self and Identity*, 2, 2003, págs. 223-250. <<

[6] Kristin D. Neff, Stephanie S. Rude y Kristin L. Kirkpatrick, «An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits», *Journal of Research in Personality*, 41, 2007, págs. 908-916. <<

[7] Carol S. Dweck, *La actitud del éxito*, Barcelona, Ediciones B, 2007. <<

[8] Kristin D. Neff, Ya-Ping Hsieh y Kullaya Dejitttherat, «SelfCompassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure», *Self and Identity*, 4, 2005, págs. 263-287. <<



[9] *Ibid.* <<

[10] *Ibid.* <<

[11] Michelle E. Neely y otros, «Self-Kindness When Facing Stress: The Role of Self-Compassion, Goal Regulation, and Support in College Students' Well-Being», *Motivation and Emotion*, 33, 2009, págs. 88-97. <<

[12] Jeannetta G. Williams, Shannon K. Stark y Erica E. Foster, «Start Today or the Very Last Day? The Relationships Among SelfCompassion, Motivation, and Procrastination», *American Journal of Psychological Research*, 4, 2008, págs. 37-44. <<

[13] Kristin D. Neff, «Development and Validation». <<

[14] Susan Harter, *The Construction of the Self: A Developmental Perspective*, Nueva York, Guilford Press, 1999. <<

[15] April E. Fallon y Paul Rozin, «Sex Differences in Perceptions of Desirable Body Shape», *Journal of Abnormal Psychology*, 94, 1985, págs. 102-105. <<

[16] Brenda L. Spitzer, Katherine A. Henderson y Marilyn T. Zivian, «Gender Differences in Population Versus Media Body Sizes: A Comparison over Four Decades», *Sex Roles*, 40, 1999, págs. 545-565. <<



[17] Kristina Thomas, Lina A. Ricciardelli y Robert J. Williams, «Gender Traits and Self-Concept as Indicators of Problem Eating and Body Dissatisfaction Among Children», *Sex Roles*, 43, 2000, págs. 441-458. <<

[18] Laurie B. Mintz y Nancy E. Betz, «Prevalence and Correlates of Eating Disordered Behaviors Among Undergraduate Women», *Journal of Counseling Psychology*, 35, 1998, págs. 463-471. <<

[19] Claire E. Adams y Mark R. Leary, «Promoting Self-Compassionate Attitudes Toward Eating Among Restrictive and Guilty Eaters», *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 2007, págs. 1120-1144. <<

[20] Cathy M. R. Magnus, Kent C. Kowalski y Tara-Leigh F. McHugh, «The Role of Self-Compassion in Women's Self-Determined Motives to Exercise and Exercise-Related Outcomes», *Self and Identity* (próxima publicación). <<

[21] Amber D. Mosewich, «Young Women Athletes' Self-Conscious Emotions and Self-Compassion» (tesis para un máster, Universidad de Saskatchewan, Saskatoon, Saskatchewan, Canadá, 2006). <<

[22] Katie-Ann Berry, Kent C. Kowalski, Leah J. Ferguson y Tara Leigh F. McHugh, «An Empirical Phenomenology of Young Adult Women Exercisers' Body Self-Compassion», *Qualitative Research in Sport and Exercise* (próxima publicación). <<

[23] <<http://www.Oprah.com>>, 11 de diciembre de 2008. <<

[24] June P. Tangney y otros, «Shamed into Anger? The Relation of Shame and Guilt to Anger and Self-Reported Aggression», *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 1992, págs. 669-675. <<



[25] Para más información sobre los programas de control de la ira de Steven Stosny, visita <[www.compassionpower.com](http://www.compassionpower.com)>. <<

[26] Mark R. Leary y otros, «Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly», *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 2007, págs. 887-904. <<

[1] Kristin D. Neff, «Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion», *Self and Identity*, 2, 2003, págs. 223-250. <<

[2] Kristin D. Neff, Lisa M. Yarnell y Elizabeth Pommier, *The Relationship Between Self-Compassion and Other Focused Concern* (entregado para su publicación). <<

[3] Kristin D. Neff, «Development and Validation». <<

[4] Nancy Eisenberg, «Empathy», *Encyclopaedia of Psychology*, vol. 3, Alan E. Kazdin (comp.), Washington D. C., American Psychological Association, 2000, págs. 179-182. <<

[5] Dana Crowley Jack, *Silencing the Self: Women and Depression*, Cambridge, Massachusetts, Harvard University Press, 1991. <<

[6] Jennifer Crocker y Amy Canevello, «Creating and Undermining Social Support in Communal Relationships: The Role of Compassionate and Self-Image Goals», *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 2008, págs. 555-575. <<



[7] Kristin D. Neff, Yarnell y Pommier, *The Relationship Between Self-Compassion and Other-Focused Concern*. <<

[8] *Ibid.* <<

[9] Charles R. Figley, *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized*, Filadelfia, Brunner/Mazel, 1995. <<

[10] Beth H. Stamm, «Work-Related Secondary Traumatic Stress», *PTSD Research Quarterly*, 19, 1997, págs. 49-64. <<

[11] David F. Wee y Diane Myers, «Stress Responses of Mental Health Workers Following Disaster: The Oklahoma City Bombing», *Treating Compassion Fatigue*, Charles R. Figley (comp.), Nueva York, Brunner Routledge, 2002, págs. 57-84. <<

[12] Shauna L. Shapiro y otros, «Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results from a Randomized Trial», *International Journal of Stress Management*, 12, 2005, págs. 164-176. <<

