

Los cinco mitos de la auto-compasión

¿Qué nos impide ser más amables con nosotros mismos?

por Kristin Neff

La mayoría de las personas no tiene ningún problema en ver la compasión como una cualidad muy loable. Esta parece referirse a una amalgama de buenas cualidades indiscutibles: bondad, misericordia, ternura, benevolencia, comprensión, empatía, solidaridad, y simpatía, junto con un impulso de ayudar a otros seres vivos, humanos o animales, en peligro.

Pero parecemos estar menos seguros acerca de la auto-compasión. Para muchos, esta lleva un sutil olorillo a todos estos otros malos términos de “sí mismo”: lástima de sí mismo, interesado, indulgente consigo mismo, egocéntrico, o simplemente egoísta. Incluso, a muchas generaciones de distancia de nuestra puritana cultura de origen, parecemos seguir creyendo que, si no nos culpamos o castigamos a nosotros mismos por algo, corremos el riesgo de la complacencia moral, el egoísmo fuera de control y el pecado del falso orgullo.

Consideremos a Rachel, una ejecutiva de marketing de 39 años con dos hijos y un esposo amoroso. Una persona profundamente amable, esposa dedicada, madre involucrada, amiga comprensiva, y gran trabajadora, incluso con tiempo para trabajar como voluntaria en dos instituciones benéficas locales. En pocas palabras, parece ser un modelo ideal a seguir.

Sin embargo, Rachel está en terapia por sus altos niveles de estrés. Está cansada todo el tiempo, deprimida, incapaz de dormir. Tiene problemas digestivos crónicos de bajo nivel y algunas veces—para su horror— regaña bruscamente a su esposo e hijos. Por todo esto, es increíblemente dura consigo misma, siempre siente que nada que haga es suficientemente bueno. Nunca consideraría tratar de ser compasiva consigo misma. De hecho, solo la idea de parar en su auto-ataque, darse algo de bondad y comprensión, le parece infantil e irresponsable.

Y Rachel no es la única. Muchas personas en nuestra cultura tienen dudas acerca de la idea de auto-compasión, quizás porque ellos no saben muy bien a qué se parece, y mucho menos cómo practicarla. A menudo la práctica de auto-compasión se identifica con la práctica de mindfulness, ahora tan omnipresente como el sushi en Occidente. Mientras que mindfulness — con su énfasis en ser vivencialmente abiertos y conscientes de nuestro propio sufrimiento, sin quedar atrapados en él ni arrastrados por la reactividad aversiva— es necesario para la auto-compasión, deja fuera un ingrediente esencial. Lo que distingue a la auto-compasión es que va más allá de aceptar nuestra experiencia como es y añade algo más —abrazar al protagonista (por ejemplo: nosotros mismos) con calidez y ternura cuando nuestra experiencia es dolorosa.

La auto-compasión también incluye un elemento de sabiduría—un reconocimiento de nuestra humanidad común. Esto significa aceptar el hecho de que, junto a todos los demás en el planeta, somos individuos defectuosos e imperfectos, con la misma probabilidad que cualquier otra persona, de ser golpeados por las flechas de la indignante (pero perfectamente normal) desgracia. Esto parece obvio, pero suena gracioso cuán fácilmente lo olvidamos. Caemos en la trampa de creer que las cosas “se supone” que irán bien y que cuando cometemos un error o alguna dificultad surge, algo debe haber ido terriblemente mal. (Oh, discúlpeme. Debe haber algún error. Yo firmé el plan todo irá a las mil maravillas hasta el día en que muera. ¿Puedo hablar con la gerencia por favor?) La sensación de que ciertas cosas “no debieran” estar sucediendo nos hace sentir tanto avergonzados como aislados. En esos momentos, recordar que no estamos realmente solos en nuestro sufrimiento —que las dificultades y la lucha están profundamente

arraigadas en la condición humana— puede suponer una diferencia radical.

