

el CRÍTICO INTERNO *y la* AUTO- ACEPTACIÓN

Cómo ser
compasivo
contigo mismo
en cualquier situación

con Rick Hanson
Kristin Neff
Harville Hendrix
Geneen Roth

Tara Brach
Kelly McGonigal
Sharon Salzberg
y más

compilado por
Tami Simon



EL GRANO Y MOSTAZA

Tara Brach, Rick Hanson,
Kristin Neff, y otros

Compilado por Tami Simon



Título original en inglés: *The Self-Acceptance Project*

Publicado originalmente por Sounds True 2016

Copyright © 2016 de Sounds True

© de la introducción Tami Simon

Título en castellano: *El crítico interno y la autoaceptación*

Subtítulo: Cómo ser compasivo contigo mismo en cualquier situación

Autores: Tara Brach, Rick Hanson, Kristin Neff, y otros.

Compilado por Tami Simon.

Primera edición en España: noviembre de 2016

© para la edición española El Grano de Mostaza Ediciones

Traducción: Miguel Iribarren

Portada: Rafael Soria

ISBN: 978-84-946144-3-9

Depósito Legal: B 23427-2016

EDICIONES EL GRANO DE MOSTAZA S.L.

C/ Balmes 394, principal primera, 08022 Barcelona, Spain

www.elgranodemostaza.com

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (<www.conlicencia.com>; 91 702 19 70/93 272 04 45)».

Índice

Introducción

Tami Simon

La práctica de la autoaceptación

Capítulo 1

Despertar del trance de la desvalorización

Capítulo 2

Sanar al nivel de la mente subconsciente

Capítulo 3

Hermosas, necesarias, exquisitas emociones

Capítulo 4

Curarse poniendo las cosas en perspectiva

Capítulo 5

Abrazar todas las partes de nosotros mismos

Capítulo 6

Avanzar hacia una visión mental sabia

Capítulo 7

La curiosidad es la clave

Encarnar la autoaceptación

Capítulo 8

Compasión por el autocrítico

Capítulo 9

Ser leal a uno mismo: habitar el cuerpo

Capítulo 10

No autoaceptación, sino un yo aceptante

Capítulo 11

Abrazado, no curado: la alegría de volver a empezar

Capítulo 12

¿Y qué pasa si no hay nada mal?

Capítulo 13

Más sobre el GPS en la zona crepuscular

Despertar la autoaceptación

Capítulo 14

[Integrar lo bueno](#)

[Capítulo 15](#)

[Transformar la autocrítica en compasión por uno mismo](#)

[Capítulo 16](#)

[Perfectos en nuestra imperfección](#)

[Capítulo 17](#)

[Desactivar nuestro crítico interno](#)

[Capítulo 18](#)

[Fe en nuestra valía fundamental](#)

[Referencias](#)

[Sobre los autores](#)

INTRODUCCIÓN

Tami Simon

Fundadora y editora de Sounds True

Resulta difícil ser amable con uno mismo. Al menos esta es mi experiencia, especialmente cuando ocurren cosas difíciles.

Ya al comienzo de mi vida descubrí que había una parte de mí misma que se volvía contra mí cuando ocurría algo desafortunado que percibía como un error propio: tal vez un paso en falso o algo que sentía como un fracaso. La primera vez que esto se hizo dolorosamente evidente, tenía veintidós años y acababa de poner en marcha Sounds True.

Es una larga historia, pero el punto esencial es que pensé que sería una idea genial producir y presentar una cumbre soviético-estadounidense de ciudadanos para la radio pública como una extensión del servicio de grabación de conferencias de Sounds True. Esa emisión iba a ser una oportunidad para que en la radio pública se oyera dialogar a ciudadanos soviéticos y norteamericanos, y demostrar que las personas de a pie pueden convertirse en embajadoras de la paz y la buena voluntad. La emisión iba bien y el contenido fluía sin trabas. Solo hubo un problema, y fue un *gran* problema: la traducción no llegaba al público. Cuando los participantes hablaron en ruso (aproximadamente los primeros veinticinco minutos de una producción de una hora de duración), los oyentes no escucharon la traducción al inglés, sino solo el idioma ruso original. En otras palabras, la emisión en vivo y en directo a decenas de miles de personas fue en buena parte incomprensible.

Como productora y presentadora, me sentí devastada y humillada. Algunos trataron de consolarme: «Es bueno que la gente escuche un lenguaje que no le es familiar. Has ofrecido un servicio público». Pero internamente quería morirme. Sí, acabar con mi vida allí mismo. Ni siquiera podía inspirar profundamente. Quería agazaparme bajo una roca y no salir nunca. En cambio, me metí en mi cama del hotel (si hubiera habido sitio *debajo* de la cama, me habría metido allí), me encogí formando una bola y me quedé así durante unas veinticuatro horas. Allí no encontré ningún consuelo, solo una terrible voz interna que decía cosas como: «Deberías suicidarte ahora mismo». Entonces tomé la decisión de no volver a producir ni presentar un evento en directo nunca más. El dolor potencial de un fracaso de este tipo me resultaba insoportable. Solo quería trabajar en proyectos que pudiera pulir y hacer perfectos («perfecto» era la palabra relevante). Era demasiado doloroso hacer algo que conllevara el riesgo de una humillación pública.

Años después, el dolor por este suceso de mi juventud había quedado mitigado. Sin

embargo, me dejó dos descubrimientos importantes: el primero fue la determinación de diseñar mi vida de tal modo que evitara a toda costa este tipo de «fracasos», y el segundo fue esa voz terriblemente mala alojada en mi interior que en las situaciones difíciles me castigaba y declaraba la inutilidad de seguir viva. Decir que esta voz me agredía sería quedarse corta. Esta voz me hablaba como yo no podría imaginarme hablando a otra persona, y sin embargo vivía *en* mí, y se volvía en mi contra si las cosas no iban bien.

A medida que transcurrieron los años, empecé a reconocer que esta voz interna era un tipo de subpersonalidad (algunos la llaman el «crítico interno» o «el juez») que aparentemente tenía vida propia. Se activaba y se expresaba cuando algo parecía ir mal. Esta voz crítica llegaba a hacerme trizas por cosas pequeñas e insignificantes, como cocinar para mis amigos y poner demasiada sal en la comida, y entonces pasaba una noche sin dormir y escuchando sus reprimendas. «¿De verdad? —pensaba—. ¿Por algo así? Debes estar de broma».

Con el tiempo empecé a tomarme esta voz menos en serio porque desvirtuaba la verdadera magnitud de las situaciones. Después de mucho trabajo interno, tanto en terapia individual como sobre el cojín de meditación, la voz empezó a perder poder gradualmente. Todavía podía oírla, pero ya no gobernaba mi estado de ser. Incorporé otras capacidades, como la de ser amable conmigo misma y reconfortarme. Incluso llegué a sentir curiosidad por el origen y el propósito de la voz. ¿Qué función podría desempeñar dentro de la ecología total de mi psique? ¿Cuáles eran las emociones y las sensaciones físicas ocultas tras la voz? ¿Podía orientarme hacia esas emociones y sensaciones con apertura y curiosidad?

También sentía una intensa curiosidad por las experiencias de autocrítica de otras personas. ¿Cómo era posible que algunas personas cometieran errores y vieran esas experiencias como oportunidades de aprender? ¿Cómo podía llegar a parecerme a ellas?

Al mismo tiempo que crecía mi curiosidad por la autoaceptación, empecé a trabajar como instructora de meditación. La gente compartía sus luchas internas conmigo. A menudo me impactaba que las personas fueran tan duras consigo mismas, y comprobé que este diálogo interno negativo era más la norma que la excepción. Muy a menudo la gente teñía de autojuicio una experiencia difícil. Una y otra vez los oía decir: «Estoy sufriendo de esta manera, y siento que soy una persona terrible por sufrir así».

A partir de estas conversaciones, vi que los individuos se juzgan a sí mismos por múltiples razones: por ser demasiado gordos o demasiado flacos, por ser demasiado habladores o demasiado callados, por tener el corazón cerrado o por ser demasiado abiertos y porosos. La gente se juzga a sí misma por su pasado: «Si tan solo esto o aquello no hubiera ocurrido». Juzgan su orientación sexual o su falta de orientación sexual. Se juzgan por ser muy viejos, muy esto o lo otro, por no ser lo

«suficientemente» algo. Se comparan interminablemente con otros y con ideales míticos. Internalizan voces que juzgan todo lo que son o dejan de ser.

Al trabajar con estudiantes de meditación, también vi que estos juicios les impedían asumir riesgos. A menudo los usaban para mantenerse seguros, pequeños, contenidos, por debajo de su potencial. Y es doloroso ver a seres humanos sensibles y de buen corazón enfocarse en aquello de lo que supuestamente carecen, en lugar de ver su belleza, su fuerza, sus posibilidades y su poder creativo.

Empecé a considerar la autoaceptación incondicional —ser amable con uno mismo al margen de lo que ocurra en la vida— como una habilidad vital inmensamente poderosa que a la mayoría de nosotros no se nos ha enseñado. Empecé a ver que ser amable con uno mismo es una capacidad humana que verdaderamente lo cambia todo. Cambia cómo nos tratamos cada día, cómo asumimos riesgos, cómo creamos y cómo hacemos espacio para lo que parece «inaceptable» en los demás.

Con el tiempo he llegado a considerar que ser bondadoso con uno mismo es una práctica muy avanzada. La denomino «práctica avanzada» porque he hablado con gente que lleva décadas en el camino del crecimiento personal —personas que han practicado meditación o han hecho terapia durante años— y aún les cuesta mucho tratarse con bondad ante ciertas situaciones. Y quería saber más sobre qué es lo que hace que la autoaceptación sea tan difícil para tantos de nosotros y, lo más importante, cómo podemos desarrollar esta capacidad ampliamente a nivel individual y colectivo con el fin de liberar oleadas crecientes de bondad.

La presente obra nació de esta indagación. Creada originalmente para ser emitida por Internet —¡pues empecé a retransmitir de nuevo en directo!—, este proyecto empezó con una serie de entrevistas a psicólogos, profesores del dharma, neurobiólogos, escritores y educadores, para que explicaran las claves esenciales para ser bondadoso y compasivo con uno mismo, especialmente en situaciones difíciles. El libro que estás leyendo ahora se deriva de esta serie original de entrevistas.

La muy buena nueva que ofrece el proyecto de autoaceptación es que podemos aprender muchas cosas muy útiles y de aplicación inmediata: a aceptar la parte de nosotros que se rechaza a sí misma, a entender que nuestros cerebros están preparados para buscar lo que está mal (esto se conoce como el *sesgo negativo*), a hablarnos inmediatamente de manera amorosa en medio de una situación complicada y mucho más. Este proyecto también nos ayuda a darnos cuenta de que no somos los únicos que a veces nos sentimos inadecuados; es un sentimiento que compartimos muchísimos de nosotros.

Cuando se completó la emisión de la serie original de entrevistas, recibí cientos de cartas de personas que la habían escuchado y a las que les había resultado de gran ayuda. Lo que aprendí de estas cartas fue que la gente se sentía inmensamente

agradecida de que algunos de sus autores y profesores favoritos no se limitaran a ofrecer sus consejos y técnicas para cultivar la autoaceptación, sino que también compartieran las luchas y los procesos que se habían desplegado en sus vidas para ayudarlos a desarrollar la autoaceptación. La serie ayudó a muchos a sentirse más «normales», y espero que este libro tenga el mismo efecto en ti. Cuando aprendemos que nuestras dificultades son compartidas, incluso por personas que admiramos (y que a veces subimos a un pedestal), abrazamos nuestra humanidad. Vemos que nuestras luchas son luchas humanas compartidas, que forman parte de la condición humana. Entonces tenemos la oportunidad de relajarnos ante nuestra condición humana.

Estoy convencida de que, cuanto más nos aceptamos a nosotros mismos, mejor aceptamos a los demás. Si rechazamos partes de nosotros, las empujamos lejos y las consideramos inaceptables, entonces no dejamos sitio para recibir y abrazar esos mismos aspectos en otras personas. En último término, el trabajo que propone el proyecto de autoaceptación no se limita a que tú o yo aprendamos a tratarnos de manera amorosa y amable a nosotros mismos. Más bien consiste en aprender a relacionarse y a estar con cualquiera, y digo *cualquiera* de manera amable y amorosa. Cuando aprendemos a estar con las propias dificultades y experiencias intensas que parecen no haber sido deseadas, también podemos estar con las dificultades de otras personas y con sus experiencias aparentemente no deseadas. El proyecto de autoaceptación consiste en tener la valentía de abrir los corazones a nosotros mismos y a todas las personas y cosas.

Cuando desarrollamos un fuerte sentido de la autoaceptación, nos hacemos así de valientes. Es posible que todavía escuchemos voces internas críticas, pero ya no tienen poder sobre nosotros. Seguimos adelante de todos modos. Tenemos el coraje de asumir riesgos y de defender nuestra verdad porque confiamos en poder afrontar la situación si el riesgo asumido nos lleva a la decepción o a la desaprobación. Nos hacemos tan amigos de nosotros mismos que podemos arriesgarnos a ser criticados, a parecer fracasados o a sufrir pérdidas. La gente valiente crea, la gente valiente habla claro, la gente valiente llama falso a lo que es falso, la gente valiente pone su corazón por delante y se la juega, la gente valiente ama exageradamente. ¡Que el proyecto de autoaceptación te ayude a ser así de valiente!

AUTOACEPTACIÓN

CAPÍTULO 1

DESPERTAR DEL TRANCE DE LA DESVALORIZACIÓN

Tara Brach

La construcción de un verdadero sentido de confianza en uno mismo deriva de establecer contacto con las partes más profundas de nuestro ser, como la verdad de nuestro amor, aunque a veces actuemos de modos que no nos gustan.

Hace muchos años empecé a enfocarme en la necesidad urgente de la autoaceptación. De hecho, la llamé autoaceptación *radical* porque la noción de amarme y sentir compasión por mí misma aún me resultaba muy extraña. Sabía que una parte clave de mi sufrimiento emocional se debía a la sensación de «no ser suficiente», que a veces se disparaba hasta convertirse en franca aversión contra mí misma. Al observar patrones similares en mis alumnos y clientes, empecé a darme cuenta de que la ausencia de autoaceptación es una de las expresiones de sufrimiento más extendidas en la sociedad.

Podemos pasar largos periodos de nuestra existencia viviendo en lo que yo denomino el «trance de la desvalorización», atrapados en una sensación crónica de quedarnos cortos. Aunque raras veces somos conscientes de ello, nos autoevaluamos continuamente. Lo hacemos con tanta frecuencia que percibimos una brecha entre la persona que creemos que deberíamos ser y nuestra experiencia real momento a momento. Esta brecha nos hace sentir como si siempre, de algún modo, fuéramos inadecuados, deficientes. Una cuidadora que había trabajado con miles de moribundos escribió que lo que más profundamente lamentaban sus pacientes era no haber sido fieles a sí mismos, haber vivido de acuerdo con las expectativas de otros, de acuerdo con los *debería*, no alineados con su propio corazón.

Esto lo dice todo. Podemos vivir tan desconectados de nosotros mismos que, al final, sintamos dolor por no haber expresado nuestra vitalidad, creatividad y amor.

Buena parte del tiempo somos inconscientes de lo extendida que está esta sensación de *algo-está-mal-en-mí*. Como una toxina no detectada, puede infectar todos los aspectos de nuestra vida. Por ejemplo, en las relaciones, es posible que nos desgastemos en el intento de que los demás nos perciban de cierta manera: listos, guapos, espirituales o poderosos, según cuál sea nuestro ideal. Queremos que nos aprueben, que nos amen. Sin embargo, es muy difícil establecer intimidad cuando, a nivel profundo, nos sentimos defectuosos o deficientes. Resulta difícil ser espontáneo, o creativo, o asumir riesgos —e incluso relajarse un momento— si uno piensa que se está quedando corto.

Desde la perspectiva evolutiva, la sensación de vulnerabilidad es natural. Temer que algo vaya mal, o que esté a punto de ir mal, forma parte del instinto de supervivencia que nos mantiene a salvo, ¡algo muy bueno cuando nos persigue un oso pardo! Este sentimiento de vulnerabilidad, de amenaza, es intrínsecamente humano, pero a menudo lo dirigimos contra nosotros mismos. Nuestra inseguridad lo convierte en algo personal. Pasamos rápidamente de «algo está mal» a «yo soy el que está equivocado o el que está mal». Esta es la naturaleza de nuestro inconsciente y de nuestra conciencia autorreflexiva; tendemos a identificarnos con lo deficiente automáticamente. En la jerga psicológica, esta búsqueda y fijación en lo que está mal se describe como «sesgo negativo».

Durante la infancia, la mayoría recibimos mensajes que reforzaron ese sentimiento de deficiencia. Se nos dijo cómo debíamos comportarnos y qué tipo de aspecto, personalidad y logros conducirían al éxito, la aprobación y el amor. Raras veces alguien crece sintiéndose verdaderamente digno de amor y valioso tal como es.

La cultura contemporánea exagera todavía más nuestros sentimientos de inadecuación. Existen pocas formas naturales de pertenencia que nos confirmen nuestra bondad básica, pocas oportunidades de conectar con algo mayor que nosotros mismos. La nuestra es una sociedad basada en el miedo y que consume en exceso; es altamente competitiva y establece criterios que valoran ciertos tipos concretos de inteligencia, de cuerpo y de logros. Como la cultura dominante fija estos estándares, el mensaje de inferioridad es especialmente doloroso para las personas de minorías étnicas y para todos los que han de afrontar continuamente que se los considere «menos que» debido a su apariencia, religión, orientación sexual o de género o estatus socioeconómico.

Cuando creemos que algo está intrínsecamente mal en nosotros, esperamos ser rechazados, abandonados y separados de los demás. Como reacción, las partes más primitivas del cerebro diseñan estrategias para defendernos o promocionarnos. Asumimos proyectos crónicos de automejoramiento. Exageramos, mentimos o pretendemos ser lo que no somos a fin de encubrir el sentimiento de no ser merecedores. Juzgamos a los demás y nos comportamos agresivamente con los otros y con nosotros mismos.

Aunque es natural intentar protegerse mediante estas estrategias, las partes más evolucionadas del cerebro ofrecen otra opción: la capacidad de cuidar y trabar amistad. A pesar de nuestros condicionamientos, podemos desarrollar una presencia consciente y amor incondicional. *Una vez que vemos el trance de la desvalorización —la guerra que libramos contra nosotros mismos—, podemos comprometernos a abrazar la totalidad de nuestra experiencia interna.* Este compromiso, junto con el entrenamiento intencional en la atención plena (*mindfulness*) y la compasión, puede transformar nuestra relación con la totalidad de

la vida.

Resulta útil entender que, cuando estamos poseídos por la reactividad temerosa, nos puede secuestrar el cerebro primitivo; así quedamos desconectados de los circuitos nerviosos correlacionados con la atención plena y la compasión. No tenemos acceso a las partes de nosotros que nos permiten confiar en nosotros mismos, ser más felices y más libres. La pregunta esencial es: ¿cómo podemos reconectar, recuperar el acceso a nuestras cualidades humanas más atesoradas y más evolucionadas?

La clave consiste en experimentar directamente el sufrimiento que nos producen el miedo y la vergüenza que nos han estado impulsando. No hace mucho, una de mis alumnas reveló que sentía que nunca podía tener una auténtica intimidad con otra persona porque temía ser rechazada si alguien llegaba a conocerla de verdad. Se había pasado toda la vida creyendo que, si alguien veía cómo era, la rechazaría. Hasta que no reconoció su dolor y lo vio como una llamada a despertar, no pudo controlar esta guerra contra sí misma.

Una vez que reconocemos nuestro sufrimiento, el primer paso hacia la curación consiste en aprender a hacer pausas. Podríamos pensar «no merezco el amor de mi pareja porque soy egoísta», o «no soy valioso porque no soy divertido ni espontáneo», o «no merezco amor porque siempre dejo a los demás en la estacada». Podríamos experimentar sentimientos de vergüenza, miedo o desesperanza. Cualquiera que sea la experiencia, el primer paso y el más importante es aprender a hacer una pausa cuando estamos pillados en nuestro sufrimiento. Dijo el famoso psiquiatra y superviviente del Holocausto Viktor Frankl: «Entre el estímulo y la respuesta, hay un espacio. En ese espacio está nuestra capacidad de elegir la respuesta. En nuestra respuesta reside nuestro crecimiento y libertad». Cuando hacemos una pausa, podemos responder a la prisión de nuestras creencias y sentimientos de una manera sanadora.

El segundo paso hacia la sanación consiste en ahondar en la atención. Es importante preguntarse: «Por debajo de todos los pensamientos negativos, ¿qué está pasando en mi cuerpo, en mi corazón, ahora mismo?». Suelo decir que, cuando empezamos a tomar conciencia del dolor subyacente, despertamos el sentido del «¡ay!», la exclamación de dolor. Incluso es posible que nos preguntemos durante cuánto tiempo ha estado ahí el dolor sin que nos diéramos cuenta: «¡Vaya! Desde que puedo recordar *no he sentido lo suficiente*». Si te ocurre esto, procura ponerte la mano sobre el corazón como señal de la intención de ser bondadoso contigo mismo y tu sufrimiento. Incluso es posible que te digas: «Quiero poder ser amable con este lugar interno que me hace sentir tan mal».

Para la mayoría de nosotros estar en el «ay» puede ser doloroso y agotador; puede desgastar nuestro espíritu y energía. La razón por la que sugiero que nos pongamos la mano en el corazón es que se trata de un gesto hacia nosotros mismos que expresa

que la comodidad y la curación tienen verdadero poder. Si esta manera de estar contigo te resulta incómoda, imagina que te está ayudando alguien muy sabio y compasivo; esa persona puede ser el puente que lleve la presencia curativa hasta ti.

Cuando hacemos esto, se empieza a producir un cambio. Pasamos de estar identificados con el yo desvalorizado a ser la presencia compasiva que observa al yo desvalorizado y que está *con* él. Este cambio es un movimiento hacia la libertad. En el momento en que nos hacemos presentes y nos ofrecemos bondad —o una intención de bondad— a nosotros mismos, comienza la verdadera transformación.

He experimentado que mi trance de desvalorización puede ser activado por muchas cosas. En los últimos años una de las más poderosas ha sido un largo periodo de enfermedad. No solo estaba enferma, sino también con frecuencia irritable y autocentrada, y entonces dejaba de gustarme a mí misma por ser mala y estar enferma. Sentía que no estaba madura espiritualmente para lidiar con mi enfermedad. Buda llamó a esto la segunda flecha. La primera flecha es: «¡Oh, me siento enfermo!». En otras palabras, simplemente lo que es. La segunda flecha es la sensación de desvalorización que nos infligimos; en mi caso, considerarme una mala persona *enferma*.

Cuando tenía esta sensación de fracaso personal, de no ser buena, hacía una pausa, me ponía la mano en el corazón e imaginaba una presencia comprensiva que me cuidaba a través de mis manos. A veces me susurraba mentalmente «está bien, cariño» o «lo siento, te quiero». Aunque al principio invocaba una presencia mayor para que cuidara de la mala persona enferma, a medida que me fui relajando quedó claro que la presencia amorosa que invocaba anidaba en mi corazón.

Este proceso de reconectar con nuestro sentido de la bondad y de la valía se basa en dos elementos clave: el reconocimiento consciente de lo que ocurre dentro de nosotros y una respuesta compasiva. Muchas personas han descubierto que la práctica siguiente ofrece una manera fácil de llevarlo a cabo:

- En primer lugar, se trata de *reconocer* lo que está pasando. Hacemos una pausa y reconocemos todos los pensamientos y sentimientos de desvalorización.
- En segundo lugar, *permitimos* que los pensamientos y sentimientos estén ahí. Luego profundizamos la pausa. No tratamos de distraernos ni de alejarnos de lo que ocurre. Simplemente lo dejamos ser para poder ahondar en el «yo».
- En tercer lugar, *investigamos* con amabilidad. Dirigimos una atención delicada, pero interesada, a nuestra experiencia. Entonces empezamos a salir del trance y podemos ponernos la mano en el corazón para ofrecernos un mensaje de compasión, o abrírnos a recibir la presencia amorosa del campo de energía mayor al que pertenecemos.

- En cuarto lugar, *no nos identificamos*. Es posible que esto parezca un tanto seco, pero significa verdadera liberación. Cuando no nos identificamos con ese yo devaluado, somos libres de habitar nuestra plenitud, de habitar la conciencia amorosa que, aunque envuelta en nubes, siempre ha estado ahí.

Este es un proceso para salir del trance. Puede resumirse en dos aspectos: conciencia del momento y bondad. Cuanto más lo practico en mi propia vida, menos tardo en pasar de la sensación de atascamiento a la de relajación, a sentirme más amplia y libre. Esta práctica me ha ayudado a atrapar las ideas y sentimientos relacionados con un yo desvalorizado, ¡y a darme cuenta de que no tengo que creérmelos! Los sentimientos están ahí, los pensamientos están ahí, pero mi sentido de identidad está más allá de cualquier historia limitante. He aprendido a confiar en el *ser* que está aquí, una presencia amorosa que no queda manchada ni reducida por los pensamientos y sentimientos de desvalorización.

Y he comprobado, tanto para mí misma como para otros, que, aunque hayamos estado llenos de culpa y de odio hacia nosotros mismos, podemos encontrar el camino de vuelta a la bondad. Una metáfora que me resulta útil es imaginarme que estoy en el bosque y veo un perro junto a un árbol. Voy a acariciar al dulce perrito y de repente me salta encima, me ladra y me enseña los dientes. En un instante paso de querer acariciar al perro a sentirte muy enfadada y atemorizada. Entonces me doy cuenta de que el perro tiene una pata atrapada es una trampa tapada por unas hojas, de modo que mi estado interno vuelve a cambiar del enfado y el temor al cuidado y la compasión. Si podemos hacer una pausa y reconocer que tenemos la pierna atrapada, si podemos ver que el comportamiento que hemos juzgado con dureza en nosotros mismos procede del dolor, nos suavizamos. Volvemos a sentir ternura por nuestro sufrimiento y nos abrimos a una presencia más plena y compasiva hacia todos los seres.

A medida que ahondamos en la confianza en nuestra propia bondad esencial, junto con el reconocimiento de nuestra vulnerabilidad surge la aceptación. En una ocasión, una mujer vino a mí después de clase y me dijo:

—Estoy en guerra conmigo misma por mi manera de tratar a mi hija de cinco años. Tengo continuos estallidos de ira y la critico; no merezco aceptarme a mí misma. ¿Cómo podría aceptarme si actúo así?

Temía que, si se aceptaba o se perdonaba, perpetuaría sus hábitos de mala madre. A veces todos actuamos de maneras dañinas, pero reaccionar castigándonos y odiándonos no es el camino hacia un comportamiento más sabio.

Le pregunté:

—¿Amas a tu hija?

—¡Por supuesto! —respondió con lágrimas en los ojos—. Esto no me molestaría

tanto si no la quisiera.

—Dedica algún tiempo a reflexionar sobre ese amor, sobre lo que amas de ella —le sugerí—. Siente esa conciencia amorosa en ti y llega a conocer *eso* como el lugar en el que puedes confiar.

Esto le resonó mucho porque entendió intuitivamente que, aunque no podía confiar en su ego, podía confiar en su corazón. Pensar que debemos confiar en nuestro ego no da buenos resultados. El ego no es fiable, está fuera de control, causa problemas, lucha y tiene miedo.

La construcción del verdadero sentido de confianza en uno mismo deriva de establecer contacto con las partes más profundas de nuestro ser, como la verdad de nuestro amor, aunque a veces actuemos de modos que no nos gustan.

Cada uno de nosotros está en el camino de despertar al amor y a la vida que está aquí presente. Podríamos llamarlo autoaceptación, pero lo que estamos aceptando es este sentimiento: este dolor, esta tristeza, este temor, esta ansiedad y esta sensación de estar haciendo algo mal. A medida que crecemos y abrazamos esta realidad viviente —con sus partes agradables y desagradables—, la ilusión de un yo separado se disuelve. Descubrimos la irradiación y el amor que es nuestra esencia. Cuanto más confiamos en esta esencia, más reconocemos esa misma bondad y ese espíritu en todos los seres. El abrazo a nuestra vida interna se va ampliando hasta que es un amor auténtico e incondicional por este mundo viviente.

CAPÍTULO 2

SANAR AL NIVEL DE LA MENTE SUBCONSCIENTE

Friedemann Schaub

La buena nueva es que el dolor, sea físico o emocional, puede funcionar como un poderoso catalizador de la curación, el cambio y el crecimiento.

El debate sobre la falta de compasión por nosotros mismos y de autoaceptación puede ser aún más imperativo hoy que en las generaciones anteriores. Las exigencias de la sociedad moderna nos entrenan para cumplir constantemente, competir y compararnos con los demás, y en consecuencia derivamos nuestro sentido de la valía principalmente de puntos de vista, validaciones y juicios externos. Ya no se considera que la vida sea un viaje: se ha convertido en una competición, una carrera sin premio aparente ni línea de meta que alcanzar.

Este estilo de vida enfocado en lo externo se ve acelerado por la omnipresencia de los medios de información, por el aumento de las presiones sociales y por las nuevas formas de comunicar que nos impiden tomarnos tiempo para relajarnos y desarrollar una relación con nosotros mismos. En consecuencia, nos sentimos cada vez más fuera de nuestro centro y perdemos contacto con nuestro auténtico ser. Ya no buscamos la verdad, nuestro potencial singular ni el propósito por el que estamos aquí. Dedicamos la mayor parte de la energía a competir, a ganar o al menos a «encajar», en lugar de explorar los dones y talentos peculiares que podemos expresar y compartir con el mundo.

El drástico incremento del número de personas que sufren temor, ansiedad y depresión en las últimas décadas es un reflejo directo de la gran cantidad de nosotros que hemos de luchar con la dolorosa falta de paz interna y de autoaceptación. La buena nueva es que el dolor, sea físico o emocional, puede funcionar como un poderoso catalizador de la curación, el cambio y el crecimiento. Todo el dolor, la ansiedad y la depresión que vemos actualmente en la sociedad nos ofrecen una oportunidad de crecimiento a gran escala, y resulta estimulante ver que cada vez más gente reconoce que el camino hacia la armonía, la paz y la satisfacción nos lleva hacia dentro.

Uno de los primeros pasos hacia la aceptación y la compasión por uno mismo es tomar conciencia de que el diálogo interno suele basarse en el juicio, la preocupación y la duda. Ahora bien, sin la menor duda ni remordimiento, nos atemorizamos, nos denigramos e incluso nos insultamos a nosotros mismos. Nos tratamos de maneras que nunca nos atreveríamos a tratar a otros, especialmente a

alguien que nos importe. Pero ¿qué podemos hacer para callar esta voz interna insegura, crítica o negativa? ¿Deberíamos ignorarla, enfadarnos y luchar contra ella, o deberíamos aceptar como verdaderos sus mensajes de reprimenda?

En mi consulta ayudo a la gente a comprender la influencia del subconsciente en las emociones y comportamientos, y también a acceder a la parte más profunda de la mente para superar y sanar el miedo, la ansiedad y la depresión. Una de las claves para sanar estas dificultades emocionales es identificar y abordar los patrones de autoprotección subconscientes que nos mantienen en modalidad de supervivencia y nos impiden prosperar y vivir plenamente. La mayor parte del diálogo interno negativo surge de la mente subconsciente. Es importante entender que el propósito de estos pensamientos que nos fustigan y nos producen ansiedad no es herirnos ni hacernos sentir mal. En último término, el propósito de esta voz interna es protegernos.

Cuando escuchamos nuestro monólogo interno, a veces oímos ecos de nuestra infancia. Algunos de mis clientes me dicen que su crítico interno suena exactamente como su padre, su tío o su profesor. A otros les recuerda a su madre o a su abuela. Nuestra mente subconsciente reproduce estas cintas del pasado para impedir que tengamos que soportar fracasos, dolores, rechazos o abandonos. Por ejemplo, cuando tienes una idea nueva o quieres hacer un cambio, una voz en tu cabeza te puede decir «no deberías hacer eso porque a la gente no le gustará; más vale que no lo intentes», o «¿quién te crees que eres?, no tienes lo que hace falta para conseguir el éxito».

Aunque esta voz interna parece muy crítica y negativa, solo intenta protegerte haciendo que desees ser invisible y evites cualquier cosa que te pueda convertir en una diana de las críticas y el rechazo de otros. También puede surgir la voz que siempre pregunta: «¿Estás seguro de que le gustas a esta persona? Tal vez la próxima vez podrías probar X, Y o Z para hacerla más feliz». Este hábito de agradar a los demás trata de preservar tu seguridad buscando la aprobación ajena. Cuando reconoces que la voz ansiosa o despectiva solo trata de evitarte sufrimientos, sientes más aceptación, compasión y tal vez incluso aprecio por este aspecto inconsciente que trata con tanto ahínco de cuidar tu vida y tu seguridad.

En cierto modo el protector interno se ha quedado fijado en el pasado. Desde su perspectiva no ha cambiado nada: el mundo sigue siendo imprevisible y atemorizante, y tú sigues siendo pequeño, vulnerable e incapaz de cuidar de ti mismo. A menudo existe una desconexión entre tú, el adulto competente, y esa parte de ti que empezó a desarrollarse cuando aún eras un niño. Esta desconexión genera una perspectiva distorsionada de la realidad. Tu aspecto adulto podría decir «soy capaz de escribir un libro, o de conseguir una promoción, o una cita con esa persona maravillosa». Pero tu protector interno no cree que puedas lograrlo, y se aferra a la idea de que vas a estar mucho mejor si te quedas en tu zona de confort, pequeño y seguro, sin arriesgarte a salir.

Para resolver esta desconexión o fragmentación de tu mente, tienes que actualizar tu programación y convencer a tu mente subconsciente de que ya no eres la persona pequeña e impotente del pasado a la que ella aún desea proteger. ¿Cómo empezar a transmitir a tu subconsciente que eres un adulto fuerte y con recursos, capaz de gestionar cualquier situación que se te presente? En primer lugar, *tú* tienes que estar convencido de que esta percepción poderosa de ti mismo es cierta. Si aún no lo estás, pregúntate: «¿Qué sé de mí mismo que puedo apreciar y en lo que puedo creer? ¿Cuántas veces me he probado a mí mismo que soy capaz de superar obstáculos y conseguir lo que quiero? ¿Qué cualidades innatas y puntos fuertes me han permitido alcanzar mis objetivos?». Haz un pequeño inventario de tus éxitos, de tus dones y talentos para potenciar tu conciencia de que ya no eres un niño desvalido.

A continuación, tienes que abordar y redirigir la voz de tu diálogo interno negativo. Si te limitas a ignorar o encerrar esta parte ansiosa e insegura, puedes crear una desconexión interna todavía mayor. En lugar de eso, ayúdala a deshacer la ilusión de que no eres lo suficientemente bueno o de que no estás seguro presentándole las pruebas de tu realidad adulta más positiva y poderosa. Por ejemplo, el diálogo interno negativo a menudo generaliza: «Siempre fracaso», «Nunca seré capaz de tener lo que quiero», «Solo he tenido desdichas en mi vida». Ignora todas las pruebas que indican lo contrario. Cuando abordas estos pensamientos que producen ansiedad, imagina que hablas con alguien que tiene miedo y se preocupa por ti. Tu trabajo consiste en indicar los aspectos positivos de ti y de tu vida para convencer a esa persona de que su punto de vista negativo distorsiona tu realidad.

Pero recuerda que no puedes abordar a tu protector interno únicamente con lógica y argumentos racionales. Poner en marcha un club de debates contigo mismo no va a funcionar. Más bien acércate a esa parte subconsciente con el corazón, con bondad y compasión. Resulta muy poderoso visualizar a ese protector interno como una versión más joven de ti mismo que simplemente se siente atemorizada, preocupada e impotente, como te ocurría cuando eras niño. Reconforta y ofrece seguridad a esta parte reorientando sus pensamientos negativos hacia una conciencia positiva de las posibilidades.

Por ejemplo, podrías llevar contigo una fotografía tuya a la edad de siete u ocho años, o de la época en que te sentiste más inseguro y ansioso. Imagina que la fuente de la mayor parte de tu diálogo interno negativo es como ese niño de la fotografía. ¿Cómo reconfortarías y ofrecerías seguridad a ese yo joven después de escuchar su voz ansiosa? ¿Qué guía le ofrecerías para que perciba la realidad de manera más esperanzada y positiva?

Con esta comunicación interna compasiva, creas una conexión entre el yo adulto y el yo infantil que aún se siente atrapado en el pasado. Este simple ejercicio es tan eficaz que, para la mayoría de mis clientes, el diálogo interno negativo se reduce una

media del 80 por ciento en el plazo de dos a tres semanas. En algún momento la mayoría deja de oír el diálogo interno negativo porque siente que la voz que intentaba llamar su atención por fin ha recibido el apoyo, el cuidado y la seguridad que necesitaba.

Veamos un ejemplo real. Uno de mis clientes, Bob, era lo que podríamos denominar un triunfador. En cuanto alcanzaba un objetivo, inmediatamente se fijaba otro más elevado. Esto no se debía a la pura ambición ni a un alegre sentido del propósito, sino a que, por su falta de autoestima y de confianza en sí mismo, se exigía probarse repetidamente.

Sin embargo, con cada éxito aumentaban su inseguridad y su preocupación. Temía que se descubriera que era un fraude, lo que le llevaría a perder todo lo que tenía. Cuando consiguió su objetivo último de ser director de su división en la corporación, de repente empezó a sufrir ataques severos de pánico e insomnio. Entonces acudió a mí en busca de ayuda. Analizamos su diálogo interno y se dio cuenta de que la voz interna que siempre trataba de denigrarle y minar su confianza en sí mismo le había acompañado desde la primera infancia. Durante la mayor parte de su vida la había ignorado y se había dedicado a esforzarse más para demostrarse que sus inseguridades eran falsas.

Al volver a su infancia y examinar la raíz inconsciente de esta voz crítica, Bob recordó que había considerado a su padre —un hombre simple que había tenido que esforzarse toda la vida para llegar a fin de mes— como un fracasado. Como era un niño sensible, había sentido y absorbido inconscientemente el dolor de su padre, su ansiedad y sus creencias limitantes. En consecuencia, su subconsciente desarrolló dos partes. Una de ellas identificaba a Bob con las creencias limitantes de su padre, como «no soy lo suficientemente bueno» o «la vida es dura e injusta». La otra parte tenía muy claro que no quería acabar «arruinado y fracasado» como él. Esta última se convirtió en la impulsora de sus incesantes esfuerzos por convertirse en el miembro más exitoso de la familia. Sin embargo, por más que lo intentarlo, convertirse en un triunfador no silenciaba sus inseguridades. Cuantos más logros obtenía, más fuerte era la voz de la duda y la preocupación. Luchó con este conflicto interno hasta los cuarenta y tantos, y entonces se dio cuenta de que ya no podía vivir de una manera tan fragmentada.

El ejemplo de Bob muestra que el diálogo interno negativo puede surgir de más de una fuente. Con frecuencia, una parte del subconsciente se desarrolla en una etapa temprana de la vida y la otra, más adelante, durante la adolescencia. Ambas partes pueden diferir enormemente en la forma en que tratan de protegerte. Mientras que el primer protector interno se centra en evitar el peligro y el rechazo escondiéndose, haciéndose invisible o agradando a los demás, la parte del subconsciente que evolucionó más tarde puede buscar respeto y aprobación a través del éxito y los logros. Asimismo, durante esa segunda fase adolescente puede surgir una parte más

controladora o rebelde, dirigida a desconectar del ámbito familiar o de las limitaciones sociales para crear una vida sin restricciones. Resulta muy revelador identificar estas voces y visualizar y comunicarse con esos yoes internos más jóvenes en sus distintas edades. Recuerda que, como adulto amoroso, compasivo y digno de confianza, es responsabilidad tuya y es una oportunidad para ti guiar a tus protectores internos hacia la totalidad de la persona que eres actualmente.

A través del proceso de reintegración que hicimos en una de nuestras sesiones, Bob pudo convencer a las partes evitadora y triunfadora de que no tenían por qué aferrarse a estos viejos patrones de supervivencia, pues el yo adulto y maduro tenía suficientes recursos y capacidades para mantenerse seguro —y mantenerlas seguras a ellas—. Como si las piezas de un rompecabezas mucho tiempo dispersas encajaran finalmente en su sitio, a partir de ese momento Bob se sintió más completo y más «él mismo» que nunca antes.

Este concepto de curación puede sonar simple, pero hemos de tener en cuenta que la mera comprensión intelectual no es suficiente. En lo que atañe a la aceptación de uno mismo, no hay nada más importante que ser capaz de abrirse a uno mismo su corazón. En cuanto te das cuenta de que la fuente de tu diálogo negativo, de tu forcejeo interno y falta de aceptación, solo requiere un poco de seguridad y compasión, notas un cambio enorme, porque empiezas a dejar el pasado atrás. Fue lo que le ocurrió a Bob: fue capaz de sanar y superar el pasado del que había tratado de huir durante décadas. Descubrió una mayor aceptación y apreciación de sí mismo al pasar de la cabeza al corazón mediante el puente de la mente subconsciente.

¿Te has dado cuenta alguna vez de que tu corazón está completamente abierto, pero no a ti mismo? He trabajado con algunas mujeres que habían soportado durante años relaciones de abuso físico y emocional. Solo encontraron la fuerza para abandonarlas cuando vieron que sus maridos gritaban a sus hijos o les ponían las manos encima. Aunque estaban dispuestas a aguantar en silencio el dolor que se les causaba, su amor, preocupación y compasión por sus hijos les dieran el coraje necesario para separarse y empezar de nuevo. Tanto si eres un padre amoroso como un amigo leal o el cariñoso dueño de una mascota, en estas relaciones probablemente expresas incontables veces tu capacidad innata de sentir compasión y de abrir el corazón.

