

El crítico interno y la autoaceptación

Cómo ser compasivo contigo mismo en cualquier situación - Capítulo 14

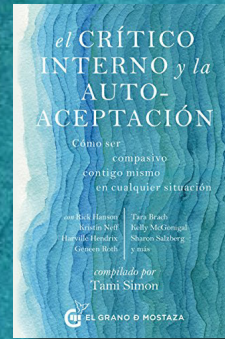
CAPÍTULO 14

INTEGRAR LO BUENO Rick Hanson

La persona hacia la que tenemos el mayor deber moral es aquella sobre la que tenemos más influencia, y esa es nuestro yo futuro. Así, si quieres hacerte a ti mismo un regalo mañana o el año que viene, o tal vez en tu siguiente vida, trátate bien.

He oído este dicho de mis maestros budistas: «La mente toma su forma de aquello sobre lo que descansa». Una versión neurocientífica y actualizada de esto, basada en el trabajo del psicólogo Donald Hebb, sería: Las neuronas que se activan juntas se conectan entre ellas. En otras palabras, las pautas repetidas de actividad mental dejan rastros duraderos en la estructura neural. Tienes elección. No puedes hacer nada con respecto al cerebro que tienes en este momento ni con respecto a todo lo que ocurrió en el pasado. Pero, a partir de ahora —cuatro palabras maravillosamente optimistas: «a partir de ahora»—, puedes usar la mente para mejorar tu cerebro.

Si llevamos esta comprensión a la cuestión de la autoaceptación, esto significa que, si habitualmente tu mente descansa en la autocrítica, el autodesprecio, la riña contra ti mismo o el perfeccionismo —en otras palabras, experiencias estresantes que no son de autoaceptación—, con el tiempo tu cerebro adquirirá cierta forma y se hará cada vez más reactivo a las experiencias negativas. Por ejemplo, la liberación repetida de la hormona del estrés cortisol sensibilizará la amígdala —la campana que emite la señal de alerta en el cerebro— de modo que sonará con más fuerza ante un estímulo menor. Por su parte, el cortisol sobreestimulará, e incluso matará, neuronas en otro sector de tu cerebro, el hipocampo, que pone las cosas en perspectiva y calma las señales de alarma en la amígdala. De hecho, la internalización prolongada de la autocrítica, el enfado y la vergüenza dirigida contra uno mismo produce cambios en la estructura y la función del sistema nervioso. En cambio, si habitualmente tu mente descansa sobre criterios realistas, reconoces tus logros, tienes sentimientos de amor y cuidado por otras personas y acumulas recursos para nutrirte, tu cerebro desarrollará una forma diferente (en cierto sentido) que favorecerá más la felicidad, la resiliencia y el sentido de la valía personal.



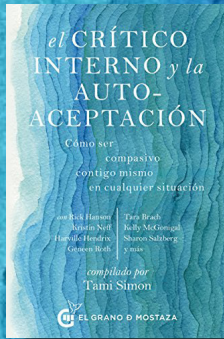
- Absórbela. Siente que la experiencia te empapa, como el agua a una esponja o como una joya que guardas en el cofre del tesoro de tu corazón.
- Asóciala. Este cuarto paso es opcional, pero poderoso. Mantén material positivo y negativo en tu conciencia al mismo tiempo, pero de manera que el positivo sea más prominente, esté en el primer plano de la conciencia y sea más potente. Así se va asociando con el material negativo y lo alivia gradualmente hasta reemplazarlo. Por ejemplo, mientras recibes los cuidados de un amigo, puedes traer a la conciencia experiencias de la infancia en las que te hayas sentido excluido o no querido.

