Kristin Neff

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

Traducción de Remedios Diéguez Diéguez

PAIDÓS
Barcelona
Buenos Aires
México

Self-Compassion, de Kristin Neff
Publicado en inglés por William Morrow, an imprint of HarperCollins Publishers

Traducción de Remedios Diéguez Diéguez

Diseño de la cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial
0del Grupo Planeta
Ilustración de la cubierta: © JoSon - Getty Images

1ª edición en Ediciones Oniro, marzo 2012

1ª edición en Ediciones Paidós, marzo 2016

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© 2011 by Kristin Neff
© 2012 de la traducción, Remedios Diéguez Diéguez
© 2012 de todas las ediciones en castellano,
Espasa Libros, S. L. U.,
Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
www.paidos.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-3198-5
Depósito legal: B. 2.756-2016

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

SUMARIO

Agradecimientos 9

PRIMERA PARTE
¿POR QUÉ LA COMPASIÓN HACIA UNO MISMO?

1. Descubrir la compasión hacia uno mismo 13
2. Poner fin a la locura 29

SEGUNDA PARTE
LOS COMPONENTES DE LA COMPASIÓN HACIA UNO MISMO

3. La bondad hacia uno mismo 51
4. Estamos juntos en esto 73
5. *Mindfulness* 93

TERCERA PARTE
LOS BENEFICIOS DE LA COMPASIÓN HACIA UNO MISMO

6. Resiliencia emocional 123
7. Abandonar el juego de la autoestima 149
8. Motivación y crecimiento personal 175

CUARTA PARTE

COMPASIÓN HACIA UNO MISMO EN RELACIÓN CON LOS DEMÁS

9. Compasión hacia los demás 203
10. Ejercer de padres con compasión hacia nosotros mismos 223
11. Amor y sexo 237

QUINTA PARTE

LA ALEGRÍA DE LA COMPASIÓN HACIA UNO MISMO

12. Emerge la mariposa 261
13. Aprecio por uno mismo 283

Notas 301
Índice analítico y de nombres 317

Capítulo 1

DESCUBRIR LA COMPASIÓN HACIA UNO MISMO

> Este tipo de preocupación compulsiva, el «Yo, mí, mío», no es amarnos a nosotros mismos. [...] Amarnos a nosotros mismos implica las capacidades de resiliencia, compasión y comprensión que forman parte del simple hecho de estar vivos.
>
> SHARON SALZBERG, *The Force of Kindness*

En esta sociedad increíblemente competitiva, ¿cuántos de nosotros se sienten realmente bien consigo mismos? Sentirse bien parece algo muy efímero, sobre todo porque necesitamos creernos «especiales y por encima de la media» para tener una autoestima alta. Cualquier cosa por debajo de ese estado parece un fracaso. Recuerdo que en mi primer año de facultad, un día me pasé horas preparándome para una gran fiesta y acabé quejándome a mi novio de que mi pelo, mi maquillaje y la ropa que llevaba eran totalmente inadecuados. Él intentó darme ánimos:

—No te preocupes, estás bien.

—¿Bien? Ah, bueno, vale, siempre he querido estar «bien»…

El deseo de sentirse especial es comprensible. El problema es que resulta imposible, por definición, que todo el mundo esté por encima de la media al mismo tiempo. Aunque destaquemos en uno u otro campo, siempre hay alguien más inteligente, más guapo, más brillante. ¿Cómo afrontamos eso? No muy bien. Para vernos desde una perspectiva positiva tendemos a inflar nuestros egos y menospreciar a los demás, de manera que salimos ganando con la comparación. Sin embargo, esa estrategia tiene un precio: nos impide desarrollar todo nuestro potencial en la vida.

Si tengo que sentirme mejor que tú para sentirme bien conmigo mismo, ¿con qué claridad voy a verte, o a verme a mí mismo? Digamos que he tenido un día estresante en el trabajo y que estoy gruñona e irritable con mi marido cuando llega a casa por la noche (es una situación hipotética, por supuesto). Si realmente hago todo lo posible por tener una imagen positiva de mí misma y no quiero arriesgarme a verme de manera negativa, voy a variar mi interpretación para asegurarme de que los posibles roces entre nosotros parezcan culpa de mi marido, no míos.

—Bueno, ya estás en casa. ¿Has traído lo que te pedí del supermercado?

—Acabo de entrar. ¿Qué tal algo como «Me alegro de verte cariño. ¿Cómo te ha ido el día?»?

