

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión
hacia uno mismo

Sé amable contigo mismo

Kristin Neff - Capítulo 3

Capítulo 3

LA BONDAD HACIA UNO MISMO

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

PEMA CHÖDRÖN, Empieza donde estás

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

EL CAMINO DE LA BONDAD HACIA UNO MISMO

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

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

en una película del oeste). Por desgracia, esas actitudes nos despojan de uno de nuestros mecanismos de defensa más poderosos para hacer frente a las dificultades de la vida.

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

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

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

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

En lugar de maltratarnos sin piedad cuando fallamos, aunque se trate de un error espectacular, tenemos otra opción. Podemos reconocer que todo el mundo se equivoca de vez en cuando y tratarnos con amabilidad. A lo mejor no supimos dar el paso correcto, pero lo intentamos, y los fracasos forman una parte inevitable de la vida. Una parte muy respetable, para ser exactos.

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

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

Y es que tienen tan arraigado el hábito de la autocrítica que no se consideran capaces de practicar la bondad hacia sí mismos. Por suerte, ser bueno con uno mismo es más fácil de lo que crees.

EL SISTEMA DE APEGO Y LOS CUIDADOS

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

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

El conocido psicólogo Harry Harlow fue uno de los primeros que examinó el desarrollo del sistema de apego de los mamíferos en la década de 1950.3 En una serie de experimentos ingeniosos (aunque cuestionables desde el punto de vista ético), Harlow estudió la conducta de macacos recién nacidos, separados de sus madres y criados solos en una jaula. La cuestión era comprobar si las crías de macaco pasaban más tiempo con una falsa madre de felpa suave (que al menos ofrecía algo de calor) o con una figura fría de tela metálica que disponía de un dispensador de leche. La respuesta fue muy clara. Las crías se aferraban a sus «mamá» de felpa como si les fuese la vida en ello y solo se acercaban a las figuras de alambre el tiempo justo para tomar un poco de leche. Lo sorprendente de este experimento es que el consuelo emocional que ofrecía una figura de tela mullida desarrolló en los macacos un esti-

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

mulo más intenso que el alimento. Los cuidados resultaron tan importantes como la nutrición desde el punto de vista de la necesidad de supervivencia. Como dice la Biblia: «No solo de pan vive el hombre». A través de sus experimentos, Harlow pensó que había obtenido pruebas de los fundamentos biológicos del sistema de apego.

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

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

Por tanto, no es de extrañar que nuestra investigación demuestre que las personas con vínculos inseguros tienen menos compasión por sí mismas que las que crean vínculos seguros.⁶ En otras palabras, nuestros modelos de funcionamiento interno del yo ejercen una influencia considerable en el trato

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

que nos dispensamos a nosotros mismos (con compasión o con desprecio). Y si nuestros modelos de funcionamiento interno nos dicen que no podemos confiar en que los demás estén ahí cuando los necesitemos, no nos permitiremos a nosotros mismos acudir a ellos. Como Emily, la bailarina profesional cuya historia explicamos en el capítulo anterior, es posible que nos resulte más fácil aceptar lo peor y actuar en consecuencia en lugar de permitirnos ser vulnerables y dejar que los demás entren en nuestro corazón. Pero esto nos aleja de la felicidad.

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

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

Por suerte, al final Emily aprendió todo esto. Se dio cuenta de que si no desarrollaba compasión hacia los sentimientos de inseguridad tan arraigados en el tejido de su personalidad, seguiría alejando a los hombres con sus reacciones defensivas. Emily empezó a ser más amable consigo misma y a aceptarse más. Cada vez que le asaltaba una oleada de inseguridad, se decía: «Me quiero y me acepto tal como soy». Cada vez que empezaba a criticarse a sí misma o a interpretar los actos de los demás como un

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión
hacia uno mismo

rechazo deliberado, se repetía: «Me quiero y me acepto tal como soy». Finalmente, se permitió experimentar todo el dolor provocado por el rechazo y la desaprobación de su madre, pero cada vez que se repetía esa frase, podía soportar sus emociones sin verse superada por ellas.

