

Auto-Compasión

El Secreto de la Acción Empoderada es el Aprendizaje No te rindas

por Emma Seppala
Ilustraciones de Farida Zaman



Esforzarte por más, trabajar aún más, aspira a ser el mejor! Vivimos en una sociedad que regularmente nos envía este tipo de mensajes. Entretanto, la mayoría de nosotros no nos detenemos a considerar si nuestras metas son posibles o si nos brindarán una felicidad duradera. Incluso si ganásemos una medalla de oro en los Juegos Olímpicos, nuestra condición de campeón solo duraría unos pocos años e iría acompañada de ansiedad por la posibilidad de perder en el futuro. En mi primer día en Yale, uno de los decanos proclamó, “Vosotros no sois solo la élite; sois la élite de la élite,” y todavía recuerdo la ola de náusea que este comentario me provocó. El éxito, después de todo, es una posición precaria. Mientras nos esforzamos para convertirnos en infalibles y mantener nuestra posición en lo más alto, no podemos escapar del sufrimiento.

Esta sospecha se confirmó mientras observaba el progreso de mis compañeros de clase durante el primer año. Cada uno de nosotros había estado

previamente en lo más alto de su clase en la escuela secundaria. Pero ahora nos encontrábamos a nosotros mismos como un estudiante inteligente entre muchos otros, ni más especial ni más destacado. Sin embargo, nosotros seguíamos sudando, luchando y esforzándonos. Habíamos aprendido que teníamos que ser los mejores. La mayoría de nosotros encontró esta experiencia difícil de soportar, y me dejó pensando si esta competitividad enloquecedora es la razón por la cual la ansiedad y la depresión están excepcionalmente extendidas por los campus de las universidades con prestigio académico y social, del este de los Estados Unidos (Ivy League campuses).

Kristin Neff, profesora asociada de desarrollo humano en la Universidad de Texas y pionera en la investigación de auto-compasión, considera que el énfasis de nuestra sociedad en los logros y la autoestima está en el centro de mucho sufrimiento innecesario y hasta contraproducente. Desde temprana edad, se nos enseña a construir nuestra autoestima compitiendo por el éxito, a pesar de que la competición sea una batalla perdida. Los psicólogos han descubierto que la mayoría de las personas creen que están por encima de la media y que son mejor que otros, en casi todas sus características (el efecto mejor que la media). Esta creencia nos ayuda a evitar sentimientos de inadecuación dolorosos, pero tiene un precio. Cuando nuestra autoestima descansa en la premisa de competir exitosamente contra otros, estamos siempre balanceándonos precariamente al borde de la pérdida. La comparación social y la competición también promueven desconexión, haciéndonos ver a los demás como obstáculos a superar, con el fin de mantener nuestra posición, marcar nuestro territorio y vencer a potenciales rivales. En última instancia nos sentimos más distantes de los demás cuando el

principal objetivo de nuestro deseo de éxito es la pertenencia y el ser amado.

Es sencillamente imposible ser mejor que todos en todo momento. Sin embargo la investigación muestra que cuando perdemos tendemos a sentirnos altamente auto-críticos, sumando así a nuestra miseria. Ante las críticas, nos ponemos a la defensiva y podríamos sentirnos abrumados. Los errores y el fracaso nos hacen tan inseguros y ansiosos, que nos rendimos pronto al enfrentar un reto futuro. Inevitablemente este tipo de autoestima competitiva ha estado ligada a problemas sociales más amplios como la soledad, el aislamiento e incluso los prejuicios.

Después de observar las trampas de la autoestima, Neff buscó una alternativa, una forma de identificar y alcanzar nuestras metas sin que nos demos una paliza—o a cualquier otra persona—en el proceso. A través de la práctica del Budismo, ella la encontró en forma de auto-compasión. Con auto-compasión, te valoras a ti mismo no porque te has juzgado positivamente y a otros negativamente, sino porque tú eres digno intrínsecamente de cuidado e interés, como cualquier otra persona. Donde la autoestima nos deja sin poder y consternados, la auto-compasión es el corazón del empoderamiento, aprendizaje y fuerza interior.

Trátate a Ti Mismo Como Tu Mejor Amigo

Trabajar duramente, luchar por alcanzar metas, y desarrollar lo mejor del propio potencial son, obviamente, habilidades tremendamente útiles en las áreas de crecimiento profesional y personal. Sin embargo, la investigación de Neff sugiere que reemplazar la autoestima por la auto-compasión puede tener implicaciones muy superiores para nuestra salud mental y bienestar. En un estudio, por ejemplo, Neff encontró que cuando enfrentamos una situación amenazante (tener que describir una debilidad personal en una entrevista de trabajo), la auto-compasión estaba asociada con menor ansiedad, mientras que la autoestima no impactó en los niveles de ansiedad.

