

BALANCED MINDS

COMPASSIONATE MIND TRAINING (CMT)

Entrenamiento en la Mente Compasiva

Curso de 8 semanas

Semana 7: Trabajar con la Autocrítica

Desarrollado por:
Chris Irons y Charlie Heriot-Maitland

Traducción:
Paula García Valencia, Gonzalo Brito Pons, Álvaro Ponce Antezana, Marcial Arredondo Rosas.

Semana 7: Trabajar con la autocrítica

En esta sesión, nos enfocaremos en cómo la autocrítica puede ser un obstáculo común para la autocompasión. Encontrar formas de trabajar esta autocrítica puede ser un punto importante de la autocompasión. Las investigaciones han mostrado que la autocrítica es muy común y, a menudo, se asocia con niveles más altos de emociones y estados de ánimo negativos y el mantenimiento de la angustia y el sufrimiento de las personas.

¿Qué es la autocrítica?

Durante la sesión, pasaremos un rato pensando en la naturaleza de la autocrítica y en cómo es tu propia autocrítica. Es sabido que la autocrítica puede tener diferentes aspectos o facetas. Éstos incluyen:

Enfoque: nuestra autocrítica puede enfocarse o dirigirse a una amplia variedad de situaciones. Algunos/as de nosotros/as somos muy autocríticos/as con nuestra apariencia, ya sea en general ("Soy muy feo/a") o de una manera muy específica (por ejemplo, con una parte particular de nuestro cuerpo, como la nariz, el peso o la altura).

Nuestra autocrítica puede centrarse en aspectos de nuestra personalidad (por ejemplo, soy muy aburrido/a) o nuestras habilidades (soy estúpido/a, tonto/a, idiota). A veces, se dirige a errores que hemos cometido, ya sean actuales o pasados, e incluso puede dirigirse a errores imaginarios en el futuro. Para otros/as, la autocrítica está centrada en lo que no son y esto a veces se manifiesta con comparaciones de inferioridad de uno/a mismo/a con los demás (por ejemplo, no soy tan inteligente como los/las demás o no soy lo suficientemente bueno/a en el fútbol).

Reflexión: Dedicar un momento a pensar en tu autocrítica. ¿En qué tiende a enfocarse?

Contenido: a veces puede ser útil identificar el contenido de tu autocrítica; es decir, las palabras reales que se utilizan cuando somos críticos/as con nosotros/as mismos/as. Por ejemplo, para algunas personas, su autocrítica incluye contenido poco serio como "tonto/a del bote", lo que puede no provocar mucha angustia. Sin embargo, para otros/as, el contenido

puede ser muy diferente: "La has cagado de verdad. Estúpido y patético trozo de mierda". Como puedes suponer, este tipo de contenido crítico causa mucha más angustia.

Reflexión: Dedicar un momento a pensar en el contenido de tu autocrítica; ¿Son comunes ciertos tipos de palabras o frases?

Forma: si bien el contenido de nuestra autocrítica puede ser importante, la investigación también ha descubierto que la forma que adopta nuestra autocrítica también lo es. Lo que queremos decir con esto es que puede ser útil prestar atención y tratar de reconocer los sentimientos o emociones que vienen con el pensamiento autocrítico, que influyen en la "forma". De hecho, la investigación de Paul Gilbert y uno de nosotros (Chris) encontró las diferentes formas que podía adoptar la autocrítica: las que se centran en llamar la atención sobre los fracasos, las deficiencias (no ser suficientemente bueno/a), y las que se centran más en el enfado, asco y odio a uno/a mismo/a. Si tienes interés en explorarlos, puedes [completar el cuestionario aquí](#).

Imagen y emoción: como vimos en otra sesión, otra forma de explorar más a fondo la naturaleza de la autocrítica es mediante el uso de la visualización. Esto también puede ayudarte a identificar la emoción que acompaña a tu autocrítica. Para ello, cierra los ojos e imagina cómo sería tu autocrítica si pudieras sacártela de la cabeza y verla ante ti. Presta atención a su expresión facial (si tiene rostro), su tamaño, tono de voz (si tiene voz), sus movimientos y las que emociones dirige hacia ti.

Reflexiones: ¿Cómo es tu autocrítica (tamaño, expresión facial, tono de voz)?

Reflexiones: ¿Qué emoción te dirige? ¿Y cómo te hace sentir?

Reflexiones: ¿Qué has aprendido al imaginar tu autocrítica?