—Si no fueses tan despistado, a lo mejor no tendría que ir siempre detrás de ti.

—Pues mira por dónde, sí he traído lo que me pediste.

—Ah, bueno... Es la excepción que confirma la regla. Ojalá no fueses tan informal.

No es precisamente una receta para la felicidad.

¿Por qué resulta tan difícil admitir que nos hemos pasado, que somos desagradables o impacientes? Porque nuestro ego se siente mucho mejor cuando proyectamos en los demás nuestros defectos y nuestras limitaciones. «Es culpa tuya, no mía.» Piensa en todas las discusiones y peleas que se desencadenan a partir de esta dinámica. Culpamos al otro por decir o hacer algo malo, justificando nuestras propias acciones como si nuestra vida dependiese de ello, cuando en realidad sabemos que dos no se pelean si uno no quiere. ¿Cuánto tiempo malgastamos en eso? ¿No sería mucho mejor reconocer las cosas y jugar limpio?

Sin embargo, es más fácil decirlo que hacerlo. Resulta casi imposible darse cuenta de esos aspectos de nosotros mismos que

provocan problemas con los demás o que nos impiden alcanzar todo nuestro potencial si no somos capaces de vernos con claridad. ¿Cómo podemos crecer si no reconocemos nuestras propias debilidades? Podemos sentirnos mejor con nosotros mismos «temporalmente» si ignoramos nuestros defectos o si creemos que nuestros problemas y dificultades son culpa de otros, pero a la larga solo nos haremos daño porque nos quedaremos atascados en un círculo vicioso de estancamiento y conflicto.

EL PRECIO DE JUZGARSE A UNO MISMO

El hecho de alimentar continuamente nuestra necesidad de autoevaluación positiva es algo así como darnos un atracón de dulces. Momentáneamente nuestro nivel de azúcar sube, y después se produce el bajón. E inmediatamente después sigue un sentimiento de desesperación cuando nos damos cuenta de que, por mucho que nos guste, no siempre podemos atribuir nuestros problemas a los demás. No podemos sentirnos siempre especiales y por encima de la media. El resultado suele ser devastador. Nos miramos en el espejo y no nos gusta lo que vemos (en sentido literal y figurado), y la vergüenza empieza a instalarse en nuestro interior. La mayoría de nosotros somos increíblemente duros con nosotros mismos cuando finalmente reconocemos algún defecto o carencia. «No soy lo suficientemente bueno. No sirvo para nada.» No es de extrañar que ocultemos la verdad cuando la honestidad nos obliga a enfrentarnos a una condena tan dura.

En aquellos aspectos en los que resulta difícil engañarnos a nosotros mismos (cuando comparamos nuestro peso con el de las modelos, por ejemplo, o nuestra cuenta bancaria con las de los ricos y famosos), nos provocamos una enorme carga de dolor emocional. Perdemos la fe en nosotros mismos, empezamos a dudar de nuestro potencial y sentimos que no nos quedan esperanzas. En ese lamentable estado nos criticamos aún más a nosotros mismos, diciéndonos que somos unos inútiles perdedores, y nos sentimos cada vez peor.

Aunque consigamos organizarnos, lo que consideramos «suficientemente bueno» siempre parece fuera de nuestro alcance, y eso nos provoca frustración. Tenemos que ser listos, estar en forma, ser modernos e interesantes, tener éxito y resultar sexys. ¡Ah! Y espirituales. Por muy bien que hagamos las cosas, siempre hay alguien que parece hacerlas mejor. El resultado de esta línea de pensamiento da que pensar: millones de personas necesitan tomar medicamentos para afrontar cada nuevo día. La inseguridad, la ansiedad y la depresión son increíblemente comunes en nuestra sociedad, y en gran parte se debe a los juicios hacia uno mismo, el maltrato al que nos sometemos cuando sentimos que no somos unos ganadores en el juego de la vida.[1]

UNA ACTITUD DIFERENTE

¿Cuál es la solución? Dejar de juzgarnos y de evaluarnos. Dejar de autoetiquetarnos como «buenos» o «malos» y aceptarnos con generosidad. Tratarnos con la misma amabilidad, cariño y compasión que mostraríamos hacia un buen amigo, o incluso hacia un desconocido. Por desgracia, no hay casi nadie a quien tratemos tan mal como a nosotros mismos.

