

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión
hacia uno mismo

Sé amable contigo mismo

Kristin Neff - Capítulo 4

Capítulo 4

ESTAMOS JUNTOS EN ESTO

Un ser humano forma parte de un todo al que llamamos «universo», una parte limitada en el tiempo y el espacio. Se experimenta a sí mismo, sus pensamientos y sentimientos, como algo separado del resto; algo así como una ilusión óptica de su conciencia. Esta falsa ilusión es para nosotros como una prisión que nos restringe a nuestros deseos personales y al afecto que profesamos hacia las pocas personas que nos rodean. Nuestra tarea debe ser liberarnos de esta cárcel ampliando nuestro círculo de compasión para abarcar a todas las criaturas vivas y al conjunto de la naturaleza en toda su belleza.

ALBERT EINSTEIN, Los documentos de Einstein

El segundo componente fundamental de la compasión hacia uno mismo es el reconocimiento de la experiencia humana común. Reconocer que nuestras vidas están interconectadas por naturaleza (de hecho, lo están con la vida misma) nos ayuda a distinguir la autocompasión de la simple aceptación o del amor hacia uno mismo. Aunque la aceptación y el amor hacia uno mismo son importantes, por sí solos están incompletos. Les falta un elemento esencial: las personas que nos rodean. Por definición, la compasión tiene que ver con las relaciones. Literalmente, compasión significa «sufrir con», lo que implica una reciprocidad básica en la experiencia del sufrimiento. El sentimiento de compasión surge del reconocimiento de que la experiencia humana es imperfecta. ¿Por qué otra razón diríamos «Es humano» para consolar a alguien que ha cometido un error? La compasión hacia uno mismo enaltece el hecho de que todos los seres humanos somos falibles, de que las decisiones erróneas y los sentimientos de arrepentimiento son inevitables por mucha fuerza que tengamos (como reza el dicho: «Tener la conciencia limpia es señal de mala memoria»).

Cuando estamos en contacto con nuestra humanidad común, recordamos que los sentimientos de inadaptación y decepción son compartidos. Esto es lo que diferencia la compasión hacia uno mismo de la pena por uno mismo. Si esta última actitud equivale a pensar «Pobre de mí», la compasión nos recuerda que todos sufrimos y nos ofrece consuelo porque todos somos humanos. El dolor que siento

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión
hacia uno mismo

en momentos de dificultad es el mismo que tú sientes cuando las cosas no te van bien. Los desencadenantes son distintos, las circunstancias son distintas, el nivel de dolor es distinto, pero el proceso es el mismo. No puedes conseguir siempre lo que quieres. Esto es cierto para todo el mundo, incluso para los Rolling Stones.

Cuando nos obsesionamos con los aspectos no deseados de nuestra vida, nos sentimos asustados y enfadados. La indefensión y la frustración por nuestra incapacidad para controlar las cosas (para conseguir lo que queremos, para ser quienes queremos ser) se apoderan de nosotros. Nos quejamos por todo y nos aferramos a nuestra visión estrecha de cómo deberían ser las cosas. Todos y cada uno de los seres humanos estamos en el mismo barco. Lo más hermoso de reconocer este hecho fundamental de la vida (el rayo de esperanza, por así decirlo) es que nos proporciona una visión profunda de la condición humana que todos compartimos.

AISLADO Y SOLO

Por desgracia, la mayoría de la gente no se fija en lo que tiene en común con los demás, sobre todo si se sienten avergonzados o desplazados. En lugar de contemplar su imperfección a la luz de la experiencia humana compartida, muchas personas se sienten aisladas y desconectadas del mundo que les rodea cuando cometen un error.

Cuando solo prestamos atención a nuestras carencias sin tener en cuenta el conjunto global de la experiencia humana, nuestra perspectiva tiende a estrecharse. Nos vemos absorbidos por nuestros propios sentimientos de incapacidad e inseguridad. Cuando nos encerramos en el espacio limitado de la aversión hacia nosotros mismos, es como si el resto de la humanidad no existiese. No es un proceso lógico de pensamiento, sino una especie de estrechez de miras emocional. En cierta manera, es como si yo fuese el único rechazado, equivocado o estúpido. Como escribe Tara Brach, autora de Radical Acceptance:

«Sentir que uno no tiene mérito va de la mano con sentirse apartado de los demás, apartado de la vida. Si somos imperfectos, ¿cómo podemos sentirnos integrados? Parece un círculo vicioso: cuanto más inútiles nos sentimos, más apartados y vulnerables nos sentimos».

