

El crítico interno y la autoaceptación

Cómo ser compasivo contigo mismo en cualquier situación - Capítulo 1

CAPÍTULO 1

DESPERTAR DEL TRANCE DE LA DESVALORIZACIÓN


Tara Brach

La construcción de un verdadero sentido de confianza en uno mismo deriva de establecer contacto con las partes más profundas de nuestro ser, como la verdad de nuestro amor, aunque a veces actuemos de modos que no nos gustan.

Hace muchos años empecé a enfocarme en la necesidad urgente de la autoaceptación. De hecho, la llamé autoaceptación radical porque la noción de amarme y sentir compasión por mí misma aún me resultaba muy extraña. Sabía que una parte clave de mi sufrimiento emocional se debía a la sensación de «no ser suficiente», que a veces se disparaba hasta convertirse en franca aversión contra mí misma. Al observar patrones similares en mis alumnos y clientes, empecé a darme cuenta de que la ausencia de autoaceptación es una de las expresiones de sufrimiento más extendidas en la sociedad.

Podemos pasar largos periodos de nuestra existencia viviendo en lo que yo denomino el «trance de la desvalorización», atrapados en una sensación crónica de quedarnos cortos. Aunque raras veces somos conscientes de ello, nos autoevaluamos continuamente. Lo hacemos con tanta frecuencia que percibimos una brecha entre la persona que creemos que deberíamos ser y nuestra experiencia real momento a momento. Esta brecha nos hace sentir como si siempre, de algún modo, fuéramos inadecuados, deficientes. Una cuidadora que había trabajado con miles de moribundos escribió que lo que más profundamente lamentaban sus pacientes era no haber sido fieles a sí mismos, haber vivido de acuerdo con las expectativas de otros, de acuerdo con los deberías, no alineados con su propio corazón.

Esto lo dice todo. Podemos vivir tan desconectados de nosotros mismos que, al final, sintamos dolor por no haber expresado nuestra vitalidad, creatividad y amor.




Buena parte del tiempo somos inconscientes de lo extendida que está esta sensación de algo-está-mal-en-mí. Como una toxina no detectada, puede infectar todos los aspectos de nuestra vida. Por ejemplo, en las relaciones, es posible que nos desgastemos en el intento de que los demás nos perciban de cierta manera: listos, guapos, espirituales o poderosos, según cuál sea nuestro ideal. Queremos que nos aprueben, que nos amen. Sin embargo, es muy difícil establecer intimidad cuando, a nivel profundo, nos sentimos defectuosos o deficientes. Resulta difícil ser espontáneo, o creativo, o asumir riesgos —e incluso relajarse un momento— si uno piensa que se está quedando corto.

Desde la perspectiva evolutiva, la sensación de vulnerabilidad es natural. Temer que algo vaya mal, o que esté a punto de ir mal, forma parte del instinto de supervivencia que nos mantiene a salvo, ¡algo muy bueno cuando nos persigue un oso pardo! Este sentimiento de vulnerabilidad, de amenaza, es intrínsecamente humano, pero a menudo lo dirigimos contra nosotros mismos. Nuestra inseguridad lo convierte en algo personal. Pasamos rápidamente de «algo está mal» a «yo soy el que está equivocado o el que está mal». Esta es la naturaleza de nuestro inconsciente y de nuestra conciencia autorreflexiva; tendemos a identificarnos con lo deficiente automáticamente. En la jerga psicológica, esta búsqueda y fijación en lo que está mal se describe como «sesgo negativo».

Durante la infancia, la mayoría recibimos mensajes que reforzaron ese sentimiento de deficiencia. Se nos dijo cómo debíamos comportarnos y qué tipo de aspecto, personalidad y logros conducirían al éxito, la aprobación y el amor. Raras veces alguien crece sintiéndose verdaderamente digno de amor y valioso tal como es.