Recuerdo estar en el parque con mi hijo, Rowan, cuando él tenía alrededor de cuatro años, en el apogeo de su autismo. Estaba sentada en un banco, viendo a todos los niños felices jugando en los columpios, persiguiéndose unos a otros, y divirtiéndose; mientras Rowan estaba simplemente sentado en lo alto de un tobogán golpeando su mano repetidamente (algo conocido como comportamientos auto estimulantes). Ciertamente, empecé a transitar el camino de la lastima por mí misma: “¿Por qué no puedo tener un niño ‘normal’ como todo el mundo? ¿Por qué soy la única que está pasando una situación tan dura?” Pero años de práctica de auto-compasión me dieron suficiente serenidad como para darme cuenta, hacer una pausa, hacer una respiración profunda, y tomar conciencia de la trampa en la que estaba cayendo.

Distanciándome un poco de mis pensamientos y sentimientos negativos, observé a las otras madres y a sus hijos y pensé para mis adentros, “estoy asumiendo que esos niños van a crecer libres de preocupaciones, con vidas sin problemas, que ninguna de esas madres tendrá que luchar a medida que cría a sus hijos. Pero por lo que sé, algunos de esos niños al crecer, podrían desarrollar problemas graves de salud mental o físicos, o simplemente ¡podrían llegar a ser gente no muy agradable! No hay niño que sea perfecto, y no hay padre que no tenga que pasar por alguna forma de dificultad o reto con sus hijos en un momento u otro.”

Y en ese momento, mis sentimientos de intenso aislamiento se convirtieron en sentimientos de profunda conexión con las otras madres en el parque, y con todos los padres del mundo. Amamos a nuestros niños, pero vaya— ¡es duro a veces! Por extraño que pueda sonar, practicando la auto-compasión mientras vamos saliendo del paso, no nos sentimos tan solos.

Afortunadamente, no se trata simplemente de ilusiones sobre otro enfoque de auto-ayuda. De hecho, hay ahora un ámbito de investigación imponente y en crecimiento demostrando que relacionarnos con nosotros mismos de una manera amable, cordial es esencial para el bienestar emocional. No solo nos ayuda a evitar las consecuencias inevitables de una dura auto-crítica —depresión, ansiedad, y estrés— sino que también promueve un enfoque de vida más feliz y esperanzador. Más concretamente, la investigación demuestra como falsos muchos de

los mitos comunes acerca de la auto-compasión, esos que nos mantienen atrapados en la prisión de la auto-crítica implacable. Aquí están cinco de ellos.

1. La auto-compasión es una forma de lástima hacia uno mismo



Uno de los mitos más grandes acerca de la auto-compasión es que significa sentir lástima por uno mismo. De hecho, como mi experiencia en el parque infantil lo ejemplifica, la auto-compasión es un antídoto para la lástima hacia uno mismo y la tendencia a quejarnos sobre nuestra mala suerte.

Esto no es porque la auto-compasión nos permita desconectar de las cosas malas; de hecho, nos predispone a aceptar, experimentar, y reconocer sentimientos de dificultad con amabilidad — lo cual paradójicamente nos ayuda a procesarlos y dejarlos ir más plenamente. La investigación muestra que las personas auto-compasivas son menos propensas a quedarse sumidas en pensamientos de lastima por sí mismos acerca de cuán mal están las cosas. Esa es una de las razones por las cuales la gente auto-compasiva tiene una mejor salud mental.

Un estudio de Filip Raes en la Universidad de Leuven examinó la asociación de la auto-compasión con el pensamiento reflexivo profundo y la salud mental entre los estudiantes de su universidad. Primero evaluó cómo los participantes estaban usando el auto-reporte de la Escala de auto-compasión que desarrollé en 2003, y que pedía a los participantes que indicaran con qué frecuencia se involucran en comportamientos que corresponden a los elementos principales de la auto-compasión. Los ejemplos incluyen declaraciones como “Yo trato de ser comprensivo y paciente hacia aspectos de mi personalidad que no me gustan”; “Cuando las cosas van mal para mí, veo las dificultades como parte de la vida que todo el mundo tiene que pasar”; y “Cuando algo doloroso ocurre, trato de tener una visión equilibrada de la situación.”