Pero tal vez te resulte más difícil abrirte tu corazón a ti mismo y darte la calidez, el amor y la energía amorosa que compartes libremente con otros. En esto la conexión con un yo interno más joven puede abrirte los ojos y el corazón. ¿No es cierto que todos podemos sentir amor y compasión por un niño, especialmente si sabemos que ha pasado una temporada difícil? Por ejemplo, Carol, otra cliente mía, se decía constantemente que no era lo suficientemente buena y que no merecía divertirse ni comprarse algo bonito. Cuando revisitamos su infancia, recordó que siempre había

tratado de agradar a su ansiosa y deprimida madre. De niña se había convencido a sí misma de que, para que su madre no sintiera dolor, ella tenía que renunciar a sus deseos y ambiciones y enfocarse totalmente en las necesidades de su madre. Así, al mirar atrás, Carol sintió mucho amor y admiración por esa niña pequeña. Valoró todo el coraje, la compasión y la fuerza que había necesitado para tomar una decisión tan altruista. A medida que aceptaba y abrazaba a la pequeña Carol, empezó a suavizar su actitud hacia ella misma.

Como Carol, es posible que, al revisar tus primeros años, también reconozcas que la razón por la que no te has sentido suficientemente seguro para expresarte y para ser tú mismo es que no recibiste suficiente amor y compasión de otros. A medida que asumes el papel del adulto amable y bondadoso dispuesto a dar a ese yo joven lo que anhela, avanzas hacia la creación de nuevos y sólidos cimientos internos, llenos de plenitud, armonía y confianza.

Establecer una relación armoniosa con ese yo más joven requiere coherencia, compasión y paciencia. Como en el trato con cualquier niño, no puedes limitarte a presentarte esporádicamente o tratar a esa voz ansiosa con una actitud dura o irritable, y esperar que el niño interno confíe en ti y abandone los viejos patrones protectores. Sin embargo, si te comunicas con él de corazón, con calidez, bondad y cariño, tu diálogo interno negativo se reducirá notablemente en el plazo de un par de semanas.

La comunicación no siempre tiene que ser verbal. También puede ser visual. Visualiza que abrazas a ese niño pequeño e imagina su pequeño cuerpo en tus brazos. Puedes abrazar una almohada o abrazarte a ti mismo mientras le abres el corazón a tu parte más vulnerable. Recuerda que tu subconsciente no distingue entre la realidad y la imaginación; esta es la razón por la que disfrutamos de los libros y las películas, y alucinamos con cosas que aún no han ocurrido. Cuando imaginas que abrazas a tu yo más joven y le ofreces confort y seguridad, tu subconsciente empieza a soltar los patrones protectores a los que se ha aferrado durante tanto tiempo. Y a medida que esta parte de ti se expande más allá del pasado, reescribes tu historia: dejas de verte como alguien ansioso, inseguro y en peligro para convertirte en tu propia fuente de plenitud, amor y seguridad. Aún continúa asombrándome lo impactante, profundo y permanente que puede ser el trabajo de curación de la mente subconsciente.

Puedes emprender este viaje de curación que te lleva al crecimiento y la autoaceptación ahora mismo. El ejercicio siguiente te ayuda a interrumpir de inmediato la espiral descendente del diálogo interno negativo y a establecer una relación con tu protector interno basada en la confianza. Es muy poderoso, y es una de las acciones más eficaces para empezar a trabajar con tu mente subconsciente.

- En primer lugar, toma conciencia de tus pensamientos negativos y anótalos a

medida que vayan surgiendo como burbujas de las profundidades de tu subconsciente. Ni siquiera tienes que pensar en ellos. Están ahí. Al prestar atención, ya te estás conectando con ese yo interno que te necesita.

- El segundo paso consiste en comprobar su realidad planteándote estas tres preguntas: «¿Es verdad este pensamiento?», «¿Me hace sentir bien?», «¿Me ayuda a conseguir mis objetivos?». Estas preguntas interrumpen la espiral del pensamiento negativo antes de que esté fuera de control.
- Luego reorienta el pensamiento negativo con tres pensamientos positivos que lo contrarresten. Por ejemplo: si piensas «soy un fracasado», puedes decirte «he tenido éxito en muchas cosas», «no hay fracasos, solo oportunidades de crecer y aprender», «soy una buena persona con buenas intenciones». Si oyes «va a ocurrir algo malo», puedes pensar «en este momento todo está bien», «me he sentido ansioso muchas veces antes y no ha ocurrido nada malo», «tengo recursos para lidiar con lo que se presente en mi camino».
- Añade una energía compasiva, bondadosa y tranquilizadora a los pensamientos que usas para contrarrestar los negativos. Para tu mente subconsciente, las palabras solo tienen significado y efecto si están asociadas con emociones. En lugar de discutir contigo mismo en tu cabeza, involucra el corazón en el proceso. Aunque te parezca difícil ser bondadoso contigo mismo, si recuerdas que la fuente de tus pensamientos negativos es tu joven protector interno, que reproduce viejas «cintas» y repite programas de supervivencia trasnochados, todo se vuelve más fácil. Cuando añades bondad y compasión a los pensamientos positivos que usas para contrarrestar los negativos, asumes el papel de adulto fiable y competente. Dejarás de sentirte impotente e inseguro y te verás capaz de hacerte cargo de tu seguridad y bienestar.

Como ocurre con todas las herramientas, este ejercicio funciona mejor si lo practicas más de una vez. Recuerda: el objetivo es crear una relación consistente con la fuente de tu diálogo interno negativo. Lo ideal es repetir este proceso al menos cinco veces al día durante el primer mes. Muy pronto notarás una reducción significativa de tus pensamientos negativos. Es como si tu yo más joven por fin recibiera las respuestas, la guía y la tranquilidad que anhelaba. Como consecuencia, ya no te sentirás víctima de tus propios pensamientos y experimentarás mucha más paz y aceptación.

CAPÍTULO 3

HERMOSAS, NECESARIAS, EXQUISITAS EMOCIONES

Karla McLaren

Las emociones son un aspecto central de casi todo lo que pensamos, sentimos y hacemos. Cuando las aceptamos, la autoaceptación sigue de manera natural.

Cuando estudio las emociones y pienso en los obstáculos para la autoaceptación, me doy cuenta de que lo que llamo la vergüenza «inauténtica» o provocada externamente es una de las grandes culpables. Sin embargo, otro obstáculo sorprendente e inesperado es la *empatía*. La empatía es maravillosa, pero puede ser un problema si la sentimos únicamente por otras personas, y no por nosotros mismos. La vergüenza también es algo maravilloso, pero puede ser un problema —un gran problema— si no comprendemos su propósito.

Mucha gente se sorprende cuando digo que la empatía puede ser un obstáculo para la autoaceptación, porque generalmente pensamos en ella como algo absolutamente positivo. Nadie diría: «Carezco por completo de empatía». Sin embargo, el aspecto problemático de la empatía es que, si no la practicamos bien, solo tiene que ver con el otro y no con uno mismo. Si lo que hacemos tiene que ver con nosotros, parece que en realidad no es empatía. Por otra parte, demasiada empatía puede hacernos dedicar tanto tiempo a satisfacer las necesidades de los demás que lleguemos a «descentrarnos» y a perder la empatía por nosotros mismos. Veo esto en personas que dan mucho y a menudo están cerca del agotamiento. Cuando les pregunto: «Si alguien te tratara como te tratas a ti mismo, ¿llamarías a la policía?». Con frecuencia la respuesta es: «¡Sí! Y también a los bomberos».

No tendría que ser tan difícil ser empáticos con nosotros mismos si somos tan empáticos con otros, pero a menudo lo es. Creo que se debe a que nuestra capacidad de empatizar comienza muy pronto. Si no hemos aprendido que necesitamos ser empáticos con nosotros mismos, crecemos enfocándonos completamente en los demás y nos perdemos en el proceso. En el lado opuesto de la ecuación, también podemos aprender a que *parezca* que nos damos a los demás sin llegar nunca a ser verdaderamente empáticos. En Berkeley, Betty Repacholi y Alison Gopnik hicieron un estudio maravilloso que ilumina esta diferencia. Trabajaron con bebés y niños pequeños a los que les presentaban dos cuencos: uno con brócoli crudo y otro con galletas. A todos los niños les encantaban las galletas. Solo a uno o dos les gustaba el brócoli.

Una experimentadora adulta entraba y ponía cara de que le gustaba mucho el

brócoli y hacía ascos a las galletas. En la mayoría de los casos, la experimentadora estaba diciendo al niño que prefería la comida (brócoli) que a él no le gustaba. Seguidamente, la experimentadora, sin señalar, extendía la mano y preguntaba: «¿Puedo comer algo?». Algunos niños no le daban nada, pero muchos le daban galletas.

En este estudio dar galletas no se consideraba empático, sino autocentrado, porque el niño no satisfacía las necesidades del adulto. Dar galletas era *generoso* (porque al niño le gustaban), pero no empático. La actitud empática era dar brócoli, que no le gustaba y tal vez ni siquiera quería tocar. El estudio descubrió que, a una edad muy temprana —en torno a los dieciocho meses—, algunos niños entienden que las necesidades de otros pueden ser completamente distintas, e incluso opuestas, a las tuyas. Y pueden satisfacerlas empáticamente, en este caso ofreciendo al adulto el brócoli crudo.

Me encanta este experimento porque demuestra la diferencia entre generosidad y empatía. La empatía casi te exige «salir de ti» y ponerte en la posición del otro, asumir su perspectiva y ver qué es lo que quiere. Piensa en ello en términos de ofrecer regalos: digamos que a tu amigo le encanta el fútbol, pero tú no lo soportas. Como amas a tu amigo, encuentras el regalo perfecto relacionado con su amor por el fútbol.

O digamos que estás en relación con alguien que necesita mucha atención, pero eres una persona tranquila y reservada. Si eres muy empático, es posible que ignores tus propias necesidades en esa relación, y que prestes al otro continuamente la atención que necesita para sentirse bien. No se te ocurrirá que esa empatía te quita tiempo para tu vida privada, tiempo para dedicar a tu curación, a quien *tú* eres como persona y a lo que *tú* necesitas. Si tenéis temperamentos muy distintos, dar al otro lo que necesita puede significar no aceptar que tienes tus propias necesidades diferenciadas.

Si eres una persona muy empática, es posible que no des prioridad a la autoaceptación, y que no te des mucha importancia a ti mismo. Me resulta interesante comprobar que esto es algo que enseñan muchas prácticas espirituales, y puede ser una lección muy significativa para algunas personas, pero también puede llevar al extremo a la gente demasiado empática. En muchas tradiciones espirituales, y especialmente en el budismo, la idea es trascender el yo, o liberar el yo y hacerse uno con la impermanencia. Esta es una práctica maravillosa, pero he descubierto que las personas muy empáticas tienden a hacerlo naturalmente: son uno con todas las cosas *menos* consigo mismas. Cuando le pregunto a una persona así «¿qué quieres ahora mismo?», no suele tener respuesta. Incluso es posible que no tenga una sensación clara de dónde comienza y acaba su identidad, de modo que la autoaceptación puede no tener sentido para ella. Dedicar tanto tiempo a las necesidades y sentimientos de los demás que su yo pierde importancia. A estas

personas las llamo hiperempáticas, y se cree que constituyen entre el 10 y el 15 por ciento de la población.

Cuando alguien me dice que cree encajar en esta categoría de hiperempático, pues ni siquiera sabe lo que realmente quiere porque está muy ocupado atendiendo a los demás, le explico que el trabajo consiste en recuperar el sentido del yo y empezar a comprender su propia voz, su punto de vista y el sentido de lo que es verdad e importante para él. Este proceso puede comenzar de manera muy simple. La persona puede despertar cada mañana y, mientras aún está medio dormida, preguntarse: «¿Qué es lo que *yo* quiero hacer hoy?». Es posible que tenga que prepararse para ir al trabajo, levantar a los niños, hacer el desayuno y todo tipo de cosas. Pero, cuando aún está medio dormida y no plenamente involucrada en las actividades del día, cuando aún no tiene delante las necesidades de los demás, puede preguntarse: «¿Qué quiero hacer hoy?». A continuación debería *hacer* eso porque, al hacerlo, descubrirá quién es verdaderamente. El simple hecho de preguntarse por sus necesidades y satisfacerlas puede hacer que las personas inicien un camino hacia la autoaceptación y la empatía por sí mismas.

Autoaceptación y vergüenza

Otro gran obstáculo para la autoaceptación es una hermosa, necesaria y exquisita emoción: la vergüenza. Así como no tendemos a pensar en la empatía como en algo que puede ser negativo, tampoco se nos ha enseñado a ver la vergüenza como algo positivo. Esto se debe a que muchos de nosotros la consideramos una emoción miserable que puede pudrir nuestra vida implacablemente. No obstante, en la vergüenza hay más de lo que parece, y en realidad es una emoción crucial para la autoaceptación, siempre que sea sana. La función de la vergüenza es supervisar tu comportamiento: si lo que haces es beneficioso; si cumples con lo que has acordado hacer; si lo que haces está de acuerdo con tu código moral; si es empático con los demás. La vergüenza sana pregunta «¿estás seguro de que quieres decir eso con respecto a su ropa?, podrías herir sus sentimientos, debes tener cuidado» o «¿seguro que quieres comer esa séptima galleta?». Este es el tipo de mensajes que envía una vergüenza sana y auténtica.

Pero, si tu vergüenza *no es* sana y auténtica, puede ser hipercrítica y autoritaria. Generalmente este segundo tipo de vergüenza no te pide nada, simplemente te grita: «¡Cierra la boca, ignorante!; no sabes nada de moda» o «¡Cerdo egoísta!, por culpa de tu sucia gula nadie te quiere!». La vergüenza insana puede ser brutal y convertir la autoaceptación en una opción muy poco probable. Este tipo de vergüenza es como un mal progenitor o un mal profesor o entrenador. No sabe trabajar con las personas ni cómo hacer las cosas, de modo que se vuelve brutal. La vergüenza saludable y auténtica produce la misma sensación que un buen padre o profesor que se inclina

suavemente y pregunta: «¿Estás *realmente* seguro de eso? No sé si quieres hacerlo. Consulta contigo mismo».

El principal problema con respecto a la vergüenza es que muchos conocimos su existencia *siendo* avergonzados. Oímos todo tipo de cosas desagradables y vergonzantes de nuestros padres y otras figuras de autoridad, muchas de las cuales simplemente no sabían trabajar con las personas. «No me contestes, sabelotodo» u «oye, listillo, borra esa sonrisa de tu cara». Estos mensajes falsos y desafortunados nos quedan grabados. La persona que no entiende el propósito de la vergüenza ni cómo trabajar con ella solo conoce esta falsa vergüenza que le han puesto encima, no la vergüenza sana que surge auténticamente y con integridad para ayudarla a supervisar su propio comportamiento y a lidiar con las cosas importantes para ella.

Algo importante de entender con respecto a la vergüenza es que *supuestamente* te impide hacer o decir ciertas cosas, o seguir adelante con una idea posiblemente mala. Si no sabes esto, tenderás a pensar en la vergüenza como una emoción liosa y desestabilizante. Pero, si puedes orientarte empáticamente hacia la vergüenza y comprender su verdadero propósito, puedes decir: «¡Oh! Este sonrojo, esta incapacidad de hablar y esta sensación de peligro son señales de mi vergüenza que me dice: “Espera un momento, amigo. Lo que estás a punto de hacer no está bien. Déjalo, colega. Piénsalo dos veces”». ¿Te imaginas en qué mundo viviríamos si todos escucharan a su vergüenza sana? ¿O cómo serían los comentarios de Internet si la gente se detuviera un momento a pensar antes de teclear? La vergüenza es una emoción crucial y muy hermosa que no se nos ha permitido entender de manera sana, y es una verdadera pena.

También es una pena que la vergüenza insana y carente de autenticidad obstaculice tanto la autoaceptación. Las personas que no pueden aceptarse a sí mismas a menudo necesitan sacar a la vergüenza de las sombras y volver a la pregunta diseñada para los que sienten empatía por todos menos por sí mismos: «¿Qué es lo que *yo* quiero hacer hoy?». Seguidamente, para acceder a su vergüenza sana y auténtica, pueden preguntarse: «¿Cuáles son mis criterios morales? ¿Qué me lleva a la integridad? ¿Qué es importante para mí?». Esta es la forma de trabajar con la vergüenza de manera constructiva.

Asimismo, necesitamos un modo de liberar los mensajes falsos y vergonzantes que llevamos con nosotros, los que nos impusieron otros. Tengo un ejercicio para ayudar a la gente a abordar la vergüenza procedente de fuera: es una práctica llamada «quemar contratos», que ayuda a separarse de comportamientos, actitudes y estilos emocionales que ya no funcionan. Permite verlos como tendencias en lugar de como hechos concretos, y ayuda a rastrear el origen de la vergüenza dolorosa e intratable. Es una herramienta para averiguar si una vergüenza es auténticamente de uno, si tiene algo importante que decir o se la ha tomado de otra persona.

Si la vergüenza te da problemas, puedes emplear este ejercicio para imaginar que

estableces un verdadero contrato con esa idea o sentimiento vergonzante. Por ejemplo, tu obligación contractual podría ser repetir: «Tengo cinco kilos de más y eso significa que soy un fracasado». Cuando examinas este mensaje vergonzante a la luz de la práctica de quemar contratos, puedes tomar distancia y ver cómo reaccionas a él ahora, en este momento. ¿Qué emociones surgen en respuesta a este mensaje? Algo surgirá, porque tu psique siempre está trabajando con las cosas difíciles, aferrándose a ellas ¡y tratando de resolverlas!

Veo con frecuencia que las personas pueden ser crueles consigo mismas y fustigarse al servicio de una idea que ni siquiera es suya. Por ejemplo, es posible que una madre esté muy obsesionada con su peso y que su hija aprenda esta conducta vergonzante de ella. En cierto sentido, aferrarse a esa vergüenza es una manera equivocada de honrar a su madre. Es un modo de honrar sus necesidades y de decir: «Yo llevo esto por ti, mamá». He descubierto que muchos estados problemáticos, repetitivos y que se prolongan en el tiempo contienen cierto honor y belleza si se contemplan como contratos que se han aceptado por alguna razón importante.

En lugar de castigarte porque tu vergüenza actúa como un mal entrenador, puedes dirigir la empatía hacia ti mismo y buscar la genialidad y el honor contenidos en lo que haces. Esta práctica te permite llevar sacralidad incluso a tus conductas menos sagradas, y descubrir por qué tu alma se ha apegado a ese comportamiento y ha detenido tu progreso como persona. Si ves esta detención como un acto sagrado en lugar de como un fracaso, descubres *por qué* te has detenido y si quieres seguir quedándote ahí por más tiempo. Puedes *decidir*. Incluso puedes descubrir que estás trabajando un asunto que ha afectado a varias generaciones en tu familia o en tu cultura. Si puedes abordar tus contratos como un sociólogo o un antropólogo que estudia su propia vida, entonces tal vez seas capaz de ubicarte a ti mismo en la historia profunda del mundo, en lugar de limitarte a fustigarte por tu peso o por cualquier otra cosa.

Cuando identificas tu propia vergüenza auténtica y estableces una separación clara entre esa vergüenza necesaria y vitalizante y los falsos mensajes vergonzantes de otros (o de tu antiguo yo), reconoces tu actual sistema de valores. También acumulas resiliencia para mirar tus fracasos y errores sin gritarte. De repente, tu vergüenza se convierte en un *buen* padre o entrenador, y desarrollas la capacidad de decirte a ti mismo: «¡Vaya lío que he montado! Tengo que arreglarlo, pedir perdón, enmendarme y aprender a hacerlo mejor la próxima vez».

Nota que este mensaje de vergüenza sana y auténtica se enfoca en lo que has hecho. No te grita ni te insulta. Se centra en la acción y en lo que puedes hacer para reparar. Es lo que hace la vergüenza sana y auténtica. No es del todo cómoda —porque a nadie le gusta pensar que ha cometido errores—, pero es necesaria. Y también te hace más proclive a la autoaceptación porque, aunque hayas metido la pata, la

vergüenza sana te ayuda para que tus meteduras de pata no crezcan como bolas de nieve hasta convertirse en catástrofes. Puedes mirarte a ti mismo y decir: «¡Vaya!, me había metido en un lío pero lo he arreglado. ¡Menos mal!».

Un aspecto amable de la vergüenza sana es que nunca es demasiado tarde para volver atrás y hacer las cosas bien. Como probablemente sepas, tu vergüenza lleva la cuenta de los errores que has cometido. Si comprendes cómo funciona la vergüenza, esa cuenta no tiene por qué mantenerte despierto por la noche. Puedes trabajar codo con codo con la vergüenza sana, volver atrás y enmendar esos errores. Nunca es demasiado tarde para decir: «¿Recuerdas hace seis años, cuando no fui muy amable con la ropa que llevabas?». Es posible que la persona no se acuerde, pero tú le puedes decir: «¿Sabes? Me he sentido mal desde entonces».

Entonces esa persona y tú podéis mantener una conversación y forjar una conexión más profunda porque tú estás dispuesto a ser vulnerable y a cuestionarte. Por otra parte, aunque la relación se acabe y el otro no quiera hablarte, siempre es posible hacer enmiendas. A veces, cuando las cosas no pueden arreglarse en este mundo, es agradable recordar que hay otro mundo. Puede ser el momento de hacer un ritual de duelo o de expiación, de acudir a un lugar sagrado o a un altar. *Siempre* puedes enmendarte.

Pienso que parte de la razón por la que nos cuesta tanto aceptarnos a nosotros mismos es que no hemos aprendido a empatizar ni a aprender de nuestras emociones. Las emociones son un aspecto central de casi todo lo que pensamos, sentimos y hacemos. Cuando las aceptamos, nos aceptamos a nosotros mismos de manera natural. Si *no podemos* aceptar nuestras emociones, es casi imposible aceptarnos a nosotros mismos, porque las emociones subyacen a casi todas nuestras opiniones y a la mayoría de nuestras acciones. Las emociones nos dicen continuamente si sentimos que algo es correcto o verdadero, o no. Nos dicen cómo nos sentimos y quiénes somos. Por ejemplo, si leemos algo sobre una posición política, intervendrán nuestras emociones. Nos enfadaremos: «¡Eso no es verdad!». O tal vez nos sentiremos atraídos hacia esa posición y nos pondremos contentos: «Sí, eso está bien; ¡siento que eso está bien!». Es nuestra respuesta emocional a la información — incluso en las matemáticas— la que nos dice si algo está bien. «Dos más dos igual a...». Las emociones nos dicen que sentimos que cuatro está bien. «¿Cinco? No, es cuatro. Siento que cuatro está bien».

Las emociones y la empatía son la base de la autoconciencia y de la autoaceptación, aunque, si no sabemos cómo funcionan, pueden impedir que nos aceptemos a nosotros mismos. Debemos enfocarnos en empatizar con las emociones y con los demás y con nosotros mismos... No se trata de elegir entre lo uno y lo otro. De este modo creamos fundamentos auténticos y empáticos para la autoconciencia y la autoaceptación saludables. Se trata de un trabajo interno emotivo y empático.

CAPÍTULO 4

CURARSE PONIENDO LAS COSAS EN PERSPECTIVA¹

Steven C. Hayes

Puedes herirme, pero no puedes hacer que me vuelva en contra de mi propia experiencia.

¡Gracias a Dios por los ataques de pánico! Sin ellos nunca habría aprendido a aceptarme a mí mismo, y habría seguido muy interesado en deshumanizarme en nombre de los logros. Soy uno de los fundadores de la terapia de la aceptación y el compromiso (ACT), una intervención psicológica con base empírica que combina estrategias de aceptación y *mindfulness* (atención plena) con otras de compromiso y cambio de conducta. ACT nació a partir de mi propio trastorno de pánico.

El trastorno de pánico define al sentimiento de ansiedad como tu enemigo, trata las emociones como problemas a resolver y te amenaza con resultados nefastos si no puedes eliminar al enemigo. Entonces compras la idea reduccionista de que, cuando disminuyas o incluso elimines tus propios sentimientos de vulnerabilidad y ansiedad, podrás seguir adelante. En mi caso, el trastorno de pánico alcanzó tal punto que no podía viajar, subir a un ascensor, sentarme en el cine, ir a un restaurante ni dar una conferencia. (Esto era especialmente problemático puesto que soy profesor universitario). Después de tres o cuatro años de luchar contra la ansiedad, en el invierno de 1981-1982, cuando parecía que mi trastorno iba a destruir todo lo que me importaba, me di cuenta de que ya no podía seguir huyendo de ese monstruo. Tenía que darme la vuelta y caminar hacia él.

Las cosas que había estado haciendo —medicación y terapia tradicional de base cognitiva— eran como orinar en medio de un huracán. No me daban la fuerza necesaria para avanzar. De modo que volví atrás y eché mano de lo que había aprendido como hijo de los años sesenta: las enseñanzas espirituales y la meditación que había practicado mientras vivía en una comuna religiosa de enfoque oriental, las ideas humanistas del Instituto Esalen, la formación est del Movimiento del Potencial Humano y el consumo de más drogas de lo que probablemente sea sabio o seguro sentado en Hippie Hill, San Francisco. Dentro de estas experiencias cabía la posibilidad de mirarme a mí mismo de un modo más holístico y orientado hacia el crecimiento. Y a medida que hacía esto, empecé a sentir la fuerza que buscaba. Centrarme en la conciencia me permitió examinar los pensamientos relacionados con el pánico y tomar cierta distancia de ellos.

Hubo un momento clave en este proceso. Fue la experiencia de salir del cuerpo y

mirarme a mí mismo *mientras* tenía el ataque de pánico. Si has sufrido alguna vez un accidente de tráfico, sabes a qué me refiero: ese momento en que el tiempo se ralentiza y tienes la sensación de observarte desde fuera. Mientras me salía del cuerpo, las palabras que me vinieron, y que creo que dije en voz alta, fueron: «Puedes hacerme daño, pero no puedes hacer que me vuelva en contra de mi propia experiencia». El núcleo de este cambio de perspectiva fue un cambio de postura: *no* voy a salir corriendo. No voy a correr lejos de mí mismo.

Cuando vi que esto funcionaba para mí, empecé a explorarlo y a aplicarlo en psicoterapia con mis clientes. Y claro, también les daba fuerza y les permitía avanzar. Esto me llevó a desarrollar los primeros protocolos en los años ochenta, a probarlos, y después a elaborar el proceso básico y la fundamentación científica que me llevaron a escribir el primer libro sobre ACT en 1999. Actualmente se han hecho más de ciento cuarenta y cinco estudios aleatorios sobre ACT, hay miles de profesionales dedicados a esta disciplina en todo el mundo (la principal organización es la Association for Contextual Behavioral Science, con casi ocho mil miembros) y existen al menos setenta y cinco libros profesionales y de autoayuda sobre ACT en docenas de idiomas.

Tomar las cosas con perspectiva, que es el corazón de ACT, me ha enseñado un modo concreto de afrontar el reto de la autoaceptación. Para ello, tomamos un poco de distancia de nuestra voz interna desagradable, la registramos tal como es y la dejamos decir lo que dice. Escuchamos con curiosidad —en ACT la aceptación no es tolerancia ni resignación—, como si recibiéramos un regalo. (Esto es parte de la etimología original de la palabra «aceptación»; todavía, en inglés, cuando hacemos un regalo preguntamos: «¿Aceptarás esto como señal de mi aprecio?»).

Cuando aprendemos lo que es posible aprender de la observación de nuestras emociones y pensamientos, en ACT trabajamos con la flexibilidad de la atención, de modo que la voz interna ya no pueda imponernos cosas ni controlar nuestra vida sin contar con nuestra voluntad. Para ello usamos métodos de *defusión*. «Defusión» es un neologismo que significa mirar el pensamiento simbólico y darse cuenta de que es un proceso mental activo, en lugar de mirar el mundo tal como está estructurado y coloreado por la lente de ese pensamiento. La defusión ayuda a socavar la evitación de la experiencia porque, cuando prestamos atención a la brecha existente entre nuestra conciencia (cómo somos conscientes de los pensamientos) y el contenido de los pensamientos, tenemos la capacidad de elegir. Empleando la defusión podemos dirigirnos con más facilidad hacia lo que más nos importa, tomar lo que nos resulta útil y dejar atrás la preocupación, el miedo, el juicio y el odio hacia nosotros mismos.

Por ejemplo, consideremos que alguien está trabajando algún asunto relacionado con su imagen corporal. Yo le animaría a empezar por escuchar su voz interna. Podría decir cosas útiles, como advertir de que tiene kilos de más y debería hacer

ejercicio para conservar la salud. También es posible que haya otras partes no tan útiles, como la idea de que uno es feo, indigno de amor o inaceptable, que algo va mal o está equivocado en uno. Yo le animaría a rebobinar y volver a escuchar esta voz con bondad y compasión por sí mismo. A menudo las semillas de nuestras dudas con respecto a nosotros mismos, de la vergüenza y autocrítica, se plantaron en la infancia. Pediría a la persona que se viera de niña diciendo cosas como: «Soy feo. No soy digno de amor». Entonces le preguntaría qué haría si un niño compartiera este tipo de juicios con él. ¡Probablemente no le daría un bofetón, ni le criticaría ni le diría que no dijera esas cosas! Lo más probable es que escuchara al niño, le abrazara y le animara a seguir adelante a pesar de sus miedos. Bueno, ¿por qué el adulto merece menos que eso?

Existe una miríada de métodos de defusión; la comunidad ACT los inventa continuamente. Se puede destilar ese juicio con respecto a uno mismo en una sola palabra que seguidamente se repita en voz alta. Por ejemplo: «Feo. Feo. Feo». La persona que sufre de una mala imagen corporal lo dice rápidamente durante treinta segundos. O puede cantar la canción «Soy feo» o «No merezco amor» con la tonada de «Feliz cumpleaños», o repetirlo con voz desentonada. Nuestra investigación ha mostrado que estos métodos reducen rápidamente las alteraciones producidas por dichos juicios, pues minan su credibilidad cuando se abandona su significado literal. Estos son los resultados habituales de la defusión cognitiva, y no producen dificultades cognitivas ni debate interno.

Otro método de defusión que puede crear una sensación de distancia es repetir: «Estoy teniendo el *pensamiento* de que soy feo; estoy teniendo el *pensamiento* de que no soy digno de amor». Al etiquetar el pensamiento, asumimos una postura compasiva, amable y amorosa con nosotros mismos, tal como podríamos hacer con un niño que declarara: «No merezco amor». Este espacio para mirar las cosas con perspectiva y compasión se abre de manera espontánea cuando empezamos a ver el lenguaje en su movimiento natural, y dejamos de mirar el mundo a través de la lente del lenguaje juzgador. Debemos tener cuidado de evitar sentirnos ridículos cuando usamos los métodos de defusión, porque la defusión no es ridícula. Ver cómo funciona nuestra mente produce una sensación agri dulce —esto es algo muy humano—, de modo que ni siquiera los métodos de defusión más divertidos están pensados para ser una nueva manera de culparte, mofarte ni avergonzarte de ti mismo.

Las técnicas de defusión nos liberan y nos sacan de las limitaciones que producen las actitudes mentales automáticas y orientadas a la resolución de problemas; una mente más consciente y descriptiva abre el espacio. A mí me gusta llamarla la modalidad *puesta de sol*. Cuando miramos una puesta de sol, no decimos: «Oh, vaya... ¿sabes?, ese rosa está un poco fuera de lugar, y el azul podría ser más brillante». Si llevamos la actitud mental «puesta de sol» a los pensamientos difíciles

y de autojuicio, tenemos más flexibilidad que cuando discutimos con nosotros mismos con respecto a ellos para tratar de convencernos de que estamos equivocados, o, peor aún, para criticarnos por haber tenido ese pensamiento, cuando es probable que hayamos llegado a él honestamente por la influencia de los medios de comunicación o de nuestra familia.

Este es un ejercicio que puede ayudarte a tomar distancia y mirar con perspectiva:

- Cierra los ojos y contacta con cualquier cosa que te cueste aceptar. Tómate un rato para sentir lo que sientes, pensar lo que piensas y recordar lo que recuerdas. No trates de arreglarlo; procura conectar con tu propio sufrimiento.
- Mientras lo haces, nota que hay una parte de ti que está percibiendo ese sufrimiento. La conciencia permanece: atrapa el *origen, de dónde viene* la conciencia, no la conciencia *de* un momento.
- Toma esa pura conciencia que registra e imagina que dejas tu cuerpo y te miras a ti mismo. Percibe qué aspecto tienes cuando sufres.
- Pregúntate (pero no respondas... solo mantén la pregunta en tu conciencia): «¿Qué pienso de esa persona? ¿Es una persona amable? ¿Es una persona completa?».
- Envía ese punto de conciencia al otro lado de la habitación, y déjate sentado allí. Ahora obsérvate desde la distancia. Te ves sentado allí, sufriendo. Podrías notar que hay otras personas no muy lejos, en tu casa o en el vecindario, que también sufren.
- Vuelve a preguntarte (pero no respondas... solo mantén la pregunta en tu conciencia): «¿Qué pienso de esa persona? ¿Es amable? ¿Es una persona completa?».
- Mientras te observas desde el otro lado de la habitación, imagina que esto es un recuerdo. Recuerdas haber leído un libro que te pedía que te observaras a ti mismo desde el otro lado de la habitación mientras sentías este evento que te causa sufrimiento. Pero ahora han pasado diez años y eres mucho más sabio. Mírate a ti mismo sentado allí hace diez años. Si pudieras volver atrás con dos o tres frases desde un futuro más sabio, ¿qué te transmitirías a ti mismo?
- Siéntate con eso durante unos momentos y escríbete a ti mismo una breve nota con consejos.
- Luego vuelve al presente, a tu cuerpo. Considera lo que has escrito en la nota. Mira si te ofrece algún lugar adonde ir.

La clave de este ejercicio es ser capaz de contemplar distintos puntos de vista, de tomar las cosas con perspectiva. Esto es esencial para la conciencia humana. Incluye

a la persona, el lugar y el tiempo, las tres relaciones con las que juego en este ejercicio. Supongo que la nota que escribiste era amable y te daba ánimos. La conciencia humana es así: intrínsecamente compasiva con uno mismo y con los demás. Las tradiciones espirituales que durante milenios nos han enseñado que mediante las prácticas contemplativas podemos crear una actitud mental diferente y un mundo distinto tienen toda la razón. Desde el punto de vista de ACT, tenemos buenas razones para creer que el simple ejercicio de ser capaz de ver las cosas desde el punto de vista del otro, entre el que habla y el que escucha, como forma de cooperación (la teoría de los marcos relacionales) evolucionó con el lenguaje, hace entre cien mil y cuatrocientos mil años.

Hay una forma de tomar perspectiva cuando sabemos el nombre de un objeto: sabemos que, al oír su nombre, deberíamos orientarnos hacia ese objeto. Los bebés de doce meses ya lo hacen; es un proceso muy básico. Los animales no humanos no actúan así, ni siquiera los chimpancés entrenados en el uso del lenguaje. Esta capacidad de ver las relaciones desde ambos lados (objeto → nombre implicado; nombre → objeto) está en el núcleo de la cognición humana. Inicialmente nos ayudó a ser más cooperativos —yo podía pedir una manzana a mi compañero aunque nos separara un barranco, y sabía que él iría a buscarla—, pero pronto se extendió a todas las relaciones cognitivas y nos ayudó a liberarnos de las propiedades físicas de los sucesos. Una moneda de veinte céntimos ya es más grande que otra de diez para un niño de tres años de edad, pero cuando aprendemos que las relaciones comparativas permiten un punto de vista arbitrario (desde el punto de vista de la moneda de veinte céntimos, la de diez céntimos puede ser más grande), la moneda de diez céntimos puede ser más grande que la de veinte para un niño de seis años, aunque no haya tenido experiencias con la moneda de diez céntimos. Esta es una habilidad maravillosa: nos permite comparar cosas arbitrariamente, imaginar futuros que nunca han sido, elegir entre las consecuencias imaginadas de cursos de acción alternativos. Pero el mismo conjunto de habilidades cognitivas que nos permite resolver problemas verbalmente también nos permite reflexionar sobre nosotros mismos y pensar en nuestra vida como un problema que ha de ser resuelto. Empezamos cortándonos en pedazos y decimos: «Esto me gusta... Esto no me gusta... Quiero esto... No quiero esto». Pero muchas de las cosas que nos gustan, que queremos o que no queremos, forman parte de nuestra historia y no tienen otro lugar adonde ir. No podemos trocearnos y fragmentarnos de esta manera.

Volver a poner las cosas en perspectiva nos ayuda a tomar esta actitud mental de resolver problemas y a llevarla a una modalidad más descriptiva y apreciativa, más próxima a los comienzos del lenguaje. Nos permite vernos a nosotros mismos como seres completos, observar estos procesos mentales y dejarlos ser. Nos alejamos de la actitud mental sustractiva, limitada y juzgadora, caracterizada por pensamientos

como «quiero esto, no quiero eso», que es buena para resolver problemas, pero resulta peligrosa cuando la aplicamos internamente. Por eso tenemos que tomar distancia y abrazar la totalidad de quienes somos, y tomar las cosas con perspectiva nos ayuda a hacerlo. Poner riendas al lenguaje y aprender a usar nuestras distintas modalidades mentales es la forma que tiene ACT de tomar las tradiciones espirituales y de *mindfulness* y traerlas a la ciencia occidental no de forma sacrílega, sino para simplificar nuestra manera de abordar los problemas.

Cuando estamos en una modalidad mental más compasiva, nos resulta natural tratar nuestras experiencias con mayor bondad hacia nosotros mismos. Las emociones están diseñadas para ser sentidas, pero no de manera constante ni para rumiarlas. Tomemos la vergüenza, por ejemplo. La vergüenza incluye un elemento bueno para nosotros: la culpa. La culpa es útil, pero el pensamiento «soy malo» que se combina con la culpa para producir la vergüenza no suele serlo. Esto nos devuelve a la defusión. Cuando la usamos para tomar distancia, observar el juicio categórico que surge y separarnos un poco de él, entonces lo que queda es el sentimiento de tristeza y de pérdida de potencial que puede informarnos, vitalizarnos y capacitarnos para recorrer un camino a veces difícil.

Consideremos el trabajo con la adicción: la vergüenza tiene una correlación negativa con el tratamiento de la adicción, pero la culpa tiene una correlación positiva. Recientemente publicamos un ensayo sobre un tratamiento para la vergüenza y el abuso de sustancias en el que se añadían seis horas de terapia ACT a un programa de veintiocho días de duración basado en los doce pasos² destinado a pacientes residentes (Luoma, Kohlenberg, Hayes y Fletcher, 2012). Los resultados iniciales del tratamiento fueron peores que los del programa tal como era (es decir, sin añadir nuestra intervención), pero durante el seguimiento posterior fueron mucho mejores. Esto se debió a que, en el programa de los doce pasos, aunque la vergüenza se redujo rápidamente, pronto resurgió y se situó al nivel del punto de partida, porque el tratamiento se hacía por supresión, de forma parecida a como actúa el personaje de Stuart Smalley en el programa *Saturday Night Live*.³ Con un poco de ayuda de la defusión, con aceptación y tomándose las cosas con perspectiva, tal como se hace en los grupos ACT, se produce la verdadera curación. Lo que esto me indica es que la gente puede tratar de lidiar con sus emociones de un modo que parece saludable pero no lo es: se descuida la exploración profunda de la fuente del dolor y la difícil tarea de cambiar la relación con el juicio con respecto a uno mismo.

En uno de nuestros primeros ensayos clínicos con ACT para tratar el abuso de sustancias, se nos presentó el siguiente caso: uno de los clientes había estado drogado con heroína mientras abusaban de su hija en la habitación de atrás, y él no se movió para hacer algo al respecto. Este hombre sentía mucho dolor. Se puede

lidar con este tipo de cosas en un programa de veintiocho días para pacientes internados. De modo que le llevamos a esos recuerdos. Le llevamos a cómo había respondido su cuerpo. Le hicimos ver lo que su mente estaba haciendo con ello y cómo trataba de juzgarle y empujarle a hacer más de lo mismo porque había algo que estaba mal en él. A continuación le ayudamos a encontrar el coraje para darse apoyo a sí mismo como ser humano completo, a asumir la responsabilidad por las cosas que había hecho y a permitir que esos sentimientos le motivaran para conectar con su progenie y ser, a partir de entonces, mejor padre y mejor persona. Abrazar las emociones y experiencias de esta manera, incluso las que inicialmente se consideran negativas, fomenta un cambio de valores clave en el planteamiento de ACT. Las experiencias solo son negativas en el sentido de que son dolorosas, pero hay muchas emociones que, además de dolorosas, son útiles.

Si miras a un niño al que amas, puedes distinguir una cualidad agri dulce en el miedo que sientes por cómo le irán las cosas, pues sabes que existe la posibilidad de que le pase algo malo y que algún día morirá. Estas no son emociones negativas que deben borrarse o eliminarse; cualquier buen padre lo sabe. Esta sensación de vulnerabilidad, adecuadamente gestionada, forma parte de ser un buen padre, de ser amoroso con los hijos. Si examinas todas las áreas de tu vida en las que sientes ansiedad, tristeza y pena, verás que existe un vínculo con lo que te importa. Se trata de enseñar a la gente a ir a esas emociones, sentirlas a propósito, sentirlas tal como son —igual que se puede extender la mano y tocar una mesa—. La mayor parte de la gente no ha recibido ningún entrenamiento para esto. Cuando lo reciben, se capacitan para orientarse hacia aquello que más les importa, y para comprometerse con ello.

