

# El crítico interno y la autoaceptación

Cómo ser compasivo contigo mismo en cualquier situación - Capítulo 15

## CAPÍTULO 15

### TRANSFORMAR LA AUTOCRÍTICA EN COMPASIÓN POR UNO MISMO

Kelly McGonigal

*Cuando somos autocríticos o sentimos vergüenza, nuestro sentido del yo se constriñe por completo en torno a la parte de nosotros que sentimos que ha hecho algo mal o que no es suficiente.*

Como científica, a menudo me pregunto si algunas personas nacen con un temperamento que de manera natural tiende más a la autocrítica. No puedo recordar ninguna época en la que esa no haya sido mi principal orientación hacia mí misma: el sentimiento de que había una gran brecha entre lo que era capaz de hacer o de ofrecer y lo que sería suficiente. Puedo recordar algunos fracasos que se remontan al jardín de infancia. Durante años creí que la autocrítica era lo que nos impulsaba, lo que nos empujaba a mejorar y a conseguir el éxito.

Cuando empecé a practicar meditación y yoga, me introdujeron en el concepto de que la crítica incesante no es necesariamente saludable. Aprendí que no ofrece motivación. Empecé a sentir que podía haber otro tipo de motivación que no pasara por fustigarme a mí misma. Me preguntaba qué sensación me produciría la autoaceptación: sentirme motivada por algo distinto que el terror de fracasar.

Descubrí que, si dejaba de usar la ansiedad o la amenaza de la autocrítica como agente motivador, emergía una inducción positiva más conectada con mis valores y aspiraciones reales. Y me producía una sensación diferente: como si una cuerda atada al corazón me impulsara hacia delante, en lugar de recibir golpes desde atrás para seguir avanzando.

Al principio me sorprendió que la autocrítica me hubiera cegado a un tipo de intuición o sabiduría interna que podía orientarme en una dirección mejor. Después de años de exploración personal, estudio académico y trabajo como neurocientífica y psicóloga en la Universidad de Stanford, me enamoré



de las prácticas de la compasión por uno mismo, y no solo por mi propio bienestar, sino también para enseñarlas a otros.

El mindfulness, la plena atención al momento presente, ha estado de moda durante una década, pero ahora lo está la compasión, en realidad la autocompasión. Resulta muy difícil orientarse hacia la compasión sin la base de la plena atención, porque la compasión consiste en salir del sufrimiento. Cuando empecé a enseñar compasión, la gente venía a clase y, en cuanto oía la palabra «sufrimiento», su respuesta inicial solía ser: «Espera, creo que estoy en la clase equivocada. Pensaba que la compasión tenía que ver con el amor y con sentirse bien». Ahora esta reacción ya no es tan habitual.

No sé si se ha producido un cambio global y la gente empieza a orientarse hacia la compasión o si simplemente hay tanto sufrimiento en el mundo que las personas sienten que necesitan habilidades para gestionarlo en la sociedad, en las comunidades e incluso en su forma de relacionarse consigo mismas. En cualquier caso, ayuda empezar por comprender que todas nuestras respuestas emocionales están asociadas con instintos de supervivencia. Es importante reconocer que todo —culpa, vergüenza, autocrítica— se relaciona de manera fundamental con el deseo de acercarse a los demás y de conectarse con ellos. Nos enfadamos para defendernos. Nos entristecemos para suscitar el apoyo social de los demás. Parece que la vergüenza y la autocrítica son instintos relacionados con el deseo de encajar en la tribu y de conectar con otros. Llegamos a ser duros con nuestra propia dureza: nos autocriticamos por ser autocríticos. Esta tendencia a ser duros con nosotros mismos se vincula a la tendencia a vernos desde la perspectiva de otras personas o de una comunidad que nos importa. Hay una semilla de valor en ella, aunque a menudo la experimentamos como un sufrimiento autoinfligido.

