

EJERCICIOS DEL LIBRO DE NEFF SÉ AMABLE CONTIGO MISMO

Adaptación de Elia Roca: <https://wordpress.com/page/eliarocapsicologa.wordpress.com/1525>

Complementario del libro *Estrategias para mejorar la autoestima*

EJERCICIO 1. ¿CÓMO REACCIONAS ANTE TI MISMO Y ANTE TU VIDA?

¿Cuáles son tus reacciones típicas cuando te juzgas a ti mismo?

- ¿Por qué tipo de cosas sueles juzgarte y criticarte? (aspecto, profesión, relaciones, hijos, etc...)
- ¿Qué tipo de lenguaje sueles utilizar contigo mismo cuando te centras en un defecto tuyo o cuando cometes un error? ¿Te insultas o empleas un tono amable y comprensivo?
- Cuando te autocriticas con dureza ¿Cómo te sientes interiormente?
- ¿Cuáles son las consecuencias de ser tan duro contigo mismo? ¿Te hace sentir más motivado, o por el contrario más desanimado y deprimido?
- ¿Cómo crees que te sentirías si fueses capaz de aceptarte tal cuál eres? ¿Esa posibilidad te asusta, te da esperanzas, o ambas cosas? ¿Por qué?

¿Cómo sueles reaccionar a las dificultades de la vida?

- ¿Cómo te tratas a ti mismo cuando se te presentan retos difíciles? ¿Tiendes a ignorar tu malestar o tu sufrimiento y te centras exclusivamente en resolver el problema, o haces un alto para cuidarte, calmarle y consolarte?
- ¿Tiendes a dejarte llevar por las dificultades y a percibirlas peores de lo que son, o mantienes un punto de vista equilibrado?
- ¿Te sientes desconectado de los demás cuando las cosas van mal, imaginando que todo el mundo está mejor que tú, o que actúa de formas más adecuadas que tú; o intentas recordar que todas las personas experimentamos momentos difíciles?

Si crees que te falta autocompasión, no te autocritiques por ello. Estás en un buen momento para cambiar.

Intenta sentir compasión por lo difícil que resulta ser una persona imperfecta en esta sociedad tan competitiva. Nuestra cultura no fomenta la autocompasión, sino todo lo contrario. Nos enseñan que por mucho que lo intentemos, aunque demos lo mejor de nosotros mismos, nunca es suficiente.

Es por ello, que a todos puede beneficiarnos aprender a ser más autocompasivos, y este es un momento perfecto para empezar.

¿Te subes al tren de la autocompasión?

EJERCICIO 2. EXPLORAR LA COMPASIÓN HACIA UNO MISMO ESCRIBIENDO UNA CARTA

1ª parte

Todo el mundo tiene algo que no le gusta de sí mismo, algo que le hace sentir vergüenza, inseguridad, o que no es "bastante bueno".

La imperfección forma parte de la condición humana, y los sentimientos de fracaso e inadaptación son inherentes a la experiencia de vivir.

Piensa en alguna característica tuya que te haga sentir mal contigo mismo (aspecto físico, trabajo, relaciones, problemas de salud, edad, etc.) ¿Cómo te sientes interiormente al centrarte en ello? ¿Asustado, triste, deprimido, inseguro, enfadado? ¿Qué emociones se desencadenan?

Intenta ser emocionalmente honesto y no reprimas ningún sentimiento, pero tampoco te identifiques demasiado, dejándote llevar por ellas. Simplemente trata de sentir tus emociones exactamente como son, ni más ni menos.

2ª parte

Ahora piensa en un amigo -imaginario o real- que tiene una actitud cariñosa, tolerante, amable y compasiva. Imagina que ese amigo ve todos tus puntos fuertes y débiles, incluyendo los rasgos que no te gustan de ti mismo (p. ej., aquel sobre el que has reflexionado en la primera parte de este ejercicio).

Visualiza lo que siente ese amigo por ti, cómo te quiere y te acepta tal como eres, con todas tus imperfecciones humanas.

Ese amigo reconoce los límites de la naturaleza humana y es agradable y comprensivo contigo.