Esto forma parte de la liberación. Esto forma parte del empoderamiento humano que se pierde en nuestra cultura evitadora, que nos enseña que son el coche adecuado, la esposa adecuada, la cerveza adecuada, la casa adecuada o la suma de dinero adecuada los que ofrecen una vida que merezca la pena. Eso es mentira —siempre ha sido mentira—, pero en esta sociedad es improbable cuestionarlo realmente.

Esto me lleva a la «C» de ACT: el compromiso. «Compromiso» significa asumir la capacidad de elegir nuestros valores. Y por valores no me refiero a las cosas que usamos para evaluarnos a nosotros mismos. No me refiero a objetivos ni a juicios. Me refiero a las cualidades de ser y de hacer que escogemos porque nos aportan vitalidad, significado y propósito en ese momento. Y nunca son definitivos, sino que son parte del viaje.

Este compromiso es el de ser fiel a ti mismo, de dedicar tus momentos en la Tierra a realizar acciones basadas en valores, de modo que tus hábitos mentales se conviertan en amigos tuyos en lugar de ser tus enemigos. A medida que practicas la autoaceptación y la compasión por los demás y vives en plenitud, tu contribución, tu participación, tus juegos y tus relaciones empiezan a alinearse con tus propósitos.

Empezar este camino depende de ti, la persona que ves en el espejo. Sabemos que el tipo de valores que generan compromiso no son los que contienen la palabra «debería». Tampoco incluyen el «tener que». Son cosas que uno siente intrínsecas y que se eligen libremente. Si vinculas tu comportamiento con cualidades elegidas libremente y creas hábitos de vida cada vez más amplios en torno a eso, la vida te elevará y podrás seguir adelante en medio del dolor, las decepciones y los errores. Esto te ayudará en tu recorrido vital, porque los lugares donde sientes dolor están vinculados con las cosas que te importan. Por el contrario, si no estás dispuesto a que te hieran, no puedes permitirte que las cosas te importen.

Por ejemplo, si has sido traicionado en el amor —y casi todos lo hemos sido—, tu mente te va a decir que, para protegerte de futuros dolores, no vuelvas a mostrarte tan abierto, íntimo y vulnerable. No puedes volver a la ignorancia; y eso es bueno, porque la ignorancia *no* es dicha, es ignorancia. Tu mente trata de protegerte del dolor eliminando esencialmente tu implicación, haciendo que no te importe nada, y por tanto empiezas a desconectar de tus relaciones. Sabes que, si surge una nueva relación que pueda tocarte profundamente, tendrás que abrirte a la vulnerabilidad. Cuando se abre esa puerta, puedes sentir que una parte de ti quiere salir corriendo, que de algún modo quiere arruinar esa relación. Lo que tienes que hacer es encontrar ese lugar en el que puedes estar más abierto al dolor, y dar el paso adelante como una especie de acto de fe en ti mismo. Estar dispuesto a acercarse mucho a otros seres humanos conlleva aceptar la posibilidad de sentirse herido. Si estableces una relación íntima, aunque nunca os hiráis deliberadamente el uno al otro, uno de vosotros morirá primero, ¿y crees que no te vas a sentir abandonado o traicionado? Vuelve a pensarlo.

El dolor, la pérdida y la finitud forman parte de la vida, y existe un vínculo natural entre el lado de la moneda que dice «dolor» y el otro lado que dice «me importa otro ser humano». La conciencia humana y la capacidad de poner las situaciones en perspectiva son las claves que nos permiten tener ambas cosas. Este modelo es aplicable a todas las áreas importantes. No es cuestión de ser tolerante y resignarse. Cuando recibimos el regalo de lo que está dentro del dolor, podemos dirigir la atención hacia lo que nos importa profundamente y comprometernos con ello sin tener que escondernos de nuestro propio dolor y finitud. Ya no tenemos que huir del hecho de que amar incluye perder, o de que la vida incluye la muerte.

1 Según el sentido que se le da aquí, tomar las cosas con perspectiva es el acto de ver una situación o comprender un concepto desde un punto de vista alternativo.

2 Se trata de los doce pasos de Alcohólicos Anónimos y organizaciones afines. (*N. del t.*)

3 Personaje que representa el uso superficial de los consejos de autoayuda. (*N. del t.*)

CAPÍTULO 5

ABRAZAR TODAS LAS PARTES DE NOSOTROS MISMOS

Jay Earley

Autoaceptación es la capacidad de aceptar todas las partes de nosotros y de estar abiertos a ellas, incluso interesados en ellas.

La mayoría de las personas comienzan a hacer una terapia porque se sienten infelices con algún aspecto de su vida. Tal vez pospongan demasiado las cosas, se enfaden demasiado, se sientan mal con respecto a sí mismas o tengan miedo de seguir adelante. Evidentemente, todas estas actitudes son lo opuesto a la autoaceptación.

Yo practico la terapia de los sistemas familiares internos (IFS), una forma de terapia individual creada por Richard Schwartz. IFS trabaja con nuestras subpersonalidades, y proporciona maneras maravillosas de comprender y poner en práctica la autoaceptación. IFS me ha enseñado que, si una persona tiene un problema psicológico, es porque una parte de ella lo está causando. Para el modelo IFS, la autoaceptación es la capacidad de aceptar todas las partes de nosotros y de estar abiertos a ellas, incluso interesados en ellas. IFS trabaja con nuestras partes: la parte que deja las cosas para mañana, la que se enfada o trata compulsivamente de agradar a la gente, por ejemplo. Es posible que no te guste una parte de ti que se siente mal contigo, o que tiene miedo de avanzar. Pero, una vez que llegas a conocer cada parte y descubres lo que verdaderamente tratan de hacer por ti, resulta más fácil aceptarlas.

Algo precioso que he descubierto trabajando con IFS es que todas estas partes tienen una intención positiva. Por ejemplo, si una parte de ti te hace dejarlo todo para mañana y evita que hagas lo que debes hacer, eso te causa problemas. Es posible que esa subpersonalidad no esté desempeñando un papel positivo, pero eso es precisamente lo que intenta hacer. Tal vez tenga miedo de que, si te deja seguir adelante y completas la tarea, fracasas o seas juzgado o avergonzado, y te sientas mal contigo mismo. De modo que te dice: «No lo hagamos. Evitemos esto porque no quiero que fracasas y te sientas mal». Esta no es una estrategia viable, pero esa parte tiene una intención positiva: protegerte del dolor. Por supuesto, es posible que en el proceso te cause todavía más dolor, pero eso no lo sabe. Lo único que sabe es que asumir riesgos es peligroso y es mejor evitarlos. Este es un buen ejemplo de una subpersonalidad que tiene una intención positiva aunque su efecto sea negativo.

Resulta útil pensar en estas partes como personitas que habitan dentro de nosotros con sus propios temores y motivaciones, incluso con sus propios recuerdos. En

realidad creo que es así como está estructurada la psique, pero no puedo probarlo. Lo que sí sé es que, si tratas a tus subpersonalidades como si fueran personitas a las que puedes hablar, ellas responden de manera muy positiva. De hecho, incluso es posible que oigas a una parte de ti decir: «¡Gracias! Por fin me prestas atención después de todos estos años». El trabajo con las subpersonalidades es muy poderoso porque te ofrece un extenso contacto con las distintas áreas de tu psique y un poder tremendo para cambiar las cosas.

En mi experiencia de trabajo conmigo misma y con muchos clientes a lo largo de los años, he visto que las subpersonalidades parecen tener su propia vida psicológica. Uno de los aspectos más importantes de IFS es desarrollar una relación con cada una de estas partes. Las partes actúan como personas. Tienen sentimientos y reacciones.

El proceso es como sigue: vas dentro, sientes una parte dentro de tu cuerpo y obtienes una imagen de su aspecto. Luego le planteas preguntas silenciosamente y escuchas sus respuestas. Te dirá lo que trata de hacer por ti o de qué dolor intenta protegerte. Además, una parte podría decirte que no confía en ti porque no la has ayudado en el pasado. Algunas partes echarán de menos tu aprecio, y se sentirán muy bien cuando las atiendas. Cuando esto ocurre, la experiencia no consiste solo en comprender mentalmente el problema psicológico: estás hablando con un pequeño ser dentro de ti que tiene sus propios sentimientos.

El crítico interno es un tipo de parte interna o subpersonalidad que nos impide aceptarnos a nosotros mismos. La mayoría de las personas tienen más de una subpersonalidad que actúa como crítico interno. Aunque solemos pensar en *el* crítico interno, cuando usas IFS para mirar dentro de la psique, te das cuenta de que hay más de una parte autocrítica. Veamos un ejemplo frecuente. Puedes tener una parte que te diga: «Oh, no puedes hacer eso. No vas a tener éxito. Si intentas eso, fracasarás. Ni te molestes». Este es el típico ataque del crítico interno.

Otro ejemplo: supongamos que una parte de ti te dice: «Eres un vago; no te esfuerzas lo suficiente. ¿Qué te pasa? Deberías hacer esto o lo otro... Pero ya sé que no puedes». Este es otro típico mensaje del crítico interno. Cuando llegas a conocer a una parte que actúa como crítico interno, ella puede decirte: «Hago esto porque intento que te pongas a trabajar de verdad, para que hagas las cosas bien y no te critiquen». Por supuesto, esta parte te está criticando, pero también trata de protegerte de un posible peligro o dolor.

Es posible que el crítico interno quiera protegerte de un progenitor crítico. Y puedes pensar que solo es una interiorización de ese progenitor crítico, pero es más que eso. En realidad, para resguardarte, esa parte de ti te empuja a conseguir el éxito para que tu progenitor *no* te critique. Por supuesto, esto no sale bien: una parte que actúa así generalmente te *impide* tener éxito debido a sus juicios, pero ella no se da cuenta de eso. Hace lo posible por protegerte de lo que considera un sufrimiento

intolerable.

En este trabajo no nos limitamos a captar y escuchar las voces de nuestras subpersonalidades. Vamos adentro, descubrimos exactamente qué parte nos habla y entablamos un diálogo con ella. Los clientes de IFS aprender a diferenciar una parte de otra: no solo las partes críticas, sino todas. Cuando hablas con tus subpersonalidades, no solo trabajas con una teoría sobre tu psicodinámica, sino que contactas con lo que está allí.

En IFS, a estas partes que actúan como críticos internos se las conoce como *protectores*. Existen muchos tipos de protectores. Muchos son el resultado de situaciones infantiles en las que te sentiste herido o no bien atendido. Como consecuencia, una de tus subpersonalidades es un niño pequeño que siente mucho dolor. El protector surge para intentar protegerte y evitar que el dolor te abrume. Si te hicieron daño de niño, podría surgir un protector para intentar impedir que el daño se repita, o para detenerlo cuando se produzca.

A las partes portadoras de este dolor subyacente de la infancia las llamamos *exilados*. Los exilados contienen la pena de incidentes traumáticos, relaciones dañinas o en las que no nos prestaron mucha atención. Generalmente (aunque no siempre) estas relaciones se producen en la infancia.

Esto nos lleva al Yo con «Y» mayúscula. En IFS, además de todas nuestras partes —los protectores y los exilados—, hay un *Yo*, que es lo que verdaderamente somos cuando no domina ninguna de las partes. A la mayor parte de la gente no le resulta muy difícil acceder a este Yo. Es un lugar de curiosidad y de compasión por las partes, un lugar de calma y conexión. Y, lo más importante, es un lugar de autoaceptación. Si llegas a conocer cada parte y accedes al Yo, puedes descubrir lo que cada una trata de hacer por ti desde su punto de vista (a menudo distorsionado); después aceptas esa parte y mantienes una conexión con ella. Esto conduce a la *transformación*, que es el objetivo de la terapia IFS.

Existen diversas maneras de reconocer tu Yo. Mientras Richard Schwartz, el fundador y promotor de IFS, trabajaba con un cliente, este le dijo: «Ahora mismo siento que no estoy en una parte; siento que esto es *quien verdaderamente soy*. Me siento abierto y compasivo». Cuando conectamos con nuestro verdadero Yo, la sensación interna cambia: nos sentimos en casa, abiertos. El Yo es similar al lugar interno donde vas cuando meditas, pero con IFS puedes determinar si estás en el Yo al percibir lo que sientes hacia esa parte de ti con la que trabajas. Si te sientes interesado por la parte y abiertamente curioso y compasivo hacia ella, entonces estás en tu Yo. Si sientes deseos de juzgarla o tienes pensamientos como «detesto esta parte, quiero librarme de ella, me causa problemas», entonces no estás en el Yo; estás en una parte (una parte diferente).

El Yo se interesa de manera natural por conectar con todas las subpersonalidades.

Cuando estás en el Yo, aceptas y sientes compasión por el dolor que arrastran tus exilados y por el que tus protectores tratan de evitar. Cuando se está en el Yo, es fácil enfocar un protector particular, llegar a conocerlo y descubrir lo que intenta hacer.

Esto incluye al crítico interno. Paradójicamente, aunque las partes que actúan como crítico interno no nos acepten, nosotros podemos aceptarlas a ellas. Cuando lo hacemos y seguimos adelante con el proceso IFS, las partes que forman el crítico interno se transforman y abandonan el rol disfuncional de criticarnos. Pueden elegir un papel más saludable: por ejemplo, adoptar una actitud positiva y constructiva para ayudarnos a crecer y a mirar lo que tengamos que ver.

A veces un crítico interno transformado asume un papel totalmente diferente. Una parte podría decirte: «No deberías haber comido eso, ¡estás haciendo dieta y te la has saltado!». Entonces, empieza por ir al Yo y plantea preguntas a esa subpersonalidad para averiguar qué busca conseguir al criticarte de esa manera. En este caso su intención positiva es muy fácil de ver: trata de que sigas la dieta para que conserves la salud o pierdas peso. Por supuesto, este crítico interno debe de estar en guerra con otra subpersonalidad que tiende a comer en exceso. Lo hermoso con respecto a IFS es que el Yo puede conocer y aceptar ambas partes y averiguar lo que intentan hacer por ti.

Digamos que estás trabajando con esa parte del crítico interno que te fustiga por comer demasiado. Entonces te preguntas: «¿Qué actitud tengo hacia esta parte crítica?». Tal vez te gustaría que se fuera porque no te agrada. Si esa es tu actitud, no procede del Yo. Viene de una parte a la que no le gusta el crítico interno. Pregúntale a esa otra parte, a la que llamaré el defensor interno, si estaría dispuesta a hacerse a un lado durante el resto de la sesión de terapia para que puedas conocer al crítico interno con una actitud de apertura. Incluso podrías explicar al defensor interno: «Si estás dispuesto a hacerte a un lado y a dejarme conocer al crítico interno, podré ayudarte a transformarlo». Así el defensor interno se sentirá motivado para retirarse. Si hay más de una parte a la que no le gusta el crítico interno, tal vez tengas que pedirles a todas ellas que se queden al margen.

Cuando lo hayan hecho, estarás en el Yo, porque el Yo es tu verdadera identidad. No tienes que fabricar el Yo. Lo único que tienes que hacer es conseguir que las partes que se hayan activado en un momento dado se queden a un lado, y ya estás en el Yo de manera natural. Veámoslo desde un punto de vista espiritual. ¿Cuántas tradiciones espirituales afirman que el amor lo es todo, que es la sustancia de todas las cosas? Esto se debe a que somos amor, el Yo es amor.

Para llegar a ese lugar de amor por ti mismo y de transformación, empieza a trabajar con el protector en el que has elegido enfocarte. Desarrolla una relación entre tu Yo y el protector para que él llegue a confiar en ti. A continuación, pídele permiso para trabajar con el exilado al que protege. Una de las cosas que hace tan

poderosa a esta terapia, a diferencia de otras, es que no solo te sumerge en los exilados, en las partes infantiles y doloridas, sino que antes pides permiso a los protectores. Así no sabotearán continuamente tu trabajo.

Una vez que tienes el permiso de tus protectores, pasas a conocer al exilado, descubres cuál es su dolor y le pides que te muestre lo que te ocurrió cuando eras pequeño que te causó ese dolor. Entonces, desde el Yo, observas el dolor que vivió el exilado para que se sienta comprendido por ti. Esto le abre a la curación. Luego aplica estos tres pasos de curación adicionales:

1. *Retomar el papel de padre.* Como Yo, entra en esa escena del pasado y da al exilado lo que entonces necesitó, o protégelo del daño que se le causó.
2. *Recuperación.* Saca al exilado de la situación del pasado y tráelo a tu vida actual, a tu corazón o a algún lugar hermoso donde pueda estar contigo y sentirse cómodo y seguro.
3. *Descarga.* Haz un ritual de descarga interna para ayudar al exilado a liberarse de las cargas —del dolor y las creencias negativas de la infancia— que lleva consigo.

Cuando el exilado suelta sus cargas, asume su estado natural y se muestra amoroso, juguetón, creativo, fuerte, etc. Cuando el protector ve que el exilado ya no siente dolor ni está en peligro, se da cuenta de que ya no tiene que desempeñar ese papel. Entonces dile al protector: «¿Ves que el exilado se ha transformado? ¿Ahora puedes soltar tu papel de protector?». Ahora, si quiere, el protector puede elegir desempeñar un papel diferente en tu psique.

Por ejemplo, si estás trabajando con un crítico interno, este podría elegir convertirse en lo que denominamos un mentor interno. En lugar de criticarte, puede ayudarte a examinar cómo mejorar. Es lo que intentaba hacer el crítico, pero lo hacía de una forma dañina, mientras que el mentor interno lo hará con amabilidad, te apoyará y te animará. Nosotros no asignamos al crítico interno su nuevo papel; es él quien elige lo que quiere hacer.

Mediante IFS, los exilados y protectores se transforman, adoptan papeles saludables y llegan a confiar en el Yo. El Yo es el líder natural del sistema familiar interno. Cuando hayas transformado muchas de tus subpersonalidades, estas seguirán ahí, pero podrán ofrecerte sus cualidades positivas y sus capacidades. También trabajarán en coordinación con el Yo y entre ellas, de modo que el Yo pueda decidir lo mejor en cualquier momento dado y recurrir a la parte necesaria. Cuando transformas tus críticos internos, te aceptas automáticamente porque dejas de juzgarte o de forzarte. Si estás en el Yo, te aceptas y te amas de manera natural porque esa es tu verdadera naturaleza.

CAPÍTULO 6

AVANZAR HACIA UNA VISIÓN MENTAL SABIA

Erin Olivo

Nuestra autoestima es mucho menos vulnerable cuando se deriva de una sensación profundamente sentida de compasión y respeto por uno mismo, en lugar de depender de satisfacer ciertos ideales.

Como psicóloga clínica, labor que he desarrollado a lo largo de los últimos veinte años, trabajo directamente con pacientes que sufren distintos tipos de problemas emocionales y a menudo adoptan conductas autodestructivas. A muchos de mis pacientes se les ha diagnosticado depresión y ansiedad, y tienen que luchar con sus adicciones, como comer en exceso y otras formas de autosabotaje. Para la mayoría de ellos, estas conductas destructivas representan sus mejores esfuerzos para gestionar emociones inquietantes, y a menudo tienen un sentimiento central subyacente de falta de valía y de odio hacia sí mismos. Para liberarse de estos patrones, mis pacientes tienen que aprender a regular sus emociones y conductas, así como a ser más bondadosos y compasivos consigo mismos. El planteamiento psicoterapéutico que empleo para ayudarlos está basado en el *mindfulness* (atención plena o atención plena al momento) y emplea elementos de la terapia conductual cognitiva (CBT) y de la terapia conductual dialéctica (DBT). Les enseño una serie de estrategias orientadas a asumir un planteamiento de vida más equilibrado: una filosofía que denomino *vivir con una mente sabia*.

Antes de entrar en más detalles con respecto a mi método para ayudar a la gente, creo que es importante establecer una distinción entre la autoestima y la autoaceptación. Tal como yo lo veo, el objetivo del trabajo de autoaceptación no consiste en que la persona se sienta bien consigo misma en todo momento, ni simplemente en que potencie su autoestima. No creo que eso sea realista, y los estudios indican que no es probable que ello cambie mucho la vida de la gente. De hecho, las investigaciones muestran que las intervenciones centradas específicamente en potenciar la autoestima no son muy eficaces en la reducción de los estados de depresión y ansiedad a largo plazo. En cambio, las intervenciones enfocadas en cultivar la autocompasión lo son mucho más. Asimismo, los estudios indican que las personas con niveles más elevados de autocompasión se sienten valiosas de forma más firme y constante que las que simplemente puntúan alto en las pruebas de autoestima. Por último, las investigaciones revelan que la autoestima depende mucho más de factores específicos —como la aprobación social, la competición exitosa o

el sentimiento de ser atractivo—que la compasión por uno mismo. En otras palabras, nuestra sensación de ser valiosos es mucho menos vulnerable si se deriva de una profunda compasión y respeto por uno mismo que si depende de satisfacer ciertos ideales.

En lugar de enfocarme en mejorar la autoestima, trabajo con mis pacientes para cultivar una visión de sí mismos más sabia y orientada a la aceptación. Esto implica conocerse y aceptar todo lo que uno es: lo bueno, lo malo y todo lo que queda en medio. Implica trabajar para reconocer las propias deficiencias y perdonarse. También implica darse cuenta de que nuestra visión negativa de nosotros mismos puede estar distorsionada o claramente equivocada. Algunas de las estrategias que enseño a mis pacientes para ayudarlos a cultivar esta visión de la mente sabia son: *la atención plena a los estados mentales, la atención al ciclo de las emociones, identificar y cuestionar el diálogo interno negativo y técnicas de aceptación*.

Estados mentales

En primer lugar enseño a mis pacientes a identificar los tres principales estados mentales en los que todos vivimos:

- Mente emocional
- Mente lógica
- Mente sabia

Estamos en la mente emocional cuando nuestros pensamientos y comportamientos son impulsados por la emoción del momento. Su opuesto polar es la mente lógica, un estado puramente racional que no presta atención al aspecto emocional de lo que sentimos con respecto a algo. La mente sabia es la síntesis de las dos anteriores. Es exactamente eso: un estado mental que conjuga un punto de vista lógico con la posibilidad de reconocer y apreciar los aspectos emocionales de una situación.

La buena nueva es que, cuando nos quedamos atascados en la mente emocional, podemos ir hacia la mente sabia usando *mindfulness* y estrategias de regulación emocional. En primer lugar, tenemos que calmar el cuerpo para que el cerebro pueda operar con más claridad, porque las emociones generan una respuesta fisiológica que altera la claridad mental. Todos conocemos las sensaciones que experimentamos cuando estamos en la mente emocional: el corazón late con fuerza y sentimos calor, agitación y leves náuseas. También podemos sentirnos con mucha energía, tensos y preparados para saltar. En cualquier caso, en el cuerpo pasan cosas que impiden que el cerebro piense racionalmente o vea las cosas con perspectiva. Para empezar, enseño a mis pacientes ejercicios —como la respiración rítmica, la relajación

progresiva de los músculos y técnicas de visualización— para calmar los estados de sobrecalentamiento físico.

El ciclo de la emoción

El siguiente grupo de estrategias que enseñó a mis pacientes requiere aprender a identificar las emociones, y a ser más conscientes de ellas y de lo que las activa. Empezamos por tomar conciencia del ciclo interno de las emociones, que incluye los pensamientos, las sensaciones físicas, los impulsos y las acciones. A menudo, a medida que mis pacientes observan atentamente sus emociones y conductas inquietantes, descubren que en la raíz de cada ciclo hay un *núcleo* de desvalorización, que suele actuar como un filtro a través del cual se contemplan a sí mismos, a los demás y al mundo en general.

Los pacientes descubren que este ciclo suele comenzar cuando el diálogo interno negativo o su falta de autoaceptación los conducen a una emoción inquietante, que a su vez cambia lo que sienten en su cuerpo y activa el impulso de comportarse de forma destructiva. Esto tiende a generar emociones y diálogos internos todavía más negativos, y el ciclo se retroalimenta. El primer paso en el proceso de cambiar cómo nos sentimos consiste en aprender a ralentizarnos y a ser conscientes de este ciclo. A veces esto es lo único que hace falta para cambiar una experiencia emocional, aunque también es importante dar el paso siguiente y trabajar con la información que hemos descubierto.

Identificar y cuestionar el diálogo interno negativo

Una vez que mis pacientes han identificado el ciclo de la emoción y tienen más conciencia de la historia que se cuentan a sí mismos con respecto a una situación, pueden cuestionar su propia manera de pensar. Esto implica buscar los hechos de la situación, en lugar de limitarse a sucumbir a opiniones y a lo que yo llamo *pensamientos calientes*, que favorecen un sentimiento específico. Adoptar un punto de vista basado en los hechos requiere buscar activamente las pruebas para cuestionar los propios pensamientos.

Imagina que eres un estudiante que acaba de hacer un examen y siente ansiedad por saber cómo le ha ido. Ya antes de saber la nota, decides que te ha ido fatal. Esto te lleva a concluir que eres estúpido, y empiezas a preocuparte porque vas a fracasar y te van a echar de la escuela, lo cual te conduce a un estado de desesperación total. Seguidamente, estos sentimientos pueden activar la necesidad de usar la comida, el alcohol o las drogas como escape. Recuerda que todo esto ha empezado con una mala sensación con respecto a un examen, y sin ninguna prueba que la apoye.

En una situación así pediría al paciente que se detuviese y que anotase todos estos

pensamientos. Después le diría que repasase cada uno de ellos y que cuestionara su validez usando las pruebas de que disponga. Empezaría por la primera declaración: «Sé que he suspendido», y le preguntaría: «¿Cómo sabes que has suspendido? Aún no tienes la nota. ¿Cuáles son las pruebas del fracaso?».

A continuación pasamos al pensamiento siguiente: «¿Indica el hecho de suspender un examen que uno es estúpido? ¿Es posible que esta sea una etiqueta injusta? ¿Realmente te echarían de la escuela por suspender un examen?».

Al hacer este ejercicio de cuestionamiento de los propios pensamientos, insisto en que los pacientes se ciñan a los hechos. Les pido que se imaginen presentando su caso ante un juez en un tribunal de justicia, que no puede condenar basándose en posibilidades, corazonadas, opiniones o predicciones temerosas.

El ejemplo descrito corresponde a una de mis pacientes, que vivió exactamente esa experiencia. ¡Y sacó un sobresaliente! Además, mientras realizábamos este proceso de cuestionamiento de sus pensamientos, se dio cuenta de algo: «¡Tengo estos mismos pensamientos cada vez que hago un examen, aunque en realidad nunca he suspendido!». Aprendió que, cuando algo era importante para ella y le preocupaba salir bien parada, su mente acostumbraba a emitir predicciones negativas y autocríticas.

La buena nueva es que, cuanto más practicamos este ejercicio de cuestionar nuestros pensamientos, más fácil nos resulta reconocer los patrones de pensamiento negativos. Con el tiempo y la práctica, aunque aún tengamos algún pensamiento negativo, pronto podemos reconocerlo como lo que es: «Esta es mi historia; esto es lo que me digo cuando tengo mucho miedo o cuando estoy muy preocupado».

A veces es posible que suspendamos el examen, que hagamos algo mal o que nos comportemos de manera destructiva. ¿Y entonces qué? También necesitamos estrategias que nos ayuden a afrontar las situaciones difíciles sin una actitud autodestructiva, estrategias como la aceptación y el perdón.

Equilibrar las estrategias orientadas al cambio con estrategias de aceptación

Como he mencionado, empleo un método psicológico llamado terapia conductual dialéctica (DBT), y la característica de este método es el uso de ideas aparentemente opuestas (la dialéctica) de aceptación y de cambio. Esto significa que combino métodos (como la estrategia de cuestionar los pensamientos) enfocados en cambiar cómo piensa o se comporta el paciente con estrategias centradas en aceptarse y validarse, por más difícil que sea su situación.

Con frecuencia mis pacientes no entienden las ventajas de validar o aceptar lo que no les gusta de sí mismos. Los preocupa empeorar si se aceptan. Me dicen, por ejemplo: «No puedo validar esto. Tengo que fustigarme por ello porque de otro modo nunca cambiaré».

Veamos el caso de la adicción. Un paciente podría decirme: «Me odio a mí mismo porque sigo bebiendo. Sé que beber es autodestructivo, pero no puedo hacer nada al respecto, y me odio por ello». Empiezo por recordarle que el odio le pone en la mente emocional y, cuando uno está en la mente emocional, es mucho menos capaz de cambiar cualquier comportamiento destructivo. La autocrítica y el juicio perpetúan el ciclo negativo de la emoción y la conducta.

Una de las claves para romper este ciclo destructivo es practicar la aceptación. Creo que es importante aclarar exactamente qué es y qué no es aceptación, porque hay muchas concepciones erróneas en torno a esta idea abstracta. «Aceptación» no significa: «Me gusta esto». Aceptación significa: «*Nunca* voy a poder cambiar esto». Significa reconocer lo que ocurre en el momento presente y permitir que sea como es, sin luchar contra la realidad.

La aceptación es el primer paso hacia el cultivo del perdón y la comprensión, pero también es el primer paso hacia el cambio eficaz. Al reconocer y aceptar que estamos haciéndolo todo lo bien que podemos ahora mismo y que nos gustaría hacerlo mejor, podemos empezar a establecer objetivos personales (sin juicio ni vergüenza) y trabajar para su consecución.

Pido regularmente a mis pacientes que aprendan un ejercicio que los ayuda a cultivar la compasión por sí mismos. Es parecido a una meditación de la bondad amorosa y requiere imaginar a alguien que lucha contra un problema similar al que afronta el paciente. Puede tratarse de una persona real o imaginaria, pero debe ser alguien con quien el paciente pueda identificarse y cuya situación le sea familiar. Seguidamente le pregunto si cree que podría perdonar, aceptar o sentir compasión por esa persona. Al conectar con la empatía innata en el ser humano, dice: «Por supuesto que puedo sentir compasión por esa persona. Entiendo perfectamente lo que le pasa. Mira la vida que ha tenido y los retos que se ha visto obligada a afrontar. Merece mi compasión». Le pido que se tome un momento para imaginar que comparte esta aceptación y compasión con la otra persona. Luego le digo que redirija ese sentimiento hacia sí mismo mientras se visualiza de niño sentado frente a él. Le pido que ofrezca ese amor, compasión y perdón al niño que crecerá para ser la persona que él es hoy. Por último, debe visualizar versiones sucesivamente más maduras de sí mismo hasta ofrecerse aceptación y compasión tal como es ahora.

La visión de la mente sabia

Cultivar la visión de una mente más compasiva requiere comprometerse con el trabajo de introspección, que se enfoca a partes iguales en el cambio y la aceptación. A veces esto puede ser todo un reto, pero es esencial que persigamos nuestros objetivos con compasión y que el cambio que buscamos en nosotros mismos no oscurezca ni mine la autoaceptación. Esta no puede estar condicionada, y se basa en

el aquí y el ahora; no está orientada al futuro. Si nos descubrimos diciendo «estaré bien cuando...» o «solo lo merezco si...», no hay autoaceptación. La mente sabia sabe que somos un proyecto en marcha, que lo hacemos lo mejor que podemos, y que, con apoyo compasivo, podemos crecer hasta ser las personas que deseamos ser.

CAPÍTULO 7

LA CURIOSIDAD ES LA CLAVE

Harville Hendrix y Helen LaKelly Hunt

Alguien capaz de dejar que el amor entre plenamente es alguien dispuesto a vivir en el misterio de quien él o ella es.

A menudo escribimos sobre un concepto que hemos desarrollado denominado negatividad cero (NC) en las relaciones. Cuando uno decide adoptar la NC, renuncia a todas las interacciones que «menosprecian» a su pareja. Entre los ejemplos de estos posibles «menosprecios» también entra voltear los ojos, fruncir el ceño o decir «¿de dónde ha venido eso?» con tono peyorativo. De algún modo todas estas interacciones devalúan o dejan mal a la otra persona. La NC también implica renunciar a las referencias negativas con respecto a uno mismo. La NC está comprendida implícita o explícitamente en la mayoría de las prácticas espirituales y tradiciones del mundo. Sentarse en meditación, observar cómo surgen los pensamientos y aprender a soltarlos sin juicio —dejarlos ir— forma parte del avance hacia la NC. Se trata de estar en relación *con uno mismo* sin ninguna negatividad.

Casi todos pasamos por momentos de autocrítica —e incluso de verdadera dureza— hacia nosotros mismos. Avanzar hacia la autoaceptación con una perspectiva cognitiva consiste en considerar cuál es la función de la negatividad y procesarla. Todo lo que hacemos cumple alguna función dentro de nuestra economía psíquica. Por ejemplo, pensar que la NC «menosprecia» a los demás podría compensar tu baja autoestima o ser un intento de tomar el mando y asumir el control devaluando lo que hace otra persona. Ninguna conducta ocurre sin intención, aunque esta parezca errática, caótica o aleatoria. Toda conducta impide que ocurra algo temido, algo que pensamos que ocurriría si no nos comportáramos así. Hagamos lo que hagamos, siempre hay algún tipo de causalidad, aunque la causa esté fuera de la conciencia.

Por ejemplo, conocimos a una persona que trabajaba en su disertación doctoral. Hacía tres meses que la tenía preparada y no la había enviado aún. Todos los que conocían su trabajo lo apreciaban, pero él seguía diciendo: «No es lo suficientemente bueno».

Cuando al fin le preguntamos: «¿Cuál es la función de “no es lo suficientemente bueno” para ti?», la respuesta llegó rápidamente.

Para el alumno, la función de autodenigrarse con frases como «la disertación no es lo suficientemente buena», «no soy lo bastante bueno» o «no soy demasiado listo» era impedirle experimentar un intercambio relacional con su profesor en el que estos temores podrían hacerse realidad. Por lo tanto, la función de la negatividad era

impedir que ocurriera algo que su imaginación anticipaba como peor que no enviar la tesis doctoral.

A continuación le preguntamos: «¿De dónde crees que viene este proceso? ¿De dónde viene el menosprecio hacia ti mismo?».

Como la mayoría de la gente, el alumno pudo rastrearlo hasta un incidente de su pasado. Detrás de todas las creencias negativas con respecto a uno mismo siempre hay algún trauma. Lo interesante es que la creencia sobre uno mismo sirve a la economía psíquica *impidiendo* que ocurra algo. Pensamos que, si ocurriera lo que tememos, sería peor que no enviar la disertación o cualquier otro resultado. En otras palabras, el rechazo anticipatorio se haría verdad.

Cuando las personas se encuentran en situaciones así, en las que se sienten asediadas por el juicio o la crítica, recomendamos dos acciones. La primera es la exploración de uno mismo: ¿de dónde viene esta idea?, ¿qué antigüedad tiene?, ¿con qué se relaciona?, ¿de qué te protege si no actúas? La segunda acción es aceptar los datos positivos.

Tengo una historia personal sobre esto de cuando yo (Harville) tenía cuarenta y pico años (ha llovido mucho desde entonces) y estaba en las primeras etapas del desarrollo de la teoría Imago. Imago es una terapia que Helen y yo creamos a finales de los años setenta. Empezaba a hablar en público, y tomé conciencia de que, cada vez que iba a dar una conferencia, mi chaqueta —en aquel tiempo llevaba chaqueta— quedaba empapada de sudor.

Decidí examinar esto y me pregunté: «¿Qué imagino que va a ocurrir cuando salga al escenario y agarre el micrófono?». Tardé algún tiempo en llegar a ello, pero tenía la fantasía de que alguien del público sería más listo que yo, y que yo acabaría diciendo cosas que no podría defender o que no estuvieran apoyadas en ninguna investigación. Me sentiría humillado y avergonzado. Tenía que explorar mi respuesta a mí mismo y aclarar qué ocurría.

La siguiente vez que iba a dar una conferencia, cambié mi imagen interna del resultado: visualicé que el público me aplaudía cuando salía al escenario y que se ponía de pie para ovacionarme al acabar. Mantuve esta imagen en mi mente durante el trayecto de treinta y cinco minutos que me llevó al evento. Mientras conducía, me di cuenta de que no sudaba, y después, al acabar la conferencia, recibí una ovación con la gente de pie.

A partir de entonces empecé a acumular datos. Me había estado aterrorizando a mí mismo, de modo que me dije: «Soy un experto en Imago. Sé más sobre este tema que cualquier otra persona en el mundo porque Helen y yo hemos formulado esta teoría. Soy el cocreador de esto. Es posible que haya otras teorías, pero nadie puede derrotarme en esto. Alguien puede decir que está mal, pero no que sea ilógica ni irracional porque yo sé lo que contiene».

El proceso no fue instantáneo. Era consciente de que había una parte de mí que no pensaba que yo fuera tan listo, aunque ya no sentía tanta ansiedad al respecto. Cuando salió el libro *Cómo desarrollar una relación consciente* la enorme respuesta nos dejó perplejos a ambos. Tomé conciencia de que mi constructo mental «no soy tan listo» había colapsado. Estaba claro que, si no fuera listo, tanta gente no habría respondido con tanto entusiasmo.

Así fue como exploré y acepté mis datos. *¿De dónde viene? ¿Qué significa esta imaginación catastrófica del resultado? ¿Cuáles son los datos reales?* En nuestros talleres, Helen habla sobre la neurociencia del cerebro: explica la necesidad de pasar del cerebro límbico al cortical y de procesar los datos entrantes. Es un modo de usar el proceso pensante, el cerebro cortical, para regular el cerebro límbico y asimilar los datos que indican lo contrario de la situación actual.

En el cerebro límbico residen los sentimientos y los mecanismos neurales que captan seguridad o peligro en el entorno. Es donde se encuentra la amígdala, que busca constantemente las cosas malas que van a pasar o que podrían pasar. Cuando *está presente* la sensación de que podría ocurrir u ocurre algo malo, se produce una respuesta neuroquímica debido a esta señal procedente del sistema límbico que indica un peligro en el entorno. En este caso, el elemento neuroquímico que se segrega es el cortisol. Cuando entra el cortisol en la corriente sanguínea, significa que se ha activado una respuesta de miedo. Entonces el cortisol impregna el sistema sensorial, y sentimos que estamos en un entorno peligroso. A algunos nos cuesta mucho metabolizar esto. Habitualmente, solo podemos metabolizarlo si no ocurre nada realmente malo o si ocurre algo positivo.

La conexión neuroquímica entre la capacidad de ser buenos y amorosos con nosotros mismos y la cualidad de nuestras relaciones íntimas mantiene una correlación de uno a uno. La razón de ello es que la realidad es relación y la realidad es conexión: somos parte de una red y esa red es nuestro contexto.

Desde los años setenta, en que los psicólogos sociales popularizaron la idea de que los niños son «sociables» por naturaleza, quedó claro que somos seres sociales conectados por una red social. Esa red es lo que crea nuestros cerebros y la coherencia de nuestros cerebros. Es la fuente de la vida interior. Nuestra vida interna no se genera por sí misma, sino en relación y en función de esas relaciones. De modo que, si no tenemos una sensación de seguridad en nuestras relaciones interpersonales, nos resulta muy difícil sentirnos seguros internamente. De hecho, aunque a menudo se nos dice que podemos evitar la influencia de otras personas, dudo que sea cierto.

Solemos decir que la disociación es la piedra angular de algunas patologías. Hay momentos en que la ansiedad generada por un suceso doloroso puede disociarnos, y por tanto no sentimos nuestro contexto. Nos defendemos de sentir el contexto, lo que

nos permitiría tener otra emoción. Existe una correlación directa entre la cualidad de nuestras relaciones interpersonales y la cualidad de nuestro mundo interno, que denominamos subjetividad.

Consideremos el caso de alguien que ha sido soltero durante mucho tiempo y no quiere serlo, anhela encontrar una pareja. Esta persona tal vez se haya dicho: «Sé que me juzgo mucho a mí mismo. No estoy seguro de poder amar a alguien con todo el potencial que siento en mi corazón. Y tampoco sé si podría recibir su amor». Nosotros lo ayudaríamos a examinar estos pensamientos en función de su origen. Por una parte, ¿qué edad tienen esos patrones? Generalmente, si son crónicos, son antiguos. Otra cosa que la gente no suele hacer después de indagar en sí misma y en sus pensamientos es preguntarse: «¿Qué función tienen estos pensamientos? ¿De qué me protegen? ¿Qué tipo de experimentos estoy dispuesto a realizar?».

Cuando nuestro hijo tenía veintiún años, nos dijo que sentía mucha ansiedad social. Acudía a un terapeuta, pero también solía comentarlo con nosotros. Lo que hacía para remediarlo era situarse en entornos que le daban miedo, un poco de tiempo cada vez, y cuando se sentía ansioso, daba un paso atrás y procesaba la experiencia para después volver y llegar un poco más lejos. Se ponía a sí mismo en distintos tipos de situaciones incómodas y las procesaba. Así obtenía datos de la realidad que lo ayudaban a entender que las posibilidades catastróficas que imaginaba podían no serlo tanto. En esencia era una terapia cognitiva —conductual—, pero la cuestión es que hay que experimentar: tienes que ponerte en contexto y hacerlo.

Otra cosa que hemos descubierto es el poder de la ambivalencia cuando las personas entablan conversaciones relacionales sobre lo que les gustaría o lo que temen, especialmente en el caso de las parejas que no están seguras de querer seguir adelante con su relación. Si somos ambivalentes, parece que nuestro cerebro no sabe qué hacer. Entra en un flujo libre y empieza a dar vueltas sobre sí mismo. Cuando el cerebro no está involucrado en algún proyecto intencional, cuando no es creativo o protector, sentimos ansiedad, y esa ambivalencia se alimenta a sí misma.

Consideremos, por ejemplo, a las personas que viven juntas y sienten ambigüedad con respecto a casarse, pero están ahí para experimentar cómo es estar casadas. Cuando deciden comprometerse y casarse, cuando pasan de la ambivalencia al compromiso, surge mucha ansiedad. Ahora el cerebro sabe que tiene que hacer algo. Tiene que ponerse a trabajar, pues mantenerse en la ambivalencia no le ha permitido crecer. De modo que la ambivalencia con respecto a lo que uno desea tiende a interferir en el progreso hacia los objetivos.