Otra forma de pensar sobre lo que ocurre en el cerebro con la autocrítica o con emociones como la culpa y la vergüenza es que pueden ser respuestas al estrés y el sufrimiento. Son formas diferentes de responder a como lo hacemos ante los fallos, el estrés o el sufrimiento de otras personas. Entender esto es sentir compasión por uno mismo.

Al examinar la compasión en el cerebro, o plantearnos por qué los seres humanos hemos desarrollado la capacidad de sentir compasión, sospechamos que es una emoción orientada hacia los demás. La compasión es un instinto que nos motiva a ayudar a otros, aunque nosotros no suframos. Y tenemos otro instinto para responder a nuestro propio estrés y sufrimiento: una respuesta de lucha o huida, o de autocrítica.



Estos dos instintos son muy distintos, dos formas muy diferentes de responder. Aunque nos resulte fácil sentir compasión por otros cuando cometen un error o sienten dolor, cuando cometemos un error o nos hacemos daño activamos otro conjunto de instintos —como la vergüenza, la retirada y la evitación—. En realidad, se trata de un intento de protegernos del dolor inmediato o futuro. No conlleva el mismo tipo de perdón o de ternura naturales que solemos sentir hacia otras personas.

Hay una razón para esto: estamos estructurados para ser críticos con nosotros mismos y compasivos con los demás porque queremos ser aceptados por el grupo. Sin embargo, no estamos estructurados, no estamos montados —no es algo que esté en nuestra naturaleza— para ser autocompasivos. Por fortuna, siempre podemos hacer más con lo que tenemos de lo que indican las tendencias naturales. La compasión por uno mismo —como la autoaceptación sabia— es un desarrollo evolutivo aún no consolidado. Hemos llegado al punto en el que empezamos a experimentar un sufrimiento innecesario que viene de ceder a la tendencia de ser demasiado autocríticos.

Tenemos una fuerte tendencia innata a responder al propio dolor y sufrimiento con la reacción de lucha o huida, con estrés o con la búsqueda de soluciones inmediatas, y estas respuestas incluyen la autocrítica. Las ideas de ser duros con nosotros mismos, de castigarnos o detenernos, se relacionan con esa especie de instinto del estrés, que es el instinto de supervivencia más fuerte cuando nos enfrentamos a retos. La ciencia aún no puede decirnos por qué los instintos de autodefensa se basan más en el miedo que en el cuidado; simplemente parecemos estructurados así. Incluso los instintos más sociales pueden empujarnos hacia la vergüenza. El deseo de ser un buen miembro de la tribu puede llevarnos a la decepción, a la duda e incluso al autoodio cuando sentimos que hemos desencantado a otros o que somos inadecuados en algún sentido.

El truco consiste en tener una relación con nosotros mismos en la que el instinto de compasión natural pueda orientarse hacia nosotros. Se trata de un dilema muy interesante porque, no solo somos el que sufre, sino que también tenemos que encontrar la parte de nosotros que puede observar al que sufre y relacionarse con él. En otras palabras, para sentir autocompasión, debemos ser al mismo tiempo el yo que se siente mal o dolorido, o que ha cometido un error, y el yo que contiene ese sufrimiento.

Generalmente, cuando somos autocríticos o sentimos vergüenza, nuestro sentido del yo se constriñe por completo en torno a esa parte de nosotros que sentimos que ha hecho algo mal o que no es



suficiente. En los cursos que doy, utilizo distintas prácticas para orientar la compasión hacia nosotros mismos.

La primera es una meditación básica de autocompasión. Empiezas intentando tocar la parte de ti que siente compasión por el dolor o el fracaso de otros. Tal vez comiences con un ser querido, con un niño, una mascota, un miembro de la familia, una pareja, y notas lo fácilmente que puedes abrirte a esa persona y seguir viendo su lado bueno a pesar de su error o su tensión. A continuación llevas ese sentimiento a tu cuerpo: tomas esa emoción y la diriges hacia tus tensiones, tus fracasos. Es una práctica de meditación muy tradicional.