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión
hacia uno mismo

E incluso cuando vivimos una experiencia dolorosa que no es por culpa nuestra (por ejemplo, nos han echado del trabajo debido a problemas económicos), sentimos irracionalmente que el resto del mundo ocupa felizmente un puesto de trabajo y que nosotros somos los únicos que nos quedamos en casa viendo reposiciones en la tele todo el día. O si nos ponemos enfermos, nos parece que se trata de un estado inusual y anormal (como el hombre moribundo de ochenta y cuatro años cuyas últimas palabras fueron «¿Por qué yo?»). Cuando caemos en la trampa de creer que «se supone» que las cosas deberían ir bien, si van mal tendemos a pensar que ha ocurrido algo terrible. De nuevo, no se trata de un proceso de pensamiento consciente, sino de una presunción oculta que da forma a nuestras reacciones emocionales. Si adoptásemos un enfoque completamente lógico, pensaríamos que hay miles de cosas que pueden ir mal en un momento u otro, por lo que resulta altamente probable (en realidad, inevitable) que experimentemos dificultades con cierta regularidad. Pero casi nunca somos racionales en esas cuestiones. Lo que hacemos es sufrir y sentirnos solos en nuestro sufrimiento.

LA NECESIDAD DE SENTIRSE INTEGRADO

Abraham Maslow fue un conocido psicólogo americano de mediados del siglo XX y líder del movimiento de la psicología humanista. Afirmó que las necesidades de crecimiento individual y felicidad no pueden ser conquistadas sin satisfacer primero la necesidad básica de conexión humana. Sin lazos de amor y cariño con otras personas, no podemos desarrollar todo nuestro potencial como seres humanos. El psicoanalista Heinz Kohut, que desarrolló un modelo llamado «autopsicología» a principios de la década de 1970, propuso que la integración o el sentido de pertenencia es una de las necesidades fundamentales del yo. Definió la integración como el sentimiento de ser «humano entre humanos», una idea que nos permite vernos a nosotros mismos conectados con otras personas. Una de las principales causas de la enfermedad mental, según Kohut, es la falta de integración, la percepción de estar aislado de nuestros semejantes.

La soledad surge del sentimiento de estar aislado, tanto si estamos en presencia de otras personas como si no. Si asistes a una fiesta multitudinaria en la que no acabas de encajar, es muy posible que te sientas solo. La soledad es sentirse desconectado de los demás, aunque estén a solo unos metros. La ansiedad ante el hecho de hablar en público, la mayor fobia en nuestra cultura, también está provocada por el temor al rechazo y el aislamiento. ¿Por qué funciona el «truco» de imaginar al público en ropa interior? Porque te recuerda que ese público también es vulnerable e imperfecto, y la imagen desencadena el sentimiento de humanidad compartida.

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

Incluso el miedo a la muerte surge en gran parte del temor a perder la compañía, la intimidad y las relaciones con los demás. Los sentimientos de aislamiento pueden contribuir a convertir ese miedo en una realidad. Las investigaciones indican que el aislamiento social duplica (e incluso triplica) el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.⁶ Por el contrario, la participación en un grupo de apoyo reduce la ansiedad y la depresión de los enfermos de cáncer, al tiempo que incrementa las expectativas de supervivencia.⁷ Una de las principales razones por las que los grupos de apoyo son tan eficaces es que sus miembros se sienten menos aislados durante los malos momentos. La necesidad de integración, por tanto, es fundamental para la salud física y la salud emocional.

Los sentimientos de conexión, como los de bondad, activan el sistema de apego del cerebro. La parte amistosa del instinto de «cuidar y fraternizar» se relaciona con la tendencia humana a unirse a otras personas, a formar grupos con el fin de sentirse seguro. Por esta razón, las personas que se sienten conectadas a los demás no se asustan tanto ante las circunstancias difíciles de la vida y son más flexibles ante las adversidades.

Por supuesto, es maravilloso cuando conseguimos satisfacer nuestra necesidad de integración por medio de seres queridos como los amigos o la familia. Pero si tienes problemas para mantener relaciones positivas, este tipo de apoyo social podría no estar presente en tu vida. E incluso en las mejores circunstancias, los demás no siempre son capaces de hacernos sentir que estamos integrados y somos aceptados. En lo más profundo de nuestra mente podemos sentirnos aislados en cualquier momento, incluso si realmente no es así. Nuestros temores y nuestras críticas internas son como pantallas que nos impiden ver las manos que se extienden hacia nosotros para ayudarnos. También es posible que nos avergüence reconocer nuestro sentimiento de aislamiento ante nuestros seres queridos por temor a que dejen de querernos si saben cómo somos realmente. Así, ocultar nuestro verdadero yo a los demás hace que nos sintamos todavía más solos.

Por eso es tan importante transformar nuestra relación con nosotros mismos reconociendo nuestra interconexión inherente. Si en los momentos bajos somos capaces de recordar con compasión hacia nosotros mismos que el fracaso forma parte de la experiencia humana compartida, el aislamiento dejará paso al sentimiento de pertenencia. Cuando nuestras experiencias difíciles y dolorosas están acompañadas por el reconocimiento de que muchas otras personas pasan por dificultades similares, el golpe se suaviza. El dolor persiste, pero no se ve agravado con sentimientos de aislamiento. Sin embargo, lo

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

triste es que nuestra cultura nos invita a creer que somos únicos, lo cual está muy lejos de fomentar la idea de que todos somos iguales.