Si un individuo o una pareja están atascados en la ambivalencia y quieren crecer de verdad, avanzar hacia alguna decisión, conseguir un resultado, tienen que ponerle intención. Es decir, han de tomar una decisión, comprometerse, involucrarse. Han de empezar a recoger datos y a clasificarlos. Solemos pedir a la gente que examine su ambivalencia, porque la ambivalencia la protege de algún resultado imaginario que

teme.

En nuestro libro *Receiving Love*, resaltamos la importancia y el reto que supone dejar que entre el amor. Ese libro surgió a partir de la situación clínica de una pareja. La mujer se quejaba de lo que para ella era un asunto muy importante: quería que su marido le diera las gracias por preparar la cena. Para el marido esto era algo trivial, y para mucha gente también podría serlo. El marido se oponía a ello porque iba a trabajar cada día para ganar el dinero con el que se pagaban la casa y los alimentos de la cena, y no pedía que le dieran las gracias por ello.

«Ella solo cumple con su deber —decía él—. Ambos lo hacemos. Ese es su papel y este es el mío».

No obstante, esto era *realmente* muy importante para ella. Entonces hicimos una breve exploración para remontarnos a su niñez, y ella vio que, de niña, era básicamente invisible para su madre. Nada de lo que hacía le agradaba, nunca podía complacerla. Esto resultó muy dañino para ella y la dejó sin poder personal. Hablamos de ello durante un rato, y después empujamos un poco más para averiguar qué ocurriría si se permitiera sentirse bien con lo que hacía. Compartió una fantasía de que entonces su madre la rechazaría con más firmeza.

Cuando se lo contó a su marido, él lo entendió y adoptó una actitud empática: «No sabía que fuera tan importante —le dijo—, que *es* tan importante para ti. Me importas. Te quiero y quiero decirte cuánto te aprecio por cocinar nuestras comidas. Sé que es importante y a partir de ahora te voy a dar las gracias por cada cena que prepares».

La respuesta de la mujer fue muy interesante. ¡Se enfadó!: «Solo lo dices porque estamos en la terapia, pero no eres sincero».

Esto me sorprendió porque ella había hecho su trabajo y él había hecho el suyo. Pedí a la mujer que ahondara más, y llegó a una fantasía, un recuerdo, que era la expectativa de un resultado catastrófico: si aceptaba el amor de su marido, su madre la rechazaría. Su madre le había dicho: «Nunca te querrán, no mereces ser amada, y cuando en el futuro algún hombre te diga que te quiere, no le creas». Descubrió que, si aceptaba el amor, violaría la orden interna que había creado en su mente a partir de esta interacción con su madre cuando era joven. Para ella recibir amor era más peligroso que vivir sin amor y quejarse de ello.

Este caso dio sentido por primera vez a la situación de cientos de parejas en las que surgían dificultades precisamente cuando empezaban a hacer progresos. Al principio interpretamos este fenómeno como el caos que se produce al salir de la estasis hacia un nuevo flujo de energía: es normal que este tránsito produzca ansiedad. Pero una actitud intransigente como la de este caso suele estar enraizada en algún resultado inconsciente y catastrófico —si dejas que entre el amor, ocurrirá algo terrible—, de modo que recibir amor es más peligroso que darlo o pasar sin él.

Podemos aplicar esta misma comprensión a los elogios. A muchas personas les cuesta aceptarlos. Podemos decir a alguien: «Oye, ha sido un discurso muy bueno». Y la persona responde: «En realidad hoy no me sentía muy inspirado y creo que la conferencia no ha sido tan buena».

O podríamos decir: «Estás preciosa con ese vestido». Y ella respondería: «No es así. Este trapo viejo me hace parecer gorda».

Helen y yo hemos entrevistado a cientos de personas a las que les hemos pedido que cuenten sus experiencias de rechazo de elogios. Sus respuestas fueron interesantes y surgió un patrón repetitivo. Algunos decían que, si aceptaban un cumplido que indicaba que hacían algo bien, se establecería una expectativa de que siempre funcionaran al máximo nivel. Otros asumían que las personas nunca son sinceras, de modo que no se creían sus cumplidos. Casi todos nos dijeron que, si dejaban entrar el amor, tendrían que deshacer su concepto de sí mismos, que reflejaba las valoraciones negativas recibidas en el pasado. Dejar que un cumplido impactara en esa estasis produciría más ansiedad que seguir viviendo con el equilibrio que ahora tenían.

¿Cómo soltar la defensa y enseñar a la persona a entender que permitir la entrada del amor no producirá una catástrofe? El primer paso es entender de dónde viene la defensa y cuál sería el resultado catastrófico temido en caso de superarla. El segundo consiste en acumular datos a lo largo del tiempo hasta refutar la teoría catastrofista.

El mensaje general es que, si aceptamos los cumplidos, si realmente acogemos el amor de los demás, la configuración de nuestro yo cambiará. Muchos nos hemos configurado en torno a la idea de ser personas pequeñas, pero podemos abrirnos a ser personas más grandes y diferentes. Los resultados son positivos, pero el proceso puede producir ansiedad porque las posibilidades son intrínsecamente imprevisibles. Piensa en ello: cuando nos sentimos cómodos con nuestra configuración o con la idea de nosotros que nos ha servido durante tanto tiempo, podemos prever muchas situaciones. Como nos enseña la neurociencia, al cerebro le gusta saber lo que va a pasar a continuación.

Alguien capaz de dejar que el amor entre plenamente es alguien dispuesto a vivir en el misterio de quien él o ella es. Tiene que sentirse cómodo con esta imprevisibilidad, soltar la configuración del yo en la que ha vivido y que ha llevado consigo durante tanto tiempo. Es un concepto; no es nuestra verdadera identidad. Cuando soltamos este concepto del yo, *no sabemos* quiénes somos, y eso provoca ansiedad pues no somos capaces de conocer nuestra identidad, y menos de prever la respuesta de los demás.

Es esencial entrar en este misterio del «no saber» para tener la experiencia de quienes somos verdaderamente: criaturas magníficas, conectadas con el asombroso

entramado del ser. Cuando somos conscientes de esto y sentimos una sensación de conexión, podemos vivir con alegría. Helen y yo estamos convencidos de que, cuando no vivimos con alegría, es porque algo nos ha producido ansiedad. Entonces entramos en nuestras defensas y nos sentimos separados. Si estamos separados, tenemos que protegernos. Sin embargo, cuando nos sentimos *siendo con*, siendo uno con, perteneciendo a o siendo parte de algo, experimentamos el *conectar*: no estar conectados, sino el conectar mismo. Si no sentimos eso, se debe a que algo ha alterado la sensación de conexión y nos hemos aislado mediante algún mecanismo de defensa.

Esto es tan aplicable al juicio sobre uno mismo como sobre la relación. Helen y yo, como compañeros de vida y de trabajo, y cocreadores de Imago, hemos alargado esta conversación sobre la auténtica conexión durante treinta y cinco años. Una de las cosas que hemos desarrollado mientras lidiábamos con la negatividad, individualmente y en nuestra relación, es el concepto de curiosidad con respecto al misterio de uno mismo. Lo que enseñamos a las parejas es que —en lugar de reaccionar a la negatividad con negatividad, o tratando de corregirla y de sanarla con una intervención positiva— sientan curiosidad y se pregunten qué les pasa cuando el compañero activa algo en ellos. Lo que funciona para la relación también funciona para cada uno de nosotros como individuos. Cuando somos capaces de entrar en esa curiosidad, la ansiedad se regula y nos sentimos mejor con nosotros mismos.

Según los neurocientíficos, la reacción por defecto del cerebro siempre es negativa, porque el cerebro se ha ido conformando a lo largo de millones de años de *no* asumir que si oías un ruido en el bosque era porque alguien quería jugar o tener sexo contigo. La experiencia repetida de ser la comida de otro más que su compañero de juego cambió la expectativa del placer al peligro. Por esta razón la negatividad es la reacción cerebral habitual. Y esta reacción siempre tiene tintes de autoprotección. Siempre asumimos posturas de autoprotección. En nuestros talleres y seminarios, Helen acostumbra a decir: «No puedes controlar tu primer pensamiento, pero sí el segundo». Una de las mejores maneras de controlarlo es remitirte a los datos. La curiosidad puede negar la fantasía y hacer surgir nuevos datos que conduzcan a una sensación de seguridad. Cuando esto ocurre, experimentamos la alegría de conectar, la sensación sentida de ser. Y esto es todo lo que necesitamos, o queremos. Todos los demás anhelos son precursores de esto.

ENCARNAR LA AUTOEFICACIA

CAPÍTULO 8

COMPASIÓN POR EL AUTOCRÍTICO

Kristin Neff

Sabemos ser buenos y compasivos con los demás cuando se sienten mal consigo mismos o cuando sufren. Sabemos qué decir y hacer. Simplemente tenemos que acordarnos de hacerlo por nosotros mismos.

En nuestra cultura la gente cada vez se hace más consciente de la necesidad de sentir más compasión en su vida, y no solo por los demás, también por sí misma. Esto es el resultado de algunos cambios sociales. Uno de los mayores surgió del movimiento proautoestima en los años sesenta y ochenta, que produjo resultados, aunque no fueran los esperados. Este movimiento nació con muy buenas intenciones. Muchos psicólogos humanistas y de otras tendencias reconocieron el problema del odio hacia uno mismo y de la falta de aceptación, y el sufrimiento que causaba. Entonces tuvo lugar un cambio orientado a intentar que las personas se sintieran bien consigo mismas, y muchos creímos que en eso consistía aumentar la autoestima: en hacer un juicio o evaluación positiva de uno mismo. Esto se filtró en las escuelas y en la terapia, y buena parte de ello fue muy bueno y útil.

El problema es que no era muy sofisticado. No se prestó mucha atención a *cómo* elevaban su autoestima las personas y el tiro salió por la culata. A los niños se los educaba para que pensarán: «Soy especial y estoy por encima de la media. Soy importante. Si no soy importante y estoy por encima de la media, la cosa no funciona; hay algo que está mal en mí». Las personas se enfocaron mucho en sí mismas y se sentían con derecho a ello porque, mientras crecían, se les decía que *tenían* derecho a recibir un tratamiento especial. De hecho, una de las consecuencias no planeadas del movimiento de la autoestima fue lo que se ha denominado la «epidemia narcisista» o la «generación del yo». Ahora descubrimos las falsas promesas de este movimiento y tratamos de entender cómo relacionarnos con nosotros mismos de manera saludable. Este es el cambio: pasar de juzgarnos a nosotros mismos de forma positiva a relacionarnos bondadosamente con nosotros mismos. Parece que la compasión por uno mismo es una muy buena respuesta.

Una de las claves para relacionarnos positivamente con nosotros mismos es dejar de considerar que el problema es nuestro crítico interno. Esta creencia causa mucho sufrimiento. Lo que hemos descubierto al enseñar la autocompasión es que debemos tener mucha compasión con nuestro crítico interno. Esa voz molesta que dice «no eres lo bastante bueno, tienes que hacer esto o lo otro», aunque dolorosa, en realidad tiene buenas intenciones. Surge de un deseo de mantener las relaciones sociales, de evitar el rechazo, de sentir seguridad. Tuvo su origen en una actitud de cuidar de

nosotros, pero se ha torcido: pensamos que, si nos autocriticamos, mantendremos el control y seremos capaces de forzarnos a ser las personas que queremos ser; de ese modo seremos aceptados y amados, y nos sentiremos seguros.

Enseño compasión en mis talleres y durante años he tratado de ayudar a las personas a motivarse a sí mismas con compasión en lugar de con autocrítica. He creado muchos ejercicios, pero nada funcionaba realmente hasta que introduje la importancia de sentir compasión por el autocrítico. Tenemos que entender que trata de protegernos y motivarnos (a menudo con la voz de un niño de dos años en plena pataleta), aunque resulte contraproducente.

Lo que solemos hacer es juzgar a este *autojuez*. «Ya empieza otra vez esa bruja interna», o cualquier otro nombre que le demos. Este juicio solo añade más leña al fuego. Ser compasivo significa preguntar: «¿Por qué está ahí esa voz crítica?, ¿cómo intenta ayudarme?, ¿puedo entender de dónde viene, más allá de mis experiencias de la primera infancia?, *¿cómo trata de preservar mi seguridad?*».

Si examinamos al autocrítico a nivel psicológico, vemos que se conecta con el sistema de defensa ante las amenazas: activa la amígdala, libera cortisol y conduce a la respuesta de lucha o huida. Este sistema evolucionó para afrontar amenazas físicas, como cuando nos perseguía un león, pero ahora la amenaza va dirigida a nuestro concepto de nosotros mismos. Así, cuando vemos un fallo en nosotros, o cuando fracasamos en algún sentido, nos sentimos en peligro y creemos que hay un gran problema. Y hay un problema, pero el problema somos *nosotros*. Cuando atacamos el problema, nos atacamos a nosotros mismos. Liberamos cortisol y adrenalina, lo que causa mucho estrés, y todo ello por un intento inconsciente de protegernos.

Tanto la autocrítica como la compasión por uno mismo son sistemas diseñados para sentirnos seguros. El problema de la autocrítica es que resulta eficaz para huir de los leones, pero terrible cuando engordamos cinco kilos o decepcionamos a nuestra madre, porque nos deprime y empeora las cosas.

Lo que hace la compasión por nosotros es trasladar la sensación de seguridad del sistema de defensa antiamenaza reptiliano al sistema mamífero de ofrecer cuidados, el otro sistema diseñado para ayudarnos a estar seguros. Los mamíferos nacemos muy inmaduros y, para sentirnos seguros cuando somos pequeños, respondemos a la conexión cercana, al toque suave y especialmente a la calidez física de la madre. Esto libera oxitocina y opiáceos que rebajan el cortisol, activan el sistema nervioso parasimpático y desactivan el sistema nervioso simpático, lo que tiene un efecto calmante.

Me gusta hablar de la fisiología porque una de las maneras más rápidas y fáciles de pasar de la autocrítica a la autocompasión es mediante un gesto físico de afecto. En nuestros talleres enseñamos a la gente a ponerse las manos sobre el corazón

porque los mamíferos estamos diseñados para responder al toque suave y aliviador, a la presión delicada con intención de aliviar. Entonces nos sentimos seguros. Debemos aprender a conectar nuestra sensación de seguridad con el sentimiento de compasión, de cuidado y de «te quiero tal como eres». Tal vez debamos hacer algunos cambios, no porque seamos inadecuados, sino porque nos amamos y no queremos sufrir. Cuando lo hacemos, todo cambia.

Pero a menudo las personas no son compasivas consigo mismas porque creen que necesitan la autocrítica para motivarse. Antes la actitud de los padres solía ser «la letra con sangre entra». Creíamos que los niños necesitaban una disciplina dura y teníamos que ser críticos con ellos para que se esforzaran. La manera de ser padres ha cambiado y ahora sabemos que las críticas duras o el castigo corporal deprimen a los niños y no son eficaces en absoluto. No obstante, por algún extraño motivo, incluso personas que son padres sensibles y maravillosos con sus hijos siguen usando castigos muy duros consigo mismas porque creen que necesitan la autocrítica para motivarse. No se dan cuenta de que la autocrítica nos hace sentir ansiosos, estresados, atemorizados por los fallos, y nos pone en la peor actitud mental posible para dar lo mejor de nosotros.

Nuestra cultura apoya la autocrítica para motivarnos, pero podemos aprender a motivarnos con la compasión. Si volvemos al ejemplo de los padres, piensa en cuál sería la motivación óptima que un padre podría usar con su hijo para que este consiguiera su objetivo. Veamos el caso de una madre cuya hija adolescente ha suspendido matemáticas. Es un problema porque la niña quiere ir a la universidad; tiene objetivos y aspiraciones. Existen dos modos de motivar a esta joven. El primero sería criticarla. Cuando la joven llega a casa con el suspenso, la madre le puede decir: «Me siento avergonzada de ti. No quiero verte. Eres una fracasada. Nunca llegarás a nada. Vete a tu cuarto». Estas palabras te hacen encoger, ¿cierto? Pero ¿no es esto exactamente lo que a veces nos decimos a nosotros mismos? ¿Crees que eso va a motivar a la hija? Podría hacerlo durante algún tiempo; podría trabajar más por temor a las críticas de la madre, pero perderá la fe en sí misma. También podría abandonar las matemáticas. Lo cierto es que la próxima vez que tenga un examen estará en un estado mental terrible porque se preocupará: «¡Oh, Dios mío! ¿Y si vuelvo a suspender?».

Pero qué pasa si la madre adopta una postura compasiva y le dice: «¡Oh, siento que hayas suspendido! Te debes de sentir mal contigo misma. No importa. Te quiero de todos modos. A todos nos puede pasar; a mí también me ocurrió cuando tenía tu edad. Pero sé que quieres ir a la universidad, sé lo importante que es para ti y sé que tienes que subir la nota de matemáticas para poder hacerlo. ¿Cómo puedo apoyarte? Dime cómo puedo ayudarte a conseguir tus objetivos».

Un planteamiento que la anime con el mensaje «yo creo en ti y sé que puedes hacerlo» es mucho más eficaz para la chica. A nosotros nos ocurre lo mismo.

Podemos darnos ánimos y apoyo para lograr los objetivos. La autocompasión está orientada hacia el alivio del sufrimiento, y si no conseguimos un objetivo que es importante para nosotros, un objetivo que podemos conseguir, cualquiera que sea, vamos a sufrir. De modo que, si nos queremos y nos importamos, querremos hacer todo lo posible para desplegar nuestro potencial, tal como una madre lo desea para su hija. Así es como la compasión, el apoyo, el amor y la bondad se convierten en recursos para la motivación. Tenemos que detectar cuándo tratamos de motivarnos mediante el juicio y la crítica, y adoptar este nuevo hábito.

Esta es la razón por la que el *mindfulness*, la conciencia, es tan importante. El punto de partida absoluto es notar cuándo se está produciendo la autocrítica. La atención al momento puede ayudarnos a tener un oído muy fino para detectar esta voz autocrítica. Aunque sea muy sutil, podemos notarlo: «Mi tono al hablar conmigo mismo ha sido más bien duro». Tenemos que aprender a percibir la voz autocrítica y el sufrimiento asociado con ella, practicar para dar una nueva respuesta y después recibir el refuerzo positivo del buen efecto que esto tiene en nosotros.

La conciencia y la práctica son el mejor modo de cambiar hábitos, y esto incluye sentir compasión por lo que está impulsando el hábito. Cuanto más avanzo, más me doy cuenta de lo importante que es tener compasión por lo que impulsa el hábito. Si el crítico interno no se siente escuchado y validado —honrado, en realidad— por su trabajo, sigue gritando: «¡Oye, oye, escúchame! ¡Escúchame!». Digamos al crítico: «Gracias por intentar ayudarme. Creo que esta vez voy a probar alguna otra manera de hacer las cosas, procura motivarme con un poco de bondad, pero aprecio lo que intentas hacer por mí. Gracias por tus esfuerzos». Entonces el crítico dirá: «Bueno, me siento escuchado. Tal vez ahora me pueda tranquilizar un poco». El método terapéutico de los sistemas familiares internos se basa en comprender la función de todas las partes de nosotros que están en conflicto y en ofrecerles compasión. Me ha resultado notablemente eficaz para cambiar hábitos, y también lo ha sido para otras personas. Das a esa voz lo que necesita —y lo que necesita es ser escuchada— y ya no se afirma con tanta fuerza.

Cuando nos criticamos a nosotros mismos, reforzamos la ilusión de control, de que deberíamos haber sido capaces de hacerlo perfectamente. Casi da más miedo reconocer la realidad de que no somos perfectos, de que no tenemos el control y no siempre podemos hacerlo todo bien, que reconocer el dolor de nuestra vulnerabilidad. Da mucho miedo admitir que somos seres humanos limitados y con muy poco control. Si estuviéramos dispuestos a admitir que no tenemos el control, tendríamos que reexaminar completamente qué es el yo. ¿Quién está a cargo? ¿Qué es este yo que creo que tiene el control de mi vida? Debemos reexaminar toda la cuestión de la identidad. Soy budista y he visto esto en mi práctica personal. Cuando empiezo a cuestionar este sentido del yo separado que tiene el control —que es

capaz de tomar decisiones y conseguir los resultados que quiero—, empieza a desmoronarse. Al principio da un poco de miedo.

Esta es otra de las razones por las que necesitamos la autocompasión. Si queremos abandonar la autocrítica, y esto incluye la sensación de seguridad que nos proporciona (aunque es una seguridad ilusoria, nos ofrece cierta sensación de seguridad), tenemos que reemplazarla por algo. Debemos ser capaces de pillar estos pensamientos y decir: «De acuerdo, tal vez yo no sea un ser separado que tiene el control, pero formo parte de un todo interconectado, y me amo a mí mismo y me importo. Por eso todo está bien». Es más, lo que realmente necesitamos decirnos es: «Estoy aquí para apoyarme en estos tiempos difíciles».

Ocurren cosas difíciles —pierdes el trabajo, o tienes cáncer, o pasa algo que no controlas—, pero tienes acceso a un recurso asombroso: la capacidad de ser un amigo comprensivo y acogedor para ti mismo. Una vez que empiezas a confiar en esto, y confías en que puedes darte a ti mismo lo que necesitas en momentos difíciles, generas una sensación de seguridad nueva y más fiable.

Una manera importante de suavizar nuestras críticas internas y de tener compasión por nuestra imperfección es reconocer nuestra humanidad común: todo el mundo se siente inadecuado, con fallos, imperfecto. Fracasar y hacerlo mal algunas veces forma parte de la experiencia humana; no estás solo en esto. Sin embargo, cuando cometemos errores, tendemos a sentir que algo ha ido mal y que el punto de partida debería ser: «Todo va de maravilla». Cuando no es así, sentimos que somos anormales y que somos los únicos que pasamos por eso. Este sentimiento de pérdida de conexión es increíblemente aterrador porque, en nuestro pasado evolutivo, si el grupo nos rechazaba, estábamos a merced de los leones. De modo que una manera de suavizar nuestras críticas y de generar un planteamiento más amable hacia nosotros mismos es recordar nuestra humanidad común. Cuando hacemos esto, cada vez que nos sentimos inadecuados se convierte en una oportunidad de conexión.

Si practicas la compasión por ti mismo, verás que en realidad se trata de una serie de intervenciones puntuales. Puedes empezar con pequeños momentos a lo largo del día. «¡Oh, acabo de derramar la leche!». Píllate antes de juzgarte y de decir: «¡Qué torpe!». Basta con recordar: «Espera un momento, he derramado la leche y no importa, todo el mundo derrama la leche de vez en cuando, solo he derramado leche, no hace falta lamentarlo». Para ser eficaz, esta práctica tiene que hacerse en el momento y estar integrada en nuestra vida real, de modo que sea un hábito consolidado y a punto para ayudarnos a gestionar las situaciones fuertes. Si solo sientes compasión por ti mismo cuando estás en el cojín de meditación y no en tu vida cotidiana, no será tan eficaz.

Si te descubres sintiéndote mal o juzgándote, procura hacer un gesto físico de compasión hacia ti mismo. Seguidamente, con un tono amable, dite algunas palabras que transmitan cuidado y preocupación, como: «Siento mucho haber sido tan duro,

estoy aquí para ti y puedes confiar en mí, te quiero de todos modos». Dite las mismas cosas que le dirías a un niño angustiado o a un amigo que sufre. De hecho, un estudio realizado por Leah B. Shapira y Myriam Mongrain mostró que hablarse a uno mismo como a un buen amigo durante siete días seguidos rebaja la depresión durante tres meses y eleva el nivel de felicidad durante seis. Es asombroso. Cuando hacemos esto, las situaciones son más trabajables. En realidad es más fácil de lo que pensamos. Sabemos ser buenos y compasivos con los demás cuando se sienten mal. Sabemos qué decir y hacer. Solo tenemos que acordarnos de hacerlo por nosotros mismos.

Como dijo Pema Chödrön, «empieza allí donde estás». La idea es que, aunque estemos perdidos en la autocrítica o sintamos una vergüenza intensa, podemos sentir compasión por lo duro que es sentir esa vergüenza. Tal vez ir directamente a la causa raíz de la vergüenza sea demasiado. O tal vez sea demasiado abrumador. Al menos podemos decir: «Vaya, es muy duro sentirse tan avergonzado».

Para mí, la compasión por uno mismo es un viaje personal. Todo el mundo necesita autocompasión, pero suelo decir en broma que hay una razón por la que la compasión es el trabajo de mi vida: necesito mucha. He escrito sobre esto en mi libro *Sé amable contigo mismo*. Empecé a aprender sobre la compasión hacia uno mismo a través de la meditación budista tras un divorcio muy complicado. Sentía mucha vergüenza, y había muchos juicios sociales. Y era el año en que acababa mi doctorado en la Universidad de Berkeley, de modo que también estaba presente todo el estrés de terminar y conseguir trabajo. Pensé en aprender a meditar. Ya la primera noche, la mujer que llevaba el grupo de meditación habló de la compasión por nosotros mismos, además de por los otros. Fue como si se encendiera una bombilla en mi cabeza. «¡Vaya! Esto es lo que necesito ahora mismo, necesito apoyo. Tengo que dejar de juzgarme y empezar a ser amable conmigo misma». Esto marcó una gran diferencia en mi modo de gestionar la situación por la que pasaba en ese momento.

La compasión por mí misma entró en juego de manera aún más notable cuando a mi hijo le diagnosticaron autismo. Por suerte, ya llevaba entre cinco y siete años practicándola. Cuando recibí el diagnóstico, supe que, además de buscar opciones de tratamiento para mi hijo, tenía que dedicar mucha atención a ayudarme a pasar por las reacciones naturales del duelo: la tristeza, el miedo, no saber qué hacer. Verdaderamente me tomé tiempo para estar ahí para mí misma y ofrecerme compasión.

Y vi que, cuanto más compasiva era conmigo misma, más podía dar de mí y más podía darle a él; y cuanto más le daba, más le ayudaba. Esto marcó una gran diferencia. Cuando abres el corazón, abres el corazón. A veces tienes que abrírtelo a ti mismo antes de poder abrirlo de verdad a los demás.

El descanso compasivo

La compasión por uno mismo tiene tres componentes principales, al menos tal como yo la he definido. El primero es una disposición amable hacia uno mismo en lugar de la autocrítica dura. El segundo es la sensación de humanidad común frente al aislamiento: enmarcar nuestra experiencia a la luz de la experiencia humana imperfecta que todos compartimos. En tercer lugar, hay que ser conscientes de nuestro sufrimiento, en lugar de ignorarlo o de contar la dramática historia de lo mal que están las cosas. Para esos momentos de autocrítica en los que nos sentimos inadecuados, enseñamos el descanso compasivo, que integra los tres componentes mencionados. Este es el proceso:

- Piensa en algo de tu vida que te cause mucho sufrimiento, algo contra lo que estás luchando, tal vez algo por lo que te juzgas a ti mismo o algo de tu vida diaria que surja de manera natural.
- A continuación, dítelo a ti mismo: «Este es un momento de sufrimiento». Puedes usar otras palabras, como: «Ahora mismo esto es muy duro». Se trata de un recordatorio para ser consciente del dolor que sientes.
- La siguiente frase es: «El sufrimiento forma parte de la vida». Una vez más, usa palabras que te resulten naturales. Tal vez algo parecido a «es muy humano sentirse así» o «no estoy solo en esto». Esto te recuerda nuestra humanidad común.
- Seguidamente, adopta una postura autocompasiva: puedes ponerte las manos sobre el corazón o hacer otra cosa que te alivie y te reconforte. A continuación, mientras sientes la cálida respuesta de tus manos, di: «Que pueda ser bondadoso conmigo mismo en este momento. Que pueda darme la compasión que necesito».
- Finalmente, pronuncia otras palabras que refuercen ese mensaje. Una herramienta muy útil es pensar en lo que le dirías a un amigo íntimo que pasara exactamente por lo mismo que tú ahora, y a continuación dítelo a ti mismo.

Puedes hacer esta práctica lentamente, como una minimeditación, o muy deprisa. A veces estas frases memorizadas surgen espontáneamente, como un mantra: «Este es un momento de sufrimiento». «El sufrimiento forma parte de la vida». «Que pueda ser bondadoso conmigo mismo en este momento». «Que pueda darme la compasión que necesito». Cuando las palabras se combinan con un gesto físico, esta práctica es increíblemente poderosa.

CAPÍTULO 9

SER LEAL A UNO MISMO: HABITAR EL CUERPO

Judith Blackstone

Podemos experimentar realmente este fondo de unidad. Es la base de la aceptación más profunda de nosotros mismos y de los demás.

Cuando habitamos nuestro cuerpo, pasamos de conocernos a nosotros mismos como una idea, como «soy un profesor», a tener una experiencia real y rica en cualidades de quienes somos. Creamos una profunda intimidad con nosotros mismos, que es la base de la autoaceptación. La autoaceptación, tanto psicológica como espiritual, es un tema extremadamente importante. Aunque se le presta mucha atención en psicología, creo que no se le da la suficiente en las enseñanzas espirituales y en las conversaciones sobre la espiritualidad.

En las fases más avanzadas de la madurez espiritual y psicológica, la curación psicológica y la realización espiritual son el mismo proceso. A mi entender, el despertar espiritual es el descubrimiento de la dimensión más sutil de nosotros mismos, una dimensión que experimentamos como conciencia sutil, que impregna nuestro cuerpo y nuestro entorno como una unidad. Como esta dimensión espiritual impregna el cuerpo al mismo tiempo que el entorno, solo la descubrimos si somos capaces de habitar nuestros cuerpos. Habitar el cuerpo supone alcanzar cierto grado de curación psicológica y de autoaceptación. Tenemos que ser capaces de establecer un contacto profundo con nosotros mismos a fin de abrirnos a la conciencia unificada y omnipresente. Así, la salud psicológica —esa experiencia rica en cualidades de nosotros mismos como individuos— es un componente necesario de la apertura espiritual.

Por eso decimos que la autoaceptación es una práctica espiritual. Es necesaria para el despertar espiritual. Necesitamos practicarla y cultivarla porque casi todos crecemos con ciertas dudas con respecto a nosotros mismos, e incluso con vergüenza y desprecio. Como los seres humanos no somos perfectos, no amamos perfectamente. No obstante, cuando de niños no éramos amados o éramos rechazados, tendíamos a rechazarnos a nosotros mismos. En cierta medida, todos crecemos siendo muy autocríticos, anticipando fracasos o comportamientos mediocres, observándonos desde fuera para protegernos de los errores. Este autorrechazo y esta tendencia a convertirnos en objetos nos impiden tener el contacto profundo con nosotros mismos necesario para la apertura espiritual.

Explicaré a qué me refiero al hablar de la experiencia de nosotros mismos «rica en

cualidades» que se produce cuando habitamos nuestro cuerpo, y cómo dichas cualidades nos ayudan a desarrollar la autoaceptación. El espacio interno del cuerpo no está vacío. Cada parte del mismo tiene una cualidad particular. Cuando habitamos esa parte del cuerpo, cuando vivimos en esa parte de nosotros mismos, experimentamos esa cualidad. Por ejemplo, cuando vivimos dentro del cerebro, experimentamos la cualidad de la inteligencia. Podemos sentir el emerger de la inteligencia cuando establecemos un contacto profundo con el espacio interno de la cabeza. Cuando habitamos en el pecho, experimentamos la cualidad del amor. No necesitamos amar algo o a alguien para experimentar este amor; siempre está ahí. Solo tenemos que habitar ese lugar, estar presentes en el espacio interno de nuestro pecho. Cuando habitamos la garganta, experimentamos la cualidad de nuestra voz, la capacidad de hablar. Cuando habitamos la parte media del cuerpo, entre las costillas y la pelvis, experimentamos un verdadero sentimiento de poder. Es puro poder, como una cascada; no un poder sobre alguien, sino un poder al mismo tiempo vivificante y acogedor. Cuando habitamos la pelvis, experimentamos la cualidad de nuestra sexualidad.

Estas cualidades son innatas; no tenemos que imaginarlas. Surgen espontáneamente cuando habitamos el cuerpo. También son universales. Aunque pueden ser un poco distintas en cada uno, son lo bastante similares como para poder reconocerlas en otros. Por ejemplo, casi todos reconocemos cuando alguien se está enamorando, o cuando hay amor en su voz o en sus ojos. Si bien estas cualidades son difíciles de expresar con palabras, cuando las experimentamos, lo sabemos. Son formas de *sentir* realmente que vivimos; son las cualidades de nuestra vivacidad.

Experimentar estas cualidades en el cuerpo es una parte importante de esa intimidad profunda con nosotros mismos que es la base de la autoaceptación. Resulta difícil no gustarnos a nosotros mismos cuando sentimos esa cualidad inherente de amor en el pecho. Es difícil sentirse estúpido, o tener que protegerse de decir o hacer algo estúpido, cuando experimentamos la cualidad de la inteligencia dentro del cerebro. Resulta difícil temer a los demás cuando sentimos la cualidad de poder en nuestra parte media.

Habitar el cuerpo es distinto de ser consciente de él. Este es un pequeño ejercicio para ayudarte a captar la diferencia:

- Empieza a hacerte consciente de tus manos. Al hacerlo, puedes sentir su temperatura, si tienen frío o calor. Siente si están tensas o relajadas. Esto es tomar conciencia de tus manos.
- Ahora entra en tus manos. Experimentate viviendo dentro de ellas. Mira si puedes sentir que tú eres el espacio interno de tus manos, eso forma parte de quien eres.
- Puedes sentir este mismo «vivir dentro» en otras partes del cuerpo: los pies

y las piernas, todo el torso, los brazos y las manos, el cuello, la cabeza. Después intenta habitar el cuerpo entero como totalidad, de forma que sientas que eres su espacio interno. Si decimos que el cuerpo es el templo, tú estás sentado dentro de él y no hay nada fuera. Aun con los ojos cerrados tienes tu «templo» en el que sentarte, tu propio espacio interno.

En el proceso de realización, que es el método que yo enseño para el despertar no dual encarnado, este «habitar dentro del cuerpo» es la base que nos permite sintonizar con nosotros mismos como el espacio omnipresente de conciencia sutil y unificada que impregna al mismo tiempo todo el espacio interno del cuerpo y de nuestro entorno. También nos sintonizamos con las cualidades innatas que están dentro del cuerpo, y experimentamos cómo dichas cualidades resuenan y forman parte de nuestra unidad con otras personas.

Al habitar el cuerpo, podemos mantenernos conectados con nosotros mismos —con los deseos, necesidades y respuestas que surgen dentro de nuestro cuerpo— al tiempo que nos sentimos abiertos a otras personas, e incluso experimentamos la unicidad con ellas. Aunque nos critiquen o rechacen, nosotros no nos autorrechazamos. Seguimos allí, dentro de nuestro cuerpo. Podemos seguir siendo leales a nosotros mismos aunque tengamos encuentros duros y abrasivos con otros.

Esta lealtad a nosotros mismos puede ayudarnos a aceptar nuestras imperfecciones. Tomemos la imagen corporal, por ejemplo, ya que muchos nos avergonzamos de algo con relación a nuestro cuerpo. Saber que hay inteligencia, amor y poder dentro de nuestro cuerpo nos ayuda a amarlo y aceptarlo como recipiente de estas cualidades esenciales. Cuando tenemos este conocimiento rico, profundo e interno de nosotros mismos, la visión que otros tengan de nosotros se vuelve mucho menos importante. Entonces podemos bajar la guardia. Nos volvemos menos inhibidos y más espontáneos, y podemos dejar que los demás nos vean como somos. Aceptar nuestras imperfecciones significa no tener que escondernos de los demás. No tenemos que ajustarnos para parecer un poco mejores ante sus ojos.

Cuando aceptamos nuestras propias limitaciones, también se produce el efecto recíproco: podemos aceptar a los demás. Cuando permitimos que las personas nos vean realmente, también somos capaces de verlas. Empezamos a reconocer que los que nos rodean tampoco son perfectos; así es la condición humana. La base de nuestra humanidad es maravillosa y es algo que todos compartimos: está hecha de amor e inteligencia y de todas las cualidades innatas que son parte natural de nuestro ser.

Creo que el proceso de la psicoterapia es importante para el despertar espiritual porque nos ayuda a ver con claridad lo poco que nos aceptamos a nosotros mismos. En mi trabajo como psicoterapeuta y maestra espiritual, ayudo a los demás a aceptar

su propia historia personal, cómo se han formado a sí mismos cuando eran niños. A menudo no sabemos cuáles son nuestras creencias negativas ni cuántas tenemos hasta que las escucha y las recibe otro ser humano relativamente libre de juicios. Además, cuando las personas toman conciencia de sus propias historias psicológicas, pueden sentir verdadera compasión por la forma en que han sobrevivido a los retos que se les presentaron en la infancia.

Al principio, habitar el cuerpo puede ser un proceso incómodo y atemorizante. De niños constreñimos nuestros cuerpos para protegernos de circunstancias dolorosas o abrumadoras. A fin de habitar el cuerpo, tenemos que liberar algunas de estas constricciones protectoras, junto con los dolorosos recuerdos y emociones ligados a ellas. Al volver al cuerpo, lo primero que solemos encontrar es dolor. Incluso es posible que a algunos les parezca peligroso. Si ser brillantes de niños significaba que nos convertíamos en dianas de la furia de uno de nuestros padres, por ejemplo, puede parecernos que volveremos a estar en peligro si habitamos nuestro cuerpo. En realidad el lugar más seguro donde podemos estar es habitándonos a nosotros mismos en todo nuestro volumen interno. Esa conciencia sutil y unificada que descubrimos, y que impregna nuestro cuerpo y nuestro entorno como una totalidad, es imposible de romper. La sentimos como nuestro verdadero ser, y sin embargo solo es conciencia, solo transparencia. En el budismo zen este fondo espiritual y unificado de nuestro ser se describe con la frase: «Nunca me he movido del comienzo». Una vez que nos autorreconocemos como esta dimensión espiritual de conciencia, no podemos ser dañados psicológicamente por otra persona. Seguimos sintiendo profundamente —y es posible que nos sintamos heridos, temerosos o enfadados—, pero nuestras emociones atraviesan el fundamento irrompible de nuestro ser sin reducirnos ni fragmentarnos. Nos hacemos resilientes.

En mi libro *Belonging Here*, explico que las personas espiritualmente sensibles pueden tener que afrontar retos particulares en su infancia que después deberán abordar y sanar para poder despertar. Cuando digo «espiritualmente sensibles», me refiero a que pueden estar muy sintonizadas con los estímulos sensoriales del entorno o con las vibraciones emocionales de las personas que las rodean. Pueden tener una especie de profundidad emocional o mental que en su infancia las haya hecho convertirse en cuidadoras de los adultos. Debido a su sensibilidad, se constriñen, se fragmentan o se desconectan con más severidad que, por ejemplo, sus hermanos o sus amigos. Es posible que tengan un problema particular con la autoaceptación debido a su aguda sintonía con las reacciones de los demás. En consecuencia, pueden ser extremadamente inhibidas y sentir una profunda vergüenza ante críticas leves. La buena nueva es que esta sensibilidad también puede ayudarlas a establecer un contacto interno consigo mismas. Por ejemplo, tal como pueden sintonizar fácilmente con el entorno, también pueden sintonizar internamente y descubrir sus dimensiones espirituales. Si han dedicado su vida a amar y cuidar a otros, pueden

encontrar la fuente de este amor dentro de sus cuerpos y de esa forma dirigirlo también hacia sí mismas.

Cuando habitamos el cuerpo, descubrimos una unidad interna que es natural, además de encontrar la unidad de nuestro cuerpo individual con el entorno. Nos damos cuenta de que somos el fundamento de conciencia sutil que impregna nuestro cuerpo y nuestro entorno como una totalidad. Esto significa que experimentamos nuestra totalidad como individuos y al mismo tiempo trascendemos la individualidad.

En el cuerpo, este espacio omnipresente se experimenta como vacío —como si fuéramos un recipiente vacío— y como presencia, dotada con las cualidades que he descrito. Este fundamento del vacío y de la presencia rica en cualidades es accesible a todos nosotros, y también es el mismo para todos. Esto es asombroso. Podemos experimentar verdaderamente este fundamento de unicidad. Es la base de la aceptación más profunda de los demás y de nosotros mismos.

CAPÍTULO 10

NO AUTOACEPTACIÓN, SINO UN YO ACEPTANTE

Bruce Tift

La autoaceptación exitosa es similar a una enfermedad autoinmune que está en remisión, a la espera de convertirse de nuevo en un problema cuando tengamos que lidiar con alguna tensión o crisis existencial.

¿Quién de entre nosotros no ha tenido la experiencia de atacarse a sí mismo? Para algunos ocurre de manera discontinua y es una alteración con la que podemos trabajar. Para otros es casi un estilo de vida, con una sensación muy dolorosa y casi continua de torturarse a sí mismos. Como terapeuta, es raro que esta experiencia no forme parte de lo que suelo abordar en el trabajo de reducir el sufrimiento innecesario. Sin embargo, es importante discriminar entre una respuesta agresiva a lo que experimentamos y la agresión dirigida contra nuestro propio yo.

He descubierto que es muy posible cultivar gradualmente una actitud de bondad incondicional hacia cualquier cosa que experimentemos. La base de esta práctica es adueñarnos experimentalmente de todo lo que surge en la conciencia. Sin embargo, en realidad es imposible aceptar un «yo/ser» que sea diferente del yo que lo acepta. El proyecto de autoaceptación es un proyecto del yo dividido, una alucinación. Tengo que imaginar que partes de mi experimentar son «no yo», mientras que otras partes son «yo». A nivel biológico, nuestros sistemas inmunitarios están diseñados para atacar cualquier cosa que sea el no yo. Mantener la creencia de que estamos divididos en contra de nosotros mismos puede entenderse como algo análogo a una enfermedad autoinmune. Aunque podamos aceptar este «yo/ser», sigue siendo extraño para el «yo» y una amenaza potencial. La autoaceptación exitosa es similar a una enfermedad autoinmune que está en remisión, a la espera de convertirse de nuevo en un problema cuando tengamos que lidiar con alguna tensión o crisis existencial.

