

Ejercicio complementario: Escribir una carta auto-compasiva.

¿Qué es la auto-compasión?

1. Estar plenamente presente (mindful) con tu propio sufrimiento. Esto incluye reconocer tu dolor físico/enfermedad, tu estrés, tus emociones difíciles, una situación difícil, pensamientos negativos, desilusiones, etc., así como también reconocer la necesidad o deseo que se encuentra detrás de este sufrimiento (p. ej.: estar sano, ser feliz, conectar con otros, estar bien o hacer el bien).
2. Común Humanidad. Comprender que tu sufrimiento no revela lo que está particularmente mal contigo o con tu vida, sino que refleja un aspecto de la condición humana.
3. Amabilidad hacia uno mismo. Recordar y honrar tus valores y objetivos más importantes y alentarte a manifestarlos en tu vida.

Ejercicio de auto-compasión:

Trae a tu mente una situación difícil reciente, o algún tipo de estrés o sufrimiento que esté presente en tu vida. Puede ser algo que esté desafiando tu fuerza de voluntad, alguna dificultad personal o relacional, o algún revés que hayas tenido mientras tratas de lograr un objetivo.

Escribe una carta de auto-compasión para ti mismo sobre esta experiencia, en segunda persona, usando las sugerencias de más abajo.

Es recomendable hacer este ejercicio después de haber practicado la meditación de foco en la respiración o la visualización de una imagen compasiva.

1. Atención plena (Mindfulness). Permítete recordar la situación o simplemente piensa en tu estrés o sufrimiento. Luego, reconoce tus emociones o pensamientos y también tus necesidades y anhelos detrás de ellos. Por ejemplo: "Querido Gonzalo, sé que te sientes [triste/temeroso/enojado/defraudado de ti mismo, etc.]. Sé que realmente estabas [esperando.../intentando/haciendo tu mejor esfuerzo por..., etc.]". Escribe sobre el estrés/sufrimiento y sobre la necesidad principal detrás del mismo: un deseo de estar sano, de sentirse seguro, de amar o ser amado o apreciado, de conectar con los demás, etc.
2. Ofrécete un mensaje de común humanidad. [P. ej.: Todos los seres humanos en algún momento cometen errores, fallan a veces, se enojan de vez en cuando, viven desilusiones, experimentan pérdidas, etc.]
3. Ofrécete un consejo compasivo o un mensaje de aliento. ¿Qué le dirías a un ser querido en esta situación? ¿qué le dirías a alguien en quien crees y a quien le deseas lo mejor?
4. Después de escribir la carta, puedes elegir leerla en voz alta para ti mismo, o guardarla por un tiempo y volver a sacarla cuando necesites auto-compasión.