EL JUEGO DE LA COMPARACIÓN

Dado que nuestra cultura nos pide que nos veamos como personas «especiales y por encima de la media», caemos en un proceso egoísta de comparación social con los demás. Cuando nos dedicamos con afán a vernos a nosotros mismos de manera positiva, tendemos a sentirnos amenazados si los demás son mejores que nosotros.

Liz, por ejemplo, se sintió muy bien después de recibir su primer informe anual en su nuevo trabajo. El documento elogiaba su trabajo y su esfuerzo, además de prometer un aumento de sueldo del 5 % al comienzo del siguiente año laboral. Eufórica, llamó a su novio para darle la noticia. «¡Fantástico! Tendré el champán preparado cuando llegues a casa», le respondió él. Más tarde, en el aparcamiento, Liz escuchó la animada conversación telefónica de un colega. «¡El informe dice que soy el empleado más prometedor del año! Y, no te lo pierdas, ¡van a aumentarme el sueldo un 10%! Es el doble de lo que le dan a todo el mundo. ¿No es alucinante?» En medio segundo, Liz pasó de sentirse genial a considerarse un completo fracaso. En lugar de celebrar su buena suerte con su novio al llegar a casa, terminó llorando en su hombro.

Una de las consecuencias más tristes de la comparación social es cómo nos distanciamos de las personas cuyo éxito nos hace sentir mal con nosotros mismos. Un interesante estudio reveló que esto es cierto literalmente y también en sentido figurado. Los investigadores informaron a los participantes de que estaban evaluando el interés y los conocimientos de los estudiantes sobre diversos temas para un futuro concurso de preguntas y respuestas. Los estudiantes pensaban que iban a someterse a las pruebas en parejas, pero en realidad el otro estudiante formaba parte del equipo de investigación. Se llevó a cabo un falso concurso en el que los participantes seleccionaron una serie de preguntas relacionadas con temas como la música rock o el fútbol. Los investigadores informaron a los estudiantes de que habían superado a su pareja o bien al contrario. A continuación, evaluaron lo compenetrados que se sentían los participantes con su compañero preguntándoles cuánto tenían en común y si desearían trabajar a su lado en el futuro. Incluso anotaron a qué distancia se sentaron el uno del otro cuando fueron trasladados a otra sala. Los estudiantes a los que se informó de que sus compañeros les habían superado se sintieron más distantes de estos y se sentaron más lejos.

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión
hacia uno mismo

La triste ironía es que la razón por la que queremos tener éxito es porque deseamos sentirnos aceptados y válidos, estar cerca de los demás, sentir que estamos integrados. Es un callejón sin salida muy habitual. El mero hecho de competir por el éxito crea una situación de guerra perdida de antemano en la que los sentimientos de conexión que ansiamos quedan fuera de nuestro alcance.

NOSOTROS CONTRA ELLOS

Y no solo nos comparamos con otras personas. También comparamos los grupos a los que pertenecemos (americanos, rusos, republicanos, demócratas, cristianos, musulmanes, etcétera) con otros grupos. Por eso tenemos tendencia a llevar emblemas de nuestras afiliaciones en algunas prendas de vestir (o en el coche). Nuestro sentido del yo está impregnado de etiquetas sociales que nos definen y nos hacen sentir seguros y aceptados dentro de unos límites de grupo claramente definidos. Aunque es posible encontrar un sentido de pertenencia dentro de esas identidades de grupo, no deja de ser limitado. Cada vez que nos identificamos con un subgrupo en lugar de con toda la raza humana, creamos divisiones que nos separan de nuestros semejantes.

Por desgracia, esas divisiones casi siempre desembocan en prejuicios y odios. Del mismo modo que nos gusta sentir que somos superiores y estamos por encima de la media en cuanto a características personales, también nos agrada creer que nuestro grupo es superior al resto. Según la teoría de la identidad social de Henri Tajfel, cuando incorporamos un grupo en nuestra identidad, nuestra autoestima procede directamente de la pertenencia a ese grupo. Por tanto, nos empleamos a fondo en vernos a «nosotros» de manera positiva y a «ellos» de manera negativa. Bajo la discriminación de grupo y el racismo subyace nuestro interés por las identidades sociales. La razón por la que quiero creer que tu grupo de género-étnico-racial-político-nacional es inferior es que así valido la primacía de mi propio grupo, lo que me aporta un sentimiento de orgullo y de superioridad. Cuando un miembro del Ku Klux Klan se pone su túnica y su capirote blancos, o un terrorista en potencia participa en altercados callejeros, su sentido de valía personal es más fuerte (y más poderoso) que cualquier droga.

La investigación de Tajfel demostró que el proceso del prejuicio de grupo se produce incluso cuando los grupos a los que pertenecemos se basan en criterios arbitrarios. Por ejemplo, situar a las personas en diferentes grupos según su preferencia por Klee o Kandinsky, dos pintores abstractos, o incluso con el simple lanzamiento al aire de una moneda, hace que a los integrantes les caigan mejor los miembros de su propio grupo, les proporcionan más recursos y desconfían de los miembros del otro grupo.