Esta sensación de estar dividido contra uno mismo es un drama muy intenso y presente que coloca nuestra valía como personas en la cuerda floja. Por desgracia, genera mucho sufrimiento innecesario y confusión. Pero, por suerte, no tiene una base real y puede disolverse gradualmente. Desde un punto de vista occidental, esta suposición de estar dividido y ser problemático es probablemente una etapa inevitable del desarrollo personal que se ha de experimentar y trabajar. De niños, todos tenemos que desconectar o renegar de ciertos aspectos para encajar con nuestros padres, con nuestro mundo, con nuestro entrenamiento de género, y así sucesivamente. Es inteligente, sano, creativo y necesario. Si cada vez que grito a mis

padres ellos me pegan o retienen su amor, es inteligente aprender a desconectar de mi enfado. Si es inaceptable decepcionar a mis padres, podría organizar mi vida en torno a los logros y los éxitos, y evitar a toda costa el pánico de sentirme fracasado. Al crecer en entornos emocionales complejos, casi todos tenemos que sacrificar partes de nosotros mismos para la supervivencia emocional y para conseguir la mayor cantidad posible de amor.

Esta capacidad de renegar aparentemente de algunos aspectos de nosotros mismos, de empujar los sentimientos problemáticos fuera de la conciencia, nos resulta útil, por lo que tiende a quedar internalizada en la estructura del carácter y a persistir en la vida adulta. Ahora bien, el beneficio muy real que conseguimos con esta actitud lleva aparejado un precio a pagar. Esta estrategia de supervivencia infantil nos hace sentir divididos, y una parte de nosotros es peligrosa, vergonzante, inaceptable o abrumadora. He descubierto que, generalmente, hasta los treinta o los cuarenta años, estas formas infantiles de cuidar de nosotros mismos no comienzan a agotarse. Tenemos cada vez más pruebas de que ya no las confirma la verdad de nuestra experiencia, y de que ya no son necesarias.

Cuestionar las estrategias que nos han ayudado a sobrevivir y a funcionar bien en el mundo provoca ansiedad, y por tanto la mayoría de nosotros tenemos sentimientos contradictorios con respecto a realizar este trabajo. Este es el tema básico de la psicología occidental profunda. Deseamos vivir con más vivacidad y plenitud, lo que nos exige renunciar a estas estrategias de supervivencia infantiles, y al mismo tiempo queremos seguir sintiéndonos seguros y conservar el sentido del yo que nos es familiar, lo que implica aferrarnos a las estrategias. Una respuesta común a este dilema, aunque inconsciente, es invertir en el proyecto de autoaceptación. Podemos trabajar en la aceptación de sentimientos rechazados, como la ira o el fracaso, sin abordar nunca la estrategia infantil fundamental de sentirnos como un yo dividido y problemático. Solo que ahora nuestro «problema» será la falta de aceptación. Hasta que no nos «aceptemos a nosotros mismos», podemos permanecer en la seguridad de contener nuestra plena presencia y vulnerabilidad mientras afirmamos que estamos comprometidos con sentirnos plenos.

La función inconsciente del proyecto de autoaceptación es sentir que trabajamos nuestra sensación fundamental de no confiar en nosotros mismos, pero sin el peligro de resolver verdaderamente este drama. Nos decimos que ya nos mostraremos cuando nos sintamos seguros y plenos, pero, evidentemente, continuar con la fantasía de nuestra división interna nos asegura que nunca nos sentiremos seguros y plenos. De niños era inteligente no mostrar todo lo que éramos, y la forma de hacerlo fue no ser conscientes de todo nuestro rango de experiencias. Ahora que somos adultos, puede ser inteligente apropiarnos de todo lo que somos y saber que tenemos elección con respecto a lo que mostramos a los demás.

La terapia occidental tiende a tratar los asuntos de forma específica. Abordamos

los patrones repetitivos de las relaciones, ponemos al día la autoimagen, aprendemos maneras mejores de comunicar, resolver conflictos, y así sucesivamente. A medida que aprendemos a cultivar un sentido del yo más positivo, se vuelve más fácil aceptarlo. Y como en la cultura occidental consideramos que el yo es una realidad existente y evidente en sí misma, buena parte de la terapia se dirige a mejorar y aceptar este yo.

Desde el punto de vista budista hacemos un planteamiento más genérico. Practicamos una actitud de aceptación incondicional de todo lo que experimentamos, en lugar de desarrollar un yo que merezca ser aceptado. «Incondicional» significa aceptarlo todo, sin excepción. Aceptamos incluso nuestros sentimientos de estar divididos sin hacer ningún esfuerzo por sanarlos o resolverlos. Cuando decimos que todas las experiencias son igualmente válidas, nos gusten o no, abordamos el núcleo del problema. Participamos en cada momento de la experiencia con conciencia, encarnación y bondad, y se vuelve cada vez más difícil preservar el drama de rechazar nuestros aspectos molestos.

La conciencia es un aspecto central del método budista. Hace referencia a lo más básico, lo que siempre está presente al experimentar: un conocimiento no conceptual, involucrarse de manera abierta sin sesgos ni preferencias, experimentando con libertad inherente. Resulta muy difícil intervenir en los patrones habituales si no somos conscientes de ellos. Mantener nuestras experiencias en la conciencia nos permite un tipo de indagación abierta que no tiene un resultado predeterminado.

La práctica de la encarnación significa estar dispuesto a redirigir continuamente la atención a la experiencia inmediata al nivel de la sensación, sin ninguna interpretación en absoluto. Descubrimos lo que es más verdad en este momento presente, en lugar de prestar atención a nuestras interpretaciones históricamente condicionadas, que giran en torno a lo que era verdad.

La bondad significa relacionarse con todas las cosas con el corazón. Surge con un sí, con una participación cálida. Es lo opuesto de nuestra agresión habitual hacia aquellos aspectos de nuestra experiencia que no nos gustan. La aplicación de esta práctica en la vida diaria puede disolver gradualmente nuestro doloroso proyecto de autoaceptación.

De acuerdo con la clásica analogía budista, si salimos de casa al jardín y pisamos una serpiente, daremos un salto atrás y correremos a casa, agradecidos de estar seguros. Sin embargo, si estamos dispuestos a volver a salir para examinar lo que nos ha dado miedo, es posible que nos demos cuenta de que era una manguera. Si no investigamos, asumimos que nuestra respuesta fue precisa y necesaria, y tal vez empecemos a evitar salir al jardín. Digamos que la serpiente no es un sentimiento de vergüenza provocado por alguna circunstancia existencial, sino una vulnerabilidad que hemos llevado con nosotros toda la vida y que tuvo su origen en la infancia. Tal

vez herimos los sentimientos de alguien, fracasamos en algo o actuamos egoístamente. Es posible que tratemos de escapar de los sentimientos de vergüenza dolorosos y familiares atacándonos a nosotros mismos, comprometiendo nuestra integridad para conseguir aprobación, evitando el conflicto, enfadándonos o adoptando una actitud intelectual, por ejemplo.

Todas estas respuestas tienden a confirmar inconscientemente que nuestro sentimiento de vergüenza es un verdadero problema, una amenaza para nuestra supervivencia. La evitación de este sentimiento confirma que no es trabajable, y que nosotros no somos trabajables. No obstante, si estamos dispuestos a volver al sentimiento de vergüenza e investigarlo con las prácticas de la conciencia, la encarnación y la bondad, es posible que no hallemos daño ni perjuicio, que no encontremos ninguna prueba de que ha disminuido nuestra valía como personas. Nos sentimos alterados: es posible que tengamos náuseas, que nuestro corazón lata con fuerza o que nuestra garganta se contraiga, podríamos estar entumecidos. Pero no hallaremos la vergüenza como una sensación encarnada inmediata. Solo está en nuestras interpretaciones sobre esta vulnerabilidad. Tampoco encontraremos la culpa, ni el abandono, ni los celos, ni el fracaso ni ninguno de nuestros problemas favoritos. Descubriremos que nuestra experiencia inmediata es trabajable porque nuestro estado mental lo es. Nuestro estado mental se puede trabajar porque estamos dispuestos a relacionarnos con todo y a no excluir nada, puesto que hallamos alteraciones pero no problemas. La serpiente solo es una manguera en el jardín. Los sentimientos que prueban que no somos aceptables solo son sensaciones intensas en nuestros cuerpos hacia las que podemos aprender a dirigir bondad.

Este trabajo es difícil. Hace falta disciplina para ir hasta los miedos que nos resultan familiares. Va en contra tanto de nuestra historia personal como de la biología evolutiva, que dice: «Si no te sientes seguro, dirígete a las colinas o lucha contra la amenaza». Va contra el instinto. En realidad, la cordura puede entenderse como una práctica que va contra la respuesta instintiva. Siempre es más fácil evitar el miedo y la alteración que entrar en estas experiencias atemorizantes. No obstante, evitar ahora que somos adultos los sentimientos que no pudieron ser trabajados en la infancia perpetúa nuestra inversión en pretender que estamos divididos en contra de nosotros mismos. Participar en aquello que no queremos sentir, como sensación encarnada, con bondad y sin interpretación, disuelve la fantasía de que somos personas problemáticas.

A medida que practicamos con esta comprensión, con estas disciplinas, es posible que nos descubramos progresando a lo largo de una serie de etapas o experiencias que se van desplegando. Cada etapa es una expresión de nuestra creciente disposición y capacidad para aportar presencia y bondad incondicionales a nuestra experiencia familiar y condicionada. Parece necesario comenzar tomando conciencia de la fuerza y omnipresencia con la que surgen continuamente nuestros hábitos de

autoagresión. Al principio esto puede parecer descorazonador, pero ser capaces de mirar más directamente la verdad de nuestras experiencias ya es un acto de bondad. Entonces poco a poco podemos aprender a *tolerar* estos patrones familiares. La práctica de la inmediatez encarnada nos ayuda a reconocer que entablar relación con lo que no queremos sentir no nos produce ningún daño.

Permanecer encarnados y en compañía de nuestra alteración nos ayuda a cultivar la *aceptación*. Desearíamos no sentir vergüenza, o miedo, o rabia, pero estas emociones familiares no parecen desaparecer, de modo que más nos vale reconocerlas y aprender a trabajar con ellas. Cuando sentimos más confianza y nos adueñamos de nuestras principales vulnerabilidades, podemos estar dispuestos a practicar la *bondad* hacia nuestros temores. Empezamos a reconocer que nuestra negativa a participar en los sentimientos molestos ha generado la sensación de que son cosas externas, extrañas, cosas que se nos hacen desde fuera.

Cuando nos damos cuenta de que la alteración somos nosotros, empieza a tener sentido que ser bondadosos con lo que no queremos sentir equivale a serlo con nosotros mismos. Como extensión de esta comprensión, practicamos el ejercicio de *dar la bienvenida* a nuestros miedos. Buscamos activamente lo que no queríamos sentir. Queremos sentir nuestra vergüenza, furia, pena y ansiedad. No porque nos gusten estas emociones —nunca nos gustarán—, sino porque vemos que, paradójicamente, adueñarnos de manera experiencial y sentida de aquello de lo que tuvimos que desprendernos de niños genera más vivacidad y más seguridad. Practicamos la confianza en la capacidad de ser quienes ya somos, en lugar de seguir con el proyecto de ser quienes queremos o deberíamos ser. En la etapa siguiente practicamos el *compromiso* con nuestros miedos. Cuestionamos la esperanza de que, al hacer este trabajo, algún día nuestras vulnerabilidades esenciales se curarán y desaparecerán. Nos comprometemos con nuestras alteraciones como una parte válida de la experiencia humana, y renunciamos a las fantasías infantiles de invulnerabilidad, de una vida sin alteraciones. En el siguiente paso del trabajo estamos dispuestos a practicar el amor verdadero a nuestros temores, tal como se espera que un padre sea capaz de acoger a su bebé con amor incondicional, aunque no pueda aliviarlo. Asimismo podemos tomar nuestros peores temores, abrir el corazón, decir sí e involucrarnos plenamente aunque deseemos que las cosas fueran de otra manera.

Cada una de estas etapas se puede entender como una expresión de nuestra creciente capacidad de aportar presencia incondicional y bondad a cualquier cosa que experimentemos en el momento. Al principio tendemos a aplicar esta práctica a problemas específicos con los que nos cuesta lidiar. Pero, a medida que progresamos, descubrimos que esta aceptación incondicional y este compromiso se convierten en una actitud que está a la espera de cualquier cosa que surja.

Pensamientos, sentimientos, fantasías, sensaciones... todos ellos vienen y van continuamente. Sin embargo, la actitud de bondad incondicional siempre está presente. A medida que esta experiencia se vuelve familiar y fiable, es posible darnos cuenta de que *nos hemos convertido*, básicamente, *en la actividad de la bondad*. ¡Qué alivio!: ser incondicionalmente bondadosos con los seres humanos liados y confusos que somos, renunciar a la fantasía de resolver nuestra valía o nuestra identidad. Nos damos cuenta de lo agotador que ha sido sentirnos divididos y en contra de nosotros mismos, luchar por la autoaceptación o la iluminación.

Este camino de disolución del proyecto de autoaceptación, este entrenamiento en la experiencia de ser fundamentalmente la actividad de la bondad, no es el final del trabajo. Aún conservamos todas nuestras neurosis, nuestra historia condicionada y nuestra falta de medios hábiles con los cuales trabajar. La terapia occidental tiene muchas formas estupendas de trabajar estos problemas, y al renunciar al drama de ser un yo problemático y dividido, podemos abordarlos como cuestiones prácticas, no como pruebas de nuestra valía como personas. Imagínate trabajar cualquiera de los asuntos que te resultan familiares con bondad incondicional en lugar de atacarte a ti mismo debido a tus errores y limitaciones. Si nosotros no somos un problema, entonces quizá nuestros asuntos tampoco lo sean; tal vez solo sean patrones de experiencia con los que conviene trabajar tanto para nuestro propio beneficio como para el de otros.

Tal como la bondad incondicional favorece el trabajo con nuestros problemas relativos y condicionados, el trabajo con estas experiencias relativas y condicionadas acaba apoyando nuestra práctica de la bondad incondicional. Cuanto mejor cuidamos de nosotros mismos, y cuanto más hábilmente nos relacionamos y comunicamos con otros, menos sufrimiento y confusión innecesarios generamos, y menos problemáticos nos sentimos. Es más fácil practicar la bondad con nosotros mismos cuando nos vinculamos bien con nuestra vida. A medida que practicamos más la cordura y menos la neurosis, nuestra atención está menos contraída y es más expansiva. Es probable que tengamos más momentos de conciencia.

Así entiendo el trabajo de terapia: alinear nuestras experiencias relacionales con nuestra realidad adulta actual y con nuestras actuales capacidades; deconstruir las diversas formas en las que pretendemos ser yoes divididos y problemáticos, y abrirnos a investigar lo que ya es, y siempre es, la máxima verdad de cada momento. Descubrimos que la autoaceptación no es un problema, pero cultivar la capacidad de aceptar incondicionalmente todo lo que surja en nuestra conciencia es un camino que continuará toda la vida.

CAPÍTULO 11

ABRAZADO, NO CURADO: LA ALEGRÍA DE VOLVER A EMPEZAR

Jeff Foster

Hay otro camino. Es el camino de la bondad, de la lentitud, el camino de la verdadera autoaceptación.

Enamorarte de donde estás

A veces te sientes como un principiante, como si hubieras vuelto a la casilla número uno. Ayer te sentías tan claro, tan ligero, tan alegre, tan en paz, tan iluminado, y te aceptabas totalmente a ti mismo y a todos los que te rodeaban. Te estabas «manifestando» perfectamente, o eso pensabas, y tus «vibraciones» eran elevadas. Te sentías tan libre, tan cerca de donde querías estar, bailando y cantando mientras recorrías el camino que lleva a la iluminación. Pero ahora toda tu evolución parece haberse ido al garete. Vuelves a sentirte como un novato, como si no hubieras hecho ningún progreso en absoluto a lo largo de los últimos años e incluso décadas, porque ha surgido inesperadamente una oleada de tristeza, o duda, o ira, o miedo, o anhelo de algo que ni siquiera puedes nombrar. Algo en las circunstancias externas de tu vida —en el trabajo, en casa, en la diversión, en la relación, en la meditación, en la tienda de alimentación— ha activado un antiguo dolor en ti. Ha vuelto una duda fogosa, un eco de la infancia, un temor, una desesperación profunda, una sensación de abandono, una soledad, una energía incómoda de la que creías haberte librado. Esto viene acompañado por una presión en el pecho, una contracción en las tripas, una tensión en la garganta. La claridad de ayer, la alegría de ayer, la dicha de ayer, la autoaceptación de ayer ahora parecen estar muy lejos. Vuelves a sentirte como un bebé. ¿Es esto un error, un castigo? Te dices a ti mismo: «Probablemente he hecho algo mal». *Qué malo soy. Culpable. Culpable. Equivocado. Equivocado. Equivocado. Estúpido. Estúpido.* Empiezas a buscar ansiosamente soluciones, respuestas, remedios... Buscas cierta autoridad sobre este tipo de cosas, una enseñanza espiritual de algún tipo...

Es asombroso lo rápido que nos culpamos, ¿cierto? Lo rápido que nos vamos del momento presente y lo convertimos en un monstruo que ha de ser derrotado o del que hay que escapar, en lugar de un amigo en quien se ha de confiar, que hay que abrazar e incluso amar. ¡Qué rápido asumimos que se nos ha echado de nuestro camino heroico y que este momento no contiene ninguna inteligencia en absoluto!

Por más evolucionados, despiertos o llenos de experiencia que creamos estar, a

veces (si somos honestos) aún nos descubrimos intentando no tener la experiencia que en realidad estamos teniendo, apresurándonos a ir hacia un momento diferente, hacia un momento mejor, hacia un momento más «espiritual». «Este pensamiento, este sentimiento, este impulso, este dolor, este temor, esta ira, esta duda, esta tensión... ¡no debería estar aquí!». Esta es la voz que está detrás de todo el sufrimiento. Es una voz antigua, una voz de miedo, una voz de desconfianza en la propia experiencia más profunda. No es algo que nos vino de manera natural cuando éramos niños: se nos tuvo que enseñar a temer partes de nosotros, a alejarnos de nuestra experiencia encarnada en el momento en que necesitaba nuestra atención más que nunca.

Hay otro camino. Es el camino de la bondad, de la lentitud, el camino de la verdadera autoaceptación. Es el camino de seguir cerca de nosotros mismos mientras recorremos el camino o nos perdemos. En lugar de alejarnos del momento presente, ¿podemos ralentizarnos y empezar a afrontar nuestro dolor, nuestra incomodidad, nuestro temor, con coraje y curiosidad? ¿Podemos darnos permiso para volver a ser principiantes, niños con los ojos bien abiertos, fascinados con nuestra experiencia encarnada e inmediata, y preguntarnos por nuestro dolor e incomodidad en lugar de distraernos de inmediato y desconectar?

Como enseñó Krishnamurti, cuando le damos la espalda al dolor, comienza el sufrimiento. Nos dividimos en dos. Una parte de nosotros está *aquí*, dolorida; otra parte quiere estar *allí*, fuera del dolor. Este es el verdadero dolor de la vida, dividirse a uno mismo de esta manera, mitad dentro y mitad fuera, fragmentándose, rechazando el lugar donde se está y anhelando estar donde no se está y no se puede estar ahora mismo.

Visto con ojos amorosos, cada momento es una invitación para soltar la imagen de cómo «debería» ser la vida, para soltar la esperanza de que el momento sea diferente y abrazarlo como realmente es. Nos inclinamos ante él y honramos su textura, su forma y su sabor, aunque sea amargo. Aceptar significa tomar lo que se nos da, recibir lo que la vida nos ofrece. No consiste en ser pasivos, sino en alinearse con el universo y cooperar con lo que nos ofrece en el presente. Tenemos que empezar con el material en crudo, el lienzo del ahora.

¡A veces lo que se nos da es nuestra incapacidad de abrazar el momento! De modo que empecemos por ahí. Empecemos diciendo sí a nuestra no aceptación del modo como son las cosas ahora mismo, rindámonos plenamente a nuestra incapacidad de rendirnos. Alineémonos con la vida tal como se está moviendo realmente en nosotros. Digamos la verdad sobre nuestra experiencia. No se trata de masoquismo ni de renunciar a la posibilidad de cambiar, sino más bien de cooperar con las energías que se nos dan, dejar de ser víctimas del momento y transformarnos en exploradores bien dispuestos.

Según mi experiencia, cuando finalmente decimos sí a la forma en que las cosas

realmente son, sí a las olas que se mueven en nosotros, sí a todos los pensamientos que zumban en nuestras cabezas, entonces se vuelve posible un gran cambio. Volvemos a estar limpios; somos plenos. Ahora puede emerger algo nuevo de este suelo fértil, nutrido por nuestra atención amorosa y nuestra presencia. A veces tenemos que dejar de empujar para cambiar, y dejarnos atraer al misterio del momento para que pueda darse el cambio real.

La verdadera curación no es un destino, no consiste en librarse del dolor, del miedo, de la pena y todo eso, no se trata de volverse perfecto, o inmune, o intocable. Tiene algo que ver con decir sí al momento presente (el único momento con el que de verdad estamos conectados) y afirmarlo, aunque ahora mismo pueda ser incómodo. A veces hay una gran inteligencia en permitirse sentirse peor, en lugar de intentar sentirse mejor de inmediato. En sentir curiosidad por los propios síntomas en lugar de apresurarse a librarse de ellos, retirarlos o entumecerlos. Porque es posible que tus síntomas solo sean parte de tu anhelo de amor. Sentirte peor, pero hacerlo conscientemente. Sacar tu preciosa atención (tu recurso más valioso) del pasado y del futuro y traerla de vuelta al momento viviente. Prestar atención a la respiración, al cuerpo, a los sonidos y a las sensaciones de este momento. Sentir que el vientre sube y baja con cada inspiración y espiración. Sentirte vivo, aquí, en este día. Sentir la calidez de la luz del sol en la cara, oír los sonidos de los pájaros y los coches, ver todas las formas y los colores, deleitarte en todo el movimiento que te rodea mientras percibes todas las energías moverse en tu cuerpo. Esto es verdadera meditación: no buscar algún estado alterado ni intentar conseguir algún objetivo, sino simplemente mantenerse despierto a este precioso momento, confiar en el camino de la vida, estar *aquí*.

Soltar los objetivos

Déjame hablar un poco más de la confianza. Cuando ves una película y hay una escena en la que el personaje principal está lleno de desconfianza, dolor, miedo, enfado o un profundo anhelo de amor, no piensas: «¡Hay algo que está mal en esta película!». No piensas que la película esté estropeada ni mal montada. No, confías en que esa escena forma *parte* de la película. Aunque no te guste la escena, aunque sea una escena dolorosa o una escena intensa y dura de contemplar, de algún modo sabes que no es una escena errónea. La película no está mal montada... aunque el personaje principal parezca estar roto. ¿Podemos empezar a confiar en nuestras propias escenas —en nuestros momentos presentes— tal como confiamos en las de las películas? ¿Quién sabe? Nuestra escena dolorosa, nuestra escena de duda o fracaso, incluso nuestra escena de derrumbamiento total, podría ser un gran punto de inflexión en la película; a menudo lo es. Podría ser la escena que contiene todas las respuestas. Simplemente no lo sabemos. La película de nuestra vida aún no se ha

escrito. Se escribe sobre la marcha. No podemos juzgar si una escena es buena o mala desde donde estamos, desde la escena presente.

No puedes escapar del ahora. Sin embargo, como probablemente has notado a lo largo de los años, ¡dedicas mucho tiempo a escapar del ahora de diversos modos! Con tu brillante mente creativa, puedes rebobinar la película de tu vida a voluntad, evocar el pasado en el presente, volver a contemplar viejas escenas: escenas alegres o molestas.

Puedes adelantar la película para imaginar el futuro; esperar, fantasear e incluso temer escenas futuras. En realidad, evidentemente, toda esta actividad ocurre ahora, en el presente. Nunca abandonas el presente; aunque se recuerde el pasado o se anticipe el futuro, sigue siendo una escena presente, sigue siendo ahora. Jamás entras en el pasado ni el futuro. El pasado y el futuro solo existen como pensamientos presentes, que aparecen en esta escena actual. No puedes estar fuera del ahora.

Aunque siempre estamos *aquí* y no podemos escapar del ahora, parece que siempre estamos tratando de llegar *allí*. La mente convierte cualquier cosa en un allí. Curación, amor, autoaceptación, paz, alegría, unicidad, incluso iluminación espiritual: la mente lo convierte todo en un destino, en un escenario por alcanzar, en algo que aún no está aquí.

No hay nada malo en imaginar escenarios alternativos; también forma parte de la vida y en sí mismo es un movimiento de gran inteligencia. Sin embargo, en nuestros intentos de llegar allí pronto empezamos a resistirnos al aquí. Nos enfocamos en lo ausente, en lo que no está aquí, en lo que nos falta.

El destino se vuelve mucho más importante que el viaje. El último paso importa más que el paso que damos ahora... y que este... y que este otro. El momento presente se convierte en un enemigo, en un bloqueo o en una molestia, o simplemente en un medio para un fin, un fragmento de tiempo insignificante. Esta resistencia al momento presente, esta desconexión del paso actual, este *no querer estar donde estamos*, esta sensación de carencia, este enfoque en lo que consideramos nuestra falta de progreso, está en la raíz de todo el sufrimiento. Está en la raíz de la ansiedad, de la depresión, del estrés y, en último término, de los impulsos adictivos, autodestructivos e incluso suicidas. Nos desconectamos de este suelo, que es la eternidad misma, y nos hipnotiza esa cosa que brilla en el horizonte, esa Ciudad Esmeralda, con todas sus falsas promesas y esperanzas. Hacemos depender nuestra paz, nuestra felicidad, de *llegar allí*. Perdemos la simple alegría de estar *aquí*, en contacto con la vida.

Cuando somos jóvenes, recibimos de múltiples maneras el mensaje «tú no eres suficiente». No somos lo bastante buenos, atractivos, rápidos o inteligentes. Se nos enseña a creer que hay algo roto en nosotros, que estamos incompletos, que debemos llegar *allí* para ser valiosos y ocupar nuestro lugar en el mundo. No deberíamos sentirnos tristes, temerosos o enfadados, no deberíamos dudar, y así sucesivamente.

Ciertos pensamientos están equivocados y son malos, vergonzantes, enfermizos e incluso malvados. Se nos hace sentir culpables o avergonzados por tener ciertos pensamientos o sentimientos. Nuestra experiencia no es válida ni validada. «Anímate», nos dicen. «Supéralo». «Deja de tener miedo». «¿Cómo te atreves a pensar eso?». «¡En realidad no sientes eso!». «¡No sabes de qué estás hablando!».

Llevamos a la vida adulta este condicionamiento, esta división interna, esta desconfianza hacia nosotros mismos, y a menudo no los examinamos ni los cuestionamos. Así, de adultos, cuando llegan a nuestra experiencia ciertos sentimientos o pensamientos, seguimos considerándolos equivocados. Los negamos, los empujamos fuera y tratamos de escapar. Podemos usar el alcohol o las drogas para escapar. Podemos trabajar hasta la extenuación. Podemos renunciar a la pasión y sentirnos deprimidos e insensibilizados. Incluso es posible que nos convirtamos en buscadores espirituales, y entonces el juego continúa: ciertos pensamientos y sentimientos no son espirituales, bloquean el despertar, son signos del ego, recordatorios del fracaso espiritual, o son demasiado negativos. El yo espiritual declara la guerra al yo no espiritual. Sentimos que fracasamos si no somos siempre alegres, pacíficos, llenos de amor, como esos gurús iluminados (¡o eso imaginamos!). Nos comparamos con esos seres aparentemente perfectos y despiertos, y a menudo nos sentimos muy lejos de ellos. Nos presionamos para seguir los caminos de otros y desconfiamos del nuestro. Todo esto es agotador: esta guerra contra nosotros mismos, esta comparación constante. Acabamos olvidando nuestra verdadera naturaleza: la presencia misma.

Tú eres la presencia misma

Nos absorbe tanto el drama de nuestra vida que olvidamos lo esencial, el trasfondo inmutable de nuestra propia presencia viviente, sin la cual simplemente es imposible el juego de los pensamientos, de las sensaciones, de los sentimientos, sonidos y olores. Es como cuando vemos una película: nos sentimos tan pillados en el drama, en el movimiento ligado al tiempo, que raras veces notamos la pantalla... Bueno, ¡a menos que la película sea muy mala! (Y ocurre que sufrir o sentir que estamos en una mala película puede ser una gran invitación a despertar, a descubrir eso que no sufre en nosotros).

¿Cuál es tu verdadera naturaleza? ¿Qué has anhelado siempre? Digámoslo de manera muy simple: *sabes que estás vivo, sabes que existes*. En lo más profundo de ti, siempre has tenido la sensación de «yo soy», de estar aquí, donde quiera que estuvieses. Cuando eras niño este sentido de la presencia estaba ahí, brillando con fuerza. Era tu hogar interno. No necesitabas ninguna confirmación externa. Nadie tenía que enseñarte. Lo sabías incluso antes de hablar o pensar, antes de las palabras, antes de la mente. Estaba ahí cuando respiraste por primera vez, era lo más

obvio e íntimo. *Tú. Vida. Yo soy.* En medio de todas las alegrías y las penas, durante las cumbres del éxtasis y los terribles bajones, en las experiencias intensas y fogosas y también en las suaves, delicadas y amorosas, durante todas tus búsquedas y sufrimientos, has estado presente. Esta ha sido la constante de tu vida.

Aunque ninguna palabra puede captar el misterio ilimitado que eres, algunas personas emplean la palabra «conciencia»; otras hablan de «consciencia», y otras, de «presencia», «espíritu», «Dios», «espacio», «vacío», «fuente», «vida»... Pero el nombre no importa y puede convertirse en otra distracción. Tú existes antes del lenguaje, los conceptos, los sueños y las conclusiones, incluso antes de palabras tan hermosas y espirituales como «despertar», «iluminación» y «amor».

No te busques en el mundo de la forma. Ya sabes quién eres y siempre lo has sabido. Lo que eres no es un estado pasajero, no es un pensamiento transitorio ni una experiencia concreta, no es un sentimiento que viene y va (porque no puedes estar presente en la desaparición de la presencia). Tú eres la inmensidad del cielo en la que se mueven todas las nubes algodonosas, y a veces tormentosas; el espacio para cada pensamiento, sensación y sonido que danza y se desvanece; el espacio que contiene, impregna y en última instancia *es* todo lo que surge. No te puede ser dado; tú ya eres eso.

Eres la aceptación misma, la presencia incondicional que permite sin esfuerzo cada pensamiento y sentimiento —cada dolor, cada alegría, cada sentimiento de no aceptación o resistencia, incluso el pensamiento más atemorizante— que aparece y desaparece. Todos son huéspedes bien recibidos.

Es como si cada pensamiento o sentimiento fuera un niño que llama a la puerta de casa. El niño tiene hambre y frío, está agotado y anhela entrar en tu casa, en tu calidez. El niño podría ser un sentimiento de tristeza, miedo, confusión, enfado o desesperación. Podría ser un pensamiento, una imagen inquietante en la mente, un impulso oscuro o un deseo extraño. Tome la forma que tome, es una parte de ti que vuelve a casa y anhela tu amor. Ese niño está aquí no porque hayas hecho algo mal ni porque estés lejos de la curación, sino porque tú eres presencia, la seguridad que él busca, su verdadero hogar.

Vamos a reencuadrar todo el camino espiritual. Tú nunca estás lejos de la sanación; sanar nunca es un destino ni un lugar al que hay que llegar en el tiempo. Como presencia, permites que todos los pensamientos y sentimientos, por más intensos o incómodos que sean, descansen en tu abrazo seguro, queden contenidos en tus brazos amorosos. Esto es sanación y solo puede ocurrir ahora, porque solo existe el ahora.

Acabar con el mito del despertar

Uno de los mayores mitos sobre el despertar espiritual es que consiste en ser

perfectos, en entrar en un estado de dicha donde no nos tocarán las penas humanas. Yo creo que pensar que solo entrarán la dicha, la alegría, la calidez y los sentimientos amorosos —que solo vendrán a visitarnos los niños bien educados y que saben comportarse— es una comprensión errónea del despertar.

Como presencia, ahora sabemos que somos el hogar de *todos* nuestros niños: de la dicha y del aburrimiento, de la alegría y de la pena, de la certeza y de la duda. En la Biblia se dice que lo divino hace que «el sol brille igualmente sobre los buenos y sobre los malos». Y lo mismo ocurre con la divina luz de la presencia que somos: brillamos sobre todos nuestros hijos, sin excluir ninguno; todos quedan alumbrados (o iluminados) por nosotros. Nuestra presencia puede contenerlos a todos. Nuestro espacio es vasto y amoroso. Nuestro ser es ilimitado; nuestros corazones, gigantescos.

A lo largo de la última década, desde que desperté por primera vez a mi naturaleza espaciosa como la presencia misma, he experimentado todo tipo de retos y dificultades en mi vida personal: incomodidad física y enfermedad, muertes de seres queridos, he vivido separaciones en mis relaciones y a mi padre le han diagnosticado el mal de Alzheimer. Todo esto ha formado parte de este increíble viaje. Y no son errores, no son equivocaciones, no son castigos, no son bloqueos que impiden el despertar, sino portales que dan acceso a un amor más grande. El camino recorrido con mi padre ha sido increíble y me ha hecho más humilde: encontrarme con él donde está, tal como está, mientras todo su mundo conceptual se desmorona, y permitirme encontrarme conmigo mismo al estar con él: permanecer presente mientras se me parte el corazón.

Hacernos conscientes no nos protege de la vida, del dolor, de la incomodidad. En absoluto. Según mi experiencia, ocurre lo contrario. Ahora todo es más crudo. Cada pensamiento es más vibrante; cada sentimiento, más dinámico. La tristeza es más triste; por fin puede ser ella misma. El dolor es más doloroso. La duda es profunda y santa. Cuando se me parte el corazón, es algo total, sagrado; queda liberado para ser plenamente. Todo se amplifica porque he dejado de apartarlo. Ya no me interesa insensibilizarme a la vida, alejar a estos queridos hijos de la conciencia para ser un ser perfecto imaginario. «El agua demasiado pura no tiene peces», afirma un dicho zen. A mí me encantan mis peces, esos movimientos de mi vulnerable humanidad; ya no les niego el oxígeno. Ya no alejo de mí el dolor ni el miedo; los respiro, los dignifico y me inclino ante su sacralidad.

Ha habido momentos —especialmente en medio del dolor físico intenso— en los que he olvidado completamente el espacio informe de la presencia y me he perdido en los contenidos, en las formas. Parecía que no había espacio en torno al dolor, y la mente quería salir de ahí, soñaba con futuros atemorizantes y anhelaba volver al pasado pacífico. Esto es sufrimiento: olvidar nuestra verdadera naturaleza como el vasto espacio de la presencia y entrar en guerra con los contenidos, identificarnos

con algo más pequeño de lo que somos. He llegado a ver que incluso este olvido es uno de mis hijos, y que a veces tengo que olvidarme de recordar. Esto lleva a la humildad.

Puedo ver el fracaso no como una patología, sino como un camino. Inclinar-me incluso ante mi fracaso, dejar que mi fracaso me enseñe humildad y gratitud. No encuentro nada dentro de mí que sea intrínsecamente imposible de abrazar, ninguna oscuridad, nada que vaya contra mí ni contra mi camino, nada que no sea una llamada al amor y la aceptación. Ni siquiera hay que temer el fracaso. También es posible celebrarlo como parte de la vida.

Digamos que estoy sentado con mi querido padre y noto una oleada de pena dentro de mí. No le doy la espalda. Ni siquiera trato de ver qué contiene, si es suya o mía, y tampoco qué la ha causado. No importa. Es una vieja amiga que viene a mí para curarse, para ser abrazada, para ser amada. Amar mi propia pena es amar la pena de mi padre y amar la pena de todos mis antepasados; es amar la pena de toda la humanidad, de todos los seres que a lo largo del tiempo han amado, han perdido a sus seres queridos y se han preguntado por qué. Si me alejo de este dolor y lo convierto en patología, le doy la espalda a la totalidad de la vida, a Dios, a la compasión, a todos los que sienten pena en este planeta, al universo mismo, al *big bang*, a los dinosaurios, a todos los planetas, las estrellas, las flores y las futuras generaciones, a todo. Tal vez esta pena sea un lenguaje que nunca hemos aprendido; tal vez sea un gran amor disfrazado; quizá todos los sentimientos lo sean. «Me inclino ante ti», le digo. Respiro dentro de la pena y se suaviza, se ablanda, se hace más amorosa, se satura de presencia, y vuelvo a conectar con mi padre en este momento, en medio de la pena. Es muy bello... El corazón se vuelve suave, tierno.

Esta es la invitación de cada momento. Un niño llega a la puerta, un dolor, un viejo miedo, una pena, un lamento, una duda inesperada, un pensamiento «negativo», una imagen atemorizante, una soledad furiosa, una sensación de exquisita vulnerabilidad, y pregunta: «¿Me dejas entrar? ¿Hay suficiente espacio para mí?».

En lo que se refiere al amor, siempre somos principiantes. Esto es maravilloso. Porque el amor solo puede ser conocido en el momento presente: es tan fresco como el rocío mañanero, tan inmediato como el sonido de la lluvia al caer de noche sobre el tejado, tan prístino como la luz del atardecer, immaculado.

Deja de intentar aceptar y ve que tu experiencia presente ya ha sido aceptada profundamente. Incluso tu duda, tu confusión, tu frustración, tu agobio, tu incapacidad de aceptar, de amar o de rendirte aquí son sagrados, aceptables para la vida, expresiones perfectas de la totalidad.

Está bien, realmente está bien. Incluso cuando algo no parece estarlo.

La vida solo es un momento, de modo que siempre puedes empezar.

CAPÍTULO 12

¿Y QUÉ PASA SI NO HAY NADA MAL?

Raphael Cushnir

Cuando estamos en el estado emocional más profundo y oscuro, en el peor estado, cuando parece que la autoaceptación está más lejos, de hecho estamos a solo un instante de la conciencia que puede transformarnos por completo.

El odio y la crueldad que dirigimos hacia nosotros mismos suelen estar enraizados en dos cosas: el sesgo negativo del cerebro y las heridas infantiles. Así es como funciona.

Cuando el cerebro trata de protegernos de lo que cree que está mal, tanto en el mundo como en nuestro interior —pero especialmente en nuestro interior—, se genera un sesgo negativo. Nos preguntamos «¿cómo me va?», pero esto a menudo se convierte en «¿cómo estoy metiendo la pata?». Este sesgo negativo es una función que se desarrolló para preservar la seguridad, para permitirnos prosperar. Pero, en nuestra sociedad y tal como nos hemos desarrollado hasta este momento histórico, aparece en exceso y la mayoría de las veces no ayuda. Este sistema de *feedback* interno evolucionó con un propósito positivo: decirnos cómo y por qué nos va mal para poder arreglar el problema y estar bien. Por ejemplo, si eras el que corría más lento de tu clan cavernario, tenías que reconocerlo y corregirlo de inmediato porque de otro modo era muy probable que acabaras como la cena del tigre dientes de sable. El sesgo negativo todavía se percibe como una fuerza orientada hacia el bien, aunque actualmente raras veces lo es. No podemos escapar de esta rueda de hámster. Esto se debe a que el sesgo no está equilibrado por otra parte de nuestro yo que diga: «Sí, por fin lo has entendido bien y ahora voy a dejar de presionarte».

El sesgo negativo opera dentro de nosotros de un modo que no podemos controlar luchando ni intentando cambiarlo. Los neurocientíficos han dedicado mucho tiempo a estudiar y explicar este sesgo del cerebro, pero resulta fácil verlo en la vida cotidiana sin necesidad de neurociencia. Cuando mi hijastra tenía unos seis años, nos fuimos de vacaciones. Sabía del sesgo negativo, y quería consolidar el aspecto positivo de esa experiencia para ella. Se reunió la familia y dije: «Escuchad todos, vamos a ponernos en círculo y cada uno dirá tres cosas que le han encantado de las vacaciones». Mi hijastra participó y encontró tres cosas que decir. Y entonces, justo cuando todos acabamos de participar en el círculo, se frotó las manos con fruición y,

con una mirada diabólica, dijo: «Vale, ¿ahora podemos hablar de las tres cosas que no nos han gustado de las vacaciones?». Se me quedó grabado porque esto nos indica que no podemos derrotar el sesgo negativo luchando contra él.

Lo que sí podemos es introducir una corrección en el sesgo. Esto exige reconocer que vamos a inclinarnos hacia lo negativo, y podemos equilibrarlo adoptando una visión más clara, que probablemente estará más centrada. Poner un poco más de esfuerzo en el lado positivo ayuda a equilibrarlo con lo negativo. De este modo debilitamos el agarre del sesgo negativo. No desaparece, pero nos sentimos menos dirigidos por él y somos mucho más capaces de adaptarnos a él.

Procuro ser sensible al pensamiento y al sentimiento, pero también trato de ir más allá, hacia una sensibilidad energética. He llegado a reconocer en mí mismo que, cuando opera el sesgo negativo, mi energía se reduce. Es como si una voz dentro de mí dijera: «Esto está mal, está equivocado». Me siento como un perro que mordisquea un hueso. Y ahora soy muy consciente de este estado energético. Cuando noto que está presente, puedo relajarme y volver a una conciencia más amplia, o bien dejarle seguir su curso con sentido del humor. Me digo a mí mismo: «De acuerdo, soy el perro que roe el hueso. Déjame roer hasta que se me canse la mandíbula; después ya volveré a relajarme en la conciencia». Y aunque deje correr el sesgo negativo, ya no tiene la misma intensidad que antes de reconocerlo. Es importante tomar conciencia de cómo lo siento energéticamente en todo mi ser.