Neff define auto-compasión como “ser amable y comprensivo hacia uno mismo en momentos de dolor y fracaso, en vez de ser duro y auto-crítico; percibiendo nuestras propias experiencias como parte de la experiencia humana más amplia, en vez de verlas aisladamente; y sosteniendo pensamientos y sentimientos dolorosos con atención plena, en lugar

de identificarte excesivamente con ellos.” (Ver “Los Tres Elementos de la Auto-compasión” página 62.)

Esto quiere decir, asumir la actitud que uno tendría hacia un amigo que ha fracasado en algo. En vez de regañarle, juzgarle, y aumentar su desesperación, nosotros escuchamos con empatía y entendimiento, animándole a recordar que los errores son normales, y validando sus emociones sin añadir leña al fuego. Auto-compasión es la habilidad de actuar con nosotros mismos como lo haríamos con un amigo.

Neff explica que la auto-compasión no es una forma de evitar objetivos o convertirse en auto-indulgente. En vez de eso, la auto-compasión es un gran motivador ya que implica el deseo de aliviar el sufrimiento, para sanar, para prosperar, y para ser feliz. Un padre que cuida a su hijo insistirá en que el niño coma verduras y haga su tarea, sin importar cuán desagradables sean estas experiencias para el niño. Del mismo modo, tomarlo con calma hacia ti mismo puede ser apropiado en algunas situaciones, pero en momentos de sobre-indulgencia y pereza, la auto-compasión implica fortaleza y toma de responsabilidad.

Una Mejor Forma de Lidar con el Fracaso

Cuando estás motivado por la auto-compasión, ves el fracaso como la mejor oportunidad de aprendizaje. La crítica, por ejemplo, usualmente consiste en un grano de verdad que nos pertenece a nosotros y un grano de resentimiento o falsedad que pertenece a la percepción de la crítica. Debido a la picadura que acompaña a las críticas, o nos ponemos a la defensiva o nos castigamos—y finalmente perdemos la valiosa lección. Con auto-compasión, sin embargo, vemos el fracaso con gran calma y lo entendemos como una oportunidad de crecimiento.

Además, mediante la prevención de los efectos contraproducentes de la auto-crítica, la auto-compasión nos permite mantener la serenidad y así conservar nuestra energía. Al mantener equilibrio y entendimiento frente al rechazo, al fracaso, o la crítica, desarrollamos una fuerza inquebrantable y aseguramos estabilidad emocional independientemente de las circunstancias externas. Neff explica que la auto-compasión provee un sentido estable de auto-valoración que fluctúa mucho menos con el tiempo, porque no está supeditado a mirar de cierta forma o competir con éxito. De este modo, nos permite experimentar

bienestar y contribuir a la sociedad de forma significativa.

Aunque la investigación de la fisiología de la auto-compasión versus auto-crítica está aún pendiente, Neff propone un modelo sencillo como hipótesis. La auto-crítica severa activa el sistema nervioso simpático (“lucha o huye”) y eleva las hormonas de estrés como el cortisol en nuestra sangre. Cuando esta picadura se apodera de nosotros, no podemos aprender o comprometernos con el núcleo de la verdad, que puede estar allí para servirnos. La auto-compasión, por otra parte, puede activar el sistema de cuidado mamífero y las hormonas de afiliación y amor, como la oxitocina. También conocida como “la hormona del abrazo”, la oxitocina es liberada por madres lactantes, mientras se abraza y durante las relaciones sexuales, y está asociada con sentimientos de bienestar, permitiéndonos sostener la verdad sin atacarnos a nosotros mismos.

Desarrollando Auto-Compasión

Todos conocemos a personas que parecen cuidar de todos excepto de ellos mismos— y quienes se regañan a sí mismos por no hacer más. El trabajo de Neff confirma esta observación: no hay correlación entre el rasgo de auto-compasión y sentimientos de compasión hacia los demás. Ella observó que muchas personas, mujeres en particular, son mucho más compasivas y amables con otros que con ellas mismas. Ella nos da el ejemplo de una enfermera de oncología pediátrica que había pasado su vida dándose a los demás, y que sin embargo era extremadamente dura con ella misma porque sentía que no estaba haciendo lo suficiente.