Cuando descubrí el concepto de la compasión hacia uno mismo, mi vida cambió casi de inmediato. Fue cuando cursaba mi último año en el programa de doctorado de desarrollo humano, en la Universidad de California, en Berkeley. Yo estaba dando los últimos retoques a mi tesis. Estaba atravesando un momento muy difícil, ya que mi primer matrimonio acababa de romperse, y sentía mucha vergüenza y aversión hacia mí misma. Pensé que unas clases de meditación en el centro budista local me ayudarían. Me interesaba la espiritualidad oriental desde que era pequeña (mi madre siempre tuvo una mente muy abierta). Sin embargo, nunca me había acercado a la meditación en serio. Y tampoco había estudiado la filosofía budista, ya que mi investigación sobre el pensamiento oriental estaba más orientada hacia las diferentes corrientes del *New Age* californiano. Leí el clásico

de Sharon Salzberg, *Amor incondicional*,* y ya nada volvió a ser lo mismo.

Sabía que los budistas hablan mucho de la importancia de la compasión, pero nunca había pensado que tener compasión hacia uno mismo pudiese ser tan importante como tenerla por los demás. Desde la perspectiva budista, tienes que cuidar de ti mismo para poder cuidar a los demás. Si te juzgas y te criticas continuamente intentando al mismo tiempo ser amable con los demás, estás poniendo límites artificiales que lo único que provocan en ti son sentimientos de separación y aislamiento. Es lo contrario de la integridad, la interconexión y el amor universal (el objetivo último en la mayoría de los caminos espirituales de cualquier tradición).

Recuerdo una conversación con mi nuevo novio, Rupert, que se apuntó conmigo a los encuentros budistas semanales. Yo negaba enérgicamente con la cabeza:

—¿Crees que es cierto que podemos permitirnos ser amables con nosotros mismos, tener compasión hacia uno mismo cuando nos equivocamos o pasamos por momentos realmente difíciles? No lo sé... Si tengo demasiada autocompasión, ¿no caeré en la pereza y el egoísmo?

Pensé en ello durante un momento. Poco a poco me di cuenta de que la autocrítica (a pesar de estar aprobada socialmente) no sirve para nada. De hecho, solo empeora las cosas. No me iba a convertir en mejor persona por el hecho de maltratarme continuamente. Más bien estaba provocándome sentimientos de inadaptación e inseguridad. Y vertía mi frustración en las personas más cercanas a mí. Además, no quería reconocer nada de esto por miedo a sentir odio hacia mí misma si admitía la verdad.

Lo que Rupert y yo aprendimos fue que, en lugar de basar nuestra relación en la búsqueda de la satisfacción de todas nuestras necesidades de amor, aceptación y seguridad, teníamos que proporcionarnos esos sentimientos a nosotros mismos. De ese modo tendríamos el corazón mucho más lleno para compartirlo con el

* Sharon Salzberg, *Amor incondicional*, Madrid, Edaf, 1997. *(N. del t.)*

otro. Nos sentimos tan conmovidos con el concepto de la compasión hacia uno mismo que en nuestra boda, aquel mismo año, terminamos nuestros votos así: «Sobre todo, prometo ayudarte a tener compasión hacia ti mismo para que puedas evolucionar y ser feliz».

Después de conseguir mi doctorado, dediqué dos años a trabajar con un importante investigador sobre la autoestima. Quería saber más sobre cómo se determina el sentido de la propia valía. Muy pronto descubrí que la psicología actual está dejando de utilizar la autoestima como indicador decisivo de la buena salud mental. Aunque se ha escrito muchísimo sobre la importancia de la autoestima,[2] los investigadores están empezando a señalar todas las trampas en las que podemos caer cuando intentamos desarrollar y mantener una autoestima alta: narcisismo, abstracción, ira, prejuicios, discriminación, etcétera. Me di cuenta de que la compasión hacia uno mismo era la alternativa perfecta a la búsqueda incansable de la autoestima. ¿Por qué? Porque ofrece la misma protección contra la autocrítica destructiva, pero sin la necesidad de que nos sintamos perfectos o mejores que los demás. En otras palabras, la compasión hacia uno mismo ofrece los mismos beneficios que una autoestima alta, pero sin sus inconvenientes.

Cuando conseguí un puesto de profesora adjunta en la Universidad de Texas en Austin decidí empezar a investigar sobre la compasión hacia uno mismo. Aunque nadie había definido la autocompasión desde una perspectiva académica (y mucho menos se había investigado), sabía que ese iba a ser el trabajo de mi vida.