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

LA QUÍMICA DEL CARIÑO

El poder de la bondad hacia uno mismo no es solo una idea, una noción positiva pero insustancial que en realidad no cambia nada. Es muy real. Cuando calmamos nuestro dolor, apelamos al sistema de apego de los mamíferos. Una de las funciones más importantes de ese sistema es la de liberar oxitocina. Los investigadores han bautizado la oxitocina como «la hormona del amor y el vínculo» debido al importante papel que desempeña en las relaciones sociales. Por ejemplo, un estudio descubrió que los niveles de oxitocina en mujeres embarazadas durante el primer trimestre predecían la intensidad del vínculo entre madre e hijo después del parto.⁸ Las investigaciones también demuestran que el aumento de los niveles de oxitocina⁹ incrementa en gran medida el sentimiento de confianza, paz, seguridad, generosidad y conexión, además de fomentar la capacidad de sentir cariño y compasión por uno mismo.¹⁰ La oxitocina reduce el temor y la ansiedad, y es capaz de contrarrestar el aumento de la presión sanguínea y de cortisol asociado con el estrés. La droga conocida como éxtasis imita los efectos de la oxitocina, razón por la que quienes la consumen afirman sentirse más relajados, cariñosos y comprensivos consigo mismos y con los demás cuando están bajo su efecto.

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

Al parecer, la autocrítica ejerce un efecto muy distinto en nuestro cuerpo. La amígdala es la parte más antigua del cerebro, y está diseñada para detectar rápidamente las amenazas en el entorno. Cuando ex-

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

perimentamos 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,¹³ también se activa con los ataques emocionales (de nosotros mismos y de los demás). Con el tiempo, el aumento de los niveles de cortisol produce depresión, porque se vacían los neurotransmisores implicados en la capacidad de experimentar placer.¹⁴

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

Cuando experimentamos sentimientos cariñosos y tiernos hacia nosotros mismos, no solo cambiamos nuestra mente, sino también nuestro cuerpo. En lugar de sentirnos preocupados y ansiosos, nos sentimos tranquilos, satisfechos, confiados y seguros. La bondad hacia nosotros mismos nos permite sentirnos seguros ante experiencias dolorosas, y dejar de reaccionar desde el miedo. Cuando superamos la inseguridad podemos perseguir nuestros sueños con la confianza necesaria para alcanzarlos.

EJERCICIO 1

Práctica de abrazos

Una manera sencilla de calmarte y consolarte a ti mismo cuando te sientes mal consiste en darte un abrazo cariñoso. Puede parecer un poco absurdo al principio, pero tu cuerpo no lo sabe, de manera que reacciona respondiendo a ese gesto de cariño como lo haría un bebé en brazos de su madre. Nuestra

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión
hacia uno mismo

piel es un órgano increíblemente sensible. Las investigaciones indican que el contacto físico libera oxitocina, proporciona sensación de seguridad, alivia las emociones estresantes y calma la tensión cardiovascular.¹⁶ Por tanto, ¿por qué no intentarlo?

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

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

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

EL PODER DE UNA CARICIA

El cálido abrazo de la bondad hacia uno mismo hace soportable el sufrimiento y proporciona un bálsamo que suaviza las aristas de nuestro dolor. Cuando nos tratamos a nosotros mismos como lo haría un amigo cariñoso, dejamos de estar absortos en el papel del que sufre. «Sí, duele. Pero también siento cariño y atención. Soy el que consuela y el que necesita consuelo. Soy algo más que el dolor que siento ahora mismo; soy también la respuesta sincera a ese dolor.» Cuando nos conmueve lo difícil que puede resultar la vida en un momento determinado, en cierta manera ese momento no resulta tan difícil como lo era un segundo atrás. Añadimos un nuevo ingrediente a nuestra experiencia que nos proporciona alivio, como si se tratase de un manantial de agua fresca en un desierto ardiente.

Recuerdo una ocasión en la que me sentí realmente mal después de escuchar un comentario mezquino sobre mí (de alguien que no me conocía de nada, pero que a pesar de ello ponía en duda mi honestidad y mi integridad). Me sentí como si me hubiese atropellado un coche. «¡Qué injusto! ¡Qué descarado! ¿Quién se cree que es?» Diseñé todo tipo de «venganzas» en mi cabeza: poner a esa persona en evi-

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

dencia, demostrar públicamente que estaba equivocada, hacer que se sintiese tan mal consigo misma que la abrumase la vergüenza. Sin embargo, esas películas mentales solo sirvieron para que me sintiese peor y reviviese una y otra vez el dolor. Y entonces lo recordé. «Lo que tengo que hacer es brindarme autocompasión por lo difícil que es la situación.» Me acaricié suavemente los brazos y me hablé a mí misma en un tono amable y comprensivo. «Pobrecita. Qué situación tan difícil.» Me consolé por el dolor de haber sido tratada de manera tan injusta.