Raes encontró que los participantes con altos niveles de auto-compasión tendían a dar menos vueltas acerca de su desgracia. Además, encontró que esa menor tendencia a la rumiación ayudaba a explicar por qué los participantes auto-compasivos reportaban menos síntomas de ansiedad y depresión.

2. La auto-compasión significa debilidad



John siempre se consideró a sí mismo como un pilar de fortaleza — un esposo ideal y proveedor. Así que se vino abajo cuando su esposa le dejó por

otro hombre. En secreto, estaba atormentado por la culpa de no haber hecho más para cubrir las necesidades emocionales de su esposa, antes de que ella buscara la comodidad en los brazos de otro, no quería admitir cuán herido se seguía sintiendo y lo difícil que era para él seguir adelante con su vida.

Cuando un colega le sugirió que tratara de ser compasivo consigo mismo por su divorcio, su reacción fue rápida: “¡No me hables de esas tonterías de corazones-y-flores! La auto-compasión es para gallinas. Yo tengo que ser duro como los clavos para pasar por el divorcio con algo de apariencia de auto-respeto, y no voy a bajar la guardia ahora.”

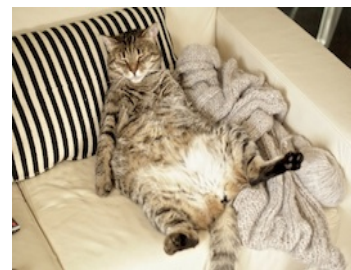
Lo que John no sabía es que, en vez de ser una debilidad, los investigadores están descubriendo que la auto-compasión es una de las fuentes de afrontamiento y resiliencia, más poderosa disponible para nosotros. Cuando atravesamos crisis importantes en la vida, la auto-compasión parece marcar la diferencia en nuestra capacidad para sobrevivir e incluso prosperar. John asumió que ser un hombre duro durante el divorcio—cubrir sus sentimientos y no admitir cuanto estaba sufriendo—sería lo que le permitiría salir de su divorcio. Pero él no estaba “saliendo”: él estaba atrapado, y la auto-compasión era la pieza perdida que podría haberle ayudado a seguir adelante.

David Sbarra y sus colegas en la Universidad de Arizona examinaron si la auto-compasión ayuda a determinar cuán bien las personas se adaptan a un divorcio. Los investigadores invitaron a más de 100 personas separadas recientemente de su cónyuge, a asistir al laboratorio y hacer una grabación de 4 minutos del flujo de consciencia de sus pensamientos y sensaciones acerca de la experiencia de la separación. Después cuatro jueces entrenados cifraron cuán auto-compasivas fueron esas discusiones, usando una versión modificada de la Escala de Auto-Compasión. Otorgaron puntuaciones bajas a los participantes que dijeron cosas como “No sé cómo he logrado hacer esto. Todo fue mi culpa. Lo alejé por alguna razón. Yo

lo necesitaba tanto, aún lo necesito. ¿Qué he hecho? Sé que lo hice todo mal.” Y puntuaciones altas a las personas que dijeron cosas como “Mirando hacia atrás, tienes que tomar lo mejor de lo ocurrido y avanzar desde allí. Solo perdónate a ti mismo y a tu ex por todo lo que ambos hicimos o no hicimos.”