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión
hacia uno mismo

La identidad de grupo es la base de la mayoría de conflictos violentos, ya se trate de una riña entre dos equipos de fútbol de institutos locales o de una guerra internacional. Tajfel comprobó de primera mano las ramificaciones de este tipo de prejuicios de grupo: judío polaco, estudiaba en la Sorbona de París cuando estalló la Segunda Guerra Mundial. Fue llamado a filas por el ejército francés y capturado por los nazis. Vivió en un campo de concentración como prisionero de guerra y sobrevivió porque nadie descubrió que era judío. La mayoría de sus amigos y sus familiares murieron. El Holocausto fue uno de los peores ejemplos (pero no el último, por desgracia) de hasta qué punto podemos maltratarnos unos a otros clasificando al grupo propio y al resto en compartimentos distintos.

Por suerte, los psicólogos han descubierto que cuando nuestro sentido de pertenencia se extiende a toda la humanidad en lugar de quedarse en los límites de nuestros propios grupos sociales, los conflictos se reducen de forma espectacular. Si reconocemos que estamos interconectados en lugar de considerarnos entidades separadas, la comprensión y el perdón se amplían a uno mismo y a los demás con menos barreras entre nosotros. Un estudio ilustra muy bien este punto. Se preguntó a un grupo de universitarios judíos si estaban dispuestos a perdonar a los alemanes de hoy por el Holocausto. El estudio planteaba dos condiciones: se describía el Holocausto como un episodio en el que los alemanes habían sido agresivos con los judíos, o como un hecho en el que una serie de seres humanos habían sido agresivos con otros seres humanos. Los participantes judíos se mostraron más dispuestos a perdonar a los alemanes cuando calificaron la masacre como un episodio entre humanos, más que entre grupos sociales, y además consideraron a los alemanes más parecidos a ellos mismos en ese supuesto. Con solo cambiar nuestro marco de referencia de las diferencias a las similitudes con los demás, podemos transformar espectacularmente nuestras percepciones y nuestras reacciones emocionales.

Existe un maravilloso programa educativo llamado Challenge Day que ayuda a los adolescentes a experimentar intensamente la pertenencia a una humanidad común. El programa consiste en una serie de actividades realizadas a lo largo de un día y diseñadas para fomentar el sentimiento de conexión con los compañeros. En un ejercicio llamado «Líneas que nos dividen», por ejemplo, los jóvenes tienen que alinearse en un lado del gimnasio. Un líder de grupo plantea una serie de experiencias dolorosas y pide a los compañeros que pasen al otro lado del gimnasio si también han vivido esa experiencia. Cada episodio se comunica lentamente, dejando tiempo suficiente para que todos vean quiénes han sufrido lo mismo que ellos. «Por favor, cruzad la línea si alguna vez os habéis sentido heridos o juzgados por el color de vuestra piel [...]; si habéis sido humillados en clase por un profesor o un compañero [...]; si habéis sufrido acoso o burlas por llevar gafas, ortodoncia, audífono, por cómo habláis, por la ropa que lleváis o por el tamaño, la forma o el aspecto de vuestro cuerpo.» Llega un momento en el que casi

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

todos los participantes cruzan la línea, dejando patente que todos los adolescentes sufren la crueldad de las críticas en un momento u otro. Incluso los chicos más duros acaban por derrumbarse después de participar en el ejercicio, ya que esta práctica consigue que la compasión fluya hacia ellos mismos y hacia los demás. La experiencia derriba los muros imaginarios que hacen que los adolescentes se sientan solos y les permite darse cuenta de que su sensación de aislamiento es falsa. De ese modo se reducen los conflictos entre ellos.

Esta es la razón por la que reconocer que pertenecemos a una humanidad común, lo cual constituye uno de los elementos clave de la compasión hacia uno mismo, tiene una fuerza curativa tan poderosa. Cuando nuestra autoestima y nuestro sentido de pertenencia se cimentan en el simple hecho de ser humanos, los demás no pueden rechazarnos. Nunca podrán despojarnos de nuestra humanidad por muy hondo que caigamos. El mero hecho de ser imperfectos confirma que somos miembros de la raza humana y, por tanto, siempre estaremos conectados con el todo.

LA FALACIA DE LA PERFECCIÓN

A pesar de todo, nuestra mente nos engaña con demasiada frecuencia para que creamos que podemos (de hecho, que debemos) ser otro distinto del que somos. A nadie le gusta admitir sus defectos, pero hay personas para las que la imperfección resulta especialmente difícil de soportar. El perfeccionismo se define como la necesidad compulsiva de conseguir los objetivos respetando a rajatabla los ideales personales. Los perfeccionistas experimentan estrés y ansiedad por conseguir que las cosas salgan bien, y se sienten desolados cuando no es así. Las expectativas de los perfeccionistas son tan irreales que conducen inevitablemente a la decepción. Al ver las cosas en términos absolutos (blanco y negro, o soy perfecto o soy inútil), los perfeccionistas se sienten constantemente insatisfechos consigo mismos.