En su gran sabiduría, entiende tu historia vital y las miles de cosas que te han ocurrido y que han hecho de ti la persona que eres. Tus defectos están relacionados con muchas cosas que no siempre has escogido: tus genes, tu historia familiar, tus circunstancias vitales....; es decir, por muchos elementos que están fuera de tu control.

Escribe una carta dirigida a ti mismo desde la perspectiva de ese amigo imaginario. Céntrate en los defectos por los que tiendes a juzgarte o condenarte.

¿Qué te diría tu amigo sobre tus defectos, desde la perspectiva de una compasión ilimitada? ¿Transmitiría la compasión profunda que siente por ti, sobre todo por lo incómodo que te sientes cuando te juzgas con tanta dureza? ¿Qué escribiría ese amigo para recordarte que eres humano y que todas las personas tenemos puntos fuertes y débiles?

Si crees que ese amigo podría sugerirte posibles cambios, ¿cómo serían esas sugerencias si surgieran de un profundo sentimiento de comprensión y compasión incondicionales?

Mientras te escribes a ti mismo -desde la perspectiva de ese amigo imaginario-, trata de llenar tu carta de un claro sentido de aceptación, amabilidad, cariño y deseos de salud y felicidad por parte de esa persona hacia ti.

Cuando termines la carta, déjala un momento. Después reléela y deja que las palabras te inunden. Siente cómo te llega la compasión, cómo te calma, y cómo te consuela como si se tratase de una brisa fresca en un día muy caluroso. El amor, la conexión y la aceptación son derechos de todos nosotros. Y, para obtenerlos sólo tienes que mirar en tu interior.

EJERCICIO 3. EL CRÍTICO, EL CRITICADO Y EL OBSERVADOR COMPASIVO.

Los clientes se sientan en sillas diferentes para entrar en contacto con distintas partes de sí mismos -por lo general en conflicto- y experimentar cada aspecto en momentos diferentes¹.

Para empezar, coloca tres sillas vacías (a ser posible, formando un triángulo). A continuación, piensa en un tema que te preocupe a menudo y por el que suelas autocriticarte duramente. Designa una silla para la voz de tu crítico interior, una para la voz de la parte de ti mismo que se siente juzgada y criticada, y la última silla para la voz de un observador sabio y compasivo.

Después tienes que interpretar esas tres partes de ti mismo, una tras otra. Puede parecer un poco absurdo al principio, pero es muy posible que te sorprenda el resultado cuando empieces a dejar que tus sentimientos fluyan.

1. Piensa en un tema que te suscite autocríticas y **siéntate en la silla del yo crítico**. Cuando tomes asiento, expresa en voz alta lo que piensa y siente la parte crítica de ti. Fíjate en las palabras y en el tono de voz que utiliza tu yo crítico, y también en cómo se siente: ¿preocupado, enfadado? ¿dónde lo sientes? Observa tu postura corporal: ¿fuerte, rígida, recta?
2. A continuación **ocupa la silla del yo criticado**. Intenta entrar en contacto con tus sentimientos al ser juzgado de esa manera. Explica cómo te sientes; responde de manera directa a tu crítico interior. Por ejemplo: *Me haces daño. Siento que no me apoyas*. Verbaliza lo que te venga a la mente. De nuevo fíjate en tu tono de voz ¿Es triste, desanimado, infantil, asustado, indefenso? ¿Cómo es tu postura corporal? ¿Estás encogido, con la cabeza gacha, con el ceño fruncido?
3. Haz que dialoguen esas dos partes de ti mismo; para ello ve cambiando de la silla del crítico a la del criticado. Pon todo tu empeño en que cada parte de ti mismo sepa cómo se siente la otra parte, y deja que cada una exprese sus puntos de vista y sea escuchada.
4. **Ocupa la silla del observador compasivo**.

Apela a tu sabiduría más profunda, a tu parte más amable, y dirígete al crítico y al criticado ¿Qué le dice tu yo compasivo al crítico, qué punto de vista tiene? Por ejemplo, el criticado puede decirle al crítico: “*Te pareces a mi madre enfadada hablándome así*”, o “*Veo que estás asustado y que intentas ayudarme para que no me complique la vida*”.

¹ Este ejercicio se basa en el diálogo de las dos sillas estudiado por la terapeuta gestáltica Leslie Greenberg.

