

SÉ AMABLE CONTIGO MISMO. El arte de la compasión hacia uno mismo¹.

NEFF, Kristin

- Editorial Paidós, 2024
- Traducción: Remedios Diéguez Diéguez
- Colección: Paidós Divulgación
- ISBN: 978-84-493-4275-2
- 326 páginas



1

LA AUTORA

Kristin Neff es profesora adjunta de Psicología Educativa en la Universidad de Texas en Austin. Licenciada en comunicación por la Universidad de Los Ángeles y doctorada en Desarrollo Moral por la Universidad de California en Berkley, fue pionera en establecer la autocompasión como campo de estudio hace casi una década.

Es cofundadora del Center for Mindful Self-Compassion (Centro para la Autocompasión con Plena Conciencia) junto con el doctor Chris Germer, y han desarrollado un programa de entrenamiento de ocho semanas sobre autocompasión que se usa alrededor del mundo. Asimismo, la doctora Neff ofrece conferencias sobre el tema en todo el mundo y dirige talleres para aquellos que desean profundizar en el desarrollo de la autocompasión.

¹ NEFF, Kristin., *Sé amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo*, Editorial Paidós, Barcelona, 2024.

Es autora de múltiples artículos académicos y de capítulos sobre el tema y se la reconoce como una de las psicólogas de referencia en el ámbito de la autocompasión. Otro de sus libros es *Autocompasión fiera*, también publicado por Paidós.



SUMARIO

2

Esta edición es una actualización del libro de Kristin Neff, en la que nos deleita con un prologo firmado por ella misma. El libro se compone de cinco partes y trece capítulos. Le preceden un prólogo de la misma autora firmado en 2021 y agradecimientos. Finalizan el libro las notas, y un índice analítico y de nombres.

Suelo incluir los títulos de las partes y de los capítulos porque a mí también me interesa conocer el índice de los libros que me apetece leer.

PRIMERA PARTE. ¿POR QUÉ LA COMPASIÓN HACIA UNO MISMO?

CAPÍTULO 1. DESCUBRIR LA COMPASIÓN HACIA UNO MISMO.

<< 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... Para vernos desde una perspectiva positiva tendemos a inflar nuestros egos y menospreciar a los demás...>>

Cuando Kristin consiguió un puesto de profesora adjunta en la Universidad de Texas, en Austin, decidió empezar a investigar sobre la compasión hacia uno mismo. Ahora bien, creyó que para describirla había que empezar definiendo la compasión hacia los demás².

² El subrayado es mío.

<<Todos merecemos compasión. No solo las víctimas inocentes, sino también los que sufren fracasos, debilidades personales o malas decisiones>>.

La compasión hacia uno mismo requiere que tomemos conciencia del propio sufrimiento. No podemos conmovernos ante nuestro propio dolor si no empezamos por reconocer que existe. 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.

La compasión hacia uno mismo es como la magia: tener el poder de transformar el sufrimiento en alegría. Cuando nos dedicamos atención a nosotros mismos, el nudo de la autocritica empieza a deshacerse para ser sustituido por un sentimiento de aceptación tranquila y conectada.

CAPÍTULO 2. PONER FIN A LA LOCURA.

No solo nos consideramos <<mejores>>; además, creemos que los demás son <<peores>>. Los psicólogos utilizan la expresión <<comparación social descendente>>³. Tanto el engrandecimiento como la autocritica son mecanismos de seguridad para ser aceptados por el grupo social.

3

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.

El impacto negativo de la autocritica podría ser universal, aunque las diferentes culturas las fomenten en mayor o menor medida. Los occidentales no somos los únicos que emitimos juicios muy duros contra nosotros mismos.

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.

Las personas autocriticas 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. 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

³ Ver el glosario.

conozcan por nuestras creencias y nuestros sentimientos acerca de nosotros mismos; un modelo conocido como <<teoría de la verificación⁴>>.

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. Los autocríticos extremos tienen más probabilidades de intentar suicidarse que el resto de la población. **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.** La autocrítica se relaciona con el suicidio hasta el punto de afirmar:

<<Llevo toda la vida con depresión. Siempre he sentido que algo en mí funcionaba mal y que era estúpida, fea y vulgar... 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 dentro⁵>>.