¿Qué es la compasión hacia uno mismo? ¿Qué significa exactamente? Creo que para describirla podemos empezar utilizando la definición de una experiencia más conocida por todos: la compasión hacia los demás. Al fin y al cabo, la compasión es igual, tanto si la dirigimos hacia nosotros mismos como hacia los demás.

Imagina que te ves atrapado en un atasco de camino al trabajo y un indigente te pide unas monedas a cambio de limpiarte el parabrisas. «¡Qué pesado! —piensas—. Me va a retrasar. Seguramente solo quiere el dinero para bebida o drogas. A lo mejor me deja en paz si no le hago caso.» Pero no te deja en paz y tú permaneces sentado en tu coche mientras él te limpia el parabrisas. Te sientes culpable si no le das algo de dinero y resentido si lo haces.

Un buen día tienes una especie de revelación. Estás en otro atasco, en el mismo semáforo, a la misma hora, y ves al indigente con su cubo y su limpiacristales de siempre. Por alguna razón desconocida, lo miras con otros ojos. Lo ves como a una persona, no como una simple molestia. Percibes su sufrimiento. «¿Cómo sobrevive? La mayoría de la gente le dice que se vaya. Se pasa aquí todo el día, entre el tráfico y el humo, y seguro que gana muy poco. Solo está ofreciendo un servicio a cambio de unas pocas monedas. Debe de ser durísimo que la gente se muestre tan irritada contigo continuamente. Me pregunto cuál habrá sido su historia. ¿Cómo habrá acabado viviendo en la calle?» En cuanto ves al hombre como un ser humano que sufre, tu corazón conecta con él. En lugar de ignorarle, descubres (no sin sorpresa) que estás dedicando un momento a pensar en lo difícil que es la vida. Su dolor te conmueve y sientes la necesidad urgente de ayudarle de alguna manera. Si lo que sientes es verdadera compasión, no solo pena, pensarás algo así: «Podría pasarme a mí. Si hubiese nacido en otras circunstancias, o si hubiese tenido mala suerte, podría estar luchando por sobrevivir como ese hombre. Todos somos vulnerables».

Por supuesto, en ese momento tu corazón también podría endurecerse por completo (tu propio miedo a terminar en la calle hace que deshumanices a ese hombre horrible, harapiento y con una barba descuidada). Mucha gente lo hace. Pero eso no les convierte en personas felices, no les ayuda a enfrentarse a las tensiones de su trabajo, su vida en pareja o sus hijos cuando llegan a casa. No les sirve para enfrentarse a sus propios miedos. En todo

caso, esa actitud (que implica sentirse mejor que el hombre sin techo) hace que las cosas parezcan un poco peores.

Pero imaginemos que tu corazón no se cierra. Pongamos que experimentas auténtica compasión hacia la mala suerte del indigente. ¿Cómo te sientes? Lo cierto es que se trata de una sensación muy positiva. Es maravilloso abrir tu corazón, porque inmediatamente te sientes más conectado, vivo, presente.

Imaginemos ahora que el hombre no intenta limpiarte el parabrisas a cambio de unas monedas. A lo mejor solo está mendigando para comprar alcohol o drogas. ¿Deberías sentir compasión hacia él de todos modos? La respuesta es sí. No tienes que invitarle a tu casa. Ni siquiera tienes que darle dinero. Puedes simplemente dedicarle una sonrisa amable o darle un bocadillo en lugar de dinero si crees que es lo mejor. En cualquier caso, sí merece tu compasión. Todos la merecemos. La compasión no solo es merecida por las víctimas inocentes, sino también por los que sufren fracasos, debilidades personales o malas decisiones. Sí, las mismas que tomamos tú y yo todos los días.

La compasión, entonces, implica reconocer y ver claramente el sufrimiento de los demás. También significa sentir bondad hacia los que sufren, y así surge el deseo de ayudar (de aliviar el sufrimiento). Por último, compasión significa reconocer que el ser humano es imperfecto y frágil.