Para la mayoría, la otra raíz del odio y la crueldad hacia nosotros mismos son las heridas que sufrimos en la infancia. En algún momento de nuestra vida no recibimos la vinculación y conexión que necesitábamos. Cuando somos muy pequeños y no somos conscientes de estas heridas, desarrollamos alguna estrategia para lidiar con el dolor, y en muchos casos con el trauma, que vive en nosotros. La conciencia se organiza de tal modo que tratamos de evitar ese sentimiento traumático. Así, cuando surge, adoptamos una modalidad autocrítica. Entonces parece que sentimos ese sentimiento o venimos de ese lugar, pero en realidad venimos de nuestra *resistencia* a ese lugar. La estrategia se convierte en: «Haz todo lo que sea necesario para no sentir lo que está en el núcleo». De esta evitación surge lo que se suele denominar el trance de la desvalorización, la ausencia de autoaceptación. Cuando evitamos las heridas sufridas en la primera infancia, nos sentimos peor, aunque pensemos —consciente o inconscientemente— que arreglamos el problema.

Hay tres formas básicas de responder al sesgo negativo y a estas primeras heridas: colapsar; luchar o resistir, y notar con neutralidad. Examinémoslas una por una.

Colapsar ante las emociones difíciles significa alinearse con ellas, como si ellas fueran la verdad de lo que somos. Adoptamos una sensación de: «Bueno, ¿por qué luchar contra ellas? Así son las cosas». Podemos creer que en esta actitud, aunque resulte desagradable, hay un aspecto positivo porque al menos hemos dejado de luchar contra la verdad. Otra forma de verlo es que, cuando colapsamos ante las

creencias y sentimientos negativos con respecto a nosotros mismos, nuestra conciencia se va a dormir dentro de ese concepto negativo. Colapsar suele ser doloroso, ¿por qué queríamos hacerlo?

La lucha o la resistencia son lo opuesto al colapso. Cuando nos damos cuenta de que tenemos un pensamiento autocrítico, o cuando nos sentimos indignos y nos encogemos dentro de nosotros mismos, estamos diciendo: «¡No! Esto no es bueno. Debo desarrollar la autoestima positiva. Debo aprender a no juzgarme». En este proceso de lucha estamos en connivencia con la herida o el sesgo. Pensamos que tratamos de arreglarlos, pero, de hecho, echamos más leña al fuego.

La tercera manera de trabajar con el sesgo negativo y las heridas tempranas es notarlos con neutralidad y sin involucrarnos. Es pensar «ahí está ese pensamiento negativo», o «estoy empezando a sentir que se me hunde el pecho», o «se me está partiendo el corazón», o «siento un agujero en el centro de mi ser». Esta respuesta neutral no viene de manera natural, pero produce el verdadero cambio positivo. Las otras dos respuestas —colapsar y luchar— buscan nuestro propio interés o nuestro bien, pero no tienen en cuenta las consecuencias ni el resultado final: la situación se perpetúa.

A medida que entendemos e identificamos estas tres actitudes —colapso, lucha y notar con neutralidad—, reconocemos la postura energética que acompaña a cada una de ellas. Las de colapsar y luchar son bastante evidentes: nos hundimos *en* o resistimos *contra*. Pero la clave reside en el estado neutral. El término «notar» requiere cierta explicación. No se trata solo de notar de manera clínica o analítica; esto no suele ser muy útil en términos de autoaceptación. Tiene que haber un elemento de cuidado: no un cuidado falso ni excesivamente dulce, sino esa curiosidad que surge de cuidar. Es como cuando amas a un niño pequeño que vive momentos duros: quieres saber más sobre su situación para ayudarlo, para que vuelva a reconocer su bondad, sepa que esté seguro y pueda relajarse. Esta curiosidad atenta y cuidadosa es la energía del camino medio —el notar neutral—, que es necesario y puede marcar una gran diferencia.

Para llegar a notar, cuidar y sentir curiosidad por lo que sentimos, tenemos que practicar la conciencia, ser conscientes de manera general. Una vez que somos conscientes, podemos cambiar la energía o la cualidad de esa conciencia. Esto funciona incluso en los estados más intensos y en las crisis. Lo he visto al trabajar con personas en pleno ataque de pánico, que ya estaban más allá de «he metido la pata» o de «llévame al hospital; me estoy muriendo». ¿Cómo es posible ser consciente en medio de una crisis, cuando todo es terrible? En esas situaciones, tal como yo lo veo, mi trabajo es decirles: «Ahora mismo, en este momento, estás en estado de pánico. ¿Cómo se manifiesta este estado en ti? ¿Qué notas en este momento?». Entonces se produce un cambio instantáneo, porque el testigo, tal como

lo entendemos en nuestras tradiciones espirituales, nunca desaparece, aunque puede quedar temporalmente oscurecido.

Casi siempre preguntar a la persona qué nota en ese momento la devuelve directamente al testigo. Si alguien me informa de que siente que se está muriendo, le digo que le eche el freno a esa sensación de estar muriéndose, porque es una interpretación. Entonces lo animo a pasar unos minutos con su corazón acelerado, con su mareo, con sus nudos en el estómago. La persona suele superar el pánico e ingresar en una experiencia más consciente, y eso permite que surja la emoción. Cuando conecta con su emoción, desaparece el pánico y puede ver la emoción que el pánico oscurecía. Cuando se lo indico, suele decir: «Sí, ahora estoy desesperadamente triste, pero no siento pánico».

Este ejemplo pertenece a los de máxima intensidad. Y en medio de esa intensidad he visto a la gente volver inmediatamente al estado de testigo. Tal vez lo más alentador es que, cuando estamos en el estado emocional más profundo y oscuro, en el peor estado, cuando parece que la autoaceptación está más lejos, de hecho estamos a solo un instante de la conciencia que puede transformarnos por completo.

No recomiendo hacer este proceso en soledad. A menudo solo podemos llegar a un estado de más conciencia y paz a través de la conexión con los demás. El proceso no tiene por qué hacerse con un terapeuta, puede hacerse con cualquiera capaz de ofrecernos un espacio de presencia compasiva. Yo creo en ese espacio, y creo que actitudes como «debo hacerlo solo», «estoy solo» o «tengo que salir de esta con mi propio esfuerzo» son debilitantes. Necesitamos estar en conexión.

Este tipo particular de conexión solo se produce cuando estamos con otra persona, pero también nos ayuda a reducir los sentimientos de negatividad hacia nosotros mismos. Aunque no tengamos un conocimiento avanzado ni usemos una jerga especial, todos sabemos que no somos seres aislados dentro de nuestra piel. Por ejemplo, cuando entramos en una habitación y dos personas han estado peleándose y ni siquiera nos miran a la cara, sabemos que ha ocurrido algo. Aunque parece que estamos constreñidos por nuestro espacio físico, incluso a una edad muy temprana nos damos cuenta de que no es así. Buena parte del tiempo nos encontramos en el espacio intermedio, en el espacio intersubjetivo. Esto es relevante porque a menudo buscamos personas que intenten hacernos sentir *mejor*. Creo que esto no es muy útil. Lo que ayuda es buscar personas que nos ayuden a sentir *más*.

Tenemos que conectar con personas que estén verdaderamente vivas y que promuevan con su conciencia la idea de que no hay nada que esté mal, ni en nosotros ni en ellas. Esto no significa que en nuestras vidas personales y en el mundo en general no haya cosas que requieran atención para cambiarlas. No es eso. Hablo de aceptar lo que es *ahora mismo*. Estar con alguien que tiene fe en que no hay nada malo en uno —no hay nada malo en el dolor que se experimenta ni tampoco en las autocríticas que pasan por la mente— nos permite dejar de contener la respiración.

En cambio, si trato de hacer que te sientas mejor, en cierto sentido me uno a ti en la idea de que hay algo malo en cómo te sientes. Por ejemplo, si trato de animarte para rescatarte de la tristeza, y si lo hago antes de que hayas sentido la tristeza en la medida que necesitas sentirla, me convierto inadvertidamente en tu compañero de resistencia. A pesar de cualquier alivio a corto plazo, la tristeza permanece reprimida en tu cuerpo. Y pagarás el precio de esa represión hasta que por fin estés dispuesto a soltarla.

Cuando estés en pleno proceso de ser desagradable contigo mismo, pregúntate si puedes conectar eficazmente con otra persona. Yo uso esto como barómetro. Noto cómo me siento con las personas con las que conecto cuando estoy en dificultades, sean profesionales o no. El patrón oro es que me ofrezcan la sensación de que hay lugar para mi disgusto y consideren que, aunque podemos trabajar con él y examinarlo juntos, yo estoy fundamentalmente bien. En esto es en lo que yo confío.

Una vez que conseguimos esto, tenemos que tomar lo que viene de la conexión y empezar a llevar hacia dentro lo que hemos dejado temporalmente a la atención y a la reflexión de esa otra persona. Siempre es esencial fortalecer la capacidad de gestionar nuestra experiencia, tanto si somos principiantes como si somos expertos, porque, aunque hayamos avanzado mucho en el sendero, siempre hay una o dos o tres experiencias emocionales en la vida a las que decimos que «no» porque nos abruman, o porque no hemos sido capaces de decirles «sí». Es posible que queramos hacerlo, pero no podemos. Para mí, esta es la esencia del camino de sanación, e incluso del camino espiritual: encontrar esos lugares internos donde hemos dicho «no» y no *intentar* decir «sí». Cultivar un espacio de conciencia donde poder contenerlos de modo que (incluso en los momentos acalorados) sepamos que los sentimientos no son lo que somos ni lo que nos define.

Todas estas cosas a las que decimos «no» están en nuestro cuerpo; esta es la pieza somática. No vamos a encontrarlas en ningún otro lugar. Surgen como emoción y después, cuando no las sentimos, no se van; se quedan en el cuerpo, se convierten en parte del inconsciente y tratan de llamar nuestra atención. Y mientras lo intentan, se encuentran constantemente con el «no». El «no» se manifiesta en una contracción física en el cuerpo: en mi caso, a mis hombros les gusta elevarse a la altura de las orejas; otra persona puede sentir tensión en el vientre. Hay que buscar la contracción física porque es la señal fiable de que una parte del cerebro, que generalmente funciona en piloto automático, nos ha encerrado. Algunos lo llaman el «cerebro primitivo», otros lo llaman un «secuestro de la amígdala», pero la cuestión es que en el cuerpo se crea una carcasa en torno a la sensación difícil o dolorosa.

Lo asombroso y maravilloso de esto —aunque sea muy doloroso— es que, cuando llevamos esta atención cariñosa y cuidadosa a la manifestación fisiológica real de una contracción emocional, siempre se abre. Lo que ocurre es que llevamos una

función superior a una respuesta automática. Esa parte de nosotros que genera la respuesta automática es superpoderosa, pero también sabe que no es el jefe y que tiene que escuchar. Entonces da un paso atrás y dice: «Oh, no sé; ¿qué pasa aquí? No estoy seguro de que me guste esto... Vale, si quieres prestarle atención, lo permitiré. Pero me reservo el derecho de dar por acabado el espectáculo en cualquier momento». Pero aun así deja que ocurra. Entonces empezamos a tener una experiencia diferente.

Cuando tenemos esta experiencia diferente, la parte de nosotros que genera el cierre automático se actualiza y reconoce: «Esto no amenaza mi vida, de modo que no hace falta que me cierre como antes». Todo este proceso ocurre en el cuerpo: en él se producen tanto la contracción como la liberación. Por eso es tan importante que orientemos esta atención cariñosa y cuidadosa hacia la experiencia corporal. Este tipo de atención no marca la diferencia para la mente, y ciertamente tampoco nos sirve para cambiar la situación externa. Pero, cuando la orientamos hacia el cuerpo, se despliega toda la magia.

Una de las situaciones en las que resulta más difícil trabajar con este tipo de atención y ser amable con uno mismo es cuando se está enfermo. Sentimos que el cuerpo no está como nos gustaría, no estamos en nuestro mejor momento. He tenido problemas de salud toda mi vida. Durante casi treinta años he sufrido síndrome de fatiga crónica, que es un sinónimo de «no sabemos exactamente lo que te pasa». Es algo con lo que vivo y que determina mi funcionamiento cotidiano. Influye en cuánto tiempo tengo para funcionar bien —trabajar e interactuar con otras personas— y cuánto tiempo dedico a sentirme mal o a recuperarme.

La mayoría de nosotros partimos de la idea de que *se supone* que tendríamos que tener buena salud; *se supone* que nuestros cuerpos tendrían que funcionar de un modo que nos resulte agradable, o que al menos no tengamos que prestarles atención, porque ellos hacen lo que les toca para que podamos dedicar nuestra atención a otras cosas. Cuando el cuerpo empieza a «fallarnos», sentimos que algo va mal. A veces nos culpamos: nosotros hemos generado esta situación. Otras veces nos enfadamos con Dios: «¿Por qué tengo que sentirme así?». La característica general que unifica estas situaciones es la idea de que algo va mal. Con los años me he ido sintiendo cada vez más en paz con mis síntomas físicos porque ya no tengo la necesidad ni la expectativa de que mi cuerpo funcione de una manera particular, de modo que, cuando no funciona de la mejor manera, no colapso ni lucho contra él. Lo que hago es preguntarme: «¿Qué es posible hacer?». Todo se resume en notar con neutralidad.

Por ejemplo, en una época daba una serie de charlas en una universidad a un grupo muy numeroso. Me sentía emocionado de estar allí, pero uno de mis síntomas físicos era un terrible dolor de cabeza. Para muchos, tener un fuerte dolor de cabeza sería suficiente para cancelar la charla, pero yo decidí vivir la experiencia llamada «enseñanza maravillosa en la universidad con un terrible dolor de cabeza». Y así

fue. Habría preferido que no fuera así, pero sabía que no podía hacer nada para cambiarlo. Cuando algo va mal —especialmente cuando lidiamos con el cuerpo—, no tenemos por qué limitar nuestra capacidad de cuidar de nosotros mismos y de aceptarnos. Más bien, entonces se puede producir el mayor cambio: podemos pasar de la frustración y la falta de aceptación a la búsqueda de lo mejor para apoyarnos en ese momento. En el caso de mi terrible dolor de cabeza, lo mejor fue vivir la experiencia momento a momento y reconocer que el dolor de cabeza iba a estar presente hasta que dejara de estarlo, y eso me dio suficiente espacio para completar lo que tenía que hacer allí.

Todo el trabajo emocional y espiritual que he realizado me ha llevado a la práctica esencial que denomino *surfear las sensaciones dentro del cuerpo*. En las peores situaciones, o en las más difíciles, vuelvo a las dos preguntas básicas que me iniciaron en el surf. Estas dos preguntas son la síntesis de todo lo que he escrito aquí: «¿Qué está ocurriendo ahora mismo?». «¿Puedo estar con ello?».

La primera pregunta, «¿qué está ocurriendo ahora mismo?», es muy importante porque no se trata de mi historia con respecto a lo que va a ocurrir dentro de cinco minutos si este dolor de cabeza no desaparece, y tampoco se trata de buscar qué he comido que me ha producido este dolor de cabeza. Aunque no consta en la frase, la pregunta se refiere al cuerpo. De modo que «¿qué está ocurriendo ahora mismo?» es una invitación a llevar la atención al cuerpo.

Cuando percibo lo que ocurre, planteo la segunda pregunta: «¿Puedo estar con ello?». Es decir: «¿Puedo permitir que sea exactamente como es, sin interferir, y dejar que se mueva y cambie como lo necesite? ¿Puedo dejarlo ser permaneciendo atento y afectuoso, sin intentar cambiarlo y ni siquiera entenderlo?».

«¿Puedo estar con ello?» es mi práctica principal cuando pierdo la autoaceptación, siento dolor o siento que algo va mal. También es mi principal práctica cuando me siento genial. Cuando uso esta práctica esencial en un momento expansivo, me permite conectar más profundamente con todo lo que es, y esta es la experiencia más liberadora, pacífica y alegre que conozco.

CAPÍTULO 13

MÁS SOBRE EL GPS EN LA ZONA CREPUSCULAR

Geneen Roth

Ser libre requiere en primer lugar que te des cuenta de que estás aprisionado, y después que te preguntes qué te aprisiona. La paz exige que nombres lo que te mantiene agitado. La alegría requiere que te des cuenta de lo que te separa de ella. Se trata de un proceso, no de un evento singular; tienes que desear recuperar tu vida más que ninguna otra cosa.

En *Cuando la comida es más que comida* escribí un capítulo titulado «El GPS en la zona crepuscular», en el que describí los efectos de juzgarse a uno mismo y cómo desactivar este hábito. En ese libro introduje lo que denomino «la voz», el insidioso crítico interno que vive dentro de ti y es capaz de usurpar tu poder. Llevaba muchos años trabajando con la voz y en el momento de escribir esa obra creía que sabía tratar con ella. Pero me equivocaba.

Resulta difícil transmitir el nivel de locura que se produce cuando yo (o cualquiera) cree a la voz. La voz puede sonar tan dramática, tan extrema... Y como yo tiendo a exagerar una pizca cuando escribo (y en general), podrías pensar que exagero en la historia que estoy a punto de contarte. Que no puede ser tan mala. Pero, mira, ahí te equivocarías.

Hace unos meses visité a mi amigo Michael cuando le acababan de quitar la próstata, lo que significaba que estaba en cama con un catéter insertado en el pene y una bolsa para la orina adosada a la cadera. Me dijo desde la cama que, como había practicado taichí y chi kung durante treinta años, acababa de crear un nuevo tipo de taichí tumbado, y se estaba curando mucho más rápido de lo que esperaban los médicos. A continuación onduló las manos grácilmente unas pocas veces para demostrar sus movimientos mágicos.

«Tienes un aspecto estupendo, teniendo en cuenta que acabas de salir de una operación», le dije.

Y era verdad. Mientras mi marido Matt y yo volvíamos a casa en el coche, la voz empezó: «No puedo creer que no siguiera con la práctica de chi kung. ¿Qué me pasa? ¿Y qué pasaría si me tuvieran que extirpar los ovarios y no supiera mover las manos de esa manera sobre el lugar donde solían estar para curarme? SABÍA que debería haber empezado a practicar taichí hace treinta años, cuando todo el mundo volaba a Hawái para estudiar con... ¿Cómo se llamaba? Ahora es demasiado tarde. He metido la pata una vez más».

Junto con el coro griego de los juicios, e incluso más pronunciada que ellos, estaba la cadena de contundentes reacciones físicas que los acompañaba: el corazón me latía con fuerza, y sentía que el estómago se me había caído a los pies, llevándose las piernas con él; tuve la sensación de haberme agostado y encogido. Después vino una oleada de reacciones emocionales a las reacciones físicas: un sentimiento de fracaso irrevocable; la desesperación por trepar fuera de mí misma; la necesidad de que una persona «mayor» rescatara mi yo tambaleante. Y como si todo esto no fuera suficiente, empezaron a acumularse las reacciones a los primeros juicios: «¡Mírate! Eres un gran fraude. Se supone que enseñas a otra gente a salir de este lío, y ni siquiera puedes desenredarte a ti misma. ¿Cuántas veces, durante cuántos años, vas a seguir pasando por esto? ¿No vas a aprender nunca?».

A continuación, el insulto final (que parece un favorito de la voz, aunque a menudo no tiene nada que ver con la situación): «Estás hecha un lío. Vas a morir desdichada y sola».

Con el coche pasábamos por prados con vacas pastando y jorobadas colinas de color ocre punteadas por matorrales retorcidos por el viento y árboles dispersos. Matt comentaba lo bien que estaba Michael, y aún no se había dado cuenta de que la que había despertado con él, había salido de casa con él y había ido a ver a Michael con él había desaparecido en un remolino de vergüenza. Cuando no respondí a sus intentos de conversar, me dijo: «¿Estás bien, cariño?».

Silencio.

El problema de hacer caso de la voz —o de cualquier hábito que produzca vergüenza (y no todos la producen: depende de si eres proclive a la vergüenza, de las voces que has internalizado a lo largo de los años y de si tenían un elemento vergonzante)— es que no solo crees a pie juntillas lo que te dice, sino que no quieres que nadie se entere de ello porque estás convencido de que, si vieran la verdad de ti, se sentirían asqueados. Después de todo, ¿quién podría amar a semejante cucaracha indigna y llorosa? Y como escondes lo que crees que es tu yo esencial, cualquier amor que recibes parece falso. Es como si pusieras vendas sobre los ojos de los demás para ocultar partes de ti que la voz te dice que son tú. Tú crees que eres exactamente lo que la voz dice que eres, y por eso te escondes. Te conviertes en un impostor en tu propia vida.

Matt esperaba una respuesta. Lo que yo quería decir era: «No, ¿y te parece bien si ahora entro dentro de tu cuerpo para poder escapar del mío? Y si eso no es posible, ¿te importaría decirme diez o cien razones por las que me quieres, porque yo no puedo recordar ni una sola por la que deberías hacerlo?».

—Cariño —dijo Matt—, ¿qué pasa?

No tuve el valor de decir la verdad, de modo que mentí por omisión.

—Lo siento —respondí—. Sí, Michael tiene un aspecto estupendo... ¿Y no te

parece precioso el cielo rosa?... Vamos a tomar salmón para cenar, ¿o nos habíamos decidido por fritura de calabacín con acelga de la huerta?

Por la mañana aún me sentía pequeña, necesitada y temerosa: tres señales inequívocas de la amenazante presencia de la voz. Pero, como aún no sabía que el pánico a ser rescatada está en proporción directa con la agresividad de la voz, seguía sumergida en el odio hacia mí misma.

Durante el desayuno de queso fundido sobre tostada de pan amargo con aguacates y tomates, murmuré:

—Debería haber empezado a practicar taichí hace años, cuando todo el mundo lo hacía; perdí mi oportunidad.

Y Matt, que llevaba años escuchando mis declaraciones sobre la vida que podría haber tenido si yo no hubiera sido yo, respondió:

—¿No es tu superego el que habla?

—Hmm —dije, como si nunca hubiera oído la palabra «superego» (en realidad, la voz y el superego son una misma cosa). Pensé: «Me ama demasiado como para ver lo dañada que estoy. O es demasiado vago para pedir el divorcio». Pero, mientras acababa el último bocado de aguacate, empecé a sentirme como Patty Duke en el papel de Helen Keller⁴.

En la película *The Miracle Worker*, Annie Sullivan, la profesora de Helen, se niega a dejarla ir de la mesa hasta que comprenda la conexión entre el huevo que está comiendo y la palabra «huevo». A pesar de las rabietas de Helen, Annie persiste, y escribe la palabra en su mano hasta que finalmente Helen establece la conexión entre dos cosas que antes no estaban relacionadas, y «una nueva luz aparece en su rostro». Cuando Matt nombró el superego, pude ver la conexión entre la condena y su causa. Vi que, cuando el superego, o la voz, está presente, aparece la personita aterrorizada y necesitada. Son un dúo. Y de repente comprendí que había otro modo de relacionarme con mis pensamientos y con las conocidas reacciones emocionales que evocaban. Y —esto fue radical— pude ver que solo eran patrones de pensamiento, y que no necesitaba creérmelos.

Siempre me produce la misma sensación este giro que se da cuando veo que he sido cautiva del superego: es como si una entidad hubiera usado mi cuerpo como anfitrión, y ahora tengo la opción de liberarme de sus garras. «¿Es realmente así?», pensé. «¿Puedo hacer eso? ¿No hay prisión, ni puerta ni llave?». Ver que puedo liberarme *es* liberarme, puesto que la conciencia que nota que la lucha está fuera de ella ya es libre. Y estar al otro lado del superego (y, en realidad, de cualquier creencia dolorosa sobre mí, Matt, un amigo o la vida misma) siempre resulta algo extremadamente ligero, es como si fuera al armario, me pusiera las alas que colgaban junto al abrigo y me elevara sobre las copas de los árboles gritando ¡aleluya! a cada halcón de cola roja con el que me cruzara.

Es importante darse cuenta de que todos y cada uno de nosotros llevamos dentro la voz. Y todos seremos visitados por la voz en diversos momentos de la vida. Podemos ser amables con nosotros mismos reconociendo su existencia y aprendiendo a trabajar con ella.

Cada encuentro con la voz tiene algunos ingredientes reconocibles: un abusón sabelotodo agitando el dedo ante un niño pequeño que llora. Generalmente el encuentro incluye los elementos siguientes, aunque no siempre en este orden:

El detonante, que puede ser cualquier cosa: algo que alguien dice o hace, una situación laboral, un artículo sobre George Clooney u Oliver Sacks, una visita a una amiga. Empiezas a compararte con él, ella, ellos o tus propias expectativas: lo que creías que iba a ocurrir y no ocurrió, o en quién creías que te ibas a convertir y no lo has hecho.

El detonante es muy personal y está condicionado por tu historia y tus vulnerabilidades (por ejemplo, Matt no respondió a la visita que hicimos a Michael como yo), y no tiene que ver con la situación misma. Ninguna persona o cosa puede hacer que delegues, que te encojas o que te avergüences; el detonante se crea cuando te crees tus pensamientos y los sentimientos que evocan.

Entonces se produce una reacción física al detonante: el corazón late con fuerza, el pecho se hunde, tienes la sensación de encogerte hasta medir un palmo, sientes que la energía se te va del cuerpo y queda un vacío en su lugar, tienes la sensación de estar paralizado o de ser demasiado pequeño para lidiar con este gran mundo malvado.

Y hay una reacción emocional (a menudo simultánea a la reacción física): te sientes pequeño, abandonado o incapaz, perdido o no amado, condenado o estúpido, aislado o sin valor. O todo junto. Aunque el detonante no genera pensamientos, sentimientos ni juicios particulares, cataliza las partes latentes que aún no han sido plenamente sentidas o comprendidas. Todo el mundo tiene estas partes —es imposible nacer en un cuerpo humano, vulnerable, y salir indemne—, y hasta que no nos encontramos con ellas con apertura y compasión, somos vividos por ellas y consideramos que ellas son nuestra verdadera identidad.

La voz o superego aparentemente viene al rescate y te dice lo que deberías o podrías haber hecho para evitar sentirte tal como te sientes ahora. Su principal mensaje es: «Si hubieras hecho eso, no te sentirías así». O: «Solo hay una manera de vivir, y yo la conozco. Lo estás haciendo mal». Por desgracia, no oímos estos juicios como si vinieran del superego; los oímos en primera persona, como proclamaciones de la verdad, como si vinieran de una parte más sabia y mejor, de una parte omnisciente de nosotros mismos:

- Si hubiera practicado taichí, no tendría tanto miedo ni me sentiría condenada. Y podría curarme a mí misma en caso de tener cáncer.
- Si no hubiera decidido emprender mi propio negocio, ahora no me sentiría

aterrorizada por no tener suficiente dinero.

- Si hubiera perdido diez kilos, ahora tendría pareja y no me sentiría tan sola.

En cada una de estas circunstancias, el superego grita una crítica subyacente más profunda desde la barrera:

- No empezaste a practicar taichí porque eres vaga, y ahora tu salud quedará arruinada.
- ¿Te preocupa no tener suficiente dinero? Bueno, ¿sabes qué? Ya te está bien por creer que podías iniciar tu propio negocio.
- Estás gorda porque eres una indolente sin fuerza de voluntad; no es de extrañar que no tengas novio.

¡Ay!

Involucrarte con la voz es como luchar en el barro con un cerdo, algo que nunca acaba bien puesto que el resultado siempre es el mismo: «Los dos os ensuciáis, y al cerdo le gusta», dijo George Bernard Shaw.

A lo largo de los años, he probado y enseñado una variedad de maneras de trabajar con el superego: defenderme diciéndole a la voz «¡vete!» o «¡muérete!»; hacer una lista de sus ataques anotándolos en tercera persona; darle las gracias por intentar protegerme encerrándome para evitar que cometiera nuevos errores. Algunos de estos métodos han ayudado aquí y allá, pero la única respuesta que verdaderamente ha funcionado es la conciencia misma: permitirme darme cuenta de que me siento como si me hubieran quitado el suelo bajo los pies y viviera una vida equivocada. Cuando puedo traer este sentimiento de no tocar suelo a mi conciencia, aunque sea días después, soy capaz de volver atrás, nombrar el detonante (lo que provocó el sentimiento de no tocar suelo), sentir las sensaciones que lo acompañan, y cuestionar la condena y los pensamientos con los que he estado casada.

Byron Katie dice: «No sé qué es la iluminación; solo sé la diferencia entre lo que hace daño y lo que no». El corazón que late deprisa, perder el contacto con el suelo, sentirse herido y sin valor. Pero —y aquí está la metedura de pata— como la mayoría de nosotros creemos (y tenemos miedo de no creer) las críticas del superego, también creemos que ser amados o tener una vida de ensueño exige prestar obediencia a Aquel Que Sabe cómo hacerlo, tenerlo, serlo. De modo que, aunque seamos periféricamente conscientes de que nos sentimos como si nos hubiéramos encogido, estamos convencidos de que esto que ahora somos es nuestro verdadero yo, de que hemos vuelto a nuestro lugar.

Desengancharnos de la voz requiere estar dispuestos a considerar que hemos pasado la vida engañados por el sufrimiento, y que es posible ser libres. Esto, a su

vez, requiere estar dispuestos a ver lo que la mayoría de la gente llama los rebotes «yo-yo mismo» de una a otra de las voces dementes que oímos dentro de la cabeza.

Elegir no creer al superego ni la falta de valía que le acompaña es como elegir no hacer dieta; es radical, atemorizante y estimulante porque, afrontémoslo, resulta reconfortante tener una voz dentro de la cabeza absolutamente segura de lo que está bien o mal, que tiene claro lo que hay que hacer y comer para ser amado, estar seguro y tener éxito. Como decía mi profesora Jeanne (y lo he escrito antes), nos pasamos la vida siguiendo instrucciones de personas a las que no preguntaríamos dónde queda una calle. Y como casi todos preferimos tener compañía a estar solos, no cuestionamos nuestra lealtad a esas instrucciones que tienen décadas de antigüedad, ni cuestionamos el hecho de que a menudo deambulamos en las penumbras de la desvalorización y la desesperación.

Nos hace falta coraje para separarnos de la voz porque no estamos seguros de quiénes seríamos del otro lado. Tal como creemos que sin una dieta estricta nos desparramaríamos en el sofá y comeríamos pizza y helados sin control, también creemos (sin saber que lo creemos) que necesitamos al superego para que nos mantenga alineados. Liberarnos supone salir del statu quo —el trabajo del superego es asegurarse de que no lo hagamos— y ver que somos más que la suma total de nuestros logros, relaciones, supuestos fracasos, pesos e índices de masa corporal.

Ser libre requiere en primer lugar que te des cuenta de que estás aprisionado, y después que te preguntes qué te aprisiona. La paz exige que nombres lo que te mantiene agitado. La alegría requiere que te des cuenta de lo que te separa de ella. Se trata de un proceso, no de un evento singular; tienes que desear recuperar tu vida más que ninguna otra cosa. Tienes que tener un vislumbre, tienes que probar por un momento que no eres quien pensabas que eras (eres mucho mejor), y después tienes que querer esa libertad con tanta intensidad que harás lo que sea necesario, y eso es cuestionarte cada vez que empieces a culparte a ti mismo o a cualquier otra persona (porque el superego funciona en ambos sentidos; puede volverse contra ti o contra cualquiera que esté por allí).

Y así, después de la conciencia, los dos elementos finales en una escaramuza con el superego son nombrar y cuestionar la parte de ti con la que ahora estás alienada (tu superego o su contraparte infantil), e indagar la validez de sus creencias:

- ¿Es verdad que soy vaga? ¿Qué pruebas hay de ello?
- ¿Es verdad que aprender taichí me salvará de una muerte horrible por un cáncer que no me han diagnosticado y tal vez nunca me diagnostiquen? ¿Qué pruebas hay? Olvido que practicar taichí no salvó a Michael del cáncer de próstata.
- ¿Es cierto que mi vida es un lío porque he ganado cinco kilos de peso? ¿Era mi vida mejor antes de ganar peso o simplemente mis muslos eran un poco

más delgados? ¿No se enamoró de mí Jeremy, Jessica o el perro Aspirina aunque yo pensaba que mis muslos eran demasiado gruesos? ¿Tiene cualquier figura pública una vida mejor que la mía? ¿Cómo lo sé? Y, a propósito, si todos esos personajes famosos son tan felices, ¿por qué están siempre en rehabilitación, se divorcian o se suicidan?

- ¿Soy realmente la persona más problemática de la Tierra?

A algunos, como he dicho al principio, decir «vete», «déjame en paz» o «métete con alguien que no sea vago y tenga los muslos finos» los provee de suficiente espacio para cuestionar los juicios. Otros (como yo) tenemos que pasar por el proceso de encogernos y creer que no deberíamos ocupar más espacio hasta que nos hartamos de sufrir. Tienes que desear más ser libre que tener compañía.

El último paso es la desvinculación: la alegría salvaje que sientes cuando te das cuenta de que estabas atrapado y ahora eres libre, cuando abres de golpe la puerta de la prisión, sales y tomas aire y te da la luz por primera vez en horas, días o semanas. Entonces te das cuenta de que, en lugar de ser el abusón o el niño, eres quien los percibe a ambos. Sientes la sensación... sientes quién eras y lo que sabías antes de definir las cosas como buenas o malas, gordas o delgadas, correctas o equivocadas. Antes de convertirte en quien necesitaste ser para ser amado, conocías la sacralidad de los árboles, del agua y de las rocas. Sabías que los adultos están un poco locos, pero los querías de todos modos. No tenías dudas, ni una, con respecto a quién eras; tenías alas, y ahora vuelves a tenerlas.

[4](#) Primera mujer sordociega que obtuvo un título universitario y fue autora de una docena de libros.

DESFENAR LA AUTOACETIACIUN

CAPÍTULO 14

INTEGRAR LO BUENO

Rick Hanson

La persona hacia la que tenemos el mayor deber moral es aquella sobre la que tenemos más influencia, y esa es nuestro yo futuro. Así, si quieres hacerte a ti mismo un regalo mañana o el año que viene, o tal vez en tu siguiente vida, trátate bien.

He oído este dicho de mis maestros budistas: «La mente toma su forma de aquello sobre lo que descansa». Una versión neurocientífica y actualizada de esto, basada en el trabajo del psicólogo Donald Hebb, sería: Las neuronas que se activan juntas se conectan entre ellas. En otras palabras, las pautas repetidas de actividad mental dejan rastros duraderos en la estructura neural. Tienes elección. No puedes hacer nada con respecto al cerebro que tienes en este momento ni con respecto a todo lo que ocurrió en el pasado. Pero, a partir de ahora —cuatro palabras maravillosamente optimistas: «a partir de ahora»—, puedes usar la mente para mejorar tu cerebro.

Si llevamos esta comprensión a la cuestión de la autoaceptación, esto significa que, si habitualmente tu mente descansa en la autocrítica, el autodesprecio, la riña contra ti mismo o el perfeccionismo —en otras palabras, experiencias estresantes que no son de autoaceptación—, con el tiempo tu cerebro adquirirá cierta forma y se hará cada vez más reactivo a las experiencias negativas. Por ejemplo, la liberación repetida de la hormona del estrés cortisol sensibilizará la amígdala —la campana que emite la señal de alerta en el cerebro— de modo que sonará con más fuerza ante un estímulo menor. Por su parte, el cortisol sobreestimulará, e incluso matará, neuronas en otro sector de tu cerebro, el hipocampo, que pone las cosas en perspectiva y calma las señales de alarma en la amígdala. De hecho, la internalización prolongada de la autocrítica, el enfado y la vergüenza dirigida contra uno mismo produce cambios en la estructura y la función del sistema nervioso. En cambio, si habitualmente tu mente descansa sobre criterios realistas, reconoces tus logros, tienes sentimientos de amor y cuidado por otras personas y acumulas recursos para nutrirte, tu cerebro desarrollará una forma diferente (en cierto sentido) que favorecerá más la felicidad, la resiliencia y el sentido de la valía personal.

Existen tres razones por las que el cerebro se estructura de manera negativa: no nos tratamos bien, nos pasan cosas y el cerebro tiene lo que se denomina un sesgo negativo. En lo que respecta a estructurarse bien, empecemos con una línea de indagación que se sigue en el budismo tibetano: ¿te es dado evitar heredar los resultados de tus acciones? En otras palabras, la persona hacia la que tenemos el

mayor deber moral es aquella sobre la que tenemos más influencia, y esa es nuestro yo futuro. Así, si quieres hacerte a ti mismo un regalo mañana o el año que viene, o tal vez en tu siguiente vida, trátate bien.

La segunda razón es que nos ocurren cosas. Crecemos en entornos con padres más o menos afectuosos, los hermanos son más o menos críticos, los profesores y los entrenadores ofrecen más o menos apoyo, y tenemos jefes, novias, novios y amigos. Los otros influyen en nosotros. Somos animales profundamente sociales, y por tanto es adecuado ser humilde con respecto a las maneras en que nos afectan las demás personas de nuestra vida, y las consecuencias de cómo nos tratan.

La tercera razón por la que el cerebro se estructura negativamente es el sesgo negativo: es como si el cerebro funcionara como velcro para lo negativo y como teflón antiadherente para lo positivo. En otras palabras, nuestro cerebro ha evolucionado para ser muy eficiente a la hora de aprender de las malas experiencias, pero ineficiente para las buenas. Podemos tener veinte éxitos en un día, conseguir veinte cosas, ser elogiados veinte veces, pero si no alcanzamos un objetivo o si recibimos una crítica —¡bum!—, eso es lo que recordamos.

¿Cómo podríamos sensibilizar el cerebro para lo bueno, convertirnos en velcro para lo positivo? A todos nos ha ocurrido algo positivo y nos hemos dicho internamente: «Esto hay que conservarlo. Dejaré que esto se asiente». Tal vez logramos algo, o nos sentimos muy alegres, o comprendemos algo en la terapia, o estamos bajo las estrellas y decimos: «Voy a dejar que esto me impregne». Integrar lo bueno es así de simple. He creado cuatro pasos básicos que ayudan a hacerlo. Los llamo HEAL⁵:

- **Tenla.** El primer paso es tener una experiencia positiva. Cuando experimentas algo bueno, nótalos en lugar de ignorarlo, o bien genera una experiencia positiva.
- **Enriquécela.** Permanece con la experiencia positiva durante cinco, diez, veinte o treinta segundos. Haz que esas neuronas se activen a la vez para que se conecten de forma permanente. Así favoreces que la experiencia tenga más intensidad y te abres a ella en tu cuerpo.
- **Absórbela.** Siente que la experiencia te empapa, como el agua a una esponja o como una joya que guardas en el cofre del tesoro de tu corazón.
- **Asóciala.** Este cuarto paso es opcional, pero poderoso. Mantén material positivo y negativo en tu conciencia al mismo tiempo, pero de manera que el positivo sea más prominente, esté en el primer plano de la conciencia y sea más potente. Así se va asociando con el material negativo y lo alivia gradualmente hasta reemplazarlo. Por ejemplo, mientras recibes los cuidados de un amigo, puedes traer a la conciencia experiencias de la

infancia en las que te hayas sentido excluido o no querido.

Estos cuatro pasos pueden parecer complicados, pero en la práctica se fusionan y todo el proceso no suele llevar más de veinticinco segundos como máximo. Todos sabemos integrar lo bueno. Yo no he inventado esto, pero he tratado de resumir el proceso —esta neuropsicología fundamental del aprendizaje emocional— y aplicarlo a problemas concretos. Como sobre muchos otros aspectos importantes de la vida humana, hay pocas investigaciones sobre cómo potenciar el aprendizaje de las experiencias benéficas, que es en lo que consiste el proceso HEAL. Por ejemplo, no hay una cantidad de tiempo exacta que sea la adecuada para mantener una experiencia beneficiosa en la conciencia ni para abrir el cuerpo a ella. Cuanto más, mejor. Cuantas más veces al día —entre cinco y diez segundos cada vez, o incluso más tiempo— internalices una experiencia de autoestima o autoaceptación, mejor. Cuanto más intensas sean estas experiencias, mejor. Cuanto más tiempo duren —mejor veinte segundos que diez— y cuanto más ricas en emociones y más sensoriales sean, mejor. Todo se resume en estas palabras: *¡ten la experiencia y disfrútala!*

Muchas de las experiencias de autocrítica más profundas se remontan a la primera infancia, a las capas más jóvenes de los estratos de la psique. Si te sientes cómodo con el cuarto paso del proceso HEAL, la asociación de experiencias, puede resultar muy poderoso conectar las experiencias benéficas con el material negativo procedente de la infancia para llegar hasta la raíz de tu dolor.

Deberíamos apreciar el poder de las experiencias benéficas y agradables que tenemos cada día. De hecho, el disfrute de una experiencia suele indicar que es beneficiosa, puesto que nuestros antepasados desarrollaron sistemas de recompensas para detectar las experiencias que favorecían la supervivencia y transmitirlos genéticamente. Estas experiencias producen buenas *sensaciones* porque *son* buenas.