Tom, por ejemplo, era un escritor que se ganaba bien la vida como autor de novelas de ficción histórica, pero nunca había tenido un gran éxito. Aunque podía cubrir gastos con lo que recibía en concepto de derechos de autor (un logro nada despreciable para un escritor), Tom sentía que no estaría satisfecho hasta conseguir un superventas nacional. Y le llegó su momento. Su última novela obtuvo maravillosas críticas en el New York Times, y poco después fue entrevistado en varias emisoras de radio y televisión. Las ventas de su libro empezaron a dispararse. Poco después la editorial empezó a imprimir la frase «La novela más vendida» sobre la cubierta de la edición en rústica. Aunque se vendió muy bien y el libro formó parte de la lista de bestsellers (puesto 23), Tom no se sentía satisfecho. No dejaba de decirse a sí

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

mismo que el libro podía vender aún más. No era el número uno, ni siquiera estaba entre los diez primeros. Paradójicamente, Tom se sintió todavía más deprimido cuando las ventas aumentaron más que nunca, ya que la posibilidad de ser «el mejor» se instaló con firmeza en su mente. Ser solamente «bueno» no era suficiente, de manera que terminó sintiéndose un fracasado a pesar de su éxito. La historia de Tom demuestra la naturaleza insidiosa del perfeccionismo y el sufrimiento que provoca.

Por lo tanto, ¿tiene el perfeccionismo alguna ventaja? El aspecto positivo del perfeccionismo es la voluntad de dar lo mejor de uno mismo. Esforzarse por conseguir y mantener un nivel alto puede ser un rasgo productivo y sano, pero cuando toda tu autoestima se basa en ser productivo y tener éxito, cuando no se deja espacio al fracaso, ese esfuerzo se convierte en una tiranía. Y es contraproducente. Las investigaciones indican que los perfeccionistas corren más riesgo de sufrir trastornos alimentarios, ansiedad, depresión y muchos otros problemas psicológicos.

Si fuésemos perfectos, no seríamos humanos. Seríamos como Barbie y Ken: figuras de plástico con buen aspecto pero también muertas como el pomo de una puerta. La vida humana, cálida y que respira, es una maravilla en constante evolución, no un estado estático de monotonía y perfección. Estar vivo implica lucha y desesperación, pero también alegría y satisfacción. Exigir la perfección equivale a darle la espalda a la vida real, a toda la gama de la experiencia humana. ¡Y la perfección es aburrida! Kelly, el popular personaje de YouTube (una adolescente interpretada por Liam Kyle Sullivan), capta a la perfección ese sentimiento cuando dice con tono de adolescente aburrida: «Ya he estado en el cielo. Al cabo de cinco minutos tenía ganas de irme». ¿No es cierto? ¿Realmente desearías vivir en un mundo donde todo y todos fuesen absolutamente perfectos? Nuestras vidas son interesantes precisamente gracias a que a veces suceden cosas inesperadas o que no deseamos.

La imperfección, además, posibilita el crecimiento y el aprendizaje. Te guste o no, aprendemos principalmente cometiendo errores, cayéndonos, como cuando aprendimos a andar. Nuestros padres podrían decirnos un millón de veces que no tocásemos un fogón caliente, pero solo entendimos realmente por qué no era una buena idea cuando nos quemamos. Las oportunidades de aprendizaje que nos brindan los fracasos pueden ayudarnos a lograr nuestros sueños. En palabras del restaurador Wolfgang Puck: «He aprendido más del único restaurante que no funcionó que de todos los que fueron un éxito». Sí, el fracaso es frustrante, pero también temporal y, al final, aporta sabiduría. Podemos considerar el fracaso como parte del aprendizaje de la vida. Si fuésemos perfectos yuviésemos todas las respuestas, nunca nos haríamos preguntas y no podríamos descubrir nada nuevo.

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

LA INTERCONEXIÓN

Cuando nos juzgamos a nosotros mismos por nuestros defectos, damos por sentado que existe una entidad separada y claramente delimitada que llamamos «yo» y que es la culpable de nuestros fracasos. Pero ¿es eso cierto? Nuestra identidad, nuestra manera de pensar y nuestras acciones están conectadas inextricablemente con otras personas y otros hechos, lo que hace que la asignación de la culpa resulte ambigua. Pongamos que eres una persona irascible y te criticas habitualmente por ello. ¿Cuáles son las causas y las condiciones que te llevan a enfadarte tanto? Puede que la genética tenga algo que ver, pero ¿elegiste tus genes antes de llegar al mundo? Por supuesto que no: tu composición genética surge de factores que escapan totalmente a tu control. Quizá creciste en el seno de una familia conflictiva y la única manera de ser escuchado era a través de gritos y enfados. Pero ¿decidiste tú que tu familia fuese así? Si examinamos de cerca nuestros fracasos «personales», veremos con claridad que no se deben a una elección. Las circunstancias externas conspiran para dar forma a nuestros patrones individuales sin que nosotros tengamos ninguna responsabilidad sobre ellos. Si tuvieses el control de tus pensamientos, emociones y comportamientos de inadaptación, te desharías de ellos. Te habrías librado de tu parte oscura, ansiosa y neurótica para convertirte en un rayo de sol tranquilo y seguro de sí mismo. Sin duda, nadie tiene el control absoluto de sus acciones; de lo contrario, solo tendríamos comportamientos aprobados por nosotros mismos. Por tanto, ¿por qué te juzgas tan duramente por ser como eres?