La mejor manera de contrarrestar la crítica destructiva hacia uno mismo es entenderla, sentir compasión por ella y finalmente sustituirla por una respuesta más amable.

4

La felicidad se encuentra cuando nos dejamos llevar por 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 corazón⁶.

SEGUNDA PARTE. LOS COMPONENTES DE LA COMPASIÓN HACIA UNO MISMO.

Para la autora la compasión hacia uno mismo alcanza tres elementos:

- Ser amable y comprensivo con uno mismo en lugar de crítico.
- Sentirnos conectados con los demás en la experiencia de vivir y no aislados por el sufrimiento.
- Requiere atención plena o *mindfulness*, vivir nuestra experiencia y no ignorar el dolor ni tampoco exagerarlo.

Los capítulos 3, 4, y 5 se centran en cada elemento por separado.

CAPÍTULO 3. LA BONDAD HACIA UNO MISMO

⁴ Ver glosario.

⁵ La negrita es mía.

⁶ El recuadro es mío.

La cultura occidental otorga mucha importancia a la idea de ser buenos con la familia, los amigos, los vecinos que lo pasan mal. Sin embargo, la bondad hacia uno mismo no suele ser una actitud valorada en nuestra cultura.

La bondad hacia uno mismo, por definición, consiste en dejar de juzgarnos y autocriticarnos. Requiere que entendamos nuestros puntos débiles y nuestros fracasos en lugar de condenarlos. Cuando nos envolvemos en el cálido abrazo de la bondad hacia nosotros mismos, nos sentimos sanos y salvos.

La compasión hacia uno mismo podría ser un poderoso desencadenante de la liberación de oxitocina (la hormona del amor y el vínculo). El aumento de los niveles de oxitocina incrementa el sentimiento de confianza, paz, seguridad, generosidad y fomenta la capacidad de sentir cariño y compasión por uno mismo.

Por el contrario, el aumento de los niveles de cortisol⁷ produce depresión, porque se vacían los neurotransmisores implicados en la capacidad de experimentar placer.

La bondad hacia nosotros mismos nos permite sentirnos seguros ante experiencias dolorosas, y dejar de reaccionar desde el miedo. Cuando superamos la necesidad podemos perseguir nuestros sueños con la confianza necesaria para alcanzarlos.

La compasión hacia uno mismo es un regalo al alcance de todo el que esté dispuesto a descubrirse.

5

CAPITULO 4. ESTAMOS JUNTOS EN ESTO.

La aceptación y el amor hacia uno mismo son importantes, pero no lo es menos la relación con las personas que nos rodean. Literalmente, compasión significa <<sufrir con>>, lo que implica una reciprocidad básica en la experiencia del sufrimiento. La compasión nos recuerda que todos sufrimos y nos ofrece consuelo porque todos somos humanos. Todos y cada uno de los seres humanos estamos en el mismo barco. 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. Cuanto más inútiles no sentimos, más apartados y vulnerables nos sentimos.

⁷ 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, también se activa con los ataques emocionales (de nosotros mismos y de los demás).

La soledad es sentirse desconectado de los demás, aunque estén a solo unos metros. 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 es fundamental para la salud física y la salud emocional. 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.

En lo más profundo de nuestra mente podemos sentirnos aislados en cualquier momento, incluso si realmente no es así. Por supuesto, es maravilloso cuando conseguimos satisfacer nuestra necesidad de integración por medio de la familia, los amigos u otros seres queridos. Por eso, 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.

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. Dado que nuestra cultura nos pide vernos como personas especiales y por encima de la media, tendemos a sentirnos amenazados si los demás son mejores que nosotros.

Y no solo nos comparamos con otras personas. También comparamos los grupos a los que pertenecemos. Cada vez que nos identificamos con un grupo en lugar de con toda la especie humana, creamos divisiones que nos separan de nuestros semejantes. Por desgracia, esas divisiones casi siempre desembocan en prejuicios y odios⁸. Por suerte, los psicólogos han descubierto que cuando nuestro sentido de pertenencia se extiende a toda la humanidad los conflictos se reducen de forma espectacular.