Los investigadores encontraron que los participantes que mostraron más auto-compasión cuando hablaban de su ruptura, mostraban un mejor ajuste psicológico hacia el divorcio en ese momento, y que ese efecto persistía nueve meses después. Los resultados se mantuvieron incluso cuando se controlaban otras explicaciones posibles, como los niveles iniciales de los participantes en autoestima, optimismo, depresión, o apego. Estudios como éste sugieren que no es solo importante como te enfrentas a la vida, sino cómo te relacionas contigo mismo cuando las cosas se ponen feas —como un aliado interno o un enemigo— lo que determina tu capacidad para afrontar dificultades exitosamente.

3. La auto-compasión me convertirá en complaciente



Quizás el bloqueo más grande a la auto-compasión es la creencia de que minará nuestra motivación para esforzarnos a hacer lo mejor. La idea es

que, si no nos criticamos a nosotros mismos por no estar a la altura de nuestros estándares, automáticamente sucumbiremos al derrotismo perezoso. Pero pensemos por un momento en cómo los padres motivan exitosamente a sus niños. Cuando el hijo adolescente de Rachel vuelve a casa un día con una nota de suspenso en inglés, ella puede indignarse y gritar, “¡Chico estúpido! Nunca alcanzarás nada, ¡estoy avergonzada de ti!” (Te hace estremecer, ¿no es así? Eso es exactamente el tipo de cosas que Rachel se dice a sí misma cuando fracasa en alcanzar sus propias grandes expectativas.) Lo más probable es que en vez de motivar a su hijo, este torrente de vergüenza hará que él pierda la fe en sí mismo, y con el tiempo parará de intentarlo por completo.

Alternativamente, Rachel podría tomar un enfoque compasivo diciendo, “Oh cariño, debes estar tan disgustado. ¡Eh!, dame un abrazo. Esto nos ocurre a todos. Pero necesitamos subir tus

notas de inglés porque sé que quieres ser admitido en una buena universidad. ¿Qué puedo hacer para ayudarte y apoyarte? Yo creo en ti.” Daos cuenta de que hay un reconocimiento honesto del fracaso, comprensión por la disconformidad de su hijo, y estímulo para ir más allá de este bache momentáneo en el camino. Este tipo de respuesta cuidada nos ayuda a mantener nuestra autoconfianza y nos sentimos emocionalmente apoyados. Irónicamente, aunque Rachel no soñara siquiera con tomar el enfoque anterior con su hijo, ella cree incuestionablemente que la autoflagelación es necesaria para que ella pueda alcanzar sus metas. Ella asume que su ansiedad, depresión, y estrés son el resultado de que ella no lo ha intentado lo suficiente.

Sin embargo, ahora hay una amplia investigación que claramente muestra que la auto-compasión es una fuerza mucho más efectiva para la motivación personal, que el auto-castigo.

Por ejemplo, una serie de experimentos de investigación de Juliana Breines y Serena Chen de la Universidad de California en Berkeley, examinaron si ayudar a estudiantes universitarios a ser más auto-compasivos podría motivarles a comprometerse en un cambio positivo. En un estudio, a los participantes se les pidió que recordaran una acción reciente de la que se sintieran culpables —como hacer trampa en un examen, mentir a un compañero sentimental, decir algo dañino— que continuara haciéndoles sentir mal cuando pensaran en ello. A continuación, fueron aleatoriamente asignados a una de tres condiciones. En la condición de auto-compasión, a los participantes se les indicó que escribieran sobre sí mismos por tres minutos desde la perspectiva de un amigo compasivo y comprensivo. En la segunda condición, a los participantes se les indicó que escribieran acerca de sus propias cualidades positivas; y en la tercera, que escribieran acerca de un pasatiempo que disfrutaran. Estas dos condiciones de control ayudaron a diferenciar la auto-compasión de un auto-diálogo positivo y un estado de ánimo positivo en general.

Los investigadores encontraron que los participantes que fueron ayudados a ser auto-compasivos acerca de una transgresión reciente, reportaron estar más motivados a disculparse por los daños causados y más comprometidos a no repetir el comportamiento de nuevo, que aquellos que se encontraban en las condiciones de control. La auto-compasión, lejos de ser un camino para evadir la responsabilidad personal, la fortalece.