Por desgracia, cuando algo bueno se dirige hacia nosotros, muchas veces lo desviamos, lo descartamos. Es asombroso lo habitual que es esto. A menudo no nos damos cuenta de que bloqueamos las experiencias positivas hasta que intentamos deliberadamente integrar las cosas buenas. Uno de estos bloqueos bastante habitual consiste en no estar en contacto con uno mismo de forma experiencial. Esto es importante porque lo bueno se integra al integrar una *experiencia*. Tal vez se trate de miedo de entrar en contacto con la propia experiencia porque sentir los propios sentimientos se vive como si se abriera la puerta del infierno. También hay otras razones. Las personas temen dejar de estar alertas porque, cuando uno empieza a sentirse bien, baja la guardia, y entonces la vida te vapulea. Otros creen que no merecen sentirse bien porque se avergüenzan de sí mismos, o porque crecieron en una cultura que consideraba vanidoso enfocarse en sentirse bien, o se sienten culpables, o cualquier otra cosa. A veces esta tendencia tiene que ver con el género:

he conocido a mujeres que habían sido socializadas para creer que su trabajo era hacer que los demás se sintieran bien, en lugar de prestarse atención a sí mismas; he conocido a hombres que asumían una actitud de guerreros estoicos y sentirse bien no formaba parte de su perfil laboral. Cualquiera que sea la razón, resulta muy útil examinar si tienes un bloqueo que te impide dejar entrar lo bueno.

Dejar entrar las cosas buenas no es egoísmo. Como dijo Bertrand Russell: «La buena vida, tal como yo la concibo, es una vida feliz. No quiero decir que, si eres bueno, serás feliz; me refiero a que, si eres feliz, serás bueno». En otras palabras, como muestran muchas investigaciones, cuando nuestra copa rebosa, solemos ser más generosos y serviciales con los demás.

Piensa en el cerebro como si fuera un jardín. ¿Qué podemos hacer con este jardín? Hay tres formas distintas de relacionarse con él, tres prácticas mentales. En primer lugar, podemos estar en él sin intentar cambiarlo, simplemente observándolo. En segundo lugar, podemos arrancar las malas hierbas, reducir lo que nos produce sufrimiento y lo que se lo produce a otros. Y, en tercer lugar, podemos plantar flores, cultivar los factores positivos —como la resiliencia, la gratitud y el amor— que favorecen la felicidad y el bienestar propios y ajenos. Estas tres maneras de usar la mente son importantes, y deberíamos ser conscientes de cuál empleamos en cada momento.

Estas tres prácticas ofrecen una trayectoria natural para lidiar con material negativo como los sentimientos de inadecuación o vergüenza. Por ejemplo, si te sientes mal, el primer paso es observar el jardín, explorar los sentimientos, la experiencia que tienes de manera abierta y atenta; aceptar lo que está ahí, investigarlo para desentrañar lo que ocurre; ver si hay capas más jóvenes y vulnerables. En algún momento, se tiene la sensación de que ya es hora de pasar al segundo paso y de empezar a arrancar algunas hierbas, a soltar las emociones dolorosas, los pensamientos negativos o catastróficos, la tensión corporal, las dudas sobre uno mismo y la desvalorización. Después, en el tercer paso, empiezas a reemplazar lo que has soltado por sus antídotos positivos, como integrar los sentimientos de autoestima y la sensación de que les importas a los demás. Así plantas flores preciosas en el jardín de la mente.

Conviene conocer cuáles son tus puntos fuertes y tus puntos débiles cuando usas la mente de estas tres maneras. Personalmente, yo era débil en el primer paso: quería hacer desaparecer el dolor rápidamente para volver a sentirme bien. Tuve que aprender que, si me saltaba el primer paso de experimentar plenamente la experiencia, tendría que repetirlo después. En cambio, otra persona podría quedarse en el dolor más tiempo del necesario.

Cuando integras repetidamente lo bueno en ti —cinco segundos aquí, quince segundos allí, media docena de veces al día—, desarrollas de manera natural algunos recursos psicológicos clave que se entretajan en tu sistema nervioso: puntos

fuertes como la calma, la satisfacción, la confianza. Desarrollar estos recursos es como reforzar la quilla del barco velero de tu mente. Entonces puedes soñar sueños más grandes y navegar más lejos en el oscuro mar azul. Y cuando soplen —no «si soplan»— las tormentas de la vida, no te tumbarán tan fácilmente, y aunque te golpeen con dureza, te recuperarás más rápido.

Cuando una tormenta golpea, recorro a mi equipo de primeros auxilios, que contiene estos cuatro elementos:

- **Nota la sacudida**, cuándo el agua está picada. Pon palabras a la experiencia: «ansioso», «irritado», «sentirme mal». Los estudios demuestran que el proceso de registrar lo que experimentamos, aunque sea limitándonos a ponerle una etiqueta, reduce la activación de la amígdala —la campana que suena cuando se activa la alarma— en el cerebro. El simple hecho de notar que estás molesto, y tal vez de etiquetar tus sentimientos, resulta útil.
- **Compadécete de ti mismo**. Este es el segundo paso. La compasión es el deseo de que un ser no sufra, y generalmente va acompañada de cuidado y simpatía; esta forma de compasión aplica este deseo y este apoyo amable al ser que lleva la etiqueta con tu nombre. Para mí, la autocompasión tiene algo dulce: «¡Oh, vaya, ojalá yo no sufriera! Mi deseo es que tú, Rick, no sufras. ¡Ay, esto duele! Ojalá no doliera». No te resistes al dolor ni anhelas que desaparezca, simplemente te dedicas la misma atención y benevolencia que le dedicarías a cualquier otra persona que te importara.
- **Ponte de tu propio lado**. No estés en contra de los demás, sino a favor de ti mismo. Este es un paso increíblemente importante, y mucha gente no lo internaliza bien. Sé tu amigo.
- **Elabora un plan**. ¿Qué vas a hacer con respecto a esto? ¿Vas a hablar de ello con tu pareja, por ejemplo? ¿Vas a limitarte a soltarlo y pasar a otra cosa? Haz un plan, el que sea.

En esencia, el cerebro tiene dos configuraciones o posiciones: podemos pensar en ellas como la verde y la roja. La zona verde —la que llamo modalidad *responsiva*— es la configuración por defecto. Es donde nos encontramos cuando sentimos que nuestras tres necesidades básicas —seguridad, gratificación y conexión, que se consiguen evitando daños, aproximándose a las recompensas y vinculándose con los demás— están satisfechas. Entonces el cuerpo puede conservar sus recursos, recuperarse de los estallidos de tensión, repararse y reabastecerse para futuros retos. Cuando sentimos que estas necesidades esenciales se colman, la mente se colorea con una sensación de paz, alegría y amor. Este es nuestro hogar básico, desarrollado a lo largo de millones de años de evolución. Y esto, ciertamente, es una buena

noticia.

Después está la configuración roja del cerebro, a la que llamo la modalidad *reactiva*. Es la reacción de lucha, huida o parálisis que se pone en marcha cuando experimentamos que una de nuestras necesidades fundamentales —seguridad, gratificación, conexión— *no* está satisfecha. En la zona roja los recursos corporales se consumen más rápido de lo que se reabastecen; los proyectos a largo plazo del cuerpo —como el sistema inmunitario o la digestión— se retienen a favor de las necesidades de supervivencia inmediatas, y la mente la colorean sensaciones de temor, frustración y angustia. Esto es lo que ocurre cuando tienes sensaciones de déficit o alteración en tu interior, y es la base neurobiológica del deseo incesante, que Buda señaló como la causa principal del sufrimiento en su Segunda Noble Verdad.

El problema radica en que, aunque la verde es nuestra zona de descanso, estamos estructurados con tendencias y capacidades que nos hacen reaccionar rápidamente en la zona roja. Por eso muchas personas se quedan atascadas crónicamente en lo que podríamos llamar la zona rosa: experimentan un estrés poco intenso, pero crónico. En la humanidad actual —con siete mil millones de personas apiñadas en un frágil planeta, a menudo atrapadas en el miedo, la frustración o la angustia—, la zona roja del cerebro contribuye de manera importante a la guerra, al consumo avaricioso de los recursos de la Tierra y al calentamiento global.

Ahora bien, esta es la cuestión: por primera vez desde que estamos en la Tierra —quince mil años como nuestra especie, dos millones y medio de años como homínidos fabricantes de herramientas—, se dan las condiciones objetivas para que cada ser humano del planeta esté razonablemente seguro, satisfecho y conectado. Disponemos de las condiciones reales que nos capacitarían para vivir en la zona verde como especie. Esto no tiene precedentes. Esta posibilidad solo se ha alcanzado en nuestra generación o, como máximo, en la anterior, pero no antes. Lo que hagamos con esta oportunidad histórica sin precedentes —si de verdad desarrollamos una cultura «del cerebro verde» en todo el mundo— definirá la historia del siguiente siglo o de los próximos dos, y determinará si nuestro vulnerable planeta y nuestros hijos, y los hijos de nuestros hijos, tendrán un aterrizaje más suave que aquel hacia el cual se precipitan actualmente.

[5](#) En inglés es un acrónimo formado por las iniciales de las cuatro etapas de la integración, y significa «sana».

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 cuanto 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 cuanto 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.

CAPÍTULO 16

PERFECTOS EN NUESTRA IMPERFECCIÓN

Colin Tipping

En esto consiste el perdón radical: en que las personas pueden sentirse mejor consigo mismas, aceptarse, amarse más y saber que son perfectas exactamente tal como son.

En mi trabajo, me he sumergido muy profundamente en el desafío de la autoaceptación y de perdonarme a mí mismo. La autoaceptación es una cuestión relacionada con las creencias subyacentes —nuestro concepto de nosotros mismos—, con tratar de descubrir cuáles son y cómo neutralizar las negativas para que dejen de afectarnos. De verdad necesitamos ayuda en lo relacionado con los problemas de autoaceptación.

No cabe duda de que la culpa y la vergüenza son las dos emociones más asociadas con la necesidad de perdonarnos y aceptarnos. Es importante distinguir entre la culpa y la vergüenza. La culpa se relaciona con el comportamiento; con las cosas que hemos hecho de las que nos sentimos culpables, o con las que deberíamos haber hecho y no hicimos. La vergüenza se vincula con quienes creemos ser: «Soy una mala persona». «No merezco amor». «Nunca lo conseguiré». «No soy lo bastante bueno». Lo que sabemos sobre estas dos emociones es que cuando entramos en ellas, nos resulta difícil superarlas.

La culpa y la vergüenza son las vibraciones más bajas en la escala de la personalidad humana del psiquiatra David Hawkins, que va desde lo más primitivo, en cero, hasta la iluminación, en mil:

20	Vergüenza
30	Culpa
50	Apatía
75	Pena
100	Miedo
125	Deseo
150	Ira
175	Orgullo

200	Coraje
250	Neutralidad
310	Buena disposición
350	Aceptación
400	Razón
500	Amor
540	Alegría
600	Paz
700-1000	Iluminación

La vergüenza y la culpa están en el nivel más básico, en veinte y treinta, incluso por debajo de la ira. Según Hawkins, la ira está en un nivel más alto porque, cuando nos enfadamos, nos sentimos impulsados a actuar: hacemos que ocurran cosas, hacemos algo con respecto a lo que nos enfada. En la escala, después de la vergüenza y la culpa, viene la apatía. Si estamos avergonzados, nos resulta muy difícil salir de ese estado porque nos mostramos apáticos al respecto. Hemos comprado las creencias negativas —no somos buenos, no merecemos amor— y por tanto llegamos a un punto en el que necesitamos ayuda.

Cuando trabajo con personas que sufren vergüenza, lo primero que hago es identificar ese sentimiento y permitirles que lo tengan y lo expresen. Ese es el punto de partida, sean cuales sean los sentimientos. Les dejo hablar sobre su vergüenza, su culpa o cualquier emoción que surja.

A partir de ahí, mediante el proceso de *perdón radical*, deshacemos algunas de las creencias inconscientes que dan lugar a los sentimientos negativos y los sustentan. Cuando trabajo con alguien que siente culpa y vergüenza, o cualquier emoción difícil, en primer lugar necesito saber que esa persona entiende qué es el perdón radical y sobre qué paradigma está construido. El perdón radical es muy diferente del perdón convencional.

El principio que subyace al perdón radical y al autoperdón radical es que creamos todo lo que necesitamos para el crecimiento de nuestra alma: no hay accidentes, no hay errores. En realidad no hay nada malo, porque nos ocurre lo que nuestra alma quiere experimentar, de modo que este suceso es algo que nosotros mismos hemos creado, o cocreado con otras personas o con otras almas a través de un contrato del alma (ampliaré este concepto más adelante). Por lo tanto, no hay nada que perdonar.

Este es el resumen, pero explicárselo a alguien que sufre una culpa y una vergüenza terribles resulta muy muy difícil. Tienes que llevarlo delicadamente a la idea de que hay cierta perfección en lo que le ocurre. La persona puede tener una historia de agresor o de víctima, pero, en cualquier caso, esa historia la hace sentir mal.

El perdón radical es una técnica simple y directa si se la presenta en el momento y del modo adecuados a la persona que siente dolor; esta es la clave del buen *coaching* y de la buena terapia. Las herramientas y el proceso en sí son muy simples, muy fáciles, y cualquiera puede usarlos. No se requiere ninguna creencia. Solo se necesita una dosis moderada de inteligencia y habilidades especiales. Prácticamente está a disposición de todo el mundo. Cuando se trabaja con el perdón convencional, la mayoría de las personas sienten que tendrían que ser santas para poder practicarlo; solo seres especiales consiguen perdonar completamente, y la prueba es que generalmente acaban apareciendo en el programa de Oprah Winfrey.

El perdón radical tiene cinco pasos:

- Contar la historia.
- Sentir los sentimientos.
- Colapsar la historia.
- Reencuadrar la historia.
- Integrar la nueva historia.

En primer lugar, la persona debe contar su historia. Si alguien viene a mí y está mal porque siente vergüenza o culpa, quiero que hable de ello, que me cuente cómo se siente, cuál es la historia, qué ha hecho para sentirse así. Esto es de enorme importancia, y a veces hacen falta dos sesiones tan solo para completar este primer paso.

En segundo lugar, la persona debe sentir los sentimientos asociados a su historia. Esto es esencial. Seguidamente puede empezar a colapsar la historia retirando toda la parte que se ha inventado y que no es verdad en absoluto: todo lo relacionado con sus juicios, sus expectativas o suposiciones.

Una de las preguntas que debemos formularnos con respecto a la culpa es si es apropiada o inapropiada. ¿Tengo derecho a sentir culpa o no? En muchos casos la persona *no* lo tiene. No se ha ganado ese derecho porque no ha sido cómplice —no ha cometido ningún error—, pero igualmente ha asumido la culpa debido a la situación. En muchos casos, descubrir que la culpa es inadecuada casi es el final de la historia; pero no siempre ocurre así.

El cuarto paso, después de colapsar la historia, es reencuadrarla. Entonces recurrimos a los principios metafísicos subyacentes al perdón radical y al autoperdón radical: no ocurre nada que esté mal y por tanto no hay nada que

perdonar. A la gente le cuesta mucho captar esto a nivel mental. De hecho, es una idea loca. La mente la rechaza. Por ello he creado una serie de hojas de trabajo para ayudar a pasar por alto los aspectos mentales y permitir que la parte espiritual de la mente trabaje sobre ello con energía: a esto lo llamo la *inteligencia espiritual*.

Por último, integramos la historia en nuestro cuerpo físico. En los casos de la culpa y la vergüenza, son emociones de una vibración tan baja que cuesta salir de ellas con rapidez. A veces hacen falta varias sesiones para que se llegue a estar dispuesto —y esta disposición es lo único que se necesita— a ser capaz de ver que en realidad no ha ocurrido nada malo, y que en el plano espiritual todo forma parte de un plan divino. Aunque lo que la persona haya hecho merezca que se sienta culpable o esté mal a nivel *humano*, en términos espirituales había un propósito en ello; tenía que ser así.

Aprender a reencuadrar la historia lleva cierto tiempo. No podemos limitarnos a intervenir diciendo: «¡Oh, todo es perfecto tal como es!». Por ejemplo, no podemos decir eso a alguien que ha sufrido abusos sexuales. No es una técnica de intervención. Más bien se trata de que la persona se abra gradualmente a la posibilidad de que exista otra manera de ver esa experiencia. Probablemente, si te emborrachaste y causaste un accidente de coche, tienes derecho a sentirte culpable porque has hecho algo mal a nivel humano. Pero tal vez había una razón por la que eso tenía que suceder, una lección que tenías que aprender o algo que la otra persona debía aprender. Tal vez había algún tipo de propósito divino en ello que nunca llegaremos a conocer. No tenemos que averiguarlo. Lo único que debemos hacer es abrirnos a la posibilidad de que pueda haber un propósito detrás de nuestra historia de culpa que esté más allá de nuestra comprensión, pero en todo caso es un propósito espiritual.

La única razón por la que afirmo que el perdón radical merece la pena es porque, a lo largo de los veinte años que lo he practicado, parece tener un efecto inmediato en la gente a nivel energético. Su espíritu se eleva; su vibración asciende un poco para pasar al siguiente nivel en la escala vibratoria de Hawkins, y alcanza una paz que no lograría con la terapia o el perdón convencionales. Según mi experiencia, el efecto es inmediato.

En el trabajo de autoperdón, las dos áreas en las que la gente sufre más vergüenza son las finanzas y la imagen corporal. El dinero es muy significativo en nuestra cultura: está relacionado con la valía personal, el estatus, la identidad y el valor que nos atribuimos a nosotros mismos. En una etapa muy temprana de la vida aprendemos a interpretar este significado del dinero con relación a nosotros mismos y a cómo se nos ha educado, a la clase social en la que hemos nacido y a las personas que nos rodean.

El reto que muchos afrontan es que estos autojuicios pueden surgir cuando su situación económica no está a la altura de lo que piensan que deberían alcanzar.

Todas las creencias que tenemos en torno al dinero se convierten en parte de nuestra identidad. Digamos que venimos de una familia muy pobre y creemos que vamos a seguir siendo pobres; entonces siempre seremos pobres porque esa es nuestra creencia. Todo es una cuestión de creencias: identificarlas, descubrir cuáles son, deshacerlas sistemáticamente una vez descubiertas y después transformarlas para que nos ayuden a trasladarnos a una vibración diferente, más elevada, de modo que podamos atraer dinero o abundancia.

No tenemos que volver muy atrás para recordar algunas de las ideas que nos inculcaron de pequeños. Entre las más comunes, figuran: «El dinero no llueve del cielo». «¿Crees que puedes tener todo lo que quieres? Bueno, pues no puedes, hay escasez. No va a alcanzar para todos». «Algunos tienen dinero y otros no, así son las cosas». Si naciste en una clase social que no estaba acostumbrada a la riqueza, el dinero podría resultar sospechoso.

Cuando era pequeño, oía a mi familia y a la gente de mi entorno decir cosas como: «¡A saber cómo han conseguido el dinero! Los ricos son mala gente y probablemente obtienen su dinero con malas artes». «No puedes confiar en la gente con mucho dinero». «El dinero produce mucho dolor y angustia». Si examinas detenidamente tu relación con el dinero, puedes descubrir y trabajar todas estas creencias.

Una de las maneras de descubrir cualquier tipo de creencia, tanto si tiene que ver con la autoaceptación como con la valía personal, es examinar qué está surgiendo en tu vida. Si el dinero se aleja continuamente de ti, o no te llega, está diáfánamente claro que crees que el dinero no debe llegar a ti. Esto es así porque somos nosotros los que creamos la realidad: creamos todo lo que está presente en nuestra vida momento a momento. Cualquier cosa que surja en tu vida te muestra cuáles son tus creencias. De modo que, si siempre te falta dinero, hay una parte de ti que no te cree con derecho a tenerlo, que cree que no lo mereces o que el dinero no llega con facilidad.

Otra manera de ver cuáles son tus creencias —con respecto al dinero, a ti mismo o a cualquier aspecto de tu autoconcepto— es preguntarte: «¿A quién juzgo severamente por ser de cierta manera?». En otras palabras: «¿En quién proyecto mis creencias?». «¿Quién me hace sentir molesto o santurrón?». Así sabrás cuáles son tus creencias, porque proyectamos las creencias subconscientes en los demás y pensamos que *ellos* están equivocados, o los juzgamos por tener esas creencias. A veces la cosa va en el otro sentido, a la inversa de esas creencias. Aquellos a quienes juzgamos y cualquier cosa por la que los juzguemos se convierten en un espejo de nuestras creencias, y esta es una de las principales maneras de descubrirlas. Una vez que sabemos cuáles son nuestras creencias, podemos empezar a trabajar para neutralizarlas y transformarlas.

La conciencia corporal es otro ejemplo muy relevante. Sabemos que la sociedad

promueve una forma ilusoria de cuerpo ideal, especialmente para las mujeres. Esto es causa de que mucha gente se sienta mal y se forme una autoimagen que no es verdadera. Raras veces alguien está satisfecho con su cuerpo. Los obesos no son los únicos que experimentan esta insatisfacción. La mayor parte de la gente preferiría ser distinta de cómo es, en un sentido u otro.

Tengo una explicación metafísica y esotérica para esto. Venimos a esta experiencia de vida como espíritus, como almas, y hemos tenido que rebajar nuestra vibración lo suficiente como para crear y habitar cuerpos y así poder experimentar la idea de estar separados, en lugar de formar parte de todo lo que es. No obstante, nuestros cuerpos son objetos muy pesados para llevarlos por ahí, y a menudo nos decepcionan. Creo que hay una parte de nosotros que verdaderamente se resiente de tener que llevar el cuerpo, y nos cuesta aceptarlo porque preferiríamos no tenerlo. Preferiríamos volver a ser espíritus, ser quienes somos de verdad, en lugar de vivir la ilusión de estar separados de todo lo que es y encarnados. Es casi como si llegáramos a esta vida con una resistencia incorporada a tener un cuerpo, y proyectamos muchos sentimientos e insatisfacciones sobre él, de modo que generamos mala salud, obesidad y todo tipo de cosas para sacar fuera de nosotros la incomodidad por estar en el mundo físico. En realidad no sabemos cuál es esa razón, y tampoco importa. Simplemente podemos abrazar la perfección como una posibilidad y ver si funciona.

Según mi visión metafísica, las personas pueden relacionarse con su cuerpo con una actitud de resentimiento por no ser puro espíritu. ¿Por qué incluso quienes tienen cuerpos preciosos se sienten insatisfechos? ¿Cuál es la dinámica subyacente que hace que las personas se sientan tan infelices con sus cuerpos? Esta teoría se me ocurrió cuando escribía mi libro *Manifestación radical*, que tiene toda una sección dedicada a la conciencia corporal y los problemas de peso. Tal vez llevemos incorporada esta resistencia a arrastrar esta cosa —el cuerpo— por ahí durante más de setenta años.

Mi test para el perdón radical es simple: ¿Funciona? La respuesta es sí. Durante los últimos veinte años lo he visto triunfar en múltiples ocasiones. La transformación es profunda. No importa si la teoría que uso es correcta o no. Funciona lo suficientemente bien como para poder enseñarla y dar herramientas a otras personas, que a su vez la enseñarán a otras.

Cuando abrimos la mente a la posibilidad del perdón radical, algo ocurre, algo hace clic. Algún mecanismo en lo profundo de nosotros reconoce la verdad; nos sentimos inmediatamente mejor e iniciamos el proceso de sanación. En esto consiste el perdón radical; en sentirse mejor con uno mismo, aceptarse, amarse más y saber que uno es perfecto tal como es.

Somos perfectos en nuestra imperfección, y sin esa imperfección el alma no tendría la oportunidad de crecer y aprender ni podríamos participar en el aprendizaje y

crecimiento de cada persona del planeta. Todo forma parte de algo mucho mayor que nosotros, algo que no entendemos porque no tenemos la conciencia para captarlo. Lo único que podemos hacer es dar lo mejor de nosotros para hacer conscientes a los demás de que la vida es algo más de lo que registran los cinco sentidos. Debajo de la superficie hay una realidad espiritual y, aunque no sabemos qué es, podemos reconocer que está ahí y trabajar con ella de la mejor manera posible.

Practicar el perdón y el autoperdón radical no requiere ningún tipo de creencia. Siempre digo: «No creo en esto, pero hago ciertas suposiciones». Hay una gran diferencia entre una suposición y una creencia. Una suposición siempre se puede cuestionar, y se puede revisar si surge alguna prueba en su contra. La creencia es un sistema mucho más endurecido que nos confina en una caja porque tenemos que defenderla. Si creo en algo, tengo que estar de su lado; debo creérmelo; tengo que argumentar a su favor para convencer a otros.

Si hago una suposición, puedo acertar o equivocarme. Y lo cierto es que no importa demasiado. Si hago una suposición equivocada, no pasa nada. Muéstrame una mejor. Siempre es contingente. Una de las cosas que la gente dice de mi trabajo con el perdón radical es que no soy muy firme al respecto, que siempre depende de cómo interpretamos las historias que creamos. Por eso digo que yo no *creo* en el perdón radical. Si no funcionara, lo abandonaría inmediatamente porque no estoy comprometido con un sistema de creencias en torno a él. Creo una historia que sustenta mis suposiciones sobre por qué funciona, pero no tengo apego a esa historia ni a esas suposiciones. Si están equivocadas, están equivocadas. Si dejan de funcionar —si las herramientas que he construido en torno a estas suposiciones dejan de funcionar—, las soltaré.

Evidentemente hay toda una serie de asunciones y suposiciones que sustentan mi visión del mundo. Y según mi visión del mundo, funcionamos en dos dimensiones a la vez. Una es el plano físico y la otra es el plano al que vamos para aprender las lecciones que nos enseñan qué es la unidad a través del dolor de la separación. Cuando trabajamos con el reino espiritual y al mismo tiempo vivimos en el reino humano, podemos ser eficaces en ambos simultáneamente.

En el mundo o reino espiritual del que hablo no existe la muerte. Una vez más, esta es una suposición que formulo: somos quienes somos antes de venir aquí y tomar un cuerpo, y cuando abandonamos este cuerpo volvemos a ser la misma entidad que éramos antes. En mi opinión somos inmortales, no morimos. Simplemente pasamos de una vibración a otra.

Otra de mis suposiciones es que tenemos un contrato del alma o un plan que hemos creado junto con otras almas antes de esta encarnación. Acordamos hacer ciertas cosas unos por otros a fin de experimentar lo que vinimos a experimentar a esta vida en función de nuestro karma. Mi particular visión del mundo incorpora muchas

suposiciones, pero no me siento encerrado en ninguna de ellas porque no son un sistema de creencias. No son un dogma. No son una religión. Establezco una distinción muy clara entre religión y espiritualidad. Mis suposiciones sustentan el trabajo que practico y permiten a las personas curarse o crecer y aprender lo que desean, de modo que seguiré con ellas hasta que oiga otra cosa.

Lo único que tenemos que saber es que todo lo que ocurra en la vida tiene un propósito y está destinado a pasar. No tenemos acceso a conocer el propósito mayor de la vida humana, pero recorreremos este camino juntos. No soy yo solo: todos lo hacemos; todos jugamos a este juego por un motivo, estamos en este plano terrenal por una razón. No sabemos cuál es esa razón, y en realidad no importa. Solo abracemos esta posibilidad y comprobemos si funciona. Si es así, aferrémonos a ella y, si no, descartémosla. En realidad, ¿qué necesitamos saber además de esto?

CAPÍTULO 17

DESACTIVAR NUESTRO CRÍTICO INTERNO

Robert Augustus Masters

La autoaceptación es un asunto muy importante, pide mucho de nosotros y nos devuelve todavía más. Explorar y cultivar la intimidad con lo que obstaculiza la autoaceptación es un camino esencial si verdaderamente queremos vivificarnos.

Como profesional de la salud que ha trabajado con todo tipo de personas, he llegado a considerar que nuestro reto colectivo con la autoaceptación está fuertemente enraizado en cómo elegimos vernos a nosotros mismos. No solemos contemplar compasivamente nuestras debilidades, esas partes de nosotros que no son muy halagadoras. Orientarnos hacia las cualidades internas que no nos hacen sentir bien y verlas con compasión ya es un gran paso. Por tanto, para encarnar una mayor autoaceptación, tenemos que hacer frente al crítico interno, a nuestro núcleo interno de vergüenza tóxica.

El crítico interno emite una autoevaluación despiadadamente negativa. Sus críticas distan mucho de ser saludables. Nuestro crítico interno no es una cosa ni una entidad que habita en el interior, sino un hacer, una actividad, un proceso dispuesto a emerger y a clavarnos sus «deberías» si nos dejamos dominar por él.

El paso inicial hacia la auténtica autoaceptación es ser conscientes de que nuestro crítico interno existe y no va a irse a otra parte. No podemos eliminarlo, como tampoco podemos eliminar la parte de la mente que se dedica a juzgar. Podríamos pensar: «Tal vez pueda librarme de él si medito más, si hago más terapia». Pero, por más que lo intentemos, el crítico interno no desaparece.

La buena noticia es que podemos cambiar la manera de relacionarnos con él. Cuando dejamos de responder al crítico interno como niños desvalidos, sigue ahí, pero ya no nos molesta del mismo modo. De hecho, puede convertirse en poco más que un ruido de fondo ocasional.

El crítico interno es como un mosquito. Los mosquitos son irritantes cuando se acercan, nos agobian cuando están muy cerca, zumbando, picándonos y molestándonos. No obstante, cuando lidiamos exitosamente con el crítico interno, no es mucho más que un mosquito que revolotea en la otra punta de la habitación, al que casi no oímos, y que no puede con nosotros, no puede avergonzarnos.

Cuando se activa el crítico interno, resulta muy útil nombrarlo: «Ya está aquí mi crítico interno» (o pronuncia el nombre que le hayas dado). A continuación respira profundamente algunas veces, relaja el vientre, distánciate de sus pronunciamentos, y observa su energía —no sus contenidos y mensajes— y los sentimientos que surgen. Nota que el contenido de lo que te dice el crítico interno —cualquiera que

sea su grado de precisión— es despiadado, desagradable, a veces cruel y siempre vergonzante.

Cuando no vemos al crítico interno tal como es, solemos convertirnos en niños ante él. Todos tenemos este niño interno, al margen de nuestra edad y por muy adultos que parezcamos. Cuando nos identificamos con el niño, el crítico interno tiene el poder y nos habla como a menores que no cumplen ciertos criterios. No obstante, date cuenta de que el poder del crítico interno no es inherente a él; somos nosotros los que le damos ese poder —esa autoridad— para juzgarnos, avergonzarnos y degradarnos.

Cuando sentimos esta dinámica entre nuestro crítico interno y nuestro lado infantil, que generalmente es una repetición del drama entre el abusón y el abusado, puede comenzar la sanación. Empezamos a sentir más intimidad con el niño y lo protegemos más, en lugar de mirarlo a través de los ojos del crítico. Así, si el niño en nosotros es tímido, si está cerrado en algún sentido, si está dolido o es disfuncional, es posible que lo hayamos contemplado con una sensación de vergüenza, algo parecido a: «No debería ser así. Soy un adulto. Ya he trabajado conmigo mismo. ¿Cómo puedo sufrir esta regresión?». Esto no hace sino alimentar al crítico interno. Entonces él puede anunciar: «Mírate. Estás fracasando. Eres débil. Eres patético», y así sucesivamente...

Por desgracia, en la mayoría de nosotros, el crítico interno se disfraza de nuestra conciencia. Cuando habla con tanta certeza y autoridad tenemos la impresión de que es una voz valiosa, y quizá incluso de que mira por nuestros intereses y los tiene en el corazón. Pero una de sus características definitorias es que no tiene corazón. A medida que trabajamos para dejar de identificarnos con el crítico interno y de ser niños ante él, aprendemos algo muy valioso: si escuchamos una voz interna carente de compasión, sin corazón, tenemos que tomarnos su contenido en serio.

Al reconocer al crítico interno y tomar distancia de él, nos acercamos al niño dentro de nosotros: a ese locus de vulnerabilidad, ternura, inocencia y suavidad. Debemos hacer lo que sea necesario para empezar a amar a ese niño, a esa parte nuestra prerracional, tan joven y tierna, tan pequeña. Cuando esto ocurre, sentimos un mayor deseo de protegerle, de modo que podemos abrazar a ese pequeño y garantizar su seguridad. En momentos así el mosquito vuela al otro lado de la habitación, quizá tan lejos que ya no podemos ni oírlo. Dejamos de prestarle atención.

Todos tenemos un crítico interno. Yo crecí con un padre que me avergonzaba y me encontraba defectos enseguida, e internalicé esos ataques; mi autoestima prácticamente desapareció. Entré en los primeros años de la vida adulta con una pesada sensación interna de vergüenza que me mutilaba en muchos sentidos. Aprendí a llevar una armadura y a enmascarar la vergüenza con agresividad y exceso de competitividad para compensar el sentimiento de humillación interna que me

abrumaba. Hicieron falta algunas experiencias muy dolorosas a los veintitantos años para resquebrajar mi dureza. Después mi agresividad empezó a desaparecer: se convirtió en ira, que coexistía con el dolor y la vergüenza.

La vergüenza es la emoción que constituye el núcleo del crítico interno. La vergüenza saludable activa la conciencia y es activada por ella, pero la vergüenza insana —la tóxica— activa al crítico interno y es activada por él.

En mi libro *Emotional Intimacy*, describo cómo podemos «intimar» con cualquier emoción que experimentemos. Sentir intimidad con un estado emocional significa acercarnos a él, observarlo con detalle, pero no tan de cerca que perdamos el enfoque o nos sintamos absorbidos por él.

Si nos acercamos a nuestra vergüenza, podemos observarla con detalle. No nos distanciamos de ella. No huimos ni renegamos de ella. Sentimos nuestra historia y nuestro futuro con ella: lo que estamos a punto de hacer o de no hacer con ella. Hay cierta conexión, pero también cierta separación. Esto conlleva implícita mucha vulnerabilidad. Cuando sentimos intimidad con un estado, una emoción o una persona, podemos sentirnos muy heridos por estar tan cerca y, sin embargo, si no estamos cerca, nos perdemos muchas cosas. Esto es verdadera intimidad.

A veces, cuando surge una emoción difícil —como el miedo o la vergüenza—, podemos decidir entrar directamente en ella, abrírnos paso en su dominio con curiosidad y espíritu explorador. Nos orientamos *hacia* esa emoción, llevamos la atención a ella y sentimos su interioridad lo mejor que podemos, sin perdernos en ella.

Imagina que ves a un niño que ha sido herido y tu corazón se abre a ese pequeño, tu empatía se dispara. No obstante, si te pierdes en su estado, no vas a serle muy útil. Si te mantienes un poco aparte, podrás prestarle los primeros auxilios, llamar a emergencias y reconfortarle. Esto describe la naturaleza de la intimidad y mi manera de trabajar en terapia: estamos tan cerca uno del otro que no podemos evitar sentir una profunda empatía por el otro, pero también ponemos límites en el lugar adecuado para poder funcionar con destreza.

Podemos aprender a generar esta cualidad de compasión hacia nosotros mismos. Tomemos el miedo, por ejemplo. El miedo es una emoción muy común para la mayoría. Cuando nos acercamos a él, es útil personificarlo y darle la forma de un niño acongojado, de un niño atemorizado o aterrado al que podemos abrazar y amar. De esta manera, poco a poco, llevamos el miedo a nuestro corazón. Le dejamos sitio. Para ello tenemos que estar dispuestos a encarar los aspectos de nuestra vida que son difíciles, dolorosos o desafiantes.

Visualiza tu temor como un puño cerrado. Ahora imagina que relajas la mano, dejas que se suavice y se abra, los dedos van extendiéndose sin esfuerzo. Cuando nos volvemos hacia nuestro miedo y lo traemos al corazón, se produce una expansión sutil. Esta expansión hace que el miedo deje de ser tan poderoso, que no nos tenga

tan agarrados. Cuando esto ocurre, es posible que aún tengamos miedo, pero *no nos importa*.

Nada de esto es posible si antes no cultivamos la intimidad con nuestros estados difíciles. Una de las razones por las que la verdadera autoaceptación es tan difícil es que estamos condicionados a alejarnos del dolor. Vivimos en una cultura dedicada a la evitación del dolor: eróticamente, farmacéuticamente y así sucesivamente. En muchos sentidos, nuestra tendencia —en realidad nuestra opción por defecto— es alejarnos del dolor cuando surge.

Al principio parece contraintuitivo dirigirse hacia el dolor. Pero, cuando lo hacemos, tenemos la oportunidad de acercarnos a él y de entrar en él lenta y conscientemente. Así llevamos la atención consciente y encarnada al dolor y a las sensaciones dolorosas, y reconocemos que este es un proceso en continuo fluir. Entrar en él no da miedo; la parte más dura es orientarse hacia él.

En mi libro *La evasión espiritual* digo que con mucha frecuencia la gente emplea la espiritualidad para evitar sus experiencias de dolor. Esto no es ninguna sorpresa porque tendemos a usar otras cosas en el mismo sentido. Cuando emprendemos una práctica espiritual, nos sentimos mucho mejor. «¡Vaya! Puedo elevarme por encima de mi dolor». Incluso es posible que sintamos que el dolor ya no está ahí. Podemos confundir la trascendencia con la disociación. Se produce una sensación de ser inmune al dolor, pero aún lo evitamos y nos perdemos las profundas enseñanzas que aprendemos al afrontarlo.

La verdadera espiritualidad consiste en hacer sitio dentro de nosotros para que pueda surgir todo sin ningún tipo de evitación. Esto resulta muy difícil si no hemos hecho un trabajo personal serio, porque a veces lo que surge es muy atemorizante o desorientador. Hay una prueba fiable para distinguir entre la auténtica trascendencia y la disociación. En la trascendencia genuina se produce una sensación de ir más allá, pero no de excluir ni de disociarse de aquello de lo que uno ha ido más allá.

La clave es la intimidad: desarrollar intimidad con todo lo que somos. Si superamos cierta etapa de desarrollo, lo mejor es conservar la intimidad con ella. Cuando volvamos a estar en esa etapa —y esto ocurre inevitablemente—, la reconoceremos y no nos aferraremos a estar más allá. Además, si trascendemos algo de manera saludable, nos sentimos más estables, más compasivos y humanos. Nuestro despertar es rico, vital y encarnado, no requiere desconectar de las emociones ni de nuestra humanidad. Y en él está implícita una profunda autoaceptación. En lugar de abandonar lo que no nos gusta de nosotros, le dedicamos el tipo de cuidado que lo trae al círculo de nuestro ser, y así profundizamos la sensación de totalidad.

Una de las maneras de examinar de cerca la falta de autoaceptación es cuando estamos en una relación íntima. A veces, surge algo muy desafiante y quizá incluso

amenazador para la relación —tal vez sea pena, rabia o decepción— y nos ponemos muy mentales, en lugar de sentir y hacer lo necesario para reconectar con el otro. Es posible que le demos un consejo, o algo así, aunque eso no sea lo que el otro necesita. No obstante, podemos utilizar este comportamiento no para autodespreciarnos, sino para explorar nuestra falta de autoaceptación. Puede parecer que presentamos algo de valor —tal vez algún consejo aparentemente genial—, pero nos falta conectar empáticamente con el otro, permitírnos sentir su pena, su incomodidad, su vergüenza. Cuando nos damos permiso para resonar emocionalmente con el otro, aún podemos mantener un poco de distancia para no vernos inundados por su estado, y empezar a recuperar nuestra intimidad con él.

La clave consiste en desarrollar más compasión por nuestra dificultad al aceptar —no condenar, sino aceptar— dónde estamos, notar si nuestro crítico interno nos lo está haciendo pasar mal con respecto a ello. Seguidamente podemos decirle, en cualquier lenguaje que deseemos, que «pare» o «que se vaya a tomar viento», mientras llevamos la atención del pensamiento al sentimiento —de la cabeza al corazón, el vientre y las piernas— y nos sentimos cada vez más asentados. Puede ayudar contar a la persona que nos hace compañía que lo estamos pasando mal y lo que hacemos al respecto.

Esto es especialmente útil cuando nos sentimos vulnerables en el intento de abrirnos y contar intimidades. Esta apertura transparente es contagiosa, y ayuda a que otros manifiesten su vulnerabilidad y puedan sentirse más cerca de nosotros.

Para conseguir esta intimidad no podemos permitir que la vergüenza, sutil o no, o la culpa nos desvíen durante mucho tiempo. En parte el trabajo consiste en abrir el corazón a la cerrazón de nuestro corazón. En otras palabras, se trata de sentir compasión por esos lugares internos a los que no les da igual lo que los demás puedan experimentar. Todos tendemos a ser egoístas y narcisistas, y también somos capaces de centrarnos en el «nosotros» y ser compasivos, sin limitar por ello la autonomía ni nuestra individualidad.

Esta es una práctica que puedes realizar cuando estés confinado en ti mismo y necesites movilizar más energía y presencia hacia tu corazón:

- Lleva la atención al pecho respirando profundamente. Relaja el vientre y mantén la atención en ambas partes al mismo tiempo.
- Cuando lo hayas hecho durante unos minutos, lleva parte de esa atención a una versión más joven de ti mismo, a un momento anterior de tu vida. Siente que estás allí, tal vez atemorizado, tal vez avergonzado, pero aun así consciente.
- Trae a ese tú más joven, ese niño o niña, a tu corazón de la mejor manera posible, y respira más presencia hacia el espacio que has dejado para ese niño. No dejes que tu mente te convenza de hacer otra cosa, como cuando te

dice: «Esto es una tontería, no debería hacerlo». Sigue con ello. Entonces se suavizan la zona del corazón, los hombros, el rostro, y todo el cuerpo se relaja y se estabiliza.

- Mantenerse en este estado produce la sensación de reclamar algo que pensábamos haber dejado atrás, pero que sigue con nosotros toda la vida: nuestra inocencia, nuestra vulnerabilidad, nuestro yo prerracional. Alejarnos de este niño interno nos empobrece.

En cada uno de nosotros hay cosas dolorosas, oscuras, vergonzantes, cosas de las que fácilmente podemos renegar, que podemos rechazar o negar. Cuando vamos hacia ellas, aproximándonos con cuidado y curiosidad, se produce una sensación de que abandonan las sombras y pasan de ser *cosas* rechazadas a ser recuperadas como parte del *yo*. Mediante esta autoaceptación radical se avanza hacia el sentimiento de compleción. Cuando damos este giro una serie de veces, volvemos hacia lo difícil o desagradable se convierte en nuestra segunda naturaleza, por más pequeños y dubitativos que sean nuestros pasos.