Sin embargo la auto-compasión se puede aprender. Es una práctica que nos puede ayudar a todos a ser menos auto-críticos y quizás hasta alcanzar más y dar más. Un gran ejemplo de auto-compasión en acción es Bonnie Thorne, quien se ha dedicado al trabajo humanitario durante toda su vida, empezando con el cuidado de niños de la calle, jóvenes desfavorecidos y prostitutas; recaudando fondos exitosamente para organizaciones de servicio. Más recientemente, ella está llevando la agenda de fondos de la Universidad de Wisconsin— misión Centro de Madison para la Investigación de Mentes Saludables (*Madison's Center for Investigating Healthy Minds' mission*) para utilizar la investigación científica rigurosa en la mejora del bienestar de la comunidad. Bonnie explica, “La auto-compasión me

da permiso para respirar mi propia humanidad en cada situación que se presenta y me saluda, y transmitir esa energía en bondad hacia los demás.” Conocer a Bonnie es verla tomar ventaja de cada oportunidad e interacción para conectar con otros en la amistad, la calidez y la intención de servir donde pueda.

Thorne explica que desde niña, ella recibió una presión tremenda por desarrollarse y tener éxito. Ella tuvo pocos modelos de conducta compasiva y fue altamente auto-crítica. Sin embargo, cuando ella fue colocada en un orfanato, fue testigo de la compasión incondicional de unos padres adoptivos, quienes sin reserva alguna con todo el corazón la criaron a ella y a otros niños adoptivos de diversas razas y orígenes. Bonnie atribuye a su amor, respeto y al ambiente seguro que crearon, su desarrollo como una persona más integrada, creativa y considerada. A través de la aceptación y bondad de sus padres adoptivos, la voz auto-crítica dentro de ella empezó a calmarse. Bonnie mantiene esa voz crítica tranquila a través de la práctica regular de la meditación.

Un Incentivo para Altamente-Exitosos

Estelle Higonnet es otro ejemplo de cómo aprender auto-compasión puede empoderar incluso a los que alcanzan grandes logros. Hija de profesores de Harvard, Higonnet se graduó con honores en la Universidad de Yale y asistió a la Escuela de derecho de Yale, luego continuó en un continuo de éxitos trabajando para el Observatorio de Derechos Humanos, Amnistía Internacional y las Naciones Unidas. Su trabajo en derechos humanos salvó miles de vidas, y ella recibió reconocimientos y premios. Sin embargo ella habla de un importante cambio en su vida.

Higonnet dice, “Yo crecí con la idea de que siempre debes criticarte a ti mismo y que nunca debes estar satisfecho, debes siempre esforzarte para mejorar. Si recibes una A, ¿por qué no obtuviste una A+? Si estás en la cima del equipo de fútbol, ¿por qué no eres el goleador número uno en el equipo de fútbol? Se trataba de ‘los que se dan por vencidos nunca ganan, y los que triunfan nunca abandonan’ en todos los dominios de la vida, desde los deportes hasta lo académico.” Como una estudiante universitaria, las violaciones de derechos humanos la indignaron. Su espíritu activista estaba lleno de ira, y se lanzó a toda marcha para combatir los problemas de derechos humanos.

“Necesité un accidente de coche en el que casi pierdo mi vida, y una profunda experiencia con la práctica del yoga y la filosofía para permitir que mi ira activista se transformara en acción activista. Me hice consciente de que, a pesar de que las violaciones de derechos humanos están mal, el estar enfadada no cambiaría nada y sólo me haría daño y me alejaría de los demás. Son las soluciones, y no la ira, lo que realmente cambia las cosas.”

Después de sobrevivir al accidente de coche, Etelle comenzó a sentir un profundo sentido de gratitud por la vida que ahora entendía como un regalo. Poco tiempo después, ella tomó un taller intensivo de una semana de práctica de la respiración del yoga y filosofía que cambiaron su perspectiva. “El curso *El Arte de Vivir (The Art of Living)* fue como un tsunami de aprendizaje del yoga, que de golpe me enseñó de manera explícita sobre el amor a los demás y a mí misma y a desarrollar armonía, equilibrio, aceptación y compasión, no solo para mí misma y otras personas sino para el planeta mismo. Fue entonces cuando comprendí que la vida no trata de ganar, competir, o sufrir hasta el dolor con el objetivo de ganar. Esto abrió todo un camino en la forma de ver el amor, la aceptación, el equilibrio y la armonía como una gran parte de mí y así es como trato de vivir mi vida ahora. Me he dado cuenta que soy mucho más efectiva y feliz.”

