

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión
hacia uno mismo

Sé amable contigo mismo

Kristin Neff - Capítulo 5

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.

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

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

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

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

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

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 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

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión
hacia uno mismo

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!

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión
hacia uno mismo

¡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

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

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 cambiasen, estaríamos muertos. Por definición, la vida implica transformación y cambio.

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

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.self-compassion.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

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

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.

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

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 porque 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.

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

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

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

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 \times 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.

Resistir 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.

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

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 x resistencia»? Cuanto menos te resistas, menos sufrirás.

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

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.

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

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».

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión
hacia uno mismo

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.¹ 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).² 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.³ 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.⁴ El programa, además, sirve de ayuda a pacientes con dolor crónico.⁵ 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.

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

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.

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

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.⁶ También se ha demostrado que las personas expertas en meditación con mindfulness practican más la compasión hacia sí mismas que aquellas con menos experiencia.

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.

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

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.⁸ 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

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

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...».

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

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

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión
hacia uno mismo

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.