

Capítulo 1. Sé amable contigo mismo

Cualquier cosa que hagamos para hacer desaparecer una emoción difícil no tendrá éxito. Solo tendrá éxito aquella estrategia que nos permita reducir sus efectos. La no aceptación de la emoción solo empeora la situación.

Se trata simplemente de aceptar la emoción, dándole nombre, para conseguir que la mente la deje ir.

Pero la aceptación, como concepto aislado y separado de la realidad, no existe.

Para que un problema pueda ser aceptado, primero tiene que existir una aceptación de todo lo que surja en nosotros, en nosotras, momento a momento, sin importar si el sentimiento provocado por el problema es agradable o desagradable.

Desde el mismo momento de nuestro nacimiento estamos en una búsqueda constante de la felicidad.

La felicidad es inversamente proporcional a nuestro dolor, definido como la distancia que nos separa entre cómo queremos que sean las cosas y cómo son en realidad.

Cuanto mayor sea esa distancia, mayor será nuestro dolor y por lo tanto menor será nuestra felicidad.

Brickman, P. y Campbell, D.T. (1971) ⁽²⁾, definieron la rutina hedonista como la capacidad del ser humano para acostumbrarse a las situaciones positivas a través de la búsqueda de placer como objetivo o finalidad de vida. El **hedonismo** asocia el placer con la satisfacción de los deseos inmediatos, mientras que el **epicureísmo** lo asocia con la ausencia de dolor.

Mantener una rutina hedonista o epicureísta durante largos periodos de tiempo puede llevar al agotamiento y a la enfermedad.

Más tarde, **Sapolsky, R. (2004)** ⁽³⁾, describe como los animales están perfectamente adaptados para responder a las necesidades físicas, pero ¿cómo responden los seres humanos a las amenazas?

Los seres humanos tienen además de las amenazas físicas propias de los animales, las amenazas psicológicas. El problema radica en que ambas son gestionadas de igual forma, viviendo bajo un nivel de estrés constante.

Cuando creemos que la felicidad depende de factores externos, nuestra vida pasa por dos reacciones instintivas: **La búsqueda de placer y la evitación de dolor.**

Pero la búsqueda de placer terminará en algún momento produciéndonos decepción y la imposibilidad para evitar el dolor puede acabar produciéndonos estrés.

La manera de relacionarnos con ambas nos permitirá mejorar nuestro nivel de felicidad personal. Nos alejamos de la infelicidad cuando somos capaces de dejar ir el placer de forma serena y cuando somos capaces de abrazar el dolor con calma.

El dolor nos viene producido por todos aquellos hechos en la vida que nos resultan incómodos, ya sean agradables o desagradables. El dolor en sí produce un nivel de sufrimiento directamente proporcional al hecho que lo produce.

Es la relación que generamos con ese dolor, lo que marcará la diferencia. Cuanto peor nos relacionamos con ese dolor, cuanto más nos resistamos a vivirlo, más sufrimiento añadiremos a la experiencia.

Por lo tanto, una de las metas a las que debemos prestar atención consiste en abrazar al dolor como algo natural que nos sucede en la vida, aceptándolo y dejándolo ir, para conseguir un nivel de sufrimiento que se corresponda únicamente al dolor recibido, sin sumarle el dolor causado por nuestra resistencia y al que vamos a referirnos a partir de ahora como dolor añadido.

Existen muchas situaciones diferentes que nos causan incomodidad, pero el dolor añadido no viene motivado por la situación, sino por la resistencia al dolor que la propia situación nos provoca. No se trata de huir de la situación, sino de abrazar el dolor que esta situación nos causa, sin emitir juicios de valor, y con compasión.

Para abrirse a las experiencias que nos causan dolor debemos sentirnos competentes y seguros de nosotros mismos, de nosotras mismas. Esto hará que nos preocupemos menos de abrírnos al dolor emocional.

Sin embargo, no sentimos el dolor emocional de la misma manera a lo largo del tiempo, por lo que será responsabilidad de cada uno decidir en qué momentos debemos enfrentarnos a nuestro dolor y en qué momentos debemos dejarlo pasar.