La cultura contemporánea exagera todavía más nuestros sentimientos de inadecuación. Existen pocas formas naturales de pertenencia que nos confirmen nuestra bondad básica, pocas oportunidades de conectar con algo mayor que nosotros mismos. La nuestra es una sociedad basada en el miedo y que consume en exceso; es altamente competitiva y establece criterios que valoran ciertos tipos concretos de inteligencia, de cuerpo y de logros. Como la cultura dominante fija estos estándares, el mensaje de inferioridad es especialmente doloroso para las personas de minorías étnicas y para todos los que han de afrontar continuamente que se los considere «menos que» debido a su apariencia, religión, orientación sexual o de género o estatus socioeconómico.

Cuando creemos que algo está intrínsecamente mal en nosotros, esperamos ser rechazados, abandonados y separados de los demás. Como reacción, las partes más primitivas del cerebro diseñan es-




trategias para defendernos o promocionarnos. Asumimos proyectos crónicos de automejoramiento. Exageramos, mentimos o pretendemos ser lo que no somos a fin de encubrir el sentimiento de no ser merecedores. Juzgamos a los demás y nos comportamos agresivamente con los otros y con nosotros mismos.

Aunque es natural intentar protegerse mediante estas estrategias, las partes más evolucionadas del cerebro ofrecen otra opción: la capacidad de cuidar y trabar amistad. A pesar de nuestros condicionamientos, podemos desarrollar una presencia consciente y amor incondicional. Una vez que vemos el trance de la desvalorización —la guerra que libramos contra nosotros mismos—, podemos comprometernos a abrazar la totalidad de nuestra experiencia interna. Este compromiso, junto con el entrenamiento intencional en la atención plena (mindfulness) y la compasión, puede transformar nuestra relación con la totalidad de la vida.

Resulta útil entender que, cuando estamos poseídos por la reactividad temerosa, nos puede secuestrar el cerebro primitivo; así quedamos desconectados de los circuitos nerviosos correlacionados con la atención plena y la compasión. No tenemos acceso a las partes de nosotros que nos permiten confiar en nosotros mismos, ser más felices y más libres. La pregunta esencial es: ¿cómo podemos reconectar, recuperar el acceso a nuestras cualidades humanas más atesoradas y más evolucionadas?

La clave consiste en experimentar directamente el sufrimiento que nos producen el miedo y la vergüenza que nos han estado impulsando. No hace mucho, una de mis alumnas reveló que sentía que nunca podía tener una auténtica intimidad con otra persona porque temía ser rechazada si alguien llegaba a conocerla de verdad. Se había pasado toda la vida creyendo que, si alguien veía cómo era, la rechazaría. Hasta que no reconoció su dolor y lo vio como una llamada a despertar, no pudo controlar esta guerra contra sí misma. Una vez que reconocemos nuestro sufrimiento, el primer paso hacia la curación consiste en aprender a hacer pausas. Podríamos pensar «no merezco el amor de mi pareja porque soy egoísta», o «no soy valioso porque no soy divertido ni espontáneo», o «no merezco amor porque siempre dejo a los demás en la estacada». Podríamos experimentar sentimientos de vergüenza, miedo o desesperanza. Cualquiera que sea la experiencia, el primer paso y el más importante es aprender a hacer una pausa cuando estamos pillados en nuestro sufrimiento. Dijo el famoso psiquiatra y superviviente del Holocausto Viktor Frankl: «Entre el estímulo y la respuesta, hay un espacio. En ese espacio está nuestra capacidad de elegir la respuesta. En nuestra respuesta reside nuestro crecimiento



y libertad». Cuando hacemos una pausa, podemos responder a la prisión de nuestras creencias y sentimientos de una manera sanadora.