Somos la expresión de millones de circunstancias previas que se han unido para darnos forma en el presente. Nuestro bagaje económico y social, nuestras relaciones y conversaciones pasadas, nuestra cultura, historia familiar y genética... Todo desempeña un importante papel en la creación de la persona que eres hoy. El maestro zen Thich Nhat Hahn lo denomina «interser».

Si eres poeta, verás claramente que flota una nube en esta hoja de papel. Sin nube, no habrá lluvia; sin lluvia, los árboles no crecerán; y sin árboles, no podremos hacer papel. La nube está aquí. La existencia de esta página depende de la existencia de una nube. Papel y nube están unidos.

A muchas personas les asusta reconocer su interconexión esencial porque significa que deben admitir que no tienen el control total de sus pensamientos y sus actos. Esto les hace sentir impotentes. No obstante, la ilusión de tener el control es solo eso: una ilusión. Y es una ilusión dañina, porque fomenta la autocrítica y la culpa. En realidad, tiene tanto sentido culparnos duramente a nosotros mismos como culpar a un huracán. Aunque bauticemos a los huracanes con nombres como Katrina o Rita, un

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión
hacia uno mismo

huracán no es una unidad independiente. Un huracán es un fenómeno transitorio y cambiante que surge a partir de un conjunto determinado de condiciones interconectadas (presión del aire, temperatura del suelo, humedad, viento, etcétera). En nuestro caso ocurre lo mismo: tampoco somos unidades independientes. Como los patrones climáticos, también somos fenómenos transitorios y cambiantes surgidos de un conjunto determinado de condiciones que interactúan. Sin comida, agua, aire y techo nos moriríamos. Sin nuestros genes, familias, amigos, historia social y cultura, nuestro comportamiento y nuestros sentimientos serían otros.

Cuando reconocemos que somos el producto de innumerables factores con los que normalmente no nos identificamos, se desvanece la necesidad de tomarnos tan a pecho los «fracasos personales». Cuando reconocemos la intrincada red de causas y condiciones en las que todos participamos, podemos ser menos autocríticos y menos críticos con los demás. Entender a fondo el concepto de «interser» nos permite sentir compasión por el esfuerzo que debemos realizar para salir adelante.

En este punto se plantea un «pero». ¿Qué hay de malo en las críticas? ¿No son necesarias para distinguir lo bueno de lo malo? ¿Para asumir la responsabilidad de nuestros errores?

Conviene establecer una distinción entre la crítica y la sabiduría discriminativa. Esta última reconoce cuándo las cosas son dañinas o injustas, pero también las causas y las condiciones que conducen a esas situaciones dañinas o injustas. Cuando los malhechores reciben compasión en lugar de una condena dura, es posible interrumpir los ciclos de conflicto y sufrimiento.

Imagina que escuchas la historia de un joven que roba un banco y dispara en un brazo a una cajera que intenta pedir ayuda. Tu primer impulso sería emitir una crítica implacable: ese hombre es un monstruo y debería estar en la cárcel el resto de la eternidad. Fin de la historia. Pero entonces te llega información sobre la vida de esa persona. Sus padres eran drogadictos. A los once años se pasaba el día en la calle, en un barrio donde tenía que pelear y robar para sobrevivir. Intentó conseguir un trabajo y enderezar su vida, pero le despedían de todos porque no sabía leer ni escribir bien. Acabó delinquiendo de nuevo. Tu actitud dura hacia el criminal podría empezar a cambiar un poco. Incluso podrías llegar a sentir compasión por él. Esa compasión no significaría que tuvieras que absolverlo de la responsabilidad de sus crímenes o que tuvieras que creer que lo que hizo está bien. Es posible que pensaras que debería ir a la cárcel para garantizar la seguridad de la población, pero entenderías mejor las condiciones que

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión
hacia uno mismo

le llevaron a actuar como lo hizo y sentirías respeto por su humanidad. Y, ¿quién sabe?, incluso podría cambiar de actitud con la ayuda y el apoyo adecuados (es decir, con unas nuevas condiciones vitales).

En eso consiste la sabiduría discriminativa. La crítica define a las personas como buenas o malas y trata de captar su naturaleza esencial con etiquetas simplistas. La sabiduría discriminativa reconoce la complejidad y la ambigüedad, admite que a lo largo de la vida se van desarrollando determinados hechos, pero también contempla la posibilidad de que las cosas sean muy distintas con un nuevo conjunto de circunstancias.