En mi infancia experimenté un dolor crónico. Me di cuenta de que parte de mi autocrítica, y de la sensación de desconexión o autorrechazo que la acompañaba, iba dirigida a mi cuerpo. En consecuencia, creé una segunda práctica llamada «hacerse amigo del cuerpo». Simplemente pones una mano en alguna parte de tu físico, generalmente donde sientas la respiración. Luego piensa algo como: «Gracias, cuerpo, por trabajar tan duro. Gracias, cuerpo, por no abandonarme nunca». Esta práctica cambia instantáneamente tu relación con la parte de ti que acostumbras a rechazar.

Si experimentas otra forma de autocrítica —como dudas o lamentos con respecto a ti mismo—, prueba una práctica consistente en pensar en todas las demás personas que experimentan ese sentimiento concreto. Tal vez te sientas mal ante la posibilidad de decepcionar a alguien. Trae ese sentimiento a la conciencia: «Ahora mismo hay incontables padres que sienten que han decepcionado a sus hijos. Hay incontables personas que sienten que decepcionan a otras a nivel económico porque no tienen los medios para conservar su empleo. Hay mucha gente en todo el mundo que conoce el sabor de la verdadera tristeza y del lamento por no ser capaz de ofrecer lo que desea». Cualquiera que sea el contenido particular, procura pensar en él desde el punto de vista de nuestra humanidad común. Esto permite mantener una relación con uno mismo en lugar de verse absorbido en el pensamiento: «Esto solo me pasa a mí. Soy el único que es problemático e inadecuado», o cualquier otra cosa que el crítico interno quiera hacerte creer.

Una última práctica consiste en escribir una carta. Animo a las personas a escribirse cartas a sí mismas desde diferentes aspectos de ellas para intentar mantener una relación con el yo que está sufriendo, con el yo al que suelen criticar. Podrías escribir una carta a tu yo sufriente desde tu yo más sabio. O a tu yo sufriente actual desde tu yo más sabio del futuro: alguien verdaderamente capaz de ver el cuadro



mayor y cómo encaja lo que ocurre ahora en la trayectoria de tu vida. Es un modo de contemplar tu propia fuerza y las posibilidades presentes, y de tomar mucha distancia para alcanzar el punto de vista del cuadro mayor. Una mujer de veinticinco años puede parecerte muy sabia cuando tienes dieciocho. Si tienes cuarenta, puedes ir a cuando tengas sesenta o setenta. O a la próxima semana. La idea es que siempre va a haber una versión de ti que pueda mirar atrás, adonde estás ahora, con gratitud y aprecio por lo que vives en el presente.

He dedicado mucho tiempo a considerar los hábitos y la fuerza de voluntad, y la relación que guardan con la autoaceptación. Los hábitos tienen tanta fuerza que solemos estar convencidos de que la única manera de interrumpir nuestros patrones —como la evitación, la retirada o el autosabotaje, enraizados en la ansiedad y la autocrítica, o las conductas autodestructivas, como comer en exceso y las adicciones— es librarse de las experiencias internas que los causan. La gente piensa que debe detener la experiencia interna —que no tiene que pensar en la preocupación, ni sentir la emoción, ni tener ansiedad ni dudar de sí misma—, pero los hábitos emocionales y mentales tienen una fuerza tremenda. Cuando surgen, nos atraviesan. Si tratamos de ponernos en su camino —de suprimir el sentimiento, de discutir con el pensamiento o de reprimir un impulso—, es como plantarse en medio de la carretera por la que va a pasar un tráiler gigantesco. Nos pasará por encima. Esto solo consigue reforzar la autocrítica.

Lo que recomiendo para los hábitos, y en especial para los hábitos mentales, es comenzar por llevar a ellos una conciencia compasiva. Y la conciencia compasiva se desarrolla a través de la respiración y del cuerpo. Tanto si trabajo con personas que afrontan retos relacionados con su voluntad personal —pueden ser adicciones y no solo hábitos mentales— como si aprendemos a ser compasivos, siempre empezamos cultivando una conciencia compasiva de la respiración.