6

Nuestra mente no engaña con demasiada frecuencia para que creamos que podemos 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. Los perfeccionistas experimentan estrés y ansiedad por conseguir que las cosas salgan bien, y se sienten desolados cuando no es así.

Ahora bien, nuestras vidas son interesantes gracias a que suceden cosas inesperadas. La imperfección, además, posibilita el crecimiento y el aprendizaje. Aprendemos principalmente cometiendo errores.

Cuando nos juzgamos a nosotros mismos por nuestros defectos, damos por sentado que existe una entidad separada y claramente delimitada que llamamos

⁸ Según la teoría de la identidad social de Henri Tajfel, 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.

<<yo>> y que es la culpable de nuestros fracasos. Si examinamos de cerca nuestros fracasos <<personales>>, veremos con claridad que no se deban 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**⁹. 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.

A muchas personas les asusta admitir que no tienen el control total de sus pensamientos o de sus actos. La ilusión de tener el control es solo eso: una ilusión.

Cuando reconocemos que somos el producto de innumerables factores se desvanece la necesidad de tomarnos tan en serio los <<fracasos personales>>.

En este punto se plantea un <<pero>>. ¿Qué hay de malo en las críticas? ¿No son necesarias para asumir la responsabilidad de nuestros errores?

7

Ahora bien, aquí hay que distinguir la crítica de la sabiduría discriminativa. La crítica define a las personas como buenas o malas. La sabiduría discriminativa reconoce la complejidad y la ambigüedad de los hechos y las circunstancias.

CAPÍTULO 5. MINDFULNESS.

Mindfulness es un concepto que hace referencia a afrontar la realidad. La idea clave 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.

Para darnos compasión a nosotros mismos tenemos que aceptar que estamos sufriendo. Si somos capaces de tomar conciencia de nuestros temores y ansiedades en lugar de superidentificarnos con ellos, nos ahorraremos mucho dolor injustificado.

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. Cuando percibimos nuestro dolor sin exagerarlo, se produce un momento de *mindfulness*.

⁹ La negrita es mía.

Consiste en observar lo que ocurre en nuestro campo de conciencia tal como es: aquí u ahora.

En este momento del libro, dentro del subtítulo denominado <<Conciencia de la conciencia>>, la autora nos hace partícipe de cómo comprendió, a la edad de doce años, una de las verdades fundamentales de la vida: la plena conciencia solo existe aquí y en 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 *mindfulness* nos proporciona una gran libertad porque significa que no tenemos que creer que cada pensamiento o cada emoción que nos asaltan son reales o auténticos. Su ventaja más sorprendente es que nos brinda la oportunidad de responder en lugar en lugar de limitarnos a reaccionar. Es decir, cuando me veo abrumada por una emoción fuerte es probable que reaccione de una manera que más tarde lamentaré. Después de un poco de práctica podrás convertir la compasión hacia ti mismo en un hábito.

Sufrimiento = dolor x 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. Ahora bien, el dolor es inevitable; el sufrimiento es opcional.

A veces existe la posibilidad de introducir cambios en la realidad para que las circunstancias futuras mejoren. El *mindfulness* 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 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.

Aprender a aplicar el *mindfulness*. En Occidente no nos enseñan a gestionar adecuadamente nuestras emociones. Los científicos occidentales comienzan a documentar los beneficios para la salud de una idea originada en las tradiciones de meditación orientales. Por ejemplo, las personas más atentas a su presente no reaccionan tanto a imágenes aterradoras o amenazantes¹⁰. En resumen, no pierden los nervios con tanta facilidad y no se ven dominadas por las circunstancias. Por esta razón, 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-

¹⁰ Se mide con la activación de la amígdala.

Zinn es uno de los más practicados y eficaces.

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.

TERCERA PARTE. LOS BENEFICIOS DE LA COMPASIÓN HACIA UNO MISMO.

CAPÍTULO 6. RESILIENCIA EMOCIONAL

La autocompasión es una herramienta increíblemente poderosa para enfrentarse a las emociones difíciles. En este capítulo se analiza la resiliencia emocional.