La forma de gestionar el dolor dependerá del nivel de angustia emocional que éste nos produzca. La mente dispone de diversos mecanismos de defensa que son esenciales para llegar a una vida emocional equilibrada, a saber:

- **La negación** como forma de rechazo a aceptar algo que provoca angustia,
- **la proyección** como forma de redireccionamiento de aquellas experiencias inaceptables hacia otra persona con el objetivo de sentirnos mejor,
- **la escisión** como forma de ver las cosas, blancas o negras, sin admitir los grises.

También podemos cerrar el paso a nuestra mente a algunos dolores emocionales pasajeros consiguiendo así que desaparezcan. De igual forma, puede ser una opción seguir una rutina hedonista basada en la búsqueda del placer, especialmente del placer a largo plazo y la evitación del dolor, siempre y cuando esta rutina no nos esté causando más problemas de los previstos.

La elección de placeres a largo plazo tales como, realizar deporte para mantener el cuerpo en forma, seguir estudiando para mantener la mente activa o ayudar a los demás para reducir su sufrimiento, siempre tendrá mejor resultado que los placeres a corto plazo que, nos pueden llevar al sufrimiento cuando no conseguimos lo que queremos, perdemos lo que habíamos conseguido o conseguimos lo que no queríamos.

Independientemente de la estrategia seguida, la superación del dolor se consigue aceptando las experiencias tal y como son, de forma natural, avanzando de forma gradual y escalonada y dando tiempo a que se complete cada una de **las cinco etapas** siguientes antes de pasar a la próxima:

- **La negación:** La primera etapa consiste en resistirnos a la experiencia incómoda o incluso rechazarla mediante la eliminación,
- **la indagación:** Cuando dejamos de resistirnos y empiezo a indagar en el significado de la experiencia y en los sentimientos que me genera, estoy entrando en la segunda etapa,
- **la tolerancia:** Una vez he descubierto a lo que me enfrento, estoy ya en la tercera etapa,
- **el permiso:** En la siguiente etapa la experiencia va disminuyendo, hasta que consigo que la experiencia pueda ser tolerada y,
- **la amistad:** En la quinta y última etapa conseguimos integrar la experiencia en nosotros mismos, en nosotras mismas, abrazándola y dándole el valor que se merece.

Las etapas no tienen por qué seguir el orden descrito, ni durar un tiempo determinado, pudiendo avanzar o retroceder según el momento en el que nos encontremos. Lo que no es adecuado es acelerar las etapas ya que eso indicaría que estamos tratando de evitar el dolor en vez de aceptarlo.

Aceptar significa reconocer emocionalmente lo que sucede dentro de nosotros, dentro de nosotras de forma consciente, en el momento presente, momento a momento.



Mientras que **la aceptación** se refiere a lo que nos sucede a nosotros, a nosotras, **la autocompasión** es la aceptación de nosotros, de nosotras mientras nos está sucediendo la experiencia que nos causa el dolor.

Si somos capaces de vernos en medio del dolor, empezaremos a cuidarnos y a ser compasivos con nosotros mismos, con nosotras mismas, porque somos capaces de reconocer que estamos sufriendo.

Es, en ese momento, cuando dejamos de ofrecer resistencia y nace un sentimiento de amor y amabilidad hacia nosotros, hacia nosotras. Y es a través de la aceptación plena que nace la curación.

Meditación 1: El aquí y ahora

Intención: Hacer que las sensaciones físicas de tu cuerpo fluyan, dejándolas ir.

Anotaciones: El ejercicio es muy relajante si podemos mantener nuestra atención en el aquí y ahora para que la mente pueda estar en el momento presente a través de los estímulos que llegan a nuestros sentidos con actitud amable y respetuosa, sin exigencias, con intención de estar únicamente presentes.

Preguntas y recordatorios:

¿Cómo respondes a las amenazas?

¿Tu mente se distrae con facilidad?, ¿aceptas la mente tal y como es o te peleas con ella?

¿Abrazas el dolor como algo natural o te cuesta aceptarlo?