Auto-Compasión en Estudiantes y Veteranos

Carole Pertofsky, jefa de promoción de la salud en la Universidad de Stanford, es una apasionada defensora de la resiliencia y del bienestar a través de la auto-compasión. Pertofsky ve muchos estudiantes de Stanford que sienten pasión por el servicio pero que sufren por un exceso de esfuerzo. Ella defiende lo siguiente: “Colócate tu propia máscara de oxígeno antes de darla a otros. Si te quedas sin oxígeno, no vas a poder ayudar a nadie. Nuestras propias necesidades básicas deben ser cubiertas primero; solo así tenemos la capacidad de ayudar a los demás. Como humanos, cuando damos excesivamente, nos quedamos vacíos en el interior. Nos secamos y nos sentimos resentidos. Nuestra energía se agota, y nos sentimos como si no tuviéramos nada más que dar.” Este estado es llamado frecuentemente “fatiga de compasión” y es común en profesiones de servicio, tales como trabajadores sociales y de ayuda humanitaria.

Pertofsky también trabaja con estudiantes que sucumben al llamado síndrome “pato flotante de Stanford”: en la superficie parecen estar

desplazándose tranquilamente, pero si miras debajo del agua verás que sus patas pedalean furiosamente, sólo para mantenerse a flote. Carole enseña: “Cuando dejamos de ser auto-críticos y auto-dañosos y empezamos a ser amables con nosotros mismos, se nos abre la vía para aumentar la resiliencia.” En vez de desperdiciar energía pretendiendo estar calmados mientras están atrapados por su adicción al trabajo y su búsqueda de éxitos, los estudiantes pueden realmente aprender a cuidar de sí mismos y ser equilibrados y felices.

En mi propia investigación con veteranos en la Universidad de Wisconsin–Madison, encontré que la auto-compasión puede ser de mucha ayuda para los soldados retornados. Un hombre, al que llamaré Mike era altamente auto-crítico y había desarrollado un extremo control de temperamento y auto-disciplina — atributos que le hicieron merecedor de premios por acciones valientes en el combate. Pero en casa no pudo reconciliar sus acciones como soldado con sus valores como civil, y empezó a pensar en sí mismo como en un terrible ser humano. Sufriendo ansiedad, depresión y desorden de estrés post-traumático, Mike no podía dormir de noche. Después de participar en un taller de yoga, respiración y meditación como parte de nuestro estudio, la actitud de Mike cambió. Él compartió que aunque recuerda todo lo sucedido, entiende que sus acciones pasadas, realizadas bajo órdenes no representan lo que es como persona ahora. Mike ha recuperado su capacidad para dormir.

Neff cuenta una historia similar trabajando con un grupo de jóvenes veteranos con trastorno de estrés post-traumático. Ella les enseñó formas a través de las cuales, en una situación difícil o que provoca ansiedad, es posible evocar la auto-compasión a través del tacto. Desde una perspectiva de observador, ellos simplemente cruzan sus brazos, pero hay una intención privada de darse un auto-abrazo. Uno de los síntomas del trastorno por estrés post-traumático es sentirse fuertemente aislado. Ella describe como uno de los veteranos de apariencia más dura dijo en la sala, “No quiero soltar.” Él sintió un gran alivio desde esta nueva actitud de autocuidarse. Y eso es algo que puedes probar en este momento.

Emma Seppala, Doctora en Filosofía (Ph.D.), es una científica de investigación en el Centro para Mentes Saludables en la Universidad de Wisconsin (*Center for Healthy Minds*), y editora colaboradora de *Spirituality & Health* (Espiritualidad y Salud)

Prácticas para Estimular Auto-Compasión

1) Escríbete una carta: Toma la perspectiva de ser un amigo compasivo, así puedes imaginarte que eres esa otra persona. Pregúntate, “¿Qué me diría ahora un amigo compasivo y amable? ¿Cuáles serían sus palabras?” Luego, regresa, lee la carta, y recíbelas de ti mismo.

2) Escribe tu diálogo interior: Si te estás auto-criticando porque tus jeans no te quedan o mencionaste algo incorrecto en una situación, escribe las palabras auto-críticas que vienen a tu mente, y luego pregúntate si le dirías esas palabras a un amigo. ¿Qué diría tu amigo?