El segundo paso hacia la sanación consiste en ahondar en la atención. Es importante preguntarse: «Por debajo de todos los pensamientos negativos, ¿qué está pasando en mi cuerpo, en mi corazón, ahora mismo?». Suelo decir que, cuando empezamos a tomar conciencia del dolor subyacente, despertamos el sentido del «¡ay!», la exclamación de dolor. Incluso es posible que nos preguntemos durante cuánto tiempo ha estado ahí el dolor sin que nos diéramos cuenta: «¡Vaya! Desde que puedo recordar no he sentido lo suficiente». Si te ocurre esto, procura ponerte la mano sobre el corazón como señal de la intención de ser bondadoso contigo mismo y tu sufrimiento. Incluso es posible que te digas: «Quiero poder ser amable con este lugar interno que me hace sentir tan mal».

Para la mayoría de nosotros estar en el «ay» puede ser doloroso y agotador; puede desgastar nuestro espíritu y energía. La razón por la que sugiero que nos pongamos la mano en el corazón es que se trata de un gesto hacia nosotros mismos que expresa que la comodidad y la curación tienen verdadero poder. Si esta manera de estar contigo te resulta incómoda, imagina que te está ayudando alguien muy sabio y compasivo; esa persona puede ser el puente que lleve la presencia curativa hasta ti.

Cuando hacemos esto, se empieza a producir un cambio. Pasamos de estar identificados con el yo desvalorizado a ser la presencia compasiva que observa al yo desvalorizado y que está con él. Este cambio es un movimiento hacia la libertad. En el momento en que nos hacemos presentes y nos ofrecemos bondad —o una intención de bondad— a nosotros mismos, comienza la verdadera transformación.

He experimentado que mi trance de desvalorización puede ser activado por muchas cosas. En los últimos años una de las más poderosas ha sido un largo periodo de enfermedad. No solo estaba enferma, sino también con frecuencia irritable y autocentrada, y entonces dejaba de gustarme a mí misma por ser mala y estar enferma. Sentía que no estaba madura espiritualmente para lidiar con mi enfermedad. Buda llamó a esto la segunda flecha. La primera flecha es: «¡Oh, me siento enfermo!». En otras palabras, simplemente lo que es. La segunda flecha es la sensación de desvalorización que nos infligimos; en mi caso, considerarme una mala persona enferma.

Cuando tenía esta sensación de fracaso personal, de no ser buena, hacía una pausa, me ponía la mano en el corazón e imaginaba una presencia comprensiva que me cuidaba a través de mis manos. A veces



me susurraba mentalmente «está bien, cariño» o «lo siento, te quiero». Aunque al principio invocaba una presencia mayor para que cuidara de la mala persona enferma, a medida que me fui relajando quedó claro que la presencia amorosa que invocaba anidaba en mi corazón.

Este proceso de reconectar con nuestro sentido de la bondad y de la valía se basa en dos elementos clave: el reconocimiento consciente de lo que ocurre dentro de nosotros y una respuesta compasiva. Muchas personas han descubierto que la práctica siguiente ofrece una manera fácil de llevarlo a cabo:

En primer lugar, se trata de reconocer lo que está pasando. Hacemos una pausa y reconocemos todos los pensamientos y sentimientos de desvalorización.

En segundo lugar, permitimos que los pensamientos y sentimientos estén ahí. Luego profundizamos la pausa. No tratamos de distraernos ni de alejarnos de lo que ocurre. Simplemente lo dejamos ser para poder ahondar en el «yo».

En tercer lugar, investigamos con amabilidad. Dirigimos una atención delicada, pero interesada, a nuestra experiencia. Entonces empezamos a salir del trance y podemos ponernos la mano en el corazón para ofrecernos un mensaje de compasión, o abrirnos a recibir la presencia amorosa del campo de energía mayor al que pertenecemos.

En cuarto lugar, no nos identificamos. Es posible que esto parezca un tanto seco, pero significa verdadera liberación. Cuando no nos identificamos con ese yo devaluado, somos libres de habitar nuestra plenitud, de habitar la conciencia amorosa que, aunque envuelta en nubes, siempre ha estado ahí.