COMPASIÓN HACIA NOSOTROS MISMOS

La compasión hacia uno mismo, por definición, tiene las mismas cualidades.[3] En primer lugar, requiere que tomemos conciencia del propio sufrimiento. No podemos conmovernos ante nuestro propio dolor si no empezamos por reconocer que existe. Por supuesto, a veces resulta evidente que estamos sufriendo y no podemos pensar en nada más. Lo más habitual, sin embargo, es que no reconozcamos nuestro propio dolor. La cultura occidental nos enseña a menudo a permanecer impasibles ante la realidad. Nos dicen que no debemos quejarnos ante las adversidades, que

tenemos que seguir adelante. Si nos encontramos en una situación estresante o difícil, rara vez nos tomamos la molestia de parar y reconocer lo difíciles que están las cosas para nosotros en ese momento.

Cuando nuestro dolor procede de un juicio hacia nosotros mismos (si estás enfadado contigo por haber tratado mal a alguien, o por haber hecho un comentario estúpido en una fiesta, por ejemplo), resulta todavía más difícil reconocer que en realidad estamos sufriendo. Por ejemplo, como en aquella ocasión en que me encontré con una amiga a la que no veía hacía tiempo y, mirándole la barriga, le pregunté:

—¿Estás embarazada?

—Mmm... No —respondió—. He engordado un poco.

—Ah... —añadí mientras me ponía roja como un tomate.

Normalmente no reconocemos esas sensaciones como un sufrimiento que merece una respuesta compasiva. Al fin y al cabo, metí la pata. ¿No significa eso que debería recibir un castigo? ¿Castigas a tus amigos o a tu familia cuando meten la pata? Vale, es posible que a veces un poco, pero ¿te sientes mejor por ello?

Todos cometemos errores en un momento u otro, es natural. Y, si lo pensamos bien, ¿por qué debería ser de otro modo? ¿Acaso firmamos un contrato antes de nacer prometiendo que seremos perfectos, que nunca nos equivocaremos y que nuestra vida será exactamente como nosotros queramos? «Eh, un momento. Tiene que haber un error. Yo sí que firmé el programa "Todo-irá-como-la seda-hasta el día en que me muera". ¿Puedo hablar con el encargado, por favor?» Es absurdo y, sin embargo, la mayoría de nosotros nos comportamos como si hubiese ocurrido algo terrible cuando fallamos o cuando la vida da un giro indeseado o inesperado.

Uno de los inconvenientes de vivir en una cultura que ensalza el valor de la independencia y los logros individuales es que si no logramos nuestros objetivos imaginarios, nos vemos obligados a culparnos a nosotros mismos. Y si somos culpables, no merecemos compasión, ¿verdad? Pero la verdad es que todo el mundo merece compasión. Solo por el hecho de ser seres humanos cons-

cientes que vivimos en este planeta somos valiosos por naturaleza y merecemos cariño. Según el Dalai Lama, «los seres humanos deseamos la felicidad por naturaleza y no queremos sufrir. Por ese motivo todo el mundo intenta conseguir la felicidad y librarse del sufrimiento, y este es un derecho fundamental para todos nosotros. [...] Si tenemos en cuenta el verdadero valor de un ser humano, todos somos iguales».[4] Es el mismo sentimiento que inspiró la Declaración de Independencia de Estados Unidos: «Sostenemos como evidentes por sí mismas dichas verdades: que todos los hombres son creados iguales; que son dotados por su Creador de ciertos derechos inalienables; que entre estos están la vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad». No tenemos que ganarnos el derecho a la compasión, ya que nacemos con él. Somos humanos, y nuestra capacidad de pensar y sentir, unida a nuestro deseo de ser felices y no sufrir, conlleva en sí misma la compasión.

A pesar de todo, muchas personas se resisten a sentir compasión hacia uno mismo. ¿No es en realidad como tener pena de uno mismo? ¿O una manera edulcorada de referirse a la autocomplacencia? En este libro demostraré que estas ideas preconcebidas son falsas y totalmente opuestas al significado real de la autocompasión. Como verás, la compasión hacia uno mismo consiste en desear salud y bienestar, y conduce a un comportamiento proactivo (en lugar de pasivo) para mejorar la situación personal. Tener compasión hacia uno mismo no significa creer que mis problemas son más importantes que los tuyos, sino pensar que mis problemas también son importantes y requieren mi atención.

Por tanto, en lugar de criticarte por tus errores y tus fracasos, puedes utilizar la experiencia del sufrimiento para ablandar tu corazón. Puedes deshacerte de las expectativas de perfección poco realistas que te hacen sentir insatisfecho y abrir la puerta a una satisfacción real y duradera. Y todo eso lo conseguirás si te brindas la compasión que necesitas en cada momento.