Si podemos reconocer nuestros fracasos y malas acciones con amabilidad —“realmente la lie cuando me enfadé tanto con ella, pero estaba estresado, y supongo que algunas veces todas las personas reaccionamos de forma exagerada”— en vez de juzgar —“no puedo creer que haya dicho eso, soy una persona tan horriblemente mal intencionada”— es mucho más seguro para poder vernos a nosotros mismos claramente. Cuando podemos ver más allá de las lentes distorsionadas de dura auto-crítica, tomamos contacto con otras partes de nosotros mismos, las partes que cuidan y quieren a todos, incluso a nosotros mismos, para ser tan saludables y felices como sea posible. Esto provee el ánimo y apoyo necesario para que demos lo mejor de nosotros y lo intentemos de nuevo.

4. La auto-compasión es narcisista



En la cultura americana, la alta autoestima exige ponerse de pie frente a una multitud — ser especial y estar por encima de la media.

¿Cómo te sientes cuando alguien llama la atención sobre tu desempeño en el trabajo, tus habilidades paternas, o tu nivel de inteligencia? ¡Huy! El problema, por supuesto, es que a pesar del efecto Lago Wobegon de Garrison Keillor, es imposible estar por encima de la media en todo a la vez. Nosotros podemos destacar en algunas áreas, pero siempre habrá alguien más atractivo, exitoso, e inteligente que nosotros —lo que significa que nos sentimos fracasados siempre que nos comparamos con aquellos “mejores” que nosotros.

Sin embargo, el deseo de vernos a nosotros mismos mejor que la media, para, tener y mantener esa sensación escurridiza de alta autoestima, puede conducir a un comportamiento completamente repugnante. ¿Por qué jóvenes adolescentes empiezan a intimidar a otros? Si yo puedo ser visto como el chico popular y fuerte, en contraste con el empollón blandengue que he escogido intimidar, consigo un impulso de autoestima. ¿Por qué estamos llenos de tantos prejuicios? Si yo creo que mi grupo étnico, género, nación, política es mejor que el tuyo, yo obtengo un impulso de autoestima.

Ciertamente, el énfasis colocado sobre la autoestima en la sociedad americana ha dado lugar a una tendencia preocupante: los investigadores, Jean Twenge de la Universidad Estatal de San

Diego y Keith Campbell de la Universidad de Georgia, quienes han hecho seguimiento a los valores de narcisismo de estudiantes universitarios desde 1987, encuentran que el narcisismo de los estudiantes de hoy en día se encuentra en el nivel más alto jamás registrado. Ellos atribuyen el aumento en el narcisismo a los padres y profesores, bien intencionados pero equivocados, que dicen a los niños cuán especiales y grandiosos son, en un intento de incrementar su autoestima.

Pero la auto-compasión es diferente a la autoestima. A pesar de que ambas están vinculadas al bienestar psicológico, la autoestima es una evaluación positiva del valor propio, mientras que la auto-compasión no es para nada un juicio o una valoración. En cambio, la auto-compasión es la forma de relacionarnos con el paisaje siempre cambiante que somos, con amabilidad y aceptación — especialmente cuando fracasamos o nos sentimos inadecuados. En otras palabras, la autoestima requiere sentirse mejor que otros, mientras que la auto-compasión requiere el reconocimiento de que nosotros compartimos la condición humana de la imperfección.