Función: otra forma de aprender sobre tu autocrítica es pensar en la función que tiene o juega para ti. Veremos esto en la sesión y aunque puede parecer un poco extraño al principio considerar que la autocrítica tiene algún tipo de uso o función, es útil analizarlo. Quizás eres crítico/a porque quieres mantener tus estándares, por ejemplo, ¿crees que debes ser perfecto/a en tu trabajo y no debes cometer ningún error, o quieres castigarte por haberlo cometido? Algunas personas son críticas para evitar volverse demasiado confiadas, para evitar la vergüenza en el futuro o para que otras personas las tranquilicen.

Reflexiones: Piensa en lo crítico/a que eres contigo mismo/a. ¿Sobre qué va tu autocrítica? ¿Qué papel está tratando de desempeñar para ti?

Una forma de analizar cuáles son las funciones de tu autocrítica es pensar en lo siguiente: ¿cuál sería tu miedo si, de alguna manera, nunca pudieras volver a ser autocrítico/a?

A veces, aunque no siempre, algunas personas identifican que si se imaginan abandonando su autocrítica tendrán una respuesta desagradable, basada en el sistema centrado en las amenazas.

Para ayudarte a comprender un poco más sobre esto, podría ser útil echar un vistazo a algunas de las preguntas a continuación que se han tomado de la Escala de las funciones de la autocrítica, que fue desarrollada por Paul Gilbert y su equipo. El cuestionario mide dos funciones distintas de la autocrítica: autocorregir / mejorar o perseguir y castigar.

Me enfado y me vuelvo crítico/a conmigo para:	Sí	No
Para asegurarme de mantener mis estándares. Para dejar de ser feliz. Para demostrar que me preocupo por mis errores. Porque si me castigo me siento mejor. Para evitar ser perezoso/a. Para dañar una parte de mí. Para mantenerme bajo control. Para castigarme por mis errores. Para evitar volverme demasiado confiado/a. Para evitar enfadarme con los demás. Para concentrarme. Para obtener consuelo de los/las demás. Para evitar vergüenza futura.		

Traer la mente compasiva para ayudar a tu autocrítico/a

Es de esperar que los ejercicios anteriores te hayan ayudado a aprender más sobre tu autocrítica. A veces, esta mayor comprensión puede ser útil en sí misma, aunque es comprensible que identificar las críticas e implicarse puede ser difícil para algunas personas. Aquí es donde la compasión es importante y tenemos que considerar cómo podemos traer nuestra mente compasiva para ayudar a nuestra parte autocrítica. Haremos esto en varios pasos:

Paso 1: Primero, puede ayudarnos el empezar a ser más conscientes de cuándo estamos siendo autocríticos/as. Ahora bien, aunque esto pueda parecer algo no-compasivo al principio, si consideras la definición de compasión, recordarás que la primera psicología implica ser más sensibles a la naturaleza de nuestro propio sufrimiento. Este el caso de algunas personas, ya que cuando les hablamos por primera vez sobre su autocrítica, responden: "No soy muy autocrítico/a", o "No me critico mucho". Sin embargo, es sólo después de hacer más consciente los diferentes aspectos de la autocrítica (su forma, función, imagen y emoción) que la gente comienza a darse cuenta de lo poderosa y frecuente es su autocrítica. De hecho, un cliente nos dijo a uno de nosotros: "mi autocrítica era como respirar para mí, era tan natural y sucedía tan a menudo durante el día que fue solo cuando le presté atención de una manera diferente que comencé a ver cómo era realmente. De hecho, al igual que respirar, ni siquiera me había dado cuenta de que lo estaba haciendo ... "

Paso 2: Como vimos anteriormente, la idea de cambiar o eliminar la autocrítica, a veces genera una fuerte respuesta de amenaza y temor de que sin nuestra parte autocrítica, seremos egoístas, arrogantes, perezosos/as, molestos/as o indiferentes. Así pues, una idea compasiva en este punto es escuchar esta respuesta de amenaza y validarla, es decir, ayudar a calmar nuestro sistema centrado en las amenazas informándole que no tenemos la intención de eliminar la parte autocrítica. Más bien, reconocemos que la autocrítica puede tener un papel importante al señalarnos que debemos ser conscientes de una potencial amenaza, pero a veces, puede transmitirse de una manera que nos hace sentir de mal humor, desconfiados/as e incluso deprimidos/as. Una forma de pensar en esto de manera experimental es la siguiente:

Ejemplo: dos profesores/as

Imagina un niño/a que tiene problemas con las matemáticas en el colegio. Este podría ser tu propio hijo/a, o tal vez una sobrina o un sobrino o incluso el hijo/a de un amigo. Imagina que le es muy difícil entender las clases de matemáticas en el colegio y, a veces, se siente estresado/a y avergonzado/a en clase. Desafortunadamente, las cosas son aún peor para él/ella, ya que los otros estudiantes de la clase parecen asimilarlo todo con facilidad. Ante esta situación, ¿cómo te sentirías si la imagen de tu autocrítica, la que desarrollaste en el ejercicio anterior, fuera la profesora de este niño/a que está pasándolo mal? ¿Cómo imaginas que se sentiría el niño/la niña? ¿Le sería útil para enfrentar su problema?

Como hemos visto en la sesión, es probable que a la mayoría de vosotros/as no os haya gustado la idea de que vuestra imagen crítica sea la profesora de un/a niño/a que está pasándolo mal; intuitivamente, no parece correcto. Pero, ¿no es interesante que, si bien no queremos que nuestro/a crítico/a se desahogue con los demás, nos supone una amenaza la idea de dejar de lado nuestra propia autocrítica?

Reflexiones: Podemos llevar este ejemplo más lejos; dado que el mismo niño/a tiene problemas con las matemáticas, ¿qué tipo de profesor/a te gustaría que tuviera? Piensa en el tipo de cualidades que te gustaría que tuviera.

Como hemos visto a través de nuestras conversaciones, a veces las cualidades que surge son cosas como: paciencia, aliento, apoyo, calidez y persistencia. Todas estas son cualidades que muchas personas también describen como su yo compasivo o del otro compasivo.

Reflexiones: ¿Cómo crees que se sentiría el niño/a que tiene problemas con las matemáticas con este tipo de profesor/a que has descrito anteriormente? El/la profesor/a que encarna

las cualidades alineadas con la compasión?

Entonces, ¿por qué es importante? Quizá puedas ver que la compasión se trata de encontrar una manera de apoyar, ayudar y acercarnos a las cosas que consideramos útiles (por ejemplo, aprender matemáticas), pero que nos resultan difíciles. Incluso si nuestros críticos/as también están motivados para hacernos “mejores” en algo, la forma en que lo hacen a veces nos hace sentir peor, por lo que es poco probable que desees que tu autocrítico/a sea el profesor de alguien a quien aprecias que esté pasándolo mal.

Paso 3: Implicación compasiva del autocrítico/a.

Esta siguiente fase implica utilizar tu mente compasiva para involucrarte con tu autocrítico/a.

Siéntate en una posición erguida y cómoda. Realiza tu respiración de calma y adopta una expresión facial relajada, permitiendo que tu respiración se ralentice un poco.

Recuerda algunas de las cualidades del ideal de tu yo compasivo. Primero, considera la cualidad de la calidez, un profundo deseo de ser comprensivo/a, amable y solidario/a en el mundo. Imagina tener estas cualidades y cómo te sentirías en tu cuerpo mirando a través de tus ojos con la intención de ser cariñoso/a. Considera cómo sería tu postura corporal... cómo sería tu expresión facial... cómo sonaría tu tono de voz... En segundo lugar, considera la cualidad de la sabiduría... comprendes que tenemos "cerebros complicados", que no elegimos por nosotros/as mismos/as y que fueron creados durante millones de años de evolución. Una vez más, imagina cómo te sentirías mirando a través de los ojos de tu yo compasivo, teniendo una comprensión profunda de lo difícil que puede llegar a ser la vida. Sabiendo que todos los seres humanos afrontan dificultades a lo largo de la vida. Finalmente, considera la cualidad de la fortaleza y el coraje y observa cómo se siente eso en su cuerpo. ¿Cómo sostendrías tu cuerpo? ¿Cómo te colocarías, con un sentimiento de confianza y fortaleza?

Por lo tanto, aferrándote a estas cualidades, a la calidez y la fortaleza cariñosas, imagina caminar por una calle como tu ideal del yo compasivo con estas cualidades dentro, personificándolas mientras caminas. Observa cómo te sientes... imagina cómo caminarías ... cómo sería tu expresión facial ... cómo sonaría tu tono de voz ... Tienes una profunda intención de ser sensible al sufrimiento, un deseo de intentar brindar apoyo y aliviar la angustia. Imagina estar en el cuerpo y mirar a través de los ojos de tu ser compasivo.