3) Desarrolla un mantra de auto-compasión: Neff sugiere desarrollar algo que sea fácil de memorizar, así cuando algo difícil ocurra puedes recurrir a tus frases. No son afirmaciones positivas, sino recordatorios. Esta es la auto-compasión que desarrolló para sí misma: “Este es un momento de sufrimiento. El sufrimiento es parte de la vida. Puedo ser amable conmigo misma en este momento; puedo darme la compasión que necesito.” El hijo de Neff tiene autismo, y cuando él tenga una rabieta en público, ella acudirá inmediatamente a su mantra de auto-compasión, en parte como un foco para su mente y también porque lo que más necesita en ese momento es apoyo emocional para sí misma, para poder ocuparse de la situación con calma y con más delicadeza.

Para técnicas adicionales de Kristin Neff para incrementar auto-compasión, visitar self-compassion.org.

Los Tres Elementos de Auto-Compasión

Auto-bondad: Auto-compasión implica ser cálido y comprensivo hacia nosotros mismos cuando sufrimos, fracasamos, o nos sentimos inadecuados, en vez de ignorar nuestro dolor o flagelarnos con la auto-crítica. Las personas auto-compasivas reconocen que siendo imperfectas, fracasar, y experimentar dificultades en la vida es inevitable, así que tienden a ser gentiles con ellas mismas cuando enfrentan experiencias dolorosas, en vez de enfadarse cuando la vida no está a la altura de unos ideales establecidos. Las personas no siempre son o consiguen exactamente lo que quieren. Cuando esta realidad es negada o se lucha contra ella, el sufrimiento aumenta a través de estrés, frustración, y auto-crítica. Cuando esta realidad se acepta con comprensión y bondad, se experimenta una gran ecuanimidad emocional.

Humanidad Común: La frustración al no tener las cosas exactamente como las queremos está a menudo acompañada por un irracional pero penetrante sentido de aislamiento — como si “Yo” soy la única persona que sufre o comete errores — pero todos los humanos sufren. La misma definición de ser “humano” significa que uno es mortal, vulnerable, e imperfecto. Por lo tanto, la auto-compasión implica reconocer que el sufrimiento y la insuficiencia personal son parte de la experiencia

humana compartida — algo por lo que todos pasamos, en vez de ser algo que solo me pasa a “mí”. Esto también implica reconocer que los pensamientos personales, sentimientos y acciones son afectados por factores “externos”, tales como la historia de crianza, cultura, genética y condiciones ambientales, así como por el comportamiento y expectativas de los demás. Thich Nhat Hahn denomina a la intrincada red de reciprocidad causa-y-efecto en la que estamos todos enterrados “interdependencia”. Reconocer nuestra interdependencia nos permite ser menos críticos acerca de nuestros defectos personales. Después de todo, si nosotros tuviéramos control total sobre nuestro comportamiento, ¿cuántas personas conscientemente elegirían tener problemas de ira, problemas de adicción, debilitante ansiedad social, trastornos de la alimentación, etcétera? Muchos aspectos de nosotros mismos y de las circunstancias de nuestras vidas no son por nuestra elección sino que provienen de innumerables factores (genéticos y/o ambientales) sobre los que tenemos poco control. Reconociendo nuestra interdependencia esencial, los defectos y dificultades de la vida no tienen que ser tomados tan personalmente pero sí pueden ser reconocidos con compasión y comprensión sin juzgar.

Mindfulness: La auto-compasión también requiere tener un enfoque objetivo de nuestras emociones negativas de forma tal que esos sentimientos no sean suprimidos ni exagerados. Esta postura equilibrada se deriva del proceso de relacionar experiencias personales con las de otras personas que también están sufriendo, poniendo así nuestra propia situación en una perspectiva más amplia. También se debe a la voluntad de observar nuestros pensamientos negativos y emociones con apertura y claridad, a fin de que se tengan con conciencia y atención plena. Mindfulness es un estado mental receptivo, sin emisión de juicios, en el que uno observa los pensamientos y sentimientos como son, sin tratar de reprimirlos o negarlos. No podemos ignorar nuestro dolor y sentir compasión por él al mismo tiempo. Mindfulness requiere que no nos “sobre-identifiquemos” con pensamientos y sentimientos, de modo que seamos atrapados y arrastrados por la reactividad negativa.

— *Kristin Neff, Doctora en Filosofía (Ph.D.)*

*La Felicidad — real, felicidad duradera — puede ser experimentada mejor cuando estamos comprometidos con el flujo de la vida - conectados en vez de separados de todo lo demás,” escribe la pionera en auto-compasión **Kristen Neff, Doctora en Filosofía Ph.D.** Su excelente nuevo libro, *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind* (William Morrow, 2011)) proporciona un claro camino para dejar ir en alegría.*

— Los Editores

© 2011 Spirituality & Health

Fuente: <http://spiritualityhealth.com/articles/self-compassion-how-value-yourself>