Cuando nos sentimos extremadamente imperfectos, incapaces de afrontar los retos que la vida nos plantea, tendemos a cerrarnos emocionalmente 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. La autora ha bautizado esta actitud como <<alquitrán mental>>.

Nuestro cerebro tiene tendencia a la negatividad, lo que significa que somos más sensibles a la información negativa que a la positiva.

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>> y consiste en un estilo de pensamiento recurrente, intrusivo e incontrolable que puede provocar depresión y ansiedad. La rumiación sobre hechos negativos del pasado provoca depresión, mientras que si se centra en hechos futuros potencialmente negativos conduce a la ansiedad. Por ésta razón, la depresión y la ansiedad suelen ir de la mano¹¹.

Las mujeres padecen el doble de ansiedad y depresión que los varones. Estas diferencias de género pueden tener un origen fisiológico, pero también cultural. Históricamente, las mujeres tenían menos poder en la sociedad, disponían de menos control sobre lo que ocurría y tenían que estar más alertas ante los peligros.

¹¹ La negrita en mía.

Si tienes tendencia a rumiar, o si padeces de ansiedad o depresión, es importante que no te juzgues por eso. Recuerda que la rumiación sobre emociones y pensamientos negativos surge del deseo subyacente de seguridad. Forma parte indivisible de nuestro cerebro.

Un método útil para relacionarse de manera consciente con las emociones negativas consiste en tomar conciencia de ellas como si se tratase de una de una sensación física. Por ejemplo, la tristeza se manifiesta a modo de pesadez alrededor de los ojos. 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.

El *mindfulness* por sí solo no es suficiente en muchos casos para evitar caer en estados mentales de depresión y ansiedad. A veces la mente se queda atascada en la negatividad. En ese caso tenemos que calmarnos de manera activa. Si somos amables con nosotros cuando nos asalta la negatividad y nos recordamos nuestra conexión inherente con el resto de la humanidad, empezaremos a sentirnos queridos, aceptados y seguros.

CAPITULO 7. ABANDONAR EL JUEGO DE LA AUTOESTIMA.

La idea de que necesitamos tener una autoestima alta para estar psicológicamente sanos está muy extendida en la cultura occidental.

10

Es cierto que las personas con una autoestima alta tienden a ser más alegre, afirman tener muchos amigos y se sienten motivadas. Se han escrito miles de libros y artículos sobre cómo conseguir, mejorar o conservar la autoestima.

Sin embargo, en los últimos tiempos los psicólogos han empezado a cuestionarse si la autoestima es realmente la panacea que todos habían imaginado.

En el fondo la autoestima es una valoración de nuestro mérito, una creencia de que somos personas buenas y valiosas.

El psicólogo William James¹² y el sociólogo Charles Horton Cooley identificaron las fuentes de la autoestima.

Horton Cooley 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.

Las investigaciones demuestran que la autoestima recibe más influencia de los juicios percibidos de desconocidos que de los amigos y la familia. Pero este

¹² Uno de los padres fundadores de la psicología occidental.

razonamiento pende de un hilo. En primer lugar, las personas que no nos conocen demasiado no están en condiciones de realizar un juicio acertado sobre nosotros. En segundo lugar, ¿acaso conocemos sus opiniones?

Es cierto que la autoestima alta reporta felicidad. 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.

Los narcisistas tienen una autoestima extremadamente alta y se sienten felices casi siempre. También tienen una concepción inflada de su propio atractivo e inteligencia.

Los narcisistas 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.

Cuando se enfrentan a un juicio negativo, el narcisista responde con sentimientos de ira y rebeldía.

El test para medir la autoestima más utilizado, la escala de Rosenberg, propone afirmaciones bastantes generales.

El hincapié en la autoestima a cualquier precio también ha provocado una preocupante tendencia al aumento del narcisismo. Los colegios de primaria de EEUU presuponen que su misión es aumentar la autoestima de los alumnos, prepararlos para el éxito y la felicidad.

Ante las alabanzas incondicionales que profesan maestros y padres para fomentar la autoestima de los niños, hay quien afirma que los elogios deberían estar supeditados al trabajo duro y el esfuerzo para que los niños se sientan bien consigo mismo solo si lo merecen.

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 de 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.

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 éstas áreas.