La investigación que hemos llevado a cabo mis colegas y yo en los últimos diez años[5] demuestra que la autocompasión es una poderosa herramienta para conseguir bienestar emocional y satis-

facción personal. Al brindarnos a nosotros mismos afecto y consuelo incondicionales, aceptando al mismo tiempo la experiencia humana, por difícil que sea, evitamos conductas destructivas como el miedo, la negatividad y el aislamiento. Al mismo tiempo, la compasión hacia uno mismo fomenta estados mentales positivos, como la felicidad y el optimismo. El carácter estimulante de la autocompasión nos permite avanzar y apreciar la belleza y la riqueza de la vida, incluso en tiempos difíciles. Cuando calmamos nuestras mentes agitadas con la compasión, tenemos más capacidad para distinguir entre lo que está bien y lo que está mal, y así orientarnos hacia aquello que nos proporciona alegría.

La compasión hacia uno mismo proporciona un remanso de paz, un refugio contra los mares tempestuosos de la autocrítica positiva y negativa, hasta que finalmente dejamos de preguntarnos: «¿Soy tan bueno como ellos? ¿Soy lo suficientemente bueno?». Tenemos en nuestras manos los medios para proporcionarnos el afecto que anhelamos. Si conectamos con nuestra fuente interior de dulzura y reconocemos que la imperfección es una característica compartida de la naturaleza humana, podremos empezar a sentirnos más seguros, aceptados y vivos.

En muchos aspectos, la compasión hacia uno mismo es como la magia: tiene el poder de transformar el sufrimiento en alegría. En *Alquimia emocional*,* Tara Bennett-Goleman utiliza la metáfora de la alquimia para simbolizar la transformación espiritual y emocional que puede producirse cuando aceptamos nuestro dolor con afecto y atención. Cuando nos dedicamos compasión a nosotros mismos, el nudo de la autocrítica negativa empieza a deshacerse para ser sustituido por un sentimiento de aceptación tranquila y conectada. Es como un diamante reluciente surgiendo del carbón.

* Tara Bennett-Goleman, *Alquimia emocional*, Barcelona, Javier Vergara, 2001. *(N. del t.)*

EJERCICIO 1

¿Cómo reaccionas ante ti mismo y ante tu vida?

¿Cuáles son tus reacciones típicas ante ti mismo?

- ¿Por qué tipo de cosas te juzgas y te criticas? (aspecto, profesión, relaciones, hijos, etcétera).
- ¿Qué tipo de lenguaje utilizas contigo mismo cuando observas un defecto o cometes un error? ¿Te insultas, o adoptas un tono amable y comprensivo?
- Cuando eres muy autocrítico, ¿cómo te sientes interiormente?
- ¿Cuáles son las consecuencias de ser tan duro contigo mismo? ¿Te hace sentir más motivado, o más bien desanimado y deprimido?
- ¿Cómo crees que te sentirías si fueses capaz de aceptarte realmente tal y como eres? ¿Esa posibilidad te asusta, te da esperanzas, o ambas cosas?

¿Cuáles son tus reacciones típicas ante las dificultades de la vida?

- ¿Cómo te tratas a ti mismo cuando se te presentan retos de manera repentina? ¿Tiendes a ignorar tu sufrimiento y te centras exclusivamente en resolver el problema, o haces un alto para cuidarte y consolarte?
- ¿Tienes tendencia a dejarte llevar por las dificultades y a percibirlas peores de lo que son, o mantienes un punto de vista equilibrado?
- ¿Te sientes desconectado de los demás cuando las cosas van mal, imaginando que todo el mundo está mejor que tú, o intentas recordar que todas las personas experimentamos momentos difíciles?

Si crees que te falta autocompasión, compruébalo contigo mismo: ¿te criticas también por esto? Si es así, deja de hacerlo ahora mismo. Intenta sentir compasión por lo difícil que resulta ser una persona imperfecta en esta sociedad tan competitiva. Nuestra cultura no fomenta la autocompasión, sino todo lo contrario. Nos enseñan que por mucho que lo intentemos, aunque demos lo mejor de nosotros mismos, nunca es suficiente. Ha llegado el momento de cambiar. A todos puede beneficiarnos aprender a ser más autocompasivos, y este es un momento perfecto para empezar.