Estos cuatro pasos pueden parecer complicados, pero en la práctica se fusionan y todo el proceso no suele llevar más de veinticinco segundos como máximo. Todos sabemos integrar lo bueno. Yo no he inventado esto, pero he tratado de resumir el proceso —esta neuropsicología fundamental del aprendizaje emocional— y aplicarlo a problemas concretos. Como sobre muchos otros aspectos importantes de la vida humana, hay pocas investigaciones sobre cómo potenciar el aprendizaje de las experiencias benéficas, que es en lo que consiste el proceso HEAL. Por ejemplo, no hay una cantidad de tiempo exacta que sea la adecuada para mantener una experiencia benéfica en la conciencia ni para abrir el cuerpo a ella. Cuanto más, mejor. Cuantas más veces al día —entre cinco y diez segundos cada vez, o incluso más tiempo— internalices una experiencia de autoestima o autoaceptación, mejor. Cuanto más intensas sean estas experiencias, mejor.

Cuanto más tiempo duren —mejor veinte segundos que diez— y cuanto más ricas en emociones y más sensoriales sean, mejor. Todo se resume en estas palabras: ¡ten la experiencia y disfrútala!

Muchas de las experiencias de autocrítica más profundas se remontan a la primera infancia, a las capas más jóvenes de los estratos de la psique. Si te sientes cómodo con el cuarto paso del proceso HEAL, la asociación de experiencias, puede resultar muy poderoso conectar las experiencias benéficas con el material negativo procedente de la infancia para llegar hasta la raíz de tu dolor.

Deberíamos apreciar el poder de las experiencias benéficas y agradables que tenemos cada día. De hecho, el disfrute de una experiencia suele indicar que es benéfica, puesto que nuestros antepasados desarrollaron sistemas de recompensas para detectar las experiencias que favorecían la supervivencia y transmitirlos genéticamente. Estas experiencias producen buenas sensaciones porque son buenas.



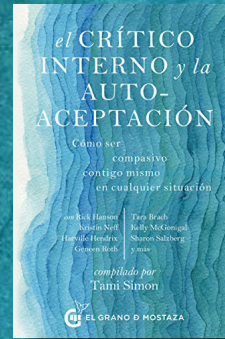
Por desgracia, cuando algo bueno se dirige hacia nosotros, muchas veces lo desviamos, lo descartamos. Es asombroso lo habitual que es esto. A menudo no nos damos cuenta de que bloqueamos las experiencias positivas hasta que intentamos deliberadamente integrar las cosas buenas. Uno de estos bloqueos bastante habitual consiste en no estar en contacto con uno mismo de forma experiencial. Esto es importante porque lo bueno se integra al integrar una experiencia. Tal vez se trate de miedo de entrar en contacto con la propia experiencia porque sentir los propios sentimientos se vive como si se abriera la puerta del infierno. También hay otras razones. Las personas temen dejar de estar alertas porque, cuando uno empieza a sentirse bien, baja la guardia, y entonces la vida te vapulea. Otros creen que no merecen sentirse bien porque se avergüenzan de sí mismos, o porque crecieron en una cultura que consideraba vanidoso enfocarse en sentirse bien, o se sienten culpables, o cualquier otra cosa. A veces esta tendencia tiene que ver con el género: he conocido a mujeres que habían sido socializadas para creer que su trabajo era hacer que los demás se sintieran bien, en lugar de prestarse atención a sí mismas; he conocido a hombres que asumían una actitud de guerreros estoicos y sentirse bien no formaba parte de su perfil laboral. Cualquiera que sea la razón, resulta muy útil examinar si tienes un bloqueo que te impide dejar entrar lo bueno.

Dejar entrar las cosas buenas no es egoísmo. Como dijo Bertrand Russell:

«La buena vida, tal como yo la concibo, es una vida feliz. No quiero decir que, si eres bueno, serás feliz; me refiero a que, si eres feliz, serás bueno». En otras palabras, como muestran muchas investigaciones, cuando nuestra copa rebosa, solemos ser más generosos y serviciales con los demás.