Nuestro concepto de nosotros mismos no es nuestro yo real. Simplemente es una representación o un retrato 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 real¹³.

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 surgieran del corazón, no de la mente?

La compasión hacia uno mismo no pretende capturar y definir la valía o la esencia 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. Los éxitos y fracasos vienen y van, no nos definen ni determinan nuestra valía.

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.

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 brazo abierto y amplio de la compasión está ahí, esperando pacientemente.

Alguien podría decir que con la compasión hacia uno mismo el ego pasa del primer al segundo plano. 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.

CAPÍTULO 8. MOTIVACIÓN Y CRECIMIENTO PERSONAL.

La **autocrítica** es la mano dura y la **autoestima** la blanda¹⁴.

Si haces lo que se espera de ti, aunque no quieras hacerlo, puedes evitar el golpe de la autocrítica y sentirte mejor contigo mismo.

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

Cuando intentamos motivar a las personas que queremos, normalmente nos desvivimos por hacerles creer que pensamos en ella y que siempre tendrán nuestra lealtad, nuestro cariño y nuestro apoyo.

¹³ La negrita es mía.

¹⁴ Las palabras en negrita son mías.

Sin embargo, por alguna extraña razón con nosotros mismos adaptamos 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 sueños.

¿Por qué la autocompasión es un motivador más eficaz que la autocrítica? Porque su motor es el amor, no el miedo.

La investigación de la doctora Kristin Neff indica que las personas compasivas consigo mismas tienden a ser más auténticas y autónomas en su vida, 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.

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. En algunos casos, la obsesión por la delgadez provoca trastornos de la alimentación como la anorexia o la bulimia. 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. Los psicólogos coinciden en que los atracones responden a un intento de saciar el hambre emocional. 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. Si eres compasivo contigo mismo cuando fallas en la dieta, tendrás menos probabilidades de darte un atracón para intentar sentirte mejor.

El ejercicio es otro elemento importante de una buena salud.

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.

CUARTA PARTE. COMPASIÓN HACIA UNO MISMO EN RELACIÓN CON LOS DEMÁS.

CAPÍTULO 9. COMPASIÓN HACIA LOS DEMÁS.

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. La compasión hacia uno mismo facilita el perdón, en parte porque nos brinda la capacidad de curar las heridas emocionales provocadas por otras personas.

Una de las maravillas de la compasión hacia uno mismo es que nos permite abrir nuestro corazón. 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.

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. Se utilizan diferentes versiones de frases, pero una de ellas es: <<Que esté seguro, que esté tranquilo, que esté sano, que viva relajado>>.

CAPITULO 10. EJERCER DE PADRES CON COMPASIÓN HACIA NOSOTROS MISMOS.

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 inherente 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.

14

CAPÍTULO 11. AMOR Y SEXO.

La razón de que enamorarse fuese 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 hay mucho de 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.

No podemos confiar siempre en que nuestra pareja nos haga sentir bien con nosotros mismos, porque la aceptación tiene que salir para que penetre realmente en nuestros corazones.

John Gottman, psicólogo investigador, es uno de los mayores expertos en los mecanismos que hacen que una relación funcione. Existen cuatro conductas problemáticas principales en los conflictos que indican que la relación está abocada al fracaso: crítica, menoscenso, actitud defensiva y evasivas.

La compasión hacia uno mismo tiende a inspirar emociones positivas, no destructivas, durante los conflictos de pareja. 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.

Las propias investigaciones de Kristin Neff demuestran que la autocompasión mejora notablemente la calidad de las relaciones amorosas, pero también que la autoestima alta no necesariamente ayuda.

La compasión hacia uno mismo también puede mejorar nuestra vida sexual. El sexo es una maravillosa manera de sentir la vida, la pasión y la conexión.

QUINTA PARTE. LA ALEGRÍA DE LA COMPASIÓN HACIA UNO MISMO.

CAPITULO 12. EMERGE LA MARIPOSA.

La compasión hacia uno mismo tiene el poder de transformar radicalmente nuestra realidad mental y emocional. 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.