¿Cómo te a afecta a ti, lector, todo esto? Todos los capítulos de este libro incluyen ejercicios que te ayudarán a entender lo dañino que resulta la continua autocrítica. También hay ejercicios para ayudarte a desarrollar la compasión hacia ti mismo hasta el punto de convertirla en un hábito cotidiano, lo que te permitirá relacionarte contigo mismo de una manera más sana. Puedes determinar tu nivel de autocompasión utilizando la escala que diseñé para mi investigación.[6] Visita mi página web (<www.self-compassion.org>) y selecciona la opción «Test How Self-Compassionate Are You». Después de responder a una serie de preguntas, el programa calculará tu nivel de compasión hacia ti mismo. Si quieres, puedes guardar la puntuación y repetir el test cuando acabes de leer el libro para comprobar si ha incrementado tu nivel de autocompasión con la práctica.

No es posible tener la autoestima alta en todo momento, y tu vida continuará llena de imperfecciones, pero la compasión hacia uno mismo siempre estará ahí, esperándote como un refugio seguro. Tanto en los buenos tiempos como en los malos, si te sientes en la cima del mundo o en lo más profundo de un pozo, la autocompasión te ayudará a seguir adelante y a trasladarte a un lugar mejor. Se requiere esfuerzo para romper el hábito de la autocrítica después de toda una vida, pero al final del día solo tendrás que relajarte, dejar que la vida transcurra tal como es y abrir tu corazón a ti mismo. Es más fácil de lo que imaginas, y podría cambiar tu vida.

EJERCICIO 2

Explorar la compasión hacia uno mismo mediante la redacción de una carta

Primera parte

Todo el mundo tiene algo que no le gusta de sí mismo, algo que le hace sentir vergüenza, inseguridad o que no es «suficientemente bueno». La imperfección forma parte de la condición humana, y los sentimientos de fracaso e inadaptación son inherentes a la experiencia de vivir. Piensa en algún aspecto que te haga sentir mal contigo mismo (aspecto físico, trabajo, relaciones, etcétera). ¿Cómo te sientes interiormente? ¿Asustado, triste, deprimido, inseguro, enfadado? ¿Qué emociones se desencadenan cuando piensas en ese aspecto de ti mismo? Intenta ser emocionalmente honesto y no reprimas ningún sentimiento, pero tampoco te pongas melodramático. Simplemente trata de sentir tus emociones exactamente como son, ni más ni menos.

Segunda parte

Ahora piensa en un amigo imaginario que tiene una actitud cariñosa, tolerante, amable y compasiva. Imagina que ese amigo ve todos tus puntos fuertes y tus debilidades, incluyendo el aspecto de ti mismo sobre el que acabas de reflexionar. Piensa en lo que siente ese amigo por ti, en cómo te quiere y te acepta tal y como eres, con todas tus imperfecciones humanas. Ese amigo reconoce los límites de la naturaleza humana y es agradable y comprensivo contigo. En su gran sabiduría, entiende tu historia vital y las miles de cosas que te han ocurrido y que han hecho de ti la persona que eres. Tus defectos están relacionados con muchas cosas que no siempre has escogido: tus genes, tu historia familiar, tus circunstancias vitales... Elementos que están fuera de tu control.

Escribe una carta dirigida a ti mismo desde la perspectiva de ese amigo imaginario. Céntrate en los defectos por los que tiendes a juzgarte. ¿Qué te diría ese amigo sobre tu «defecto» desde la perspectiva de una compasión ilimitada? ¿Cómo transmitiría la compasión profunda que siente por ti, sobre todo por lo incómodo que te sientes cuando te juzgas con tanta dureza? ¿Qué escribiría ese amigo para recordarte que eres humano, que todas las personas tenemos puntos fuertes y débiles? Y si crees que ese amigo podría sugerirte posibles cambios, ¿cómo serían esas sugerencias si surgieran de un profundo sentimiento de comprensión y compasión incondicionales? Mientras te escribes a ti mismo desde la perspectiva de ese amigo imaginario, trata de llenar tu carta de un claro sentido de aceptación, amabilidad, cariño y deseo de salud y felicidad por parte de esa persona hacia ti.

Cuando termines la carta, déjala un momento. Después, reléela y deja que las palabras te inunden. Siente cómo te llega la compasión, cómo te calma y te consuela como si se tratase de una brisa fresca en un día muy caluroso. El amor, la conexión y la aceptación son derechos de nacimiento. Para reclamarlos solo tienes que mirar en tu interior.