Piensa en el cerebro como si fuera un jardín. ¿Qué podemos hacer con este jardín? Hay tres formas distintas de relacionarse con él, tres prácticas mentales. En primer lugar, podemos estar en él sin intentar cambiarlo, simplemente observándolo. En segundo lugar, podemos arrancar las malas hierbas, reducir lo que nos produce sufrimiento y lo que se lo produce a otros. Y, en tercer lugar, podemos plantar flores, cultivar los factores positivos — como la resiliencia, la gratitud y el amor— que favorecen la felicidad y el bienestar propios y ajenos. Estas tres maneras de usar la mente son importantes, y deberíamos ser conscientes de cuál empleamos en cada momento.

Estas tres prácticas ofrecen una trayectoria natural para lidiar con material negativo como los sentimientos de inadecuación o vergüenza. Por ejemplo, si te sientes mal, el primer paso es observar el jardín, explorar los sentimientos, la experiencia que tienes de manera abierta y atenta; aceptar lo que está



ahí, investigarlo para desentrañar lo que ocurre; ver si hay capas más jóvenes y vulnerables. En algún momento, se tiene la sensación de que ya es hora de pasar al segundo paso y de empezar a arrancar algunas hierbas, a soltar las emociones dolorosas, los pensamientos negativos o catastróficos, la tensión corporal, las dudas sobre uno mismo y la desvalorización. Después, en el tercer paso, empiezas a reemplazar lo que has soltado por sus antídotos positivos, como integrar los sentimientos de autoestima y la sensación de que les importas a los demás. Así plantas flores preciosas en el jardín de la mente.

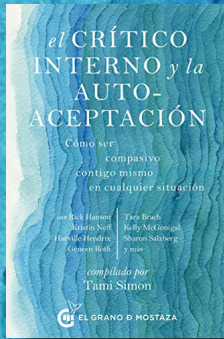
Conviene conocer cuáles son tus puntos fuertes y tus puntos débiles cuando usas la mente de estas tres maneras. Personalmente, yo era débil en el primer paso: quería hacer desaparecer el dolor rápidamente para volver a sentirme bien. Tuve que aprender que, si me saltaba el primer paso de experimentar plenamente la experiencia, tendría que repetirlo después. En cambio, otra persona podría quedarse en el dolor más tiempo del necesario.

Cuando integras repetidamente lo bueno en ti —cinco segundos aquí, quince segundos allí, media docena de veces al día—, desarrollas de manera natural algunos recursos psicológicos clave que se entrelazan en tu sistema nervioso: puntos fuertes como la calma, la satisfacción, la confianza. Desarrollar estos recursos es como reforzar la quilla del barco velero de tu mente. Entonces puedes soñar sueños más grandes y navegar más lejos en el oscuro mar azul. Y cuando soplen —no «si soplan»— las tormentas de la vida, no te tumbarán tan fácilmente, y aunque te golpeen con dureza, te recuperarás más rápido.

Cuando una tormenta golpea, recorro a mi equipo de primeros auxilios, que contiene estos cuatro elementos:

Nota la sacudida, cuándo el agua está picada. Pon palabras a la experiencia: «ansioso», «irritado», «sentirme mal». Los estudios demuestran que el proceso de registrar lo que experimentamos, aunque sea limitándonos a ponerle una etiqueta, reduce la activación de la amígdala —la campana que suena cuando se activa la alarma— en el cerebro. El simple hecho de notar que estás molesto, y tal vez de etiquetar tus sentimientos, resulta útil.

Compadécete de ti mismo. Este es el segundo paso. La compasión es el deseo de que un ser no sufra, y generalmente va acompañada de cuidado y simpatía; esta forma de compasión aplica este deseo y este apoyo amable al ser que lleva la etiqueta con tu nombre. Para mí, la autocompasión tiene algo dulce: «¡Oh, vaya, ojalá yo no sufriera! Mi deseo es que tú, Rick, no sufras. ¡Ay, esto duele! Ojalá no doliera». No



te resistes al dolor ni anhelas que desaparezca, simplemente te dedicas la misma atención y benevolencia que le dedicarías a cualquier otra persona que te importara.