Un modo de prestar atención a lo que ocurre es simplemente aceptarlo. Una vez que has desarrollado la capacidad de prestar atención a la respiración, puedes orientarla hacia el hábito mental que tratas de cambiar. Este primer paso es fundamental para cambiar un hábito mental. Después, todo lo demás solo es diversión.

El paso siguiente del desarrollo de una conciencia compasiva es invitar intencionalmente a lo opuesto del hábito negativo. Podría tratarse del aprecio por uno mismo. Ante cada brote de autocrítica, debemos recordarnos un valor que nos importa, algo que apreciamos de nosotros mismos; también podemos recordar algo que hicimos y que fue coherente con uno de nuestros valores. No es necesario



que los equilibremos. Pienso que tenemos que trabajar la transformación de los hábitos con pequeños incrementos, y cada pequeño cambio equilibra un poco más la balanza. Con el tiempo este proceso produce una gran transformación.

Defino la fuerza de voluntad como la capacidad de realizar lo que más te importa, aunque resulte difícil. Siento que esta es una descripción perfecta de lo que realmente hacemos cuando trabajamos con el crítico interno invitando a la compasión. El reto que tenga que afrontar tu fuerza de voluntad puede ser resistirte a una tentación —como la de comer comida basura, fumar o gastar dinero— o encontrar la fuerza para hacer algo que te produce ansiedad, te llena de dudas o te incomoda físicamente. Sea cual sea, se trata de aceptar que una voz en tu cabeza se va a resistir, o podrías sentir sensaciones físicas difíciles de soportar, como ocurre con la autocrítica. También es importante recordar cuál es tu intención, y que una parte de ti va a ser capaz de tener en mente el cuadro mayor y orientarte hacia tus objetivos, tus valores y acciones positivas. La fuerza de voluntad es una forma muy compasiva de soltar la autocrítica y de relacionarse con uno mismo.

Algunas personas ocupan un escalón más alto en la escala de la autocrítica. La neurociencia no ha hecho muchas investigaciones sobre la autocrítica, pero hay algunas sobre cosas relacionadas. Una de ellas expone la gran diferencia que existe entre los individuos que están «motivados por la aproximación o por la evitación». Estas distintas motivaciones parecen estar representadas por diferencias en la activación de los lados derecho o izquierdo del córtex prefrontal: las personas tienen distintos grados de simetría o asimetría. Los que tienen más actividad en el lado derecho del córtex prefrontal tienden a estar más motivados por la evitación de las cosas malas que por la consecución de las positivas.

Esto ocurre con mi propio temperamento: a mí se me activa más el lado derecho del córtex prefrontal. Desde mi infancia, si alguien quería que hiciera algo, le bastaba con amenazarme con un castigo, decirme que iba a decepcionar a alguien o que sufriría un dolor físico. Eso era como enchufarme a la pared. ¡Ya está! ¡Cargada! Ya me tienes. La promesa de conseguir un premio es menos electrificante, y es menos probable que active mi motivación.

Aventuro que la diferencia individual —si estamos orientados a perseguir lo que queremos o a evitar lo que no queremos— puede guardar relación con la tendencia principal de cada uno hacia la autocrítica o la autoaceptación. Según mi experiencia, existe una correlación positiva entre la autocrítica y la sensibilidad al estrés.



Pero ni la meditación ni el pensamiento positivo cambian del todo a alguien, en el sentido de transformarle en una persona fundamentalmente motivada por perseguir premios o por el miedo. Es probable que la tendencia básica de la persona no cambie nunca, pero sí puede cultivar una mayor disposición a tolerar la incomodidad y a trabajar con ella. La gente suele acudir a las prácticas psicológicas o a los caminos espirituales después de una experiencia difícil. Pienso que, cuando se sufre, se buscan herramientas para lidiar con dicho sufrimiento. La compasión por uno mismo y por los demás es un buen lugar para encontrarlas.