

Capítulo 4. ¿Qué es la autocompasión?

Cuando añadimos compasión a nuestra vida, la forma de enfrentarnos a las situaciones difíciles se suaviza, en especial cuando ya solo nos queda una brizna de esperanza.

Hasta ahora hemos visto tres técnicas para enfrentarnos a las emociones difíciles:

- **la consciencia centrada en un solo objeto**, que nos permite calmar y estabilizar la mente,
- **la consciencia de campo abierto**, que nos permite responder a los retos diarios de forma tranquila y equilibrada, y
- **la amabilidad afectuosa para con los demás**, deseando la felicidad para cualquier otra persona en cualquier lugar y momento.

Si además tenemos el deseo de aliviar el sufrimiento de los demás, estaremos siendo compasivos para con los demás o autocompasivos para con nosotros mismos, para con nosotras mismas si es nuestro sufrimiento el que estamos aliviando.

A través de la escala de la autocompasión desarrollada por **Neff, K.D.** (2004) ⁽¹²⁾, es posible determinar cómo se relaciona la autocompasión con otras cualidades personales como nuestra resiliencia, autoestima o sabiduría.

Resulta interesante realizar la prueba (www.self-compassion.org) en diferentes momentos para ver nuestra evolución a lo largo de la práctica de Mindfulness y autocompasión.



La prueba está estructurada en base a los tres elementos clave que configuran la autocompasión: **Atención plena**, **Amabilidad con uno mismo**, **con una misma y Humanidad compartida** y sus tres opuestos: **Juzgarse a uno mismo**, **a una misma**, **Aislamiento** y **Sobre identificación**.

- **Juzgarse a uno mismo vs. amabilidad con uno mismo**

Juzgarse a uno mismo, a una misma cuando veo aspectos de mí mismo, de mí misma que no me gustan, representan lo contrario de la amabilidad a mí mismo, a mí misma cuando soy tolerante con mis propias imperfecciones e incapacidades.

Cuando acepto de forma afectuosa y comprensiva mis limitaciones, sin juzgarme, en vez de criticarme con severidad y dureza, estoy siendo autocompasivo, autocompasiva.

- **Aislamiento vs. humanidad compartida**

Cuando estamos inmersos en una situación difícil, tenemos tendencia a pensar que somos los únicos, las únicas que estamos sufriendo de ese modo.

Sentimos vergüenza de lo que nos pasa porque pensamos que somos los únicos, las únicas responsables de ello. La vergüenza nos lleva al aislamiento.

Pero si dejamos que nuestros sentimientos se calmen y levantamos la vista, veremos que no todo se debe a mí, que existe un universo de causas diferentes y que no soy el único, la única que está pasando por una emoción difícil.

La humanidad compartida es darse cuenta de que lo que me sucede es compartido por la mayor parte de los seres humanos. Entenderlo, nos aleja de sentirnos solos y aislados.

Que haya más personas sufriendo como nosotros, como nosotras, incluso que puedan estar peor y que resulte muy motivador ayudarlos siempre que podamos, no es óbice para dejar de cuidarnos a nosotros mismos, a nosotras mismas.

Todo lo contrario, cuanto más nos cuidemos, más capaces seremos de ofrecer amabilidad a los demás. Cuanto más aceptemos nuestras debilidades, más capaces seremos de aceptarlas de los demás.

Y esa aceptación se centra en el momento presente. Se trata de una aceptación radical de uno mismo, de una misma, como base para aceptar las debilidades de los demás. Y eso no tiene nada de egoísta. Todo lo contrario, ayudar a la persona que más sufre es compasivo. Puede ser cualquiera, también puedes ser tú.

- **Sobre identificación vs. atención plena**

La atención plena nos da la capacidad de aceptar las emociones difíciles de forma tranquila y equilibrada.

