

¿Qué es la auto-compasión?

Un extracto de un capítulo de Kristin Neff.

Basándome en los escritos de varios maestros budistas, he definido la auto-compasión como compuesta por tres componentes principales: amabilidad hacia uno mismo, un sentido de común humanidad y atención plena (mindfulness).

Amabilidad hacia uno mismo

La auto-compasión implica ser cálidos y comprensivos con nosotros mismos cuando estamos sufriendo o cuando nos sentimos inadecuados o incompetentes, en vez de flagelarnos con auto-críticas. Al reconocer que ser imperfectos y experimentar las dificultades de la vida es inevitable nos tranquilizamos y nos cuidamos cuando enfrentamos nuestro dolor, en vez de enojarnos cuando la vida no calza con nuestras expectativas. Reconocemos claramente nuestros problemas y nuestras fallas sin enjuiciarnos, de manera tal que hacemos lo posible para auto-ayudarnos en la situación en que nos encontramos. No siempre podemos *tener* lo que queremos. No siempre podemos *ser* quienes queremos ser. Cuando esta realidad es negada o resistida, el sufrimiento surge en forma de estrés, frustración y auto-crítica. Sin embargo, cuando esta realidad es aceptada con benevolencia, generamos emociones positivas como la amabilidad y el cuidado que nos ayudan a enfrentar la situación.

Común Humanidad

Uno de los mayores problemas de auto-criticarnos duramente es que nos hace sentir aislados. Cuando notamos algo de nosotros mismos que no nos gusta, sentimos irracionalmente que todos los demás son perfectos y que *sólo yo* soy inadecuado o incompetente. Este no es un proceso lógico, sino que está distorsionado por una perspectiva auto-centrada: focalizarnos en nuestras debilidades nos da una visión de túnel que nos impide ver cualquier cosa que no sea nuestro propio yo débil y despreciable. Del mismo modo, cuando las cosas andan mal en nuestra vida, sentimos que de alguna manera para los demás las cosas son más fáciles y que nuestra situación es anormal o injusta. Cuando interpretamos nuestras experiencias desde la perspectiva de un yo separado del resto, nos cuesta recordar las experiencias similares que viven nuestros compañeros seres humanos (como el hombre moribundo de 84 años cuyas últimas palabras fueron “¿por qué a mí?”). La auto-compasión reconoce que las dificultades y los errores son partes de la experiencia humana que todos compartimos. De esta forma, la autocompasión nos ayuda a sentirnos menos desolados y aislados cuando pasamos por una experiencia dolorosa.

Atención Plena (Mindfulness)

Mindfulness es un estado mental receptivo y no-enjuiciador en el cual los pensamientos y las emociones son observadas por lo que son, sin reprimirlas o negarlas. No puedes ignorar tu dolor y sentir compasión al mismo tiempo. Es probable que creas que el sufrimiento es absolutamente obvio e innegable. Pero ¿cuántos de nosotros, cuando nos miramos al espejo y no nos gusta lo que vemos, recordamos que este es un momento de sufrimiento digno de una respuesta compasiva? De manera similar, cuando las cosas nos salen mal, a menudo nos ponemos inmediatamente en el “modo solucionar problemas” sin reconocer la necesidad de reconfortarnos por las dificultades que estamos enfrentando. Al contrario, la atención plena requiere que no nos sobre-identifiquemos con los pensamientos o emociones negativas, de manera que no nos entrapemos y dejemos llevar en reacciones aversivas. Este tipo de ruminación limita nuestra perspectiva y exagera las implicancias sobre nuestra autoestima. El espacio mental que ofrece la atención plena a nuestras emociones difíciles permite tener mayor claridad, más perspectiva y equilibrio emocional.