La autoestima es también de por sí, frágil, rebotando arriba y abajo de acuerdo a nuestro último éxito o fracaso. Recuerdo una vez que mi autoestima se disparó y luego se estrelló en cuestión de cinco segundos. Estaba visitando un establo con unos amigos, y al viejo instructor español de equitación parecía gustarle mi apariencia mediterránea. “Tú eres muyyyy bella,” me dijo, mientras yo me sentía brillando de placer. Luego él añadió, “Nunca afeites tu bigote.” La autoestima es un amigo en las buenas, disponible para nosotros en los buenos tiempos, abandonándonos cuando nuestra suerte se dirige al sur. Pero la auto-compasión está siempre allí para nosotros, una fuente fiable de apoyo, incluso cuando nuestra reserva mundana se ha estrellado. Todavía duele cuando nuestro orgullo se desvanece, pero podemos ser amables con nosotros mismos precisamente porque duele. “Caray!, eso fue un poco humillante. Lo siento mucho. Está bien, estas cosas pasan.”

Hay una sólida investigación para la idea de que la auto-compasión nos ayuda en buenos y malos momentos. Mark Leary y sus colegas de la Universidad Wake Forest llevaron a cabo un estudio que pedía a los participantes hacer un video que los presentara y describiera a sí mismos. Por ejemplo, “Hola, Soy John, un especialista en ciencias medioambientales. Amo ir de pesca y

pasar tiempo en la naturaleza. Me gustaría trabajar para el Servicio del Parque Nacional cuando me gradúe,” etcétera. Se les dijo que alguien podría ver su cinta y luego la valoraría en una escala de siete puntos en términos de cuán cálidos, amables, inteligentes, agradables, y maduros parecían. (El *feedback* fue falso, por supuesto, dado por un estudio cómplice.) La mitad de los participantes recibieron valoraciones positivas y los otros, valoraciones neutras. Los investigadores querían examinar si los niveles de auto-compasión de los participantes (según las puntuaciones en la Escala de Auto-Compasión), podrían predecir reacciones al *feedback*, diferentes a sus valores de autoestima (según lo medido por la Escala de Autoestima Rosenberg).

Encontraron que las personas auto-compasivas reportaban reacciones emocionales similares en términos de cuán feliz, triste, enojado, o tenso se sintiera, independientemente de que el *feedback* fuese positivo o neutral. Personas con altos niveles de autoestima, sin embargo, tendieron a molestarse cuando recibieron *feedback* neutral (¡Qué! ¿Solo estoy en la media?) Ellos eran más propensos a negar que el *feedback* se debiera a su propia personalidad y lo atribuyeron a factores externos, como que el observador estuviese de mal humor. Esto sugiere que las personas auto-compasivas son más capaces de permanecer emocionalmente estables, independientemente del grado de elogio que reciban de los demás. La autoestima, por el contrario, prospera solo cuando las críticas son buenas, y puede conducir a tácticas evasivas cuando hay una posibilidad de enfrentar verdades desagradables acerca de uno mismo.

5. La auto-compasión es egoísta



Muchas personas son suspicaces con la auto-compasión porque la mezclan con el egoísmo. Rachel, por ejemplo, pasa una gran parte de sus días cuidando de su familia y muchas de sus noches y fines de semana hace voluntariado en las organizaciones benéficas que apoya. Criada en una familia que enfatizaba la importancia del servicio a los demás, ella asume que invertir tiempo y energía siendo amable y cuidando de sí misma automáticamente significa que ella estaría descuidando a todos los demás para sus propios fines egoístas. Ciertamente, muchas personas son

como Rachel en este sentido—buenas, generosas, almas altruistas, que son absolutamente severos consigo mismos mientras piensan que es necesario para su bondad en general.

¿Pero es la compasión realmente un juego de suma cero? Piensa en las veces que te has perdido en la agonía de la auto-crítica. ¿Estás centrado en ti mismo o en el otro, en este momento? ¿Tienes más recursos o menos para dar a los demás? La mayoría de la gente encuentra que cuando ellos están inmersos en la auto-crítica, tienen realmente muy poco margen de sobra para pensar en otra cosa que no sea su insuficiencia, como seres despreciables. De hecho, castigarte puede ser una forma paradójica de egocentrismo. Sin embargo, cuando podemos ser amables con nosotros mismos y nutrimos, muchas de nuestras necesidades emocionales se encuentran satisfechas, dejándonos en una mejor posición para enfocarnos en los demás.