La investigación de la autora demuestra que las personas compasivas consigo mismas son mucho más optimistas que las que carecen de autocompasión. El optimismo es la creencia de que las cosas van a salir bien, de que el futuro guarda cosas buenas. Las personas compasivas consigo mismas son más optimistas porque saben que si surge un problema, podrán solucionarlo.

Otro de sus descubrimientos es que las personas compasivas consigo mismas tienden a mostrar más curiosidad por la vida.

Por último, un tercer hallazgo de K. Neff es que las personas compasivas consigo mismas tienden a estar más satisfechas con su vida.

CAPITULO 13. APRECIO POR UNO MISMO.

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)¹⁵ no son solo relevantes para lo que no nos gusta de nosotros mismos. Son igualmente importantes para lo que nos gusta.

En ocasiones resulta más difícil ver lo bueno de nosotros que lo malo. Por esta razón, a muchas personas les cuesta aceptar los cumplidos.

También nos da miedo abrirnos. Nuestro sentido del yo podría estar tan impregnado de sentimientos de ineptitud que nos aterra vernos como personas valiosas. El terror a eclipsar a los demás es otro obstáculo. Tampoco nos gustan las personas narcisistas.

Cuando se aplican la bondad, la humanidad común y el *mindfulness* al sufrimiento de los demás, se manifiestan a modo de compasión. Cuando lo 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.

A simple vista, el aprecio por uno mismo y la autoestima pueden parecer muy similares. También muestran algunas diferencias. Una de las diferencias básicas se centra en el reconocimiento de la experiencia humana común. La autoestima suele basarse en ser mejor que los demás. 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. El aprecio por uno mismo, es una manera de relacionarnos con lo bueno que hay en nosotros. 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.

Todos tenemos cosas maravillosas que merecen nuestro aprecio aunque no nos conviertan en personas maravillosas.

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.

La investigadora Sonia Lyubomirsky¹⁶ considera que existen varios factores fundamentales que maximizan la felicidad. Algunos de los más importantes son

- agradecer lo que se tiene
- ver el lado bueno de las situaciones difíciles

¹⁵ La negrita es mía

¹⁶ En su libro: *La ciencia de la felicidad*.

- no compararse con los demás
- practicar actos de bondad
- ser consciente del aquí y el ahora
- saborear la alegría

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 la 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 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.

TABLA DE EJERCICIOS

En cada capítulo del libro la autora incluye varios ejercicios, los cuales menciono en una tabla de elaboración propia. Los ejercicios son uno de los aspectos más interesantes del libro y su realización es tremadamente enriquecedora.

CAPÍTULO	TÍTULO DEL EJERCICIO
Capítulo 1	¿Cómo reaccionas ante ti mismo y ante tu vida? Explorar la compasión hacia uno mismo mediante la redacción de una carta

Capítulo 2	Verte tal como eres
Capítulo 3	El crítico, el criticado y el observador compasivo
Capítulo 4	Práctica de abrazos
Capítulo 5	Cambiar el monólogo de tu crítico interior
	Desprendernos de las definiciones de nosotros mismos
	reconociendo nuestra interconexión.
Capítulo 6	Práctica de percepción
	Trabajar con el dolor desde el <i>mindfulness</i>
	<i>Mindfulness</i> en la vida cotidiana
	Diario de tu compasión hacia ti mismo
	Enfrentarse a las emociones difíciles en el cuerpo: calmar, consolar, permitir
	Crea tu propio mantra de compasión
	Utilizar imágenes compasivas
	Escáner corporal compasivo
Capítulo 7	Descubrir al impostor
Capítulo 8	Identificar lo que queremos realmente
	Compasión y postergación
	La compasión hacia uno mismo y el cuerpo
Capítulo 9	Cuidar al cuidador
	Perdonar a quien me ha hecho daño
	Dirigir la bondad hacia nuestro sufrimiento
Capítulo 10	Sentir compasión por nuestros errores como padres
	Un momento de intimidad con tus hijos
Capítulo 11	Identificar tus patrones relationales
	Haz una pausa de compasión
	Dejar atrás la vergüenza sexual
Capítulo 12	Transformar la negatividad
	Sal a pasear
Capítulo 13	Encuentra el lado bueno
	Apreciarse a uno mismo
	Escribir un diario de gratitud
	Saborea el momento