Este es un proceso para salir del trance. Puede resumirse en dos aspectos: conciencia del momento y bondad. Cuanto más lo practico en mi propia vida, menos tardo en pasar de la sensación de atascamiento a la de relajación, a sentirme más amplia y libre. Esta práctica me ha ayudado a atrapar las ideas y sentimientos relacionados con un yo desvalorizado, ¡y a darme cuenta de que no tengo que creérmelos! Los sentimientos están ahí, los pensamientos están ahí, pero mi sentido de identidad está más allá de cualquier historia limitante. He aprendido a confiar en el ser que está aquí, una presencia amorosa que no queda manchada ni reducida por los pensamientos y sentimientos de desvalorización.



Y he comprobado, tanto para mí misma como para otros, que, aunque hayamos estado llenos de culpa y de odio hacia nosotros mismos, podemos encontrar el camino de vuelta a la bondad. Una metáfora que me resulta útil es imaginarme que estoy en el bosque y veo un perro junto a un árbol. Voy a acariciar al dulce perrito y de repente me salta encima, me ladra y me enseña los dientes. En un instante paso de querer acariciar al perro a sentirte muy enfadada y atemorizada. Entonces me doy cuenta de que el perro tiene una pata atrapada es una trampa tapada por unas hojas, de modo que mi estado interno vuelve a cambiar del enfado y el temor al cuidado y la compasión. Si podemos hacer una pausa y reconocer que tenemos la pierna atrapada, si podemos ver que el comportamiento que hemos juzgado con dureza en nosotros mismos procede del dolor, nos suavizamos. Volvemos a sentir ternura por nuestro sufrimiento y nos abrimos a una presencia más plena y compasiva hacia todos los seres.

A medida que ahondamos en la confianza en nuestra propia bondad esencial, junto con el reconocimiento de nuestra vulnerabilidad surge la aceptación. En una ocasión, una mujer vino a mí después de clase y me dijo:

—Estoy en guerra conmigo misma por mi manera de tratar a mi hija de cinco años. Tengo continuos estallidos de ira y la critico; no merezco aceptarme a mí misma. ¿Cómo podría aceptarme si actué así?

Temía que, si se aceptaba o se perdonaba, perpetuaría sus hábitos de mala madre. A veces todos actuamos de maneras dañinas, pero reaccionar castigándonos y odiándonos no es el camino hacia un comportamiento más sabio.

Le pregunté:

—¿Amas a tu hija?

—¡Por supuesto! —respondió con lágrimas en los ojos—. Esto no me molestaría tanto si no la quisiera.

—Dedica algún tiempo a reflexionar sobre ese amor, sobre lo que amas de ella —le sugerí—. Siente esa conciencia amorosa en ti y llega a conocer eso como el lugar en el que puedes confiar.



Esto le resonó mucho porque entendió intuitivamente que, aunque no podía confiar en su ego, podía confiar en su corazón. Pensar que debemos confiar en nuestro ego no da buenos resultados. El ego no es fiable, está fuera de control, causa problemas, lucha y tiene miedo.

La construcción del verdadero sentido de confianza en uno mismo deriva de establecer contacto con las partes más profundas de nuestro ser, como la verdad de nuestro amor, aunque a veces actuemos de modos que no nos gustan.

Cada uno de nosotros está en el camino de despertar al amor y a la vida que está aquí presente. Podríamos llamarlo autoaceptación, pero lo que estamos aceptando es este sentimiento: este dolor, esta tristeza, este temor, esta ansiedad y esta sensación de estar haciendo algo mal. A medida que crecemos y abrazamos esta realidad viviente —con sus partes agradables y desagradables—, la ilusión de un yo separado se disuelve. Descubrimos la irradiación y el amor que es nuestra esencia. Cuanto más confiamos en esta esencia, más reconocemos esa misma bondad y ese espíritu en todos los seres. El abrazo a nuestra vida interna se va ampliando hasta que es un amor auténtico e incondicional por este mundo viviente.