Desafortunadamente, el ideal de ser modesto, humilde, y cuidador del bienestar de los demás viene a menudo con el corolario de que nos debemos tratar mal a nosotros mismos. Esto es especialmente cierto para las mujeres, quienes, la investigación indica, tienden a tener ligeramente bajos los niveles de auto-compasión comparado con los hombres, aunque ellas tiendan a ser más atentas, empáticas, y dadas hacia los demás. Quizás esto no es tan sorprendente, dado que a las mujeres se les enseña a ser cuidadoras —a abrir sus corazones de forma desinteresada a sus esposos, hijos, amigos, y padres ancianos— pero no se les enseña a cuidarse a sí mismas. Mientras la revolución del feminismo ha ayudado a ampliar los roles disponibles para las mujeres, y ahora vemos más que nunca mujeres líderes en los negocios y la política, la idea de que las mujeres deben ser cuidadoras desinteresadas no ha desaparecido realmente. Solo que ahora se supone que las mujeres deben ser exitosas en sus carreras, además de ser las cuidadoras definitivas en el hogar.

La ironía es que ser bueno contigo mismo realmente te ayuda a ser bueno con los demás, mientras que ser malo contigo mismo solo se interpone en el camino. De hecho, recientemente llevé a cabo un estudio con mi colega Tasha Beretvas en la Universidad de Texas en Austin que exploraba si las personas auto-compasivas estaban dando más en las relaciones de pareja. Reclutamos a más de 100 parejas que habían estado en una relación romántica por un año o más. Los participantes valoraron su propio nivel

de auto-compasión usando la Escala de Auto-Compasión. Luego describieron el comportamiento de su pareja en la relación, con una serie de medidas de autoinforme, también indicando cuán satisfechos estaban con sus parejas. Encontramos que los individuos auto-compasivos eran descritos por sus parejas como más atentos (por ejemplo: “gentil y amable hacia mí”), que aceptan (por ejemplo: “respeta mis opiniones”), y que apoyan la autonomía (por ejemplo: “me da tanta libertad como yo quiero”); que sus contrapartes auto-críticas, quienes fueron descritos por ser más indiferentes (por ejemplo: “no piensa mucho en mí”), agresivo (por ejemplo: “grita, acaba con toda la habitación”), y controlador (por ejemplo: “espera que haga todo a su manera”).

Los participantes también informaron estar más satisfechos y sentir una conexión segura en su relación con parejas auto-compasivas—algo que tiene sentido. Si yo me niego a darme y dependo de mi pareja para satisfacer mis necesidades emocionales, voy a comportarme mal cuando no sean satisfechas. Pero si yo puedo darme cuidado y apoyo, para satisfacer muchas de mis propias necesidades directamente, yo tendré más recursos emocionales disponibles para dar a mi pareja.

La literatura de investigación no es clara sobre si la auto-compasión es realmente necesaria para ser compasivo hacia los demás, teniendo en cuenta que muchas personas hacen un gran trabajo cuidando a los demás, mientras que a sí mismos se dan menos de lo que merecen. Sin embargo, un creciente ámbito de investigación indica que la auto-compasión ayuda a las personas a mantener el acto de cuidar a los demás. Por ejemplo, parece que los consejeros y terapeutas que son auto-compasivos son menos propensos a experimentar estrés y fatiga por compasión; están más satisfechos con sus carreras y se sienten con más energía, felicidad, y agradecidos por ser capaces de marcar una diferencia en el mundo.