Cuando reaccionamos de forma reactiva, nos estamos identificando con nuestras emociones alejándonos de la consciencia plena y siendo menos conscientes del dolor que estamos sufriendo.

Acercarnos a un estado de consciencia plena nos ayuda a reconocer el dolor cuando lo sufrimos, a darnos cuenta de nuestras propias críticas, y notar cuando nos estamos aislando.

En realidad, los tres componentes opuestos corresponden a las tres respuestas instintivas que nos ayudan a sobrevivir en el mundo físico: **Lucha, huida o inmovilidad**.

Pero cuando no existe un enemigo real del cual defendernos, nosotros mismos, nosotras mismas nos convertimos en el enemigo.

La lucha se convierte en **autocrítica**, la huida en **aislamiento** y la inmovilidad en **ensimismamiento**, es decir, nos encerramos en nuestros propios pensamientos.

Estudios recientes han identificado una cuarta respuesta instintiva al estrés: **cuidar** (como respuesta protectora hacia la descendencia) y **ofrecer amistad** (en la búsqueda de contacto social).

Aunque esta cuarta respuesta instintiva es común a hombres y mujeres, las mujeres parecen más propensas a su desarrollo, estando muy ligada a la oxitocina y al estrógeno (hormona principalmente femenina) que potencia los efectos de la oxitocina.

La oxitocina nos protege de los efectos nocivos producidos por la respuesta instintiva de lucha o huida. Mientras que la autocompasión, por su parte, actúa como una forma eficaz para reducir el estrés, siendo una habilidad que tenemos que cultivar y practicar.

La constancia en la práctica de la autocompasión es proporcional a los beneficios obtenidos, especialmente en lo referente a la reducción del estrés.

Los períodos de aprendizaje son tanto más largos cuanto menos merecedores nos creamos de sentirnos bien. Esto ocurre especialmente en aquellos que fueron desatendidos o abusados en su infancia o los que durante años han convivido con altos niveles de estrés en los años de aprendizaje.

Mindfulness y autocompasión

Atención plena y Autocompasión son dos términos que se complementan. El primero nos habla de "sentir el dolor" y el segundo nos habla de "darnos cariño" mientras sentimos ese dolor.

Cuando experimentamos dolor emocional, podemos darnos amabilidad a nosotros mismos, a nosotras mismas como paso previo de la autocompasión.

Puede ocurrir incluso, que el dolor emocional sea tan intenso que prefiramos dirigir nuestra atención a un solo foco o a un foco de campo abierto como lugar seguro. Incluso podemos encontrarnos en un estado emocional tal que regular nuestra atención en un solo foco, como la respiración, sea del todo imposible.

En este caso se hace imprescindible reconocer la angustia como paso previo para poder traer algo de amabilidad a nosotros mismos, a nosotras mismas.

Esa amabilidad hacia nosotros mismos, hacia nosotras mismas o autocompasión permite calmar la mente hasta que hayamos encontrado los recursos necesarios para solucionar el problema.

Para ello **la motivación** juega un papel muy importante en el proceso.

La aportación más importante de la autocompasión a la práctica del mindfulness es la atención que concedemos al "yo".

Cuando nos vemos inmersos en una emoción difícil, nuestro "yo" sufre, ya que nos vemos identificados con la experiencia.

La autocompasión es más eficaz cuando somos capaces de ver nuestras vulnerabilidades.

El psicólogo **Young, J. et al. (2003)** ⁽¹³⁾, identificó dieciocho esquemas personales a los que nos enfrentamos cuando estamos inmersos en las emociones difíciles.

