

Capítulo 5. Caminos hacia la autocompasión

El simple hecho de estar vivos ya significa por sí solo que hemos cuidado de nosotros mismos, de nosotras mismas. Pero más allá de este instinto básico de supervivencia, deberíamos preguntarnos si hacemos algo para aumentar nuestra sensación de bienestar o si cultivamos las emociones positivas sin caer en aquellos hábitos que nos enfrentan al dolor provocado por patrones mentales procedentes del pasado y que solo nos causan sufrimiento.



Entender la autocompasión es darse cuenta de que al practicarla aliviamos nuestro sufrimiento en el proceso.

Disponemos de 5 maneras para introducir la autocompasión en nuestras vidas:

1. Físicamente, ablandando la parte del cuerpo estresado por la emoción difícil.

A nuestro cerebro le cuesta distinguir si la amenaza procede de nuestro interior o si por el contrario procede del exterior.

El resultado es que nos sentimos tensos. No se trata tanto de relajarnos, como de permitir que esa tensión esté presente en nosotros, en nosotras. El solo hecho de permitirlo, ablanda la tensión y cualquier acto como tomar el sol, echarse una siesta o hacer ejercicio, que nos permita adaptar nuestro cuerpo a esa tensión, entra dentro del apartado de la compasión física.

Nuestro cuerpo es el que mejor sabe cómo sentirse bien. Escucharlo es la mejor manera de practicar la compasión hacia nosotros mismos, hacia nosotras mismas.

Este es un buen momento para repasar las siguientes meditaciones:

Meditación 1: El aquí y ahora

Meditación 2: El anclaje en el sonido

Meditación 3: El anclaje en la respiración

Meditación 4: El anclaje en la postura

Meditación 5: El andar consciente

2. Mentalmente, deteniéndote y permitiendo que nuestros pensamientos vayan y vengan sin ofrecer resistencia, de manera fácil y natural.

Una forma de hacerlo es repitiendo una palabra o una frase, como si de un mantra se tratara. Esto permite desengancharnos de nuestros pensamientos, creando un espacio donde llevar nuestra atención.

En función del mantra utilizado y del tono de voz usado podemos crear diferentes espacios relacionados con diferentes estados mentales. De igual forma podemos utilizar las visualizaciones para soltar los pensamientos preocupantes.

También podemos imaginar que los pensamientos son como hojas caídas, arrastradas por un río que pasa por delante de nosotros, por delante de nosotras y que cada hoja lleva un pensamiento que se va alejando río abajo o por nubes que empujadas por el viento van pasando delante nuestro.

Este es un buen momento para repasar la siguiente meditación:

Meditación 6: Las nubes que pasan

3. Emocionalmente, haciéndote amigo de los pensamientos difíciles, dejando de luchar contra ellos.

Existen muchas palabras que nos permiten ser compasivos con nuestros pensamientos difíciles: Amabilidad, benevolencia, tolerancia, comprensión, aceptación, ...

La mejor manera para ser tolerantes con nosotros mismos, con nosotras mismas es actuar con el mismo nivel de benevolencia que tendríamos hacia un amigo o hacia una amiga si estuviera en la misma situación que nosotros, que nosotras.

Este es un buen momento para repasar las siguientes meditaciones:

Meditación 7: El reflejo de las emociones

Meditación 8: La corriente emocional

Meditación 9: El etiquetado de las emociones

Meditación 10: La amabilidad afectuosa

4. Relacionalmente, buscando la amabilidad de nuestras relaciones con los demás con el firme propósito de ayudarlos evitando en todo momento perjudicarlos.

Fomentar la relación con los demás es otra forma de cuidar de uno mismo, de una misma y es la manera más eficaz de evitar el aislamiento. La sensación de aislamiento se puede producir independientemente de que estemos realmente solos o no.

Es importante prestar especial atención a nuestro mundo relacional, ya que el aislamiento es algo que no podemos ver y sin darnos cuenta puede transformar un sentimiento de infelicidad ordinaria en desesperación o una pequeña sensación de angustia en terror.

5. Espiritualmente, cuando nos referimos a los aspectos más intangibles de nuestra vida a través de la práctica espiritual con el objetivo de reducir gradualmente nuestros deseos más egoístas y nuestras limitaciones personales.

Se trata de tener menos "yo" que proteger y promover en el mundo, como base del cuidado espiritual a uno mismo, a una misma.

El mejor ejemplo que podemos tomar para entender lo que es el amor a uno mismo, a una misma es el amor incondicional y espontáneo que sentimos hacia nuestra mascota preferida.

El principio que está detrás del cuidado espiritual a uno mismo, a una misma es el compromiso con nuestros propios valores, los cuales evitarán que absorbamos los valores propios de la cultura de consumo en la que vivimos.

Cuando hacemos algo mal, no solo corregimos el error, sino que tendemos a criticarnos.

No es fácil reconocer los pensamientos críticos porque suceden de forma muy rápida. Se trata de un hábito mental, inconsciente, que puede causarnos muchos problemas si dejamos que queden anclados en nosotros, en nosotras.

La mejor solución para disminuir el sufrimiento es dejar que los pensamientos críticos vayan y vengan. Ser simplemente testigos de los juicios.