Observa qué le dice tu yo compasivo al yo criticado. Por ejemplo: “*Debe de ser muy difícil escuchar esos juicios tan duros*”. “*Veo que las autocríticas te están haciendo mucho daño*”, o “*Lo único que quieres es que te acepten tal como eres*”.

Intenta relajarte, que tu corazón se calme y se abra ¿Qué palabras de compasión se te ocurren? ¿Cómo es tu tono de voz? ¿Tierno, suave, cálido? ¿Y tu postura corporal? ¿Equilibrada, centrada, relajada?

Cuando creas que el diálogo ha llegado a su fin, reflexiona sobre lo ocurrido ¿Tienes nuevos puntos de vista sobre el origen de tus autocríticas², nuevas maneras de pensar más positivas acerca de la situación?

Mientras que reflexionas sobre lo que has aprendido, ponte como objetivo relacionarte contigo mismo de una forma más amable y sana en el futuro. Piensa que hasta en los peores momentos, puedes declarar una tregua en tu guerra interna. La paz es posible. Tu vieja costumbre de criticarte a ti mismo no tiene por qué seguir para siempre.

Trata de escuchar la voz que ya está ahí, aunque esté un poco escondida: tu yo sabio, amable y compasivo.

EJERCICIO 4. PRÁCTICA DE ABRAZOS

Una manera sencilla de calmarte y confortarte cuando te sientes mal contigo mismo, consiste en darte un abrazo cariñoso. Puede parecer absurdo al principio, pero tu cuerpo no lo sabe, de manera que reacciona respondiendo a ese gesto de cariño como lo haría un bebé en brazos de su madre³.

Si te sientes tenso, preocupado, triste, o autocritico, prueba a darte un abrazo cálido, acaríciate con ternura el brazo o la cara, o balancea suavemente tu cuerpo. Lo importante es que realices un gesto inequívoco que transmita sentimientos de amor, atención y ternura. Si hay otras personas contigo puedes rodearte el cuerpo con los brazos de una forma discreta y darte un apretón suave y reconfortante. También puedes imaginar simplemente que te abrazas si no puedes realizar el gesto físico.

Observa cómo sientes tu cuerpo después de recibir el abrazo ¿lo sientes más cálido, más tranquilo? Resulta sorprendente lo fácil que es activar el sistema de oxitocina y cambiar la experiencia bioquímica.

Prueba a darte abrazos varias veces al día cuando pases una mala racha. Así empezarás a desarrollar el hábito de confortarte físicamente cuando lo necesites y aprovecharás al máximo esta forma de ser amable con uno mismo.

EJERCICIO 5. CAMBIAR EL MONÓLOGO DE TU CRÍTICO INTERIOR

A algunas personas les va bien escribir un diario para trabajar su crítico interior. Otras se sienten más cómodas recurriendo a diálogos internos. Si te gusta escribir lo que ocurre y releerlo posteriormente, el diario puede ser una excelente herramienta de transformación. Si no consigues ser constante con un diario, usa el método que mejor te funcione. Puedes practicar hablándote en voz alta o pensar en silencio.

- El primer paso para cambiar la manera en que te tratas es darte cuenta de cuándo eres autocriticó. Puede ser que tu voz crítica actúe con tanta frecuencia que ni siquiera te des cuenta de ella. Siempre que te sientas mal contigo por algo, fíjate en lo que acabas de decirte a ti mismo. Intenta ser preciso y observar lo que te dices literalmente. ¿Qué palabras utilizas cuando eres autocriticó? ¿Tienes unas frases que acuden a ti una y otra vez? ¿Qué tono de voz empleas: duro, frío, enfadado? ¿La voz te recuerda a alguien que en el pasado haya sido crítico contigo? Tu objetivo es conocer a la perfección a tu autocriticó interior y tomar conciencia de las ocasiones en que ese juez interno se activa.
- Realiza un esfuerzo consciente por suavizar la voz autocriticá, pero hazlo con compasión, no con sentido crítico (p. ej., no le digas algo del estilo *Eres una cabrona, a tu crítico interior*). Intenta que tus palabras se parezcan más a lo siguiente: *Sé que intentas mantenerme a salvo y hacerme ver en qué necesito mejorar, pero tus críticas tan duras no me ayudan.*
- *Con amabilidad, de manera amistosa y positiva, vuelve a formular las observaciones realizadas por tu crítico interior.* Si no encuentras las palabras adecuadas, prueba a imaginar qué te diría un amigo muy amable en esa situación. Por ej.: *Cariño, sé que comes tantas galletas porque estás muy triste y crees que eso te animará, pero la verdad es que cada vez te sientes peor. Quiero que seas feliz, así que ¿por qué no sales a dar un paseo? Te sentirás mejor.* Mientras te diriges esas palabras amables, acaríciate los brazos o sujetate la cara cariñosamente con las manos. Aunque al principio te cueste apelar a sentimientos de éste