De todos son conocidas las palabras de Jesús: «El que esté libre de pecado que tire la primera piedra». Y más tarde, ya moribundo en la cruz, dijo: «Padre, perdónales, porque no saben lo que hacen». El mensaje es claro: debemos comprender y sentir compasión incluso por los peores malhechores (incluyéndonos a nosotros).

EJERCICIO 1

Desprendernos de las definiciones de nosotros mismos reconociendo nuestra interconexión

Piensa en una característica por la que te juzgas con frecuencia y que represente muy bien tu manera de definirte a ti mismo. Por ejemplo, te consideras tímido, perezoso, malhumorado, etcétera. A continuación, hazte las siguientes preguntas:

1. ¿Con qué frecuencia manifiestas esa característica? ¿La mayor parte del tiempo, a veces, solo de vez en cuando? ¿Cómo eres cuando no muestras esa característica? ¿Sigues siendo tú?
2. ¿Existen circunstancias concretas que te hacen manifestar esa característica y otras en las que no aparece? ¿Esa característica te define realmente si es preciso que se den unas determinadas circunstancias para que se manifieste?
3. ¿Qué causas y condiciones te llevaron a manifestar esa característica por primera vez (experiencias familiares en la infancia, genética, presiones de la vida, etcétera)? Si esas fuerzas «exteriores» son responsables en parte de que tengas esa característica, ¿resulta acertado pensar que refleja tu yo interior?

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

4. ¿Esa característica te define por decisión propia? ¿Tienes la opción de decidir si la muestras o no? En caso negativo, ¿por qué te criticas a ti mismo por tener esa característica?

5. ¿Qué ocurre cuando cambias tu descripción de ti mismo y dejas de definirte en función de esa característica? Por ejemplo, en lugar de decir «Soy una persona malhumorada», ¿qué ocurre si dices «A veces, en determinadas circunstancias, me pongo de mal humor»? Si no te identificas tan claramente con esa característica, ¿cambia algo? ¿Sientes más espacio, más libertad, más calma mental?

Todos estamos sometidos a las limitaciones humanas. Cada uno de nosotros atraviesa momentos difíciles. El novelista británico Jerome K. Jerome escribió: «Son nuestros defectos y nuestros errores, no las virtudes, los que nos conmueven y nos hacen encontrar empatía en los demás. Nuestras locuras hacen que todos seamos uno». Al reconocer la naturaleza compartida de nuestra imperfección, la compasión hacia uno mismo aporta el sentimiento de conexión necesario para avanzar y desarrollar todo nuestro potencial. En lugar de mirar fuera de nosotros en busca de aceptación e integración, podemos satisfacer esas necesidades directamente si miramos en nuestro interior.

MI HISTORIA: DE TODOS MODOS, ¿QUÉ ES LO NORMAL?

La práctica de la compasión hacia uno mismo, y en especial el hecho de tener en mente nuestra humanidad compartida, me ayudó con el mayor reto de mi vida hasta la fecha. Un par de años antes de conseguir un trabajo en la Universidad de Texas en Austin tuve un hermoso bebé al que llamamos Rowan. A los dieciocho meses supimos que algo iba mal. No señalaba con el dedo, algo que casi todos los bebés hacen en torno al año de vida. No volvía la cabeza cuando le llamábamos por su nombre ni me decía «mamá» (en realidad, no me llamaba de ninguna manera). Solo utilizaba unas cinco palabras (todas empezaban con la letra b) y algunos nombres (sobre todo los de un juego de trenes). Se pasaba horas formando filas con sus animales de juguete. Era como una obsesión. Tenía rabieta terrible por cualquier nimiedad. Sabía que la maternidad sería difícil, pero no tanto. ¿Por qué no dejaba de comportarse así? ¿Acaso yo era una mala madre? ¿No estaba siendo lo bastante firme con él?

Me pregunté si Rowan tendría algún tipo de trastorno del desarrollo. ¿Podía ser un problema auditivo, un retraso del lenguaje, un trastorno del procesamiento auditivo central? Lo llevé a todo tipo de especialistas. Encargué un libro que pensé que podría ayudarme. Hice todo lo que estaba en mi mano excepto investigar si Rowan manifestaba señales de autismo. Al mirar atrás, creo que inconscientemente

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión hacia uno mismo

sospechaba que era autista, pero mi mente consciente no quería admitirlo. Pensé que, pasara lo que pasara, no era posible que aquel niño adorable, encantador y divertido fuese autista. Al fin y al cabo, era muy cariñoso y establecía contacto visual. Se supone que los niños autistas no hacen eso, ¿verdad? Recuerdo que en una ocasión Rowan me dedicó una de sus preciosas y cálidas sonrisas y yo le dije a Rupert, medio en broma: «¡Al menos sabemos que no es autista!».