Saber lo que pensábamos unos segundos antes de producirse la tensión física nos puede dar pistas sobre el motivo que produjo dicha tensión. La sola intención de ser conscientes de este hecho ya es suficiente para iniciar la desactivación del hábito mental de criticarnos.

De igual forma es importante atender a las experiencias positivas, apreciándolas en su justa medida y evitando aferrarnos a ellas para evitar el sufrimiento que podría causarnos en el momento de su desaparecieron.

Saborear la experiencia desde la atención plena nos permite adentrarnos plenamente en la experiencia sin quedar enganchados en la propia experiencia, ya sea positiva -las que nos hacen felices- o negativa -las que nos hacen sufrir-.

También podemos saborear nuestras propias cualidades personales aplicándolas deliberadamente en nuestro día a día.

Un inventario de cualidades científicamente validado lo podemos encontrar en www.authentichappiness.sas.uppen.edu/default.aspx seleccionando VIA Signature Strengths Questionnaire.

Cultivar emociones positivas, sin apartar las emociones negativas, es una actitud compasiva que no debemos descuidar. Las emociones positivas nos hacen sentir bien y nos mantienen conectados, conectadas con nuestro entorno.

En cambio, las emociones negativas hacen que nos sintamos mal y nos separan de los demás.

Dentro de las emociones difíciles tenemos **emociones blandas**, como la tristeza, la culpa, el rechazo o la vergüenza, que se hacen manejables cuando las experimentamos o **emociones duras**, como la ira o el odio, que solo permiten ser soltados o abandonados.

Habitualmente tras una emoción dura nos encontramos debajo con emociones blandas asociadas.

Las emociones difíciles nos alertan de un problema y podrían poner en peligro nuestro bienestar físico o emocional. Muy al contrario de lo que nos pasa con las emociones positivas que nos aportan felicidad y un mayor campo de conciencia.

Una emoción es, en esencia, un hábito que podemos fortalecer o debilitar. Está en nuestras manos fortalecer las emociones positivas y debilitar las negativas.

Las emociones negativas se fortalecen cuando nos resistimos a ellas y se debilitan cuando mantenemos una actitud atenta y compasiva.

Las emociones positivas se refuerzan cuando abrazamos nuestra experiencia momento plenamente, de forma que incluso las emociones negativas pueden ser transformadas en algo positivo cuando dejamos de resistirnos a ellas.

Para cultivar emociones positivas es necesario tener un sentido del “yo” flexible.

En cambio, mantener una imagen fija de nosotros mismos, de nosotras mismas hace que sintamos la necesidad de defender y proteger nuestro ego y con ello sea menos probable que surjan las emociones positivas como la tolerancia, la generosidad o la aceptación.

El sabio indio **Nisargadatta Maharaj** escribió:

El amor dice: "Soy todo"

La sabiduría dice: "No soy nada"

Entre los dos fluye mi vida

La sabiduría hace vernos a nosotros mismos, a nosotras mismas como acontecimientos transitorios pudiendo detenernos y dejar que el flujo continúe.

Dejamos de controlar las circunstancias de nuestra vida y aprendemos a hacer frente a cada momento de manera plena e incondicional.

La sabiduría nos hace ver que todo cambia, incluidos nosotros mismos y pasamos, de controlar las circunstancias de nuestra vida, a vivir cada momento con plenitud e incondicionalidad.

Según la psicóloga **Lyubimirsky, S.** (2005) ⁽¹⁵⁾, nuestra felicidad viene determinada en un 50% por nuestros genes, un 10% por el condicionamiento de nuestra propia infancia y por las circunstancias actuales y un nada despreciable 40% relacionado con: 1. **Lo que hacemos**, cómo hacer ejercicio o estar con los amigos, con 2. **Nuestra actitud**, en como pensamos o como cultivamos la gratitud o la amabilidad hacia nosotros mismos, hacia nosotras mismas o hacia los demás y con 3. **Nuestro compromiso** con nuestros intereses y valores.

En este 40% de actividad deliberada se incluye la práctica de la autocompasión.

Esta práctica está estrechamente ligada a la experiencia vivida en nuestra primera infancia, ya que la forma en la que nos tratamos a nosotros mismos, a nosotras mismas depende en gran manera a la forma en la que nos trataron nuestros cuidadores.

Un cuidador emocionalmente perceptivo, capaz de reflejar las emociones del niño, como cuando le dice: "sí, sé que estás enfadado hijo mío" hace que el niño aprenda lo que significa estar triste, enfadado, alegre o asustado. Esto ayuda además al niño a que sienta una amplia gama de sentimientos que más tarde, como adulto, será capaz de reconocer cuando le vuelvan a aparecer.

En cambio, si el cuidador se enfurece cada vez que el niño está enfadado, el niño esconderá ese enfado, porque lo verá como algo que amenaza el vínculo afectivo que tiene con su cuidador.

Y probablemente, cuando sea adulto, tenderá a criticarse, ya que lo verá como un peligro, en vez de responderse con amabilidad hacia sí mismo, hacia sí misma. Incluso les puede negar la posibilidad de pensar que sentirse bien es un estado emocional aceptable.

Pero las evidencias científicas demuestran que podemos aprender a gestionar todas las emociones en el momento en el que surjan, aunque no nos las hubiesen enseñado nuestros cuidadores.

Siempre podemos suavizar la relación con nuestras experiencias si nos relacionamos con ellas con más consciencia y amabilidad momento a momento.