² Por ejemplo, experiencias infantiles de rechazo.

³ Nuestra piel es un órgano increíblemente sensible. Las investigaciones indican que el contacto físico libera oxitocina, proporciona sensación de seguridad, alivia las emociones estresantes y calma la tensión cardiovascular.

tipo, los gestos físicos de cariño pueden activar el sistema interior de cuidados y oxitocina, con los consiguientes cambios en tu bioquímica. Lo importante es que empieces a actuar de manera amable; los sentimientos de cariño y atención surgirán de manera natural.

Este ejercicio debe realizarse durante varias semanas. Llegará un momento que te servirá de guía para cambiar tu manera de relacionarte contigo mismo.

EJERCICIO 6. TRABAJAR CON EL DOLOR DESDE EL MINDFULNESS

Practica este pequeño experimento para observar cómo nos ayudan mindfulness y la compasión hacia uno mismo a sufrir menos en momentos de dolor.

- Sujeta un cubito de hielo con una mano durante unos segundos (te resultará un poco molesto). Reacciona cómo lo harías normalmente y deja el cubito cuando no aguantes más su contacto. Percibe la intensidad de la molestia y cuánto tiempo has sujetado el cubito antes de dejarlo.
- Sujeta un cubito de hielo con la otra mano durante unos segundos. Esta vez no te resistas a la molestia que te provoca. Relájate y percibe la sensación sin más. Toma conciencia de las cualidades de la sensación: frío, quemazón, cosquilleo... Mientras lo haces, háblate a ti mismo con compasión (por ejemplo, podrías decirte: *Ay, ésto duele de verdad. Es una sensación difícil, pero no pasa nada, lo superaré*). Deja el cubito cuando las molestias sean insoportables. Percibe de nuevo la intensidad de las molestias y el tiempo que has logrado mantener el cubito en la mano.

Cuando termines, compara las dos experiencias. ¿Ha cambiado algo cuando no te has resistido al dolor? ¿Has podido sujetar el cubito durante más tiempo? ¿La incomodidad ha sido menos intensa? ¿Has podido comprobar empíricamente la proposición *Sufrimiento = dolor por resistencia*? Esto sirve para darte cuenta de que, por lo general, *cuanto menos te resistas, menos sufrirás*.

EJERCICIO 7. DIARIO DE AUTOCOMPASIÓN

Intenta escribir un diario de tu compasión hacia ti mismo durante una semana. Un diario ofrece una manera eficaz de expresar emociones, y está demostrado que fomenta el bienestar físico y mental.

Por la tarde-noche, cuando tengas un momento de tranquilidad, revisa lo ocurrido durante el día. Escribe en el diario cualquier cosa que te haya hecho sentir mal, algo por lo que te hayas criticado o una experiencia difícil que te haya provocado dolor. Por ejemplo, te enfadas con un camarero porque tardó demasiado en traerte la cuenta, le haces un comentario impertinente y te vas hecho una furia sin dejar propina. Más tarde te sientes avergonzado por ese comportamiento.

Practica el mindfulness para cada evento, siente tu humanidad compartida y trátate con cariño para procesar los hechos con compasión hacia ti mismo.