Un inventario de dichos esquemas personales lo podemos encontrar en www.schematherapy.com y que podemos resumir en los siguientes:

1. Abandono / inestabilidad
2. Desconfianza / ofensas
3. Privación emocional
4. Imperfección / vergüenza
5. Aislamiento social / separación
6. Dependencia / incompetencia
7. Vulnerabilidad al daño y a la enfermedad
8. Desprotección / “yo” subdesarrollado
9. Fracaso
10. Soberbia / egoísmo
11. Autocontrol / autodisciplina insuficiente
12. Sometimiento
13. Auto sacrificio
14. Búsqueda de aprobación y reconocimiento
15. Negatividad / pesimismo
16. Inhibición emocional
17. Criterios implacables / hipercriticismo
18. Intransigencia

Un ejercicio efectivo consiste en seleccionar el esquema predominante de nuestra vida, poniendo por escrito la situación en la que estamos inmersos, enumerando los siguientes puntos:

1. Sensaciones que han surgido en el cuerpo
2. Emociones asociadas al esquema
3. Pensamientos que han aparecido
4. Forma de actuar durante la activación del esquema

Cuando identificamos el esquema al que nos enfrentamos, conseguimos que el esquema pierda importancia.

Una vez que hemos localizado el esquema, podremos identificar los pensamientos autodestructivos que van asociados a este esquema y aunque sea casi imposible seguir la pista a todos nuestros pensamientos, podremos identificar los que se repiten con mayor frecuencia.

Bennett-Goleman, T. (2001) ⁽¹⁴⁾, enseña a etiquetar esquemas de la misma forma que etiquetamos emociones, como medio eficaz para disolver todo un grupo de pensamientos, sentimientos y comportamientos destructivos.

Solo podemos entender un esquema, cuando comprendemos el mecanismo de activación en nosotros. Mindfulness es reconocer nuestros esquemas. Cuando identificamos el esquema al que nos enfrentamos, conseguimos que pierda importancia.

Autocompasión es ser amables con nosotros mismos, con nosotras mismas en medio de un esquema.

La personalidad se va configurando conforme crecemos y en función de las experiencias vividas se van creando los diferentes esquemas como parte de esa personalidad, que es única para cada uno de nosotros, para cada una de nosotras.

No existe un "yo" en nuestro cerebro que nos defina. Lo que llamamos "yo" es solo una sensación que surge de forma espontánea cuando estamos inmersos en un dolor emocional.

Y lo contrario también es cierto. Cuando no existe dolor emocional tenemos poca sensación del "yo". En realidad, el "yo" está asociado casi siempre a nuestro cuerpo y éste está preparado para la supervivencia.

Pero cuando la agresión es por ejemplo de tipo emocional, no tratamos de defender a nuestro cuerpo, sino a nuestro "ego". Y nuestro "ego" hace que tengamos un sentido muy rígido del "yo" que dificulta nuestra capacidad de adaptación al cambio determinando nuestro bienestar y felicidad a largo plazo.

Pero, aunque parezca contradictorio, necesitamos de un "yo" que sienta nuestro dolor emocional para poder sentir los cambios que se irán produciendo en el aprendizaje de la autocompasión.

La tarea consiste en suavizar nuestra imagen de un "yo" rígido que restrinja nuestra libertad.

Cuanta más compasión demos a nuestro "yo", cultivando una actitud amable y bondadosa hasta que ya no sufra y no tenga ninguna razón para reafirmarse en nuestro ego, más flexible se volverá.

Las personas autocompasivas reconocen mejor los aspectos indeseables de su carácter, pero sin llegar a obsesionarse con ello. Disfrutan de niveles de autoestima más altos relacionados con la valoración que hacen de ellos mismos, de ellas mismas y no la que hacen los demás de ellos, de ellas.

Tienen menos miedo al fracaso y al rechazo ya que no necesitan darse fuerza cuando se sienten hundidas usando frases positivas (mantras) ya que viven la experiencia con suavidad y amabilidad, lo que evita la lucha.

La autocompasión está, por lo tanto, directamente relacionada con la satisfacción personal, la inteligencia emocional y la capacidad de relacionarse con el resto de los seres e inversamente relacionada con la autocrítica, la rumiación, la represión del pensamiento o el perfeccionismo.