A continuación, imagina que frente a ti puedes ver la imagen de tu autocrítica, la versión de ti que está en el mundo a diario. Como tu ser compasivo, mira esta versión de ti con profunda amabilidad y calidez.

¿Qué entiende tu yo compasivo sobre tu autocrítico/a? ¿Puede validar o sentir empatía por el motivo de su presencia, entender por qué ha estado haciendo lo que ha estado haciendo? Considera esto por unos momentos y mira si tu ser compasivo puede transmitirlo a la imagen de tu autocrítico/a... ¿Hay algo más que el yo compasivo quiera decirle al autocrítico/a? ¿Hay algo que el yo compasivo quiera hacer por el autocrítico/a, para ayudarlo o apoyarlo de alguna manera, dado lo que el yo compasivo sabe sobre la función del autocrítico/a?

Si ves que tu yo compasivo se enfada o discute con el crítico o, alternativamente, se pone ansioso/a en presencia de la imagen del crítico/a, imagina dar un paso atrás. Recuerda la idea de la "escalera" y vuelve a conectar con tu respiración de calma o tu lugar seguro durante un rato. Cuando te sientas listo/a, intenta lentamente conectar con las cualidades de tu ser compasivo y, cuando estés preparado/a, vuelve a imaginar tu yo autocrítico. Si pensar o relacionarse con el yo autocrítico es demasiado, puedes centrarte en la cualidad de la fortaleza y el coraje del yo compasivo, sabiendo que puedes tolerar estar en presencia del yo autocrítico. Dedicar un par de minutos más a pensar en esta experiencia antes de acabar el ejercicio.

Paso 4: comunicarse con el autocrítico/a

En este paso, intentaremos suavizar nuestra voz autocrítica. Intenta hablar con tu crítico/a interior con compasión en lugar de con juicios. Por ejemplo, di algo como "Sé que estás intentando ayudarme y mantenerme a salvo al señalar que necesito mejorar, pero la forma en que me criticas y me juzgas no me ayuda en absoluto porque me hace menos confiado/a".

Paso 5: Cambiar la autocrítica por una autocorrección compasiva

Como hemos estado viendo anteriormente, en lugar de intentar eliminar tu autocrítica (lo que tiende a desencadenar el sistema de amenazas), estamos intentando moldearla para que algunos de sus objetivos útiles puedan quedarse, pero desde una perspectiva más sabia y compasiva. A menudo nos referimos a esto como *autocorrección compasiva*. Así pues, la idea es que la autocompasión no se trata de ser "súper amables" con nosotros/as mismos/as o de ser autoindulgentes. Más bien, se trata de enfrentar nuestras dificultades, asumir la responsabilidad de nuestros problemas de una manera más alentadora y que sirva de apoyo para superarlos con sabiduría. Si echas un vistazo a la tabla a continuación, podemos considerar algunas de las diferencias entre la autocrítica y la autocorrección.

<p>La autocrítica 'inútil' se asocia con emociones basadas en amenazas (miedo, vergüenza e ira) y se enfoca en:</p> <p>Querer castigarnos y condenarnos a nosotros/as mismos/as</p> <p>Miedo al fracaso</p> <p>Castigarnos a nosotros/as mismos/as por errores cometidos en el pasado</p> <p>Culpar, avergonzarse y sentirse decepcionado/a de uno/a mismo/a</p> <p>Evitar situaciones</p> <p>Sentimientos de frustración e ira</p>	<p>La autocorrección compasiva se centra en el deseo de hacer lo mejor posible y querer aprender y mejorar tus habilidades. Se centra en:</p> <p>El deseo de mejorar</p> <p>El crecimiento y la mejora</p> <p>Dar apoyo, ánimo y amabilidad</p> <p>Analizar lo que ha salido bien y pensar en áreas de desarrollo</p> <p>Tus atributos, habilidades y cualidades</p>
--	---

Puedes ver en la tabla de arriba que la autocompasión no es ser siempre amable o autoindulgente. En cambio, estamos hablando de desarrollar un entrenador compasivo/a, un corrector/a compasivo/a que puede ayudarnos a gestionar las dificultades de la vida con sabiduría y fortaleza. Puede ser útil, cuando imagines dirigir la compasión a tu autocrítico/a, hacerle saber esto; esto puede ayudarte a sentirte seguro/a de que tú (tu yo compasivo) también tienes (la parte de ti que el autocrítico/a dirige su atención a) los mejores intereses para estar bien.