Mindfulness. Consiste principalmente en tomar conciencia de las emociones dolorosas que se desencadenan debido a la autocritica o a circunstancias difíciles. Escribe cómo te sientes: triste, avergonzado, asustado, estresado, etc. Mientras escribes, intenta aceptar tu experiencia sin más, sin juzgarla, sin quitarle importancia, pero sin dramatizar en exceso. Por ejemplo, siguiendo con el ejemplo anterior, podrías poner: “Me he puesto nervioso porque el camarero tardaba mucho. Me he enfadado, he reaccionado exageradamente y después me he sentido fatal”.

Humanidad compartida. Escribe cómo se conecta tu experiencia con la experiencia humana en general. Por ejemplo, puedes reconocer que ser humano significa ser imperfecto, y que todos tenemos experiencias dolorosas (“Todo el mundo exagera a veces en sus reacciones; es humano”). También puedes pensar en las causas y las condiciones que subyacen al hecho doloroso (p. ej., “Mi frustración se ha intensificado porque llegaba tarde al médico y había mucho tráfico. Si las circunstancias hubiesen sido distintas, probablemente habría reaccionado de otra manera”).

Amabilidad hacia ti mismo. Escribe algunas palabras amables y comprensivas de apoyo. Hazte saber que te preocupas por ti; adopta un tono cariñoso y reconfortante, por ejemplo: “No pasa nada. Has metido la pata, pero no es el fin del mundo. Entiendo lo frustrado que te has sentido y, simplemente, has perdido los papeles. Sé que valoras mucho ser amable con los demás y lo mal que te sientes ahora mismo por no haberlo sido. Puedes intentar ser más paciente y generoso con los camareros esta semana....”.

Practicar los tres componentes de la autocompasión con este ejercicio de escritura, te ayudará a organizar tus pensamientos y emociones, y a codificarlos en tu memoria. Así, tus ejercicios de autocompasión serán más eficaces y podrás trasladarlos con mayor facilidad a la vida cotidiana.

EJERCICIO 8. AFRONTAR EMOCIONES DIFÍCILES EN EL CUERPO: CALMAR, APOYAR PERMITIR.

La próxima vez que experimentes una emoción difícil y quieras trabajar con ella directamente, intenta procesarla en el cuerpo (este ejercicio te llevará entre quince y veinte minutos).

Para empezar, siéntate en una posición cómoda o tumbate en el suelo. Intenta localizar el sentimiento difícil en el cuerpo ¿Dónde tiene su centro? ¿En la cabeza, la garganta, el corazón, el estómago? Describe la emoción utilizando la anotación mental: hormigueo, presión, rigidez, punzadas agudas. ¿Es una sensación dura y sólida, o fluida y cambiante? A veces lo único que se siente es un aletargamiento. También puedes centrar la sensación en esa sensación.

Si el sentimiento resulta especialmente angustioso y difícil de experimentar, ve poco a poco. Se trata de suavizar la resistencia hacia la sensación para poder percibirla en toda su plenitud, pero no tienes que sobrepasar tus límites. A veces resulta útil centrarse primero en el “exterior” de la sensación, y avanzar hacia el interior solo si te resulta seguro o soportable.

Cuando te sientas en contacto con la emoción dolorosa de tu cuerpo envíale compasión. Explícate a ti mismo lo difícil que es sentirse así y que te preocupa tu bienestar. Prueba a utilizar palabras cariñosas que te reconforten; por ejemplo: “Sé que esto es muy difícil, cariño” o “Siento que estés pasando por este dolor”. Imagina que acaricias el punto dónde se ubica la emoción dolorosa, como si estuvieses acariciando la cabeza de un niño que llora. Repítete que no pasa nada, que todo saldrá bien, y que te darás el apoyo necesario para superar esa experiencia difícil.

Cuando no puedas evitar volver a pensar en la situación que te hace sufrir, vuelve a tomar conciencia de la sensación física en tu cuerpo y empieza de nuevo.

Durante éste ejercicio resulta útil repetirte mentalmente estas palabras: “Calmar, apoyar, permitir”. Así te recuerdas a ti mismo que debes aceptar el sentimiento tal como es, sin resistirte a él, al tiempo que te calmas y te consuelas por el sufrimiento que te provoca.

Cuando dediques autocompasión, observa si cambian las sensaciones físicas que experimentas, ¿Sientes algún alivio? ¿Las sensaciones son cada vez más fáciles de soportar? ¿Te parece que esa masa sólida de tensión empieza a deshacerse, moverse y desaparecer? Tanto si las cosas parecen mejorar, como si parecen empeorar o quedarse estancadas, sigue brindándote compasión.