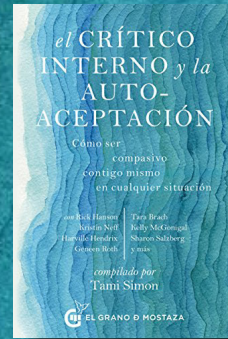
Ponte de tu propio lado. No estés en contra de los demás, sino a favor de ti mismo. Este es un paso increíblemente importante, y mucha gente no lo internaliza bien. Sé tu amigo.

Elabora un plan. ¿Qué vas a hacer con respecto a esto? ¿Vas a hablar de ello con tu pareja, por ejemplo? ¿Vas a limitarte a soltarlo y pasar a otra cosa? Haz un plan, el que sea.

En esencia, el cerebro tiene dos configuraciones o posiciones: podemos pensar en ellas como la verde y la roja. La zona verde —la que llamo modalidad responsiva— es la configuración por defecto. Es donde nos encontramos cuando sentimos que nuestras tres necesidades básicas — seguridad, gratificación y conexión, que se consiguen evitando daños, aproximándose a las recompensas y vinculándose con los demás— están satisfechas. Entonces el cuerpo puede conservar sus recursos, recuperarse de los estallidos de tensión, repararse y reabastecerse para futuros retos. Cuando sentimos que estas necesidades esenciales se colman, la mente se colorea con una sensación de paz, alegría y amor. Este es nuestro hogar básico, desarrollado a lo largo de millones de años de evolución. Y esto, ciertamente, es una buena noticia.

Después está la configuración roja del cerebro, a la que llamo la modalidad reactiva. Es la reacción de lucha, huida o parálisis que se pone en marcha cuando experimentamos que una de nuestras necesidades fundamentales — seguridad, gratificación, conexión— no está satisfecha. En la zona roja los recursos corporales se consumen más rápido de lo que se reabastecen; los proyectos a largo plazo del cuerpo —como el sistema inmunitario o la digestión— se retienen a favor de las necesidades de supervivencia inmediatas, y la mente la colorean sensaciones de temor, frustración y angustia. Esto es lo que ocurre cuando tienes sensaciones de déficit o alteración en tu interior, y es la base neurobiológica del deseo incesante, que Buda señaló como la causa principal del sufrimiento en su Segunda Noble Verdad.

El problema radica en que, aunque la verde es nuestra zona de descanso, estamos estructurados con tendencias y capacidades que nos hacen reaccionar rápidamente en la zona roja. Por eso muchas personas se quedan atascadas crónicamente en lo que podríamos llamar la zona rosa: experimentan un estrés poco intenso, pero crónico. En la humanidad actual —con siete mil millones de personas apiñadas en un frágil planeta, a menudo atrapadas en el miedo, la frustración o la angustia—, la zona roja del



cerebro contribuye de manera importante a la guerra, al consumo avaricioso de los recursos de la Tierra y al calentamiento global.

Ahora bien, esta es la cuestión: por primera vez desde que estamos en la Tierra —quince mil años como nuestra especie, dos millones y medio de años como homínidos fabricantes de herramientas—, se dan las condiciones objetivas para que cada ser humano del planeta esté razonablemente seguro, satisfecho y conectado. Disponemos de las condiciones reales que nos capacitarían para vivir en la zona verde como especie. Esto no tiene precedentes. Esta posibilidad solo se ha alcanzado en nuestra generación o, como máximo, en la anterior, pero no antes. Lo que hagamos con esta oportunidad histórica sin precedentes —si de verdad desarrollamos una cultura «del cerebro verde» en todo el mundo— definirá la historia del siguiente siglo o de los próximos dos, y determinará si nuestro vulnerable planeta y nuestros hijos, y los hijos de nuestros hijos, tendrán un aterrizaje más suave que aquel hacia el cual se precipitan actualmente.

5 En inglés es un acrónimo formado por las iniciales de las cuatro etapas de la integración, y significa «sana».