Podemos abrir el corazón a nuestro corazón cerrado, reconocer ante nosotros mismos o ante otra persona que tenemos el corazón cerrado, admitirlo sin vergüenza. Puedes decirte a ti mismo: «Me siento disgustado por esto. Me siento cerrado con respecto a aquello. Mi corazón está cerrado». Seguidamente, examina ese mismo estado emocional o cualidad con unos ojos distintos a los del crítico interno.

En lugar de seguir avergonzándote mediante el rechazo y el alejamiento de las partes de ti que parecen estropeadas, oriéntate hacia ellas. Cuando lo hacemos, el corazón se dirige a esas partes porque podemos sentir en ellas a nuestro ser más joven; está detrás del escenario, herido e incapaz de lidiar con la herida. No se trata de excusar las malas conductas, sino de sentir sus raíces con compasión. La verdadera autoaceptación no consiste en aguantar o tolerar el mal comportamiento, sino en traer a nuestro corazón a su responsable.

Este proceso es similar al de ir hacia un niño atemorizado para ofrecerle un espacio amoroso, abrazarlo —sin decirle que todo va a estar bien ni que no ha pasado nada malo— y estar con él, presencia con presencia. En mi trabajo sobre el trauma siempre descubro una parte de la persona que es prerracional, muy vulnerable, como un niño, que no necesita ser enmendada, sino acogida, cuidada y protegida.

Si volvemos al crítico interno, hay muchas maneras de responder a él. Por ejemplo, recuerdo a una cliente de hace algunos años con tendencias suicidas porque su crítico interno tenía un megáfono imposible de desconectar. Su voz era muy poderosa, incesante y malintencionada. No era el típico crítico interno, sino particularmente atroz. Como cabía esperar, así era exactamente como le había

hablado su padre cuando era niña. Ella había internalizado esos ataques, y ahora reaccionaba del mismo modo como había reaccionado ante el padre que la avergonzaba: con un colapso. Durante una sesión, después de realizar un trabajo profundo en torno a esto, de repente se sentó, me miró y empezó a gritar: «¡Yo no soy tú!». Sabía que le hablaba a su crítico interno. «¡Yo no soy tú!». «¡Yo no soy tú!». Continuó gritándolo y después se puso de pie y casi empezó a bailar. ¡Lo entendió! «¡Yo no soy tú; yo no soy mi crítico interno!». Realmente lo integró, y esto le cambió la vida en muy poco tiempo.

Es cierto que el crítico interno puede sonar muy convincente, pero cuando nos damos cuenta de que no le importamos, estamos en el buen camino para destronarlo. Se trata de una autoevaluación despiadada implantada en la infancia. Cuanto mejor entendemos su naturaleza y la reconocemos al ocupar el centro del escenario, más fácilmente podemos decirle «no» y retirar la atención de sus pronunciamientos. Al hacerlo, ya no estamos a su merced, ya no somos niños que responden a un padre difícil. Simplemente somos adultos, seres saludables que se relacionan hábilmente con un aspecto propio no tan saludable.

Para conseguirlo debemos aprender a relacionarnos directamente con esas cualidades nuestras menos sanas, en lugar de dejar que nos pasen por encima o que abusen de nosotros, o de tratar de mantenerlas fuera de la vista. La clave está en la intimidad, en desarrollar la intimidad con todo lo que somos, en ser capaces de contemplar compasivamente todas nuestras cualidades, tendencias y formas de ser. Piensa en la intimidad como en la poesía de la relación —con otros y con partes de ti—; es la esencia de la conexión, de la auténtica cercanía.

Cuando era mucho más joven, tenía la ambición de deshacerme de las cosas insalubres que había en mí: medité como un maníaco e hice mucha terapia. Finalmente me di cuenta de que todas mis experiencias meditativas y todos los estados alterados de conciencia no me habían cambiado en absoluto. Seguía siendo la misma persona insufrible, acariciando mi currículo psicológico y espiritual. Fue un choque aleccionador cuando desperté una mañana y me di cuenta de esto. Me di cuenta de que mi trabajo consistía en *relacionarme* con estas cualidades y aceptar que podrían estar conmigo toda la vida. No había ninguna garantía de que desaparecieran simplemente porque yo no las quisiera, o por realizar una práctica meditativa o terapéutica que aparentemente las borraría.

Actualmente ya no me importa sentir ira. No me importa tener miedo. No me importan mis supuestas malas cualidades ni mis neurosis. No dejo que dirijan el espectáculo. Son como niños que se sientan en el asiento de atrás mientras conduzco. Juegan, y el crítico interno está allí, zumbando como el mosquito que es y siempre será, pero ya no pica a nadie. La situación puede ser caótica en el asiento de atrás, pero no hay un peligro real, a menos que deje que uno de los niños me sustituya al volante. Cada uno de nosotros es una colección, una asamblea, una comunidad de

yoes. Nuestro trabajo es ser la presencia que puede contenerlos a todos de manera que ayuden a crear una mayor sensación de plenitud.

Para reducir al crítico interno al tamaño adecuado y ponerle el cinturón de seguridad en el asiento de atrás, necesitamos claridad con respecto a la historia personal que compartimos con él y a sus orígenes. ¿Es un reflejo de uno u otro de nuestros padres, o está compuesto por ambos? ¿Tal vez había un hermano mayor que era duro o cruel? ¿Un profesor? Necesitamos tener en cuenta todo esto y más, y comprender que el crítico es una actividad interna dispuesta a surgir cuando las condiciones presentes se parecen a las originales que engendraron nuestra tendencia a avergonzarnos.

Por ejemplo, si nos sentimos abrumados por un progenitor iracundo que nos avergonzaba crónicamente, parte del trabajo será entrar en contacto con el enfado que tuvimos que reprimir para sobrevivir a su furia. Si no accedemos fácilmente a esa ira, nuestro «no» será inexistente o anémico.

A medida que tenemos una sensación más clara de todos estos factores, podemos empezar a hablar al crítico interno. Tal vez podamos hacerlo en una situación tipo Gestalt —el crítico interno está en una silla y nosotros, en otra frente a él— y desarrollar un diálogo en los dos sentidos. Inicialmente, a menudo la persona habla con una voz muy suave o débil a su crítico interno. Pero, con el apoyo adecuado, acabará hablándole con valentía y determinación, tomará posiciones más firmes y le dirá «no» o «detente» con la firmeza del adulto. Conforme la persona representa a su crítico interno, generalmente este se debilita, y entonces empieza a darse cuenta: «¡Dios mío!, es grande, da miedo y parece tener razón porque le doy *mi* poder. Le presto mi atención. Voy a dejarlo morir de hambre. Voy a retirarle mi energía y mi atención. No voy a obligar al niño en mí a enfrentarse a él, yo lo haré».

También tenemos que reconocer el aspecto agresivo del crítico interno. Puede ser agresión hacia otro o hacia nosotros mismos. Agresión y enfado no son sinónimos. El enfado es una emoción natural y saludable. Es una emoción relacional y vulnerable, moral, pero se convierte en agresión cuando dejamos de sentir compasión hacia el sujeto de nuestro enfado y simplemente le atacamos. Cuando hacemos esto, perdemos contacto con la vulnerabilidad y el componente relacional del enfado; simplemente atacamos a la otra persona tal como el crítico interno nos ataca a nosotros.

Por desgracia, muchos de los que estamos en el camino espiritual pensamos que, si nos enfadamos, no somos espirituales y vamos hacia atrás, nos deslizamos hacia un estado insalubre. Por ejemplo, muchos textos budistas emplean la misma palabra para traducir la mala voluntad, el odio, la agresión y el enfado. El enfado tiene muy mala prensa, y se equipara automáticamente con la agresión y la violencia. Por lo tanto, buena parte de mi trabajo consiste en «revisar» el enfado, de modo que se lo pueda ver y experimentar como un recurso. La tarea siguiente es aprender a usarlo

hábilmente.

La clave es la vulnerabilidad. Si eres vulnerable en tu enfado hacia otra persona, generalmente ella se sentirá más tranquila. Yo lo llamo *enfado con corazón*, lo que significa que un enfado plenamente expresado puede coexistir con cierta medida de compasión por la otra persona. Para llegar al enfado con corazón tenemos que empezar por el enfado normal y recordar que la otra persona (o nosotros mismos) nos importa aunque estemos enfadados. No es necesario rebajar mucho el tono ni borrar la cara de enfado, basta con informar sin palabras al sujeto del enfado que seguimos con él pero nos molesta lo que ha hecho. Vamos a por la conducta, no a por la persona.

En cambio, el crítico interno va a por la persona, por más que parezca que solo se dirige a su conducta.

Mucha gente piensa en su crítico interno como en una entidad viviente, una especie de compañero, pero yo lo veo más como un verbo, como un hacer personificado. A menudo concebimos las emociones como masas endógenas, como *cosas* internas que podemos sacar de nuestro sistema, cosas que simplemente aventamos o descargamos. ¡No es cierto! La emoción no es una cosa, sino un proceso. No es solo sentimiento: es sentimiento, cognición, factores sociales y condicionamiento, todos ellos en un intercambio dinámico. El crítico interno también es una especie de conglomerado fluido. En él hay emoción y cognición, además de una carga de condicionamiento.

Volviendo a la metáfora del coche, es importante preguntarse quién conduce. Esto nos conecta con el misterio de quién y qué somos realmente. Si nos preguntamos «¿quién o qué soy yo?» con la suficiente seriedad y profundidad, nos damos una respuesta que no encaja con la noción habitual de «respuesta». A menudo no es una respuesta verbal, sino un reconocimiento sentido y no conceptual, transmitido con cierto sentido inusual. ¡No es algo abstracto! De algún modo está misteriosamente individualizado, y está lejos de ser una especie de espiritualidad despersonalizada. Hay una sensación sólida de que eso es el *tú* esencial, o el *yo* esencial.

Dentro de este campo de la presencia consciente, hay otros elementos que constituyen el *tú* o el *yo*, como el género, la ocupación, la infancia y todas las diferentes piezas que nos componen. Todo está allí, y es maravilloso sentir que nada está excluido de esta comunidad. Al entrar más plenamente en el espíritu de una autoaceptación profunda, empezamos a sentir más intimidad con nuestra humanidad y con la raza humana, con el impulso de pasar de la fragmentación a la totalidad.

Muchos maestros espirituales emplean la pregunta «¿cuál es nuestra verdadera naturaleza?». Pueden hablar de ella de diversas maneras, por ejemplo como el fundamento del ser, pero no apuntarán necesariamente al sentido individual, a la yoidad esencial en este fundamento del ser. Esta identidad esencial no es el ego. No es la dimensión egocéntrica en nosotros: es nuestra singularidad innata y en perpetua evolución. Nunca ha nacido nadie que sea exactamente como tú o como yo. Cada uno

de nosotros es un florecimiento único; estamos aquí por poco tiempo y es de esperar que florezcamos completamente, y que tengamos la capacidad de aunar y de aceptar todo lo que somos: lo dual, lo no dual y lo que está más allá.

La estrofa final de un poema que escribí en una ocasión dice así:

Somos luz y oscuridad
y también somos la carne,
sea de barro o de estrellas,
nacida y desgarrada entre ambos.
Y, sin embargo, ya somos el uno
inseparable
de los muchos rotos.

Considera las últimas palabras: «inseparable de los muchos rotos». A menudo estamos tan atrapados en la ambición espiritual y psicológica que nos disociamos del dolor de los demás. El camino que yo he elegido es el opuesto. Me dejo sentir todo lo posible, sin perderme en lo que siento, sin permitir que mi crítico interno se interponga, pero aceptando su presencia en mí.

La autoaceptación es un asunto muy importante, pide mucho de nosotros y nos devuelve todavía más. Explorar y cultivar la intimidad con lo que obstaculiza la autoaceptación es un camino esencial si queremos vivificarnos de verdad.

CAPÍTULO 18

FE EN NUESTRA VALÍA FUNDAMENTAL

Sharon Salzberg

Buda ofreció enseñanzas como la generosidad porque alegran la mente y nos conducen a experimentar felicidad, optimismo y una sensación de suficiencia, todos las cuales fortalecen la capacidad de respetarnos, de ser bondadosos con nosotros mismos y de aceptarnos.

Si después de morir soy recordada por alguna contribución al budismo occidental, probablemente será debido a una conversación que mantuve con su santidad el dalái lama en 1990, cuando estaba en un congreso del Mind & Life Institute en India. Estábamos en una reunión muy pequeña y privada, y tuve la suerte de poder hacerle una pregunta. Mi planteamiento fue directo: caminé hasta él y le pregunté: «Su santidad, ¿qué piensa del odio hacia uno mismo?». Con expresión perpleja, respondió: «¿Qué es eso?».

Esta respuesta fue, y todavía es, fantástica. Su falta de familiaridad con la noción de «odio hacia uno mismo» no podría haber sido más auténtica.

Como cabía esperar, su santidad continuó planteando una serie de preguntas perplejas: «¿Se trata de algún tipo de desorden nervioso? ¿Las personas así son muy violentas?».

Entonces él y yo nos enfrascamos en un toma y daca mantenido, hasta que él interrumpió con un pensamiento revelador: «Pero tenemos la naturaleza de Buda. Y tú tienes la naturaleza de Buda, ¿cómo podrías pensar con respecto a ti misma de esa manera?».

Simplemente no entendía la lucha común que muchos de nosotros conocemos como autodesprecio.

En realidad mi parte favorita de todo aquel intercambio se produjo *después* de su conclusión. Durante un descanso, algunos de los traductores occidentales del dalái lama se reunieron en torno a él. Uno se le acercó y le dijo: «Su santidad, cuando leemos en las enseñanzas “renuncia a atesorarte a ti mismo”, pensamos que significa algo parecido a “deja de cuidar de ti mismo”». Fue una conversación cultural fascinante porque en las enseñanzas budistas (particularmente en las traducciones de los textos tibetanos), el imperativo «renuncia a atesorarte a ti mismo» se refiere más a sacrificar la preocupación o la obsesión por uno mismo. Se nos anima a desarrollar un interés por los demás, por su situación, a cultivar la compasión por los otros.

Los occidentales malinterpretamos la sabiduría de «renunciar a atesorarse a uno mismo» al traducirlo como «no te cuides». Pasamos por alto que la motivación de

cualquier acción es un elemento fundamental de dicha acción. Por ejemplo, alguien puede recibir la enseñanza «renuncia a atesorarte a ti mismo» como una invitación a renunciar a todas las cosas que añaden valor a su vida, a favor de cierto sentido de autodesprecio. Podría pensar: «Voy a renunciar a todo. Voy a regalar todo lo que tengo». Sin embargo, este impulso de negarse a uno mismo no surge de una sensación de unicidad con todos, sino más bien del desprecio hacia uno mismo: «No merezco tener nada; no debería tener nada; no merezco ser feliz, y voy a regalarlo todo».

Desde el punto de vista clásico, esta forma de «regalarlo todo» ni siquiera se consideraría generosidad, puesto que procede de un lugar dolorido e inestable. En las enseñanzas budistas es algo casi asumido que venimos de un lugar de respeto por nosotros mismos, e incluso de celebración de nuestra capacidad de amar y sentir compasión, comprensión y conexión. Por esta razón los occidentales a menudo tenemos que dar un paso atrás y construir una base diferente para recontextualizar muchas de estas ideas y piezas de sabiduría.

Estos sentimientos profundamente enraizados de culpa y autocondena que tantos experimentamos hunden algunas de sus raíces en nuestra cultura. Imagino que, incluso si uno no pertenece a una tradición religiosa particular, este patrón continúa activo por nuestra tendencia a cosificar el yo, a considerarlo como algo fijo y a sentir la correspondiente sensación de separación o de alienación de la verdad del cambio.

Esta resistencia a abrazar el cambio —tanto en términos del yo como en nuestras experiencias— está asociada con la idea del perdón (y del autoperdón), la opción siempre presente de volver a empezar, ¡y sorprendentemente sin culpa! En el sistema budista de moralidad, si cometes un error, violas un precepto, alteras la armonía de una comunidad o te causas sufrimiento a ti mismo o a otro, lo que tienes que hacer simplemente es reconocer ese error, no decidir: «Soy una persona terrible y siempre lo seré».

La brújula moral budista apunta más bien hacia la autoconciencia: a reconocer el error, sentir el dolor asociado y usarlo para avanzar hacia una mayor comprensión y una conducta distinta. Si cometes un error, un budista te dirá: «Bueno, debes retomar ese precepto». Esto tiene un tono muy distinto del modo en que nosotros, en nuestra cultura, tendemos a descender en espiral por un terrible túnel de culpa y autoacusación, con pensamientos como: «Soy una persona horrible y siempre lo seré. No soy capaz de cambiar porque así es como soy. No hay cambio posible...».

Creo que el potencial de introducir la meditación y las prácticas alternativas de autoexamen para reestructurar la comprensión occidental todavía está en sus primeras etapas. El contexto y el entorno dentro de los cuales los occidentales realizamos estas prácticas están en flujo. Por ejemplo, en Asia se suele trabajar cerca de un maestro con el que se tiene una relación personal, y no se te deja librado

a tus propios medios para que trates de averiguar las cosas. Tienes un maestro que podría decirte (y no siempre de manera muy educada): «Por Dios, ¡relájate! ¡Da un paseo! ¡Deja de meditar!», o cualquiera que sea la lección necesaria en ese momento particular. Podría enviarte a otro lugar a realizar algún tipo de servicio, tal vez basado en las dificultades particulares que estás afrontando, pero no como un castigo, sino como una oportunidad de practicar la generosidad. «Vete al mercado, al mundo, y mira qué ocurre en tu mente y en tu corazón cuando empiezas a compartir o a ser un modelo de estas enseñanzas». Esto forma parte de la práctica de meditación, que no consiste únicamente en estar sentado. Así, la meditación no solo es un método para reducir el estrés y enfocarse (aunque también funciona para estos fines).

Tuve un maestro, un monje birmano llamado Sayadaw U Pandita, que era exigente y feroz en extremo, pero también asombrosamente alentador. Su intensidad como maestro siempre me hacía pensar: «¡Vaya!, él cree que puedo hacerlo, que realmente puedo conseguir algo en este retiro, puedo ir más lejos de lo que he llegado». Aunque su método era disciplinado y riguroso, no me pareció duro. Simplemente era como era: una invitación a intentarlo con más vigor, porque él creía que yo podía. Y pude. Confié en él. Creo que su motivación fue necesaria para mí. Esta dinámica no tenía nada que ver con sus necesidades egoístas, y funcionó a la perfección. Sabía que podía esforzarme más de lo que estaba acostumbrada en esa etapa de mi práctica y quería ver adónde me llevaría el esfuerzo, de modo que lo hice.

En este caso, la dedicación estuvo muy asociada a la inspiración. Evidentemente, la inspiración puede manifestarse de muchas formas, pero es muy potente cuando viene de alguien que cree en ti. Tanto si es un mentor como un compañero, tener a alguien que nos mira con fe y convicción nos permite absorber esa energía, nos ayuda a avanzar en la práctica. Esto es así tanto si es una persona la que nos refleja algo como si despertamos internamente a que podemos dar otro paso, a que podemos ser diferentes —que la vida puede ser diferente—. Sin fe, nos quedamos inertes. Sin fe, no haríamos nada, aunque *pudiéramos*.

Asimismo, pienso que la devoción es esencial, porque en realidad nunca llegamos a ninguna parte solos. Todos formamos parte del entramado de la vida. Una de mis actividades favoritas cuando trabajo con un pequeño grupo es pedir a los participantes que traigan a su mente a cualquiera que piensen que puede haber influido en el hecho de que ellos estén allí sentados en ese momento. Podría ser la persona que te dio un libro o un CD, o que te leyó un poema, o que te contó una historia sobre su práctica de meditación. Por el simple hecho de ver quién nos viene a la mente, nos damos cuenta de que cada momento de nuestra vida es una confluencia de conexiones: todos estamos en esa habitación, en ese momento, debido a las conversaciones, a las relaciones, a los encuentros, a los retos y a todo tipo de cosas.

Cada momento es rico. Pienso que esto también está relacionado con el hábito de

odiarse, juzgarse o criticarse. Cualquiera que sea el aspecto que estos hábitos tengan para cada uno de nosotros, tienden a ocurrir porque no llegamos a reconocer que cada momento es rico, que es una oportunidad de reflexionar sobre la intensa conexión que impregna la vida. Solemos vernos a nosotros mismos como cortados o aislados del resto del mundo. Una forma indirecta, y a menudo eficaz, de trabajar con este hábito de autoodio es reconocer la insidiosa visión del mundo que lo alimenta y cuestionarla.

En mi libro *Faith*, cuento la historia de una lección inesperada sobre el tema del odio a uno mismo que recibí durante un retiro con unos amigos en Martha's Vineyard. En mi habitación había una tira cómica de Charlie Brown. En la primera viñeta, Lucy se acerca a Charlie y le dice: «¿Sabes?, Charlie Brown, tu problema es que tú eres *tú*». En la segunda viñeta, el pobre Charlie Brown la mira y dice: «Bueno, ¿y qué puedo hacer con respecto a eso?». En la tercera y última viñeta, Lucy concluye sarcásticamente: «No pretendo ser capaz de ofrecerte consejo. Solo señalo el problema».

Cada vez que miraba la tira cómica, mis ojos se posaban en la frase «tu problema es que tú eres *tú*».

Desde que era niña, esa «voz de Lucy» ha sido la dominante en mi vida. Podríamos equiparar la voz de Lucy con la voz del odio hacia uno mismo. Es la voz que silencia tu aspiración y te dice: «En realidad no puedes hacer nada porque no sabes cómo». Tuve una infancia tan confusa, con tanta gente que moría o que se iba, y con tantas transiciones, que pienso que la realidad predominante de mi vida era que me sentía fragmentada. Estaba desconectada y confusa, y por eso la voz de Lucy se hizo muy fuerte en mí.

Después, a los dieciocho, fui a India y emprendí mi práctica de meditación. La combinación de mi relación con los maestros y la práctica misma me ayudó a reducir el sentimiento de fragmentación. También me ofreció un modo de lidiar con esa voz de Lucy para poder reconocerla, con agudo ojo observador, como algo terrorífico. Empecé a darme cuenta de lo dañinas que eran para mí este tipo de críticas. No me rebelé contra la voz de Lucy; aprendí a trabajar con ella en lugar de contra ella. A través de mi práctica budista descubrí que, cuanta más bondad y compasión sentía por Lucy, menos me importaba que ella se presentara. Se trataba de adoptar una sensación más completa, flexible y equilibrada acerca de quién era yo y de lo que era importante para mí. Con este nuevo encuadre, la voz de Lucy en mí ya no era mi enemiga, sino un huésped a quien podía invitar. Este cambio en mi punto de vista transformó mi dinámica con la voz de Lucy.

Algunos nos referimos a Lucy como el «crítico interno». Lo más difícil para mí es cuando siento que he cometido un error. Especialmente si he herido a alguien o si no he hecho algo tan bien como podría, mi mente entra en una espiral. Puedo medir mi

grado de sufrimiento por el tiempo que tardo en recuperar una actitud más amable hacia mi culpa o en soltarla. No es útil tener miedo de lo que surge en la mente, aunque lo que surja sea la tremenda voz crítica de Lucy. Verla como algo fijo e inmutable, como una enemiga con la que no se puede argumentar, no da buen resultado.

No solo *no* reconocemos la bondad y la aceptación (esto incluye la bondad y la aceptación hacia uno mismo) como habilidades poderosas, sino que tendemos a pensar en ellas como virtudes secundarias. Muchos perpetuamos la suposición cultural de que, si encarnamos una virtud primaria como el coraje, la bravura o la brillantez, podemos retroceder a ser bondadosos porque cualquiera puede serlo.

Esta es una suposición falsa. La bondad es mucho más poderosa. Es como una fuerza y también es una habilidad. La tienen algunos y otros no. Aunque algunas personas han recibido más confianza en ellas y más *feedback* positivo, todos y cada uno de nosotros somos capaces de cultivar la bondad. Es cierto que les resulta más fácil a unos y más difícil a otros, pero, en último término, es una habilidad que todos podemos desplegar más, porque la bondad se cultiva entrenando la atención.

A veces creemos que es bueno mortificarnos. Pensamos: «Así es como aprendemos, como cambiamos». No siempre vemos el coste de la culpa y cómo nos debilita. Pero, cuanto más atención le prestamos, mejor reconocemos el precio de la falta de autoaceptación. Entonces podemos desarrollar la capacidad de buscar el cambio desde un lugar diferente y más profundo: ofrecer una taza de té a Lucy y enviarla a seguir su camino.

Las competencias esenciales que necesitamos para desarrollar la capacidad de ser buenos con nosotros mismos son:

- *Mindfulness* (atención al presente): Conoce qué estás sintiendo.
- **Sabiduría:** Da un paso atrás en lo que estás sintiendo para ver la situación con perspectiva.
- **Intención:** Permanece abierto a experimentar y a tener pequeñas aventuras en la conciencia.

Podemos llevar a cabo este proceso haciéndonos promesas amables y generosas del mismo modo que se las hacemos a las personas que nos importan. Podemos elegir, como práctica, decirnos a nosotros mismos «hoy voy a dar las gracias a tres personas», o bien «hoy me voy a dar las gracias a mí mismo», o bien «voy a darme cuenta cuando cometa un error y trataré de volver atrás más amablemente para empezar de nuevo». Estas pequeñas cosas adornan y mejoran el mundo de nuestros hábitos, pero exigen intención. No van a suceder simplemente porque pensemos que son una buena idea. La intención implica capacidad de elección, acción, voluntad. Esto es lo que puede hacer la mente: elegir, poner riendas a la acción y a la voluntad.

La felicidad es una elección. No es un estado pasivo en el que caemos, sino un estado que elegimos cultivar. Las enseñanzas budistas incluyen una hermosa frase que raras veces se usa en Occidente: «alegrar la mente». Buda ofreció enseñanzas como la generosidad porque alegran la mente y nos conducen a experimentar felicidad, optimismo y una sensación de suficiencia, todos los cuales fortalecen la capacidad de respetarnos, de ser bondadosos con nosotros mismos y de aceptarnos. Cuando practicamos la moralidad, es menos probable que alucinemos o nos pongamos paranoicos con preguntas como «¿y si descubren esa cosa terrible que acabo de hacer?», y esto también alegra la mente. Alegrar la mente es reconocer que ella no nos controla. Nosotros podemos reconocer lo que hace y lo que no hace, y así cambiar la dinámica entre la autocrítica y la autoaceptación a través de la práctica, tal como cambiamos cualquier otro hábito.

Como budistas, no examinamos el sufrimiento en ninguna de sus manifestaciones — incluido el odio hacia uno mismo — con la idea de que simplemente queremos sufrir. ¡Esa no es la cuestión! La cuestión es descubrir qué es lo que nos une a la totalidad mayor a través de la compasión, aunque en este momento suframos. Esto es alegrar la mente. El nuestro es un camino completo que nos lleva a ser capaces de desentrañar la gran pregunta «¿quién soy yo?» y a mirar directamente el placer, el sufrimiento y todo lo demás.

REFERENCIAS

Blackstone, Judith, *Belonging Here: A Guide for the Spiritually Sensitive Person*, Boulder, Sounds True, 2012.

Chödrön, Pema, *Start Where You Are: A Guide to Compassionate Living*, Boston, Shambhala Classics, 2001.

Douglas-Klotz, Neil, *Prayers of the Cosmos: Meditations on the Aramaic Words of Jesus*, Nueva York, Harper One, 2009.

Hawkins, David R., *Dejar ir: El camino de la entrega*, Barcelona, El Grano de Mostaza, 2014.

Hayes, Steven C., Kirk D. Strosahl y Kelly G. Wilson, *Acceptance and Commitment Therapy, Second Edition: The Process and Practice of Mindful Change*, Nueva York, The Guilford Press, 2011.

Krishnamurti, Jiddu, *The First and Last Freedom*, Nueva Delhi, Rajpal & Sons, 2013.

Luoma, J. B., B. S. Kohlenberg, S. C. Hayes y L. Fletcher, «Slow and Steady Wins the Race: A Randomized Clinical Trial of Acceptance and Commitment Therapy Targeting Shame in Substance Use Disorders», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80, 2012, pp. 43-53.

Masters, Robert Augustus, *Emotional Intimacy: A Comprehensive Guide for Connecting with the Power of Your Emotions*, Boulder, Sounds True, 2013.

Masters, Robert Augustus, *Spiritual Bypassing: When Spirituality Disconnects Us from What Really Matters*, Berkeley, North Atlantic Books, 2010.

Neff, Kristin, *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*, Nueva York, Morrow, 2010.

Repacholi, Betty M., y Alison Gopnik, «Early Reasoning about Desires: Evidence from 14- and 18 -Months -Olds», *Developmental Psychology*, 33, 1997, pp. 12-21.

Rilke, Rainer Maria, *Rilke's Book of Hours: Love Poems to God*, Nueva York, Penguin, 2005 (traducido por Anita Barrows y Joanna Macy).

Salzberg, Sharon, *Faith: Trusting Your Own Experience*, Nueva York, Riverhead, 2003.

Shapira, Leah B., y Myriam Mongrain, «The Benefits of Self-Compassion and Optimism Exercises for Individuals Vulnerable to Depression», *The Journal of*

Positive Psychology, 5, 2010, pp. 377-389.

Tipping, Colin, y JoAnn Tipping, *Radical Manifestation: The Fine Art of Creating the Life You Want*, Marietta (Georgia), Global Publishing, 2008.

SOBRE LOS AUTORES

Judith Blackstone, doctora en Filosofía, es psicoterapeuta y maestra espiritual. Desarrolló el proceso de realización, un método para el despertar no dual encarnado y la sanación psicológica que enseña en todo el mundo. Es fundadora y directora del Nonduality Institute. También es autora de *Belonging Here*, *The Enlightenment Process*, *The Intimate Life* y *The Empathic Ground*. La serie de audio *The Realization Process* está disponible en Sounds True. Para saber más sobre las enseñanzas de Judith, puedes dirigirte a RealizacionCenter.com.

Tara Brach, doctora en Filosofía, practica y enseña meditación desde 1975, además de dirigir retiros y talleres de meditación budista en Norteamérica y Europa. Es psicóloga clínica, fundadora de la Insight Meditation Community of Washington (IMCW) y autora de *Radical Acceptance* y *True Refuge: Finding Peace and Freedom in Your Own Awakened Heart*. Para saber más sobre su trabajo, visita TaraBrach.com.

Raphael Cushnir es un líder en el mundo de la conexión emocional y la conciencia del momento presente. Ha compartido su singular método de desarrollo personal y profesional con millones de lectores en *O*, *The Oprah Magazine*; *Beliefnet*; *Spirituality and Health*; *Psychology Today*, y *The Huffington Post*. Es autor de seis libros, da conferencias en todo el mundo y es miembro del profesorado del Instituto Esalen, del Kripalu Center for Yoga & Health y del Omega Institute for Holistic Studies. Además, ofrece *coaching* a personas y equipos de las compañías Fortune 100, así como de gobiernos, organizaciones religiosas y no gubernamentales. Su página web es Cushnir.com.

Jay Earley, doctor en Filosofía, es psicólogo transformacional, líder de grupos, psicoterapeuta, profesor y teorizador. Es especialista en terapia IFS y ha enseñado a cientos de personas a usar este sistema para su crecimiento personal. Jay es autor de *Self-Therapy*, *Freedom from Your Inner Critic*, *The Pattern System* y del audio *Self-Therapy*. También es el creador de Self-Therapy Journey, una herramienta online para el crecimiento personal y la sanación psicológica. Para más información sobre los programas IFS, consulta Personal-Growth-Programs.com.

Jeff Foster estudió astrofísica en la Universidad de Cambridge. Después de un periodo de depresión y enfermedad física, inició una intensa búsqueda espiritual que acabó con el descubrimiento de que la vida misma —el momento presente— era lo que siempre había buscado. Ahora viaja por el mundo dando conferencias sobre el camino de sanación y el despertar espiritual, invitando a los buscadores exhaustos a venir a descansar en la presencia. Jeff ha publicado un libro y un programa de audio

con Sounds True, ambos titulados *The Deepest Acceptance: Radical Awakening in Ordinary Life*. Su página web es LifeWithoutACentre.com.

Rick Hanson, doctor en Filosofía, es miembro veterano del Greater Good Science Center de la Universidad de California en Berkeley, y autor de superventas del periódico *The New York Times*. Entre sus libros se incluyen *Hardwiring Happiness* y *Just One Thing* (ambos publicados en catorce idiomas), *Buddha's Brain* (publicado en veinte idiomas) y *Mother Nature*. Publica el *Wise Brain Bulletin* y ha creado varios programas de audio. Como fundador del Wellspring Institute for Neuroscience and Contemplative Wisdom, ha sido invitado como orador a las universidades de Oxford, Stanford y Harvard, ha enseñado en centros de meditación de todo el mundo y su trabajo se ha presentado en las cadenas de televisión BBC, CBS y NPR. Rick ofrece el noticiario *Just One Thing* y el programa en línea *Foundations of Well-Being* sobre neuroplasticidad positiva. Puedes averiguar más en RickHanson.net.

Steven C. Hayes se doctoró en Psicología Clínica por la West Virginia University en 1977 y actualmente es profesor de la Nevada Foundation en el Departamento de Psicología de la Universidad de Nevada en Reno. Es autor de cuarenta y un libros y casi quinientos ochenta artículos científicos. Sus intereses abarcan la investigación básica, la investigación aplicada, la metodología y la filosofía de la ciencia. Su carrera se ha enfocado en el análisis de la naturaleza del lenguaje y la cognición humana, y en su aplicación a la comprensión y el alivio del sufrimiento. Por favor, visita StevenCHayes.com.

Harville Hendrix y **Helen LaKelly Hunt**, doctores en Filosofía, son pareja en su vida y en el trabajo. Creen que nuestra manera de interactuar con los demás —en la familia, en el ámbito laboral, en las comunidades— es la clave del bienestar físico, emocional y económico. Y ven la posibilidad de pasar de la era del individuo a la era de la relación. A fin de poner esta información y las habilidades relacionales a disposición de todos, crearon la organización Imago Relationships International, que ofrece talleres, programas de formación, conferencias, seminarios y libros.

Además, la asociación profesional de la pareja ha producido varios libros, entre los que se incluyen tres superventas de *The New York Times*: *Getting the Love You Want*, *Keeping the Love You Find* y *Giving the Love that Heals*. Su libro más reciente es *Making Marriage Simple*.

Harville es terapeuta de parejas con más de cuarenta años de experiencia como educador, formador clínico y conferenciante. Su trabajo se ha presentado dieciocho veces en el programa de Oprah Winfrey. Helen es autora de *Faith and Feminism* y creadora de Women Moving Millions, una organización que recauda fondos para el

progreso de las mujeres y de las niñas. Helen ha sido incluida en el Salón de la Fama de las Mujeres por su trabajo de emprendimiento filantrópico y su liderazgo en el movimiento feminista global. Helen y Harville llevan más de treinta años casados, tienen seis hijos y residen en Dallas, Texas. Su página web es HarvilleAndHelen.com.

Robert Augustus Masters, doctor en Filosofía, es un psicoterapeuta integral, experto en relaciones y maestro espiritual. Su trabajo combina la dimensión física y la psicológica con la espiritual, resaltando la encarnación, la educación emocional y el desarrollo de la madurez relacional. Es autor de trece libros, entre los que se incluyen *Transformation through Intimacy*, *Spiritual Bypassing* y su obra más reciente publicada por Sounds True: *To Be a Man: A Guide to True Masculine Power*. Puedes encontrar sus ensayos y poemas en RobertMasters.com.

Kelly McGonigal, doctora en Filosofía, es psicóloga de la salud y conferenciante galardonada de la Universidad de Stanford. Es una de las principales expertas en la relación cuerpo-mente, y su trabajo integra los últimos descubrimientos de la psicología, la neurociencia y la medicina con las prácticas contemplativas de la atención y la compasión de las tradiciones budistas y del yoga. Es autora de *Willpower Instinct* y *Yoga for Pain Relief*. Puedes aprender más sobre su trabajo con el estrés en KellyMcGonigal.com.

Karla McLaren es autora galardonada, investigadora de las ciencias sociales y educadora pionera. Su aproximación empática a las emociones reevalúa hasta las emociones más «negativas» y abre asombrosas rutas nuevas hacia las profundidades del alma. Karla es autora de los libros y programas de audio *The Art of Empathy: A Complete Guide to Life's Most Essential Skill* y *The Language of Emotions: What Your Feelings Are Trying to Tell You*, y del curso de vídeo en línea *Emotional Flow: Becoming Fluent in the Language of Emotions*. También ha desarrollado la *Dynamic Emotional Integration*®, una aproximación no clínica a la salud emocional y la conciencia empática. Para más información, visita KarlaMcLaren.com.

La doctora **Kristin Neff** es profesora asociada de Cultura y Desarrollo Humano de la Universidad de Texas en Austin. Además de su investigación pionera sobre la compasión por uno mismo, ha desarrollado un programa de dieciocho semanas para enseñarla. Este programa, cocreado con su colega Chris Germer de la Universidad de Harvard, recibe el nombre de Mindful Self-Compassion. Su libro *Self-Compassion* fue publicado por William Morrow en abril de 2011. También es creadora de un curso de audio de Sound True titulado *Self-Compassion Step by Step*. En 2009 Kristin y su familia fueron los protagonistas del libro y del documental *The Horse Boy*, que describen el viaje de la familia a Mongolia para curar a su hijo.

Puedes encontrar meditaciones y ejercicios de autocompasión en Self-Compassion.org.

Erin Olivo, doctora en Filosofía y máster en Salud Pública, es una psicóloga clínica con más de veinte años de experiencia. Además, es profesora clínica asistente de Psicología Médica en la Facultad de Médicos y Cirujanos de la Universidad de Columbia. Fue directora del Programa de Medicina Integrativa de la Universidad de Columbia en colaboración con el doctor Mehmet Öz. Erin es autora de *Wise Mind Living: Master Your Emotions, Transform Your Life*. Visita su página en ErinOlivo.com.

Los libros pioneros de **Geneen Roth** están entre los primeros que vincularon la ingesta compulsiva y la dieta perpetua con profundos problemas personales y espirituales que van más allá de la comida, el peso y la imagen corporal. Cree que comemos como vivimos, y que nuestra relación con la comida, el dinero y el amor es un reflejo exacto de nuestras creencias más profundas con respecto a nosotros mismos y de la alegría, abundancia, dolor y escasez que creemos tener —o que nos permitimos tener— en nuestra vida. Es autora de nueve libros, entre los que se incluyen los número uno de las listas de superventas de *The New York Times*: *Women Food and God*, *Lost and Found* y *When Food Is Love*. Geneen ha aparecido en muchos programas de televisión, como *Oprah 20/20*, *NBC Nightly News*, *The View*, *The Today Show* y *Good Morning America*. Han aparecido artículos sobre Geneen y su trabajo en numerosas publicaciones, como *O, The Oprah Magazine*; *Cosmopolitan*; *Time*; *Elle*; *The New York Times*, y *The Chicago Tribune*. Su página web es GeneenRoth.com.

Sharon Salzberg estudia budismo desde 1971 y dirige retiros de meditación desde 1974. Influida por sus más de veinticinco años de estudio con maestros birmanos, indios y tibetanos, enseña la práctica de la atención intensiva (Vipassana, o meditación de la lucidez) y el cultivo profundo del amor bondadoso y la compasión (los Brahma Viharas). Es cofundadora de la Insight Meditation Society y de The Barre Center for Buddhist Studies, ambos en Massachusetts. Salzberg es autora de varios libros, entre los que se incluyen *The Kindness Handbook*, *Faith: Trusting Your Own Deepest Experience*, *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness*, *A Heart as Wide as the World*, *Real Happiness at Work* y el superventas de *The New York Times*: *Real Happiness*. También es autora de varios audios de Sounds True y de paquetes de aprendizaje interactivo, entre ellos *Insight Meditation* (con Joseph Goldstein), *Unplug* y *Lovingkindness Meditation*. Aprende más sobre ella en SharonSalzberg.com.

Friedemann Schaub, doctor en Filosofía, es médico especializado en cardiología

y biólogo molecular. Ha ayudado a miles de personas a superar el miedo y la ansiedad con su innovador programa de empoderamiento, que combina su experiencia médica con la PNL, la Time Line Therapy™, la hipnoterapia clínica, la meditación y otras disciplinas. Es autor del libro *The Fear and Anxiety Solution*, un recurso que complementa su programa de audio del mismo nombre. Para saber más, puedes acudir a su página web: TheFearAndAnxietySolution.com.

Bruce Tift, psicólogo y terapeuta, se ha dedicado a la práctica privada desde 1979, ha enseñado en Naropa University durante veinticinco años y ha ofrecido presentaciones en Estados Unidos, México y Japón. Ha practicado el budismo vajaraya durante más de cuarenta años, y tuvo la suerte de ser alumno de Chögyam Trungpa Rinpoché y de conocer a muchos maestros realizados. Sounds True ha publicado su libro *Already Free: Buddhism Meets Psychology on the Path of Liberation* y el programa de audio del mismo título.

Colin Tipping nació en Inglaterra y enseñó en la Universidad de Londres antes de emigrar a Estados Unidos en 1984. Con su esposa JoAnn, cofundó el Georgia Cancer Help Program y Together-We-Heal, Inc., y también fundó The Institute for Radical Forgiveness Therapy and Coaching. Colin es autor del superventas internacional *Radical Forgiveness: Making Room for the Miracle* y de otros libros y programas en línea basados en la práctica del perdón radical, seis de ellos publicados con Sound True. Para saber más sobre su trabajo, por favor visita RadicalForgiveness.com.