Cuando sientas que llega el momento, levántate, haz unos estiramientos y continúa con tu rutina diaria. Con un poco de práctica aprenderás a afrontar las situaciones difíciles sin tener que pensar demasiado ni tener que asumir el “modo de resolución de problemas”. El poder de la compasión hacia ti mismo obrará su magia en tu cuerpo por sí solo.

EJERCICIO 9. CREA TU MANTRA DE AUTOCOMPASIÓN

Un mantra de compasión es un conjunto de frases memorizadas que debes repetir en silencio cada vez que quieras dedicarte autocompasión. Resultan más útiles en los momentos álgidos de las emociones que nos angustian.

Es posible que te sirvan las frases que Neff ideo para ella misma, pero es mejor que intentes encontrar unas que se adapten mejor a ti⁴. Lo más importante es que incluyan los tres aspectos de la compasión hacia uno mismo, no las palabras en sí.

- Este es un momento de malestar
- El malestar forma parte de la vida
- Pido ser amable conmigo mismo
- Pido darme todo el amor que necesito

Busca frases equivalentes con las que te sientas cómodo y memorízalas.

La próxima vez que te critiques o que tengas una experiencia difícil que te lleve a sentirte mal contigo mismo, utiliza tu mantra para ayudarte a recordar que quieres-puedes brindarte más autocompasión. Comprobarás que utilizar este mantra es una herramienta muy útil para calmar la mente.

⁴ Otras versiones posibles para la primera frase (“Este es un momento de malestar”) serían: “Estoy atravesando un momento muy difícil”, “Me resulta doloroso sentirme así ahora”, etc. Variaciones para la segunda frase (“El malestar forma parte de la vida”): “Todo el mundo se siente así alguna vez”, etc. Variaciones para la tercera frase (“Pido ser amable conmigo misma en este momento”): “Pido ser cariñoso y comprensivo conmigo mismo”, etc. Variaciones para la última frase (“Pido darme la compasión/el amor que necesito”): “Merezco recibir compasión de mí mismo” “Intentaré ser lo más compasivo posible”, etc.

EJERCICIO 10. UTILIZAR IMÁGENES COMPASIVAS

- Siéntate cómodamente en un lugar silencioso. La primera tarea consiste en visualizar un lugar seguro. Puede ser imaginario o real, cualquier lugar que te haga sentir en paz, relajado y tranquilo: una playa de arenas blancas, el claro de un bosque con ciervos pastando, la cocina de la abuela, o un sillón junto a una chimenea encendida. Intenta visualizar el lugar. ¿Qué colores tiene? ¿Cuánta luminosidad? ¿Qué sonidos u olores percibes? Si alguna vez sientes ansiedad o inseguridad en tu viaje hacia la compasión, recurre a la imagen de tu lugar seguro para ayudarte a calmarte.
- La siguiente tarea consiste en visualizar una figura ideal cariñosa y compasiva, alguien que desprendra sabiduría, fuerza, calor y aceptación sin críticas. Para algunos será una figura religiosa conocida, como Jesucristo o Buda. Para otros será alguien de su pasado, como una tía o un profesor muy queridos. Y otros pueden elegir un ser imaginario o, incluso, una imagen abstracta como una luz blanca. Intenta visualizar esa imagen con la máxima intensidad posible, incorporando todos los sentidos que puedas.
- Si estás sufriendo por algún motivo en este momento, piensa en las cosas sabias y amables que esa fuente ideal de compasión te diría para consolarte ¿Cómo serían sus palabras? ¿Qué sentimientos te transmitiría su tono de voz? Si te sientes un poco bloqueado o cerrado, date permiso para disfrutar de la presencia compasiva de tu imagen ideal y límítate a estar presente.
- Libera tu imagen compasiva, inspira y espira varias veces y siente tu cuerpo. Saborea la calma que has generado en tu mente y en tu cuerpo. Sabes que cada vez que deseas generar compasión para ti mismo podrás utilizar esa imagen a modo de trampolín y te permitirás recibir el regalo de la bondad.