Un día, mientras preparaba mis cosas para un retiro de meditación que empezaba por la tarde, no pude ignorar por más tiempo mi preocupación. Respiré hondo varias veces, me acerqué al ordenador y tecleé las palabras «Autismo, señales tempranas». La página que elegí decía que si tu hijo manifestaba al menos tres señales de una lista de diez, era muy probable que fuese autista y debía someterse a una valoración profesional de inmediato. Rowan tenía nueve de las diez señales. La falta de contacto visual era la única señal que no manifestaba.

En aquel momento supe que Rowan era autista. Llamé a Rupert y se lo dije. Se quedó tan sorprendido como yo. «Voy a cancelar el retiro», anuncié. «No, deberías ir —dijo Rupert—. Lo necesitas. Y yo voy a necesitar que estés fuerte y centrada para ayudarme cuando vuelvas.» Lloré durante las dos horas del trayecto hasta el centro de meditación, y los cuatro días siguientes me los pasé sentada, sintiendo el dolor de saber que mi hijo era autista. «¿Cómo puede ser?» «¿Se nos está escapando Rowan de las manos?» «¿Cómo vamos a enfrentarnos a esto?» Me permití sentir mi miedo y mi pena en toda su amplitud. Me dediqué todo el cariño y la compasión que pude. Si me asaltaba un sentimiento de culpabilidad («¿Cómo puedo sentir dolor por Rowan si lo quiero tanto?»), no me permitía caer en la autocrítica. Mis sentimientos de dolor eran naturales, algo por lo que pasan todos los padres en este tipo de situaciones.

Cuando regresé del retiro, Rupert y yo tuvimos que enfrentarnos al hecho de que aquella era nuestra nueva vida. Todos nuestros sueños sobre el hijo perfecto (habíamos llegado a pensar, por supuesto, que tendría un doctorado, como yo, o que tal vez llegaría a ser un escritor de éxito como su padre) se esfumaron por completo. Teníamos un hijo autista.

Admito abiertamente que en ocasiones me compadecí de mí misma. Cuando estaba en el parque con Rowan, por ejemplo, miraba a otras madres con sus niños «normales» y sentía mucha pena por mí misma. «¿Por qué no puedo tener un niño normal? ¿Por qué Rowan ni siquiera responde cuando algún niño le pregunta su nombre? ¿Por qué otros niños hacen muecas por su comportamiento tan raro?» Empecé a sentirme aislada, sola, al margen del mundo de las familias «normales». Gritaba para mis

Sé amable contigo mismo

El arte de la compasión
hacia uno mismo

adentros: «¡Se supone que tener hijos no es esto! ¡Esto no era lo que yo esperaba! ¿Por qué a mí?». Por suerte, la compasión hacia mí misma me salvó de seguir por ese camino. Mientras observaba a otros niños disfrutando en los columpios o en el tobogán, me recordaba que la mayoría de familias tienen dificultades para criar a sus hijos. Aunque no fuese autismo, podían ser muchas otras cosas: depresión, trastornos alimentarios, drogodependencias, acoso escolar, alguna enfermedad grave, etcétera. Observaba a las demás familias en el parque y me decía que, seguramente, también tenían sus penas y sus desgracias (o las tendrían tarde o temprano). En lugar de pensar «Pobre de mí», intenté abrir mi corazón a todos los padres que se esforzaban por dar lo mejor de sí en circunstancias adversas. ¿Qué hay de los millones de padres de los países donde ni siquiera tienen lo suficiente para dar de comer a sus hijos? No era la única que lo estaba pasando mal.

A raíz de esta línea de pensamiento ocurrieron dos cosas. En primer lugar, empecé a sentirme profundamente conectada con la imprevisibilidad del hecho de ser humano. Mi corazón se llenó de ternura por todos los retos y las dificultades que comporta tener hijos, pero también por la alegría, el amor y las maravillas que los niños nos aportan. En segundo lugar, adopté una perspectiva mucho más clara sobre mi situación. En lugar de caer en la trampa de creer que los demás padres lo tenían más fácil que yo, recordé que podría ser peor (mucho peor). Dentro de todo, el autismo no era tan malo, y había cosas que podíamos hacer para ayudar muchísimo a Rowan. El auténtico regalo de la compasión hacia mí misma, de hecho, fue conseguir la ecuanimidad necesaria para emprender acciones que realmente ayudaron a mi hijo.

Posiblemente lo más importante fue que el pensar en mi pertenencia a una humanidad común me ayudó a querer a Rowan tal como era. Al recordarme a mí misma que tener problemas y enfrentarse a retos es parte de la vida, superé más fácilmente la decepción de no tener un hijo «normal».

Y, de todos modos, ¿qué es lo «normal»? Rowan tenía dificultades para expresarse mediante el lenguaje o para participar en interacciones sociales, pero era un niño cariñoso y feliz. Ser humano no significa ser de una manera determinada; se trata de ser como la vida te ha creado, con tus fortalezas y tus debilidades, tus dones y tus retos, tus rarezas y tus singularidades. Al aceptar la condición humana, pude aceptar mejor a Rowan y también mi papel como madre de un niño autista.