[13] Ron Ringenbach, «A Comparison Between Counselors Who Practice Meditation and Those Who Do Not on Compassion Fatigue, Compassion Satisfaction, Burnout, and Self-Compassion», *Dissertation Abstracts International*, 2009, AAT 3361751. <<

[14] Figley, *Compassion Fatigue*. <<



[15] Kristin D. Neff, Yarnell y Pommier, *The Relationship Between Self-Compassion and Other-Focused Concern*. <<

[16] Richie Davidson, «Changing the Brain by Transforming the Mind. The Impact of Compassion Training on the Neural Systems of Emotion», presentado en Mind and Life Institute Conference, Investigating the Mind, Emory University, Atlanta, Georgia, octubre de 2007. <<

[1] Kristin D. Neff y Pittman McGehee, «Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults», *Self and Identity*, 9, 2010, págs. 225-240. <<

[2] Rebecca Coleman, *Mindful Awareness Parenting (MAP™) Instructor Manual*, Australia, Wiseheart Consulting & Publishing, 2009. <<

[3] Daniel K. Lapsley y otros, «Separation-Individuation and the “New Look” at the Imaginary Audience and Personal Fable: A Test of an Integrative Model», *Journal of Adolescent Research*, 4, 1989, págs. 483-505. <<

[4] Kristin D. Neff y Pittman McGehee, «Self-Compassion and Psychological Resilience». <<

[1] John Gottman, *The Marriage Clinic: A Scientifically Based Marital Therapy*, Nueva York, Norton Press, 1999. <<

[2] John Gottman y otros, «Predicting Marital Happiness and Stability from Newly Wed Interactions», *Journal of Marriage and the Family*, 60, 1998, págs. 5-22. <<



[3] Kristin D. Neff y S. Natasha Beretvas, *The Role of Self-Compassion in Healthy Relationship Interactions* (entregado para su publicación). <<

[4] Steven R. H. Beach y otros, «Self-Evaluation Maintenance in Marriage: Toward a Performance Ecology of the Marital Relationship», *Journal of Family Psychology*, 10, 1996, págs. 379-396. <<

[5] W. Keith Campbell, Craig A. Foster y Eli J. Finkel, «Does SelfLove Lead to Love for Others? A Story of Narcissistic Game Playing», *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 2002, págs. 340-354. <<

[6] Brian A. Primack y otros, «Degrading and Nondegrading Sex in Popular Music: A Content Analysis», *Public Health Reports*, 123, 2008, págs. 593-600. <<

[7] Laura S. Stepp, *Unhooked: How Young Women Pursue Sex, Delay Love, and Lose at Both*, Nueva York, Riverhead Books, 2007. <<

[8] Peter S. Bearman y Hannah Brückner, «Promising the Future: Virginity Pledges and First Intercourse», *American Journal of Sociology*, 106, 2001, págs. 859-912. <<

[9] Janet E. Rosenbaum, «Patient Teenagers? A Comparison of the Sexual Behavior of Virginity Pledgers and Matched Nonpledgers», *Pediatrics*, 123, 2009, págs. 110-120. <<

[10] R. Gina Silverstein y Willoughby B. Britton, «Get Out of Your Mind and Into Your Body: The Role of Mindfulness in the Treatment of Female Sexual Dysfunction», presentado en el VI Congreso Mundial de Terapias Conductuales y Cognitivas, Boston, Massachusetts, junio de 2010. <<



[1] Richard S. Lazarus, *Emotion and Adaptation*, Nueva York, Oxford University Press, 1991. <<

[2] Barbara L. Fredrickson, «The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions», *American Psychologist*, 56, 2001, págs. 218-226. <<

[3] Barbara L. Fredrickson, Positivity, Nueva York, Crown, 2009. <<

[4] Barbara L. Fredrickson y otros, «Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Meditation, Build Consequential Personal Resources», *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 2008, págs. 1045-1062. <<

[5] Antoine Lutz y otros, «Long-Term Meditators Self-Induce High-Amplitude Gamma Synchrony During Mental Practice», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, USA, 101, 2004, págs. 16369-16373. <<

[6] Martin E. Seligman y Mihaly Csikzentmihalyi, «Positive Psychology: An Introduction», *American Psychologist*, 55, 2000, págs. 5-14. <<

[7] Kristin D. Neff, Stephanie S. Rude y Kristin Kirkpatrick, «An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits, *Journal of Research in Personality*, 41, 2007, págs. 908-916. <<

[8] *Ibid.* <<



[9] *Ibid.* <<

[10] Kristin D. Neff, Kasom Pisitsungkagarn y Ya-Ping Hseih, «Self-Compassion and Self-Construal in the United States, Thailand, and Taiwan», *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 2008, págs. 267285. <<

[1] David T. Lykken, *Happiness: What Studies on Twins Show Us About Nature, Nurture, and the Happiness Set Point*, Nueva York, Golden Books, 1999. <<

[2] Sonia Lyubomirsky, *La ciencia de la felicidad*, Barcelona, Urano, 2008.  
<<

[3] Robert A. Emmons, *¡Gracias!: de cómo la gratitud puede hacerte feliz*, Barcelona, Ediciones B, 2008. <<

[4] Robert A. Emmons y Michael E. McCullough, «Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life», *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 2003, págs. 377-389. <<

[5] Fred B. Bryant, «Savoring Beliefs Inventory (SBI): A Scale for Measuring Beliefs About Savoring», *Journal of Mental Health*, 12, 2003, págs. 175-196.  
<<

[6] Fred B. Bryant y Joseph Veroff, *Savoring: A New Model of Positive Experiences*, Mahwah, Nueva Jersey, Lawrence Erlbaum, 2007. <<