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

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

Una de las maneras más importantes de ser amable con uno mismo consiste en cambiar el monólogo interior crítico. Marshall Rosenberg, autor de Comunicación no violenta,¹⁷ hace hincapié en la importancia de utilizar un lenguaje empático, no crítico, cuando hablamos con nosotros mismos. Rosenberg afirma que para estar en paz con nosotros mismos debemos redefinir nuestros diálogos internos de manera que expresen empatía hacia nuestras necesidades humanas básicas. El método que sugiere Rosenberg para conseguirlo implica que nos hagamos cuatro preguntas muy sencillas:

- 1) ¿Qué estoy observando?
- 2) ¿Qué siento?
- 3) ¿Qué necesito ahora mismo?

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión
hacia uno mismo

4) ¿Necesito algo de mí mismo o de otra persona?

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

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

EJERCICIO 2

Cambiar el monólogo de tu crítico interior

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

1. El primer paso para cambiar la manera en que te tratas a ti mismo consiste en darte cuenta de cuándo eres autocrítico. Podría ser, como nos ocurre a muchos, que tu voz autocrítica actúe con tanta frecuencia que ni siquiera te des cuenta de su presencia. Siempre que te sientas mal por algo, piensa en lo que

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión
hacia uno mismo

acabas de decirte a ti mismo. Intenta ser preciso y repasar lo que te dices literalmente. ¿Qué palabras utilizas cuando eres autocrítico? ¿Tienes unas frases que acuden a ti una y otra vez? ¿Qué tono de voz empleas: duro, frío, enfadado? ¿La voz te recuerda a alguien que en el pasado ha sido crítico contigo? Tu objetivo es conocer a la perfección a tu autocrítico interior y tomar conciencia de las ocasiones en que ese juez interior se activa. Por ejemplo, si acabas de comerte media caja de galletas, ¿tu voz interior te dice algo como «Eres asqueroso», «Me pones enfermo» y cosas parecidas? Intenta ver con total claridad cómo te hablas a ti mismo.

2. Realiza un esfuerzo consciente por suavizar la voz autocrítica, pero hazlo con compasión y no con sentido crítico (por ejemplo, ¡no le digas algo del estilo «Eres una puta» a tu crítico interior!). Intenta que tus palabras se parezcan más a lo siguiente: «Sé que intentas mantenerme a salvo y hacerme ver en qué necesito mejorar, pero tus críticas tan duras no me ayudan. Por favor, deja de ser tan crítico, me estás causando un dolor innecesario».

3. Con amabilidad, de manera amistosa y positiva, vuelve a formular las observaciones realizadas por tu crítico interior. Si no encuentras las palabras adecuadas, prueba a imaginar qué te diría un amigo muy compasivo en esa situación. Podría ayudarte algún término cariñoso que refuerce los sentimientos de amabilidad y atención, pero solo si te resulta natural, no sensiblero. Por ejemplo, puedes decir algo como: «Cariño, sé que comes tantas galletas porque ahora mismo estás muy triste y crees que eso te animará, pero la verdad es que cada vez te sientes peor. Quiero que seas feliz, así que ¿por qué no sales a dar un paseo? Te sentirás mejor». Mientras te diriges estas palabras amables, acaríciate los brazos o sujétate la cara cariñosamente con las manos (si no te ve nadie). Aunque al principio te cueste apelar a emociones de este tipo, los gestos físicos de cariño pueden activar el sistema interior de cuidados y liberar oxitocina, con los consiguientes cambios en tu bioquímica. Lo importante es que empieces a actuar de manera amable; los sentimientos de cariño y atención surgirán de manera natural.

El poder curativo de la bondad hacia uno mismo se demostró en un estudio reciente con pacientes de acné crónico.¹⁸ Muchas de las personas que tienen este problema sufren depresión y experimentan sentimientos intensos de vergüenza e inferioridad. Los investigadores realizaron una investigación de dos semanas en la que enseñaron a los participantes a paliar las emociones negativas y la autocrítica asociadas con su problema de acné. Entre otras cosas, les dijeron lo siguiente: «Dentro de cada uno de nosotros hay un crítico capaz de decir cosas mezquinas y negativas, en un tono hostil sobre nosotros mismos. [...] También tenemos un “apaciguador interior” (una parte compasiva) que posee la capacidad

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

de calmarnos con comentarios de aceptación en un tono cálido y compasivo». A continuación, los participantes se sometieron a una serie de ejercicios diseñados para ayudarles a consolarse. Se les pidió que escribiesen cinco frases compasivas en unas tarjetas, por ejemplo: «Me siento molesto por mi acné y no pasa nada por sentirme así», o «Si un amigo estuviese en mi lugar, lo aceptaría sin más. Quiero ser así conmigo mismo». También se les enseñó a desafiar y enfrentarse a su crítico interior. Se les pidió que escribiesen cinco frases más del tipo: «No es cierto que la gente me rechace solo porque tengo acné» o «Tengo la fuerza interior necesaria para luchar contra la angustia y soy yo quien la crea».