Debido a que nos desarrollamos como seres sociales, la exposición a las historias de sufrimiento de otras personas activa los centros de dolor de nuestro propio cerebro a través de un proceso de resonancia empática. Cuando somos testigos del sufrimiento de los demás en una base cotidiana, podemos experimentar angustia personal hasta el punto del agotamiento, y los cuidadores que son especialmente sensibles y empáticos pueden estar en mayor riesgo. Al mismo tiempo, cuando nos damos compasión a nosotros mismos, creamos una barrera protectora,

permitiéndonos comprender y sentir a la persona que sufre sin que seamos agotados por su sufrimiento. Las personas que cuidamos toman entonces nuestra compasión a través de su propio proceso de resonancia empática. En otras palabras, la compasión que cultivamos por nosotros mismos se transmite directamente hacia los demás.

Lo sé, de primera mano, a través de mi experiencia de criar a un niño autista. Rowan tiene ahora 13 años, y aunque puede ser un adolescente malhumorado, es un chico cariñoso, que plantea algunos desafíos para sus padres. Pero no siempre fue así. A menudo enfrenté situaciones que pensé que estaban más allá de mi capacidad para hacerles frente y, a veces tuve que contar con el poder de la auto-compasión para superarlas.

Una vez, cuando Rowan tenía cinco años, lo llevé a Inglaterra para visitar a sus abuelos. En medio del vuelo transatlántico, tuvo una rabieta omnipotente. No tengo idea de qué lo provocó, pero de repente me encontré con un niño agitado, gritando y un avión lleno de personas mirándonos con ojos como puñales. ¿Qué hacer? Intenté llevarlo al aseo con la esperanza de que la puerta cerrada silenciara sus gritos. Pero después de que me arrastré por el pasillo, tratando de evitar que golpeará accidentalmente a los pasajeros a lo largo del camino, encontré que el aseo estaba ocupado.

Acurrucada con Rowan en el pequeño espacio fuera del inodoro, me sentí impotente y sin esperanza. Pero entonces recordé la auto-compasión. Esto es tan difícil para ti, cariño, me dije. Siento mucho que esto esté ocurriendo. Estoy aquí para ti. Mientras me aseguraba que Rowan estuviera a salvo, el 90 por ciento de mi atención estaba en calmarme y consolarme. Mi mente se inundó con compasión, hasta el punto de que dominaba mi experiencia—mucho más que mi hijo gritando. Además, como ya había descubierto, cuando estaba en un estado mental más calmado y afectuoso, Rowan también se

calmaba. A medida que me tranquilizaba, él también se tranquilizaba.

Cuando nos preocupamos por nosotros mismos con ternura, en respuesta al sufrimiento, nuestro corazón se abre. La compasión involucra nuestra capacidad para el amor, la sabiduría, la valentía, y la generosidad. Es un estado mental y emocional que es ilimitado y sin dirección, basado en las grandes tradiciones espirituales del mundo, pero a disposición de todas las personas, por el simple hecho de ser humanos. En un giro sorprendente, el poder nutritivo de la auto-compasión está siendo iluminado ahora por la práctica, métodos tenaces de la ciencia empírica, y un creciente grupo de literatura de investigación está demostrando de manera concluyente que la auto-compasión no es solo fundamental en la salud mental, sino que puede enriquecerse a través del aprendizaje y la práctica, al igual que muchos otros buenos hábitos.

Los terapeutas han sabido por mucho tiempo que ser amables con nosotros mismos, no es un lujo egoísta —como a menudo se cree— sino el ejercicio de un regalo que nos hace más felices. Ahora, finalmente, la ciencia está demostrando este punto.

*Kristin Neff, Doctora en Filosofía (Ph.D), es profesora asociada de psicología educativa en la Universidad de Texas en Austin. Es autora de **Self- Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself** y de un conjunto de 6 CD de audio **Self-Compassion Step by Step**. Conjuntamente con Chris Germer, ha desarrollado un programa de formación con apoyo empírico y ofrecen talleres sobre auto-compasión. Para aprender más acerca de la auto-compasión, incluyendo videos, ejercicios, meditaciones guiadas, artículos de investigación, y el test de auto-compasión, visitar self-compassion.org.*

Contacto: kneff@austin.utexas.edu.