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

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

MI HISTORIA: EQUIVOCARSE ES HUMANO

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

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

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

John era un buen hombre, pero su naturaleza crítica hacía que se mostrase extremadamente escéptico hacia cualquier tipo de espiritualidad. No aprobaba las creencias con las que me había criado (pensaba que eran tonterías y no tenía ningún reparo en decírmelo abiertamente). Dado que yo deseaba desesperadamente ser amada y aceptada, empecé a convertirme en la persona que él creía que debía ser. Comencé a ser yo también una escéptica y dejé de lado aquello que había sido lo más importante de mi vida hasta entonces: mi relación con Dios, o con la conciencia universal, como yo lo llamaba. No obstante, una parte de mí ya había empezado a plantearse los conceptos de la reencarnación, el karma y la iluminación en los que tanta fe había tenido durante mi etapa de niña criada en un ambiente New Age. ¿Cómo podía saber si esas ideas eran reales o fruto de un autoengaño, una especie de ciencia ficción para sentirme bien? La naturaleza escéptica de John fue el trampolín perfecto para mi crisis de fe, y me lancé a ella de cabeza.

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

Sin embargo, un día conocí a alguien que entendía y apreciaba mi verdadero yo. Era un hombre mayor (le llamaré Peter), más sabio y con más experiencia que yo. Nuestra amistad se fue haciendo más y más estrecha a lo largo de un año, hasta que empezamos una relación sentimental. A Peter le explicaba co-

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

sas que nunca me había atrevido a contar a nadie más, y eso hizo que él me quisiera aún más. En cierta manera, nunca había sido tan feliz como entonces. Abrí mi corazón por completo y sentí una alegría, una vitalidad y una autoaceptación más intensas de lo que nunca había imaginado. Mi lado espiritual volvió a despertarse. Me sentí completa por primera vez en mucho tiempo. Sin duda, el hecho de que Peter fuese mucho mayor que yo también tuvo algo que ver. Probablemente, el deseo de que estuviese pendiente reflejaba inconscientemente mi necesidad de sentirme querida por mi padre.

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

Para resumir, dejé a John por Peter. Creía que éramos almas gemelas destinadas a estar juntas para siempre. ¿De qué otra manera podría justificar el enorme dolor que le había causado a mi marido si no era por un motivo puro y noble? Peter, en cambio, no dejó a su mujer por mí.

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

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

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

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

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

Otra piedra en el camino fue la creencia de que perdonarme a mí misma equivalía a salir del atolladero. Para mi sorpresa, descubrí que cuando empecé a aceptarme con más bondad y compasión, pude ser más honesta respecto al daño que había causado a otras personas. No solo a John, sino también a Peter y a su mujer. Peter, con más mundo y más experiencia que yo, sabía que mi pasión inicial por un hombre mucho mayor que yo no duraría mucho. Debo admitir que, probablemente, tenía razón. En ciertos aspectos, solo lo utilicé como una vía de escape de mi infeliz matrimonio. Aunque no me di cuenta de ello en su momento, probablemente lo habría dejado una vez conseguido el objetivo. Para él, la opción correcta fue quedarse con su mujer, una persona fuerte y su principal punto de apoyo durante los meses de quimioterapia.

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

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión
hacia uno mismo

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

UN REGALO PRECIOSO

La compasión hacia uno mismo es un regalo al alcance de todo el que esté dispuesto a descubrirse. Cuando desarrollamos el hábito de la bondad interior, el sufrimiento se convierte en una oportunidad para experimentar amor y ternura hacia nosotros mismos. No importa lo difíciles que se pongan las cosas: siempre podemos rodear a nuestro yo maltrecho con un tierno abrazo. Podemos calmar y consolar nuestro propio dolor, igual que un niño se calma y se consuela en los brazos de su madre. No tenemos que esperar a ser perfectos, a que la vida discurra exactamente como queremos. No necesitamos a nadie que nos brinde calor y compasión para sentirnos dignos de amor. No tenemos que buscar fuera de nosotros la aceptación y la seguridad que anhelamos. Esto no significa que no necesitemos a los demás. Por supuesto que los necesitamos, pero ¿quién puede saber mejor que tú cómo te sientes realmente bajo esa fachada alegre? ¿Quién conoce mejor el alcance del dolor y el miedo a los que te enfrentas, quién sabe mejor que tú lo que necesitas? ¿Quién es la única persona de tu vida que está disponible las veinticuatro horas del día y los siete días de la semana para proporcionarte atenciones y cariño? Tú.