EJERCICIO 11. IDENTIFICAR LO QUE QUEREMOS REALMENTE

- Piensa en cómo utilizas la autocritica para intentar motivarte ¿Posees algún rasgo personal por el que te criticas (por ej., ser perezoso, tener sobrepeso, etc) porque crees que ser duro contigo mismo te ayudará a cambiar? Si es así, lo primero es intentar establecer contacto con el dolor emocional que te provoca la autocritica, y dedicarte compasión por la experiencia de sentirte juzgado y condenado.
- A continuación, piensa en una manera más amable y cariñosa de motivarte para realizar el cambio necesario ¿Qué palabras utilizaría un amigo, un parent, un profesor o un mentor sabio y cariñoso para señalarte con delicadeza que tu conducta es improductiva, al tiempo que te anima a hacer las cosas de otra manera? ¿Cuál es el mensaje más alentador que se te ocurre, que coincide con tu deseo subyacente de ser una persona sana y feliz? Anótalo para clarificarlo y recordarlo.

Cada vez que te descubras juzgándote por ese rasgo no deseado en el futuro, da los dos pasos señalados: 1) céntrate en el dolor de la autocritica y dedícate un poco de compasión, y 2) intenta reformular tu diálogo interior de manera que resulte más comprensivo y alentador. Recuerda que el amor es una motivación mucho más poderosa que el odio o el castigo.

EJERCICIO 12. DIRIGIR LA BONDAD HACIA NUESTRO SUFRIMIENTO

Si luchas contra la autocritica o si te encuentras en un momento difícil y estresante, trata de encontrar quince o veinte minutos al día para cultivar sentimientos de amabilidad y compasión hacia ti mismo. Para empezar, siéntate en un lugar tranquilo y cómodo donde nadie te moleste, o bien sal a pasear por una zona tranquila. Respira profundamente varias veces para centrarte en tu cuerpo y en el momento presente; para sentir que estás aquí y ahora. Despues céntrate en lo siguiente:

- Establece contacto con la fuente de tu sufrimiento. ¿Te sientes asustado, solo, enfadado, inútil, frustrado? Trata de aceptar tus emociones tal como son, sin pensar demasiado en lo que las ha provocado (lo que has hecho, lo que no, etc.); cualquier cosa que sientas está bien (todas las “visitas” son bien recibidas; no es necesario aferrarse a nada ni desterrar nada⁵,
- Ahora trata de sentir las emociones en tu cuerpo. Por ejemplo, si te sientes triste ¿Cómo se siente la tristeza? ¿Sientes como un aletargamiento, una sensación de tirantez en los ojos, tensión entre las cejas, etc.? Al localizar las emociones en el cuerpo resulta más fácil sentir las sin perderse en los pensamientos, y así experimentar el momento presente tal como es.
- Coloca una mano sobre tu corazón y siente la intención de ofrecerte a ti mismo bondad, comprensión y compasión por el sufrimiento que estás experimentando en este momento. Recuerda que lo que sientes forma parte de la experiencia humana. No estás solo en tu sufrimiento. Repite las siguientes frases en

⁵ Ver poema *La casa de huéspedes*.

silencio y poco a poco: Que esté seguro / Que esté tranquilo / Que sea amable conmigo mismo / Que me acepte tal como soy / Que acepte mi vida tal como es, ...

- Sigue repitiendo las frases, sintiendo cada vez más su contenido emocional, estableciendo contacto con las sensaciones dolorosas de tu cuerpo, o bien sintiendo la suave y reconfortante presión de tu mano sobre tu corazón.
- Si notas que tu mente se despista, retorna las frases, la experiencia de tus emociones en tu cuerpo o la sensación de tu mano sobre el corazón. Y empieza de nuevo.
- Por último, respira profundamente varias veces y quédate quieto un momento. Si notas el sentimiento de compasión, permítete saborearlo. Si no es así o si resulta demasiado tenue, no deja de ser una verdad, igualmente hermosa, del momento presente. Saborea la buena voluntad y la intención de ocuparte de ti. Es lo que más importa.

Cuando estés listo, recupera lentamente tu actividad normal y recuerda que puedes volver a tus frases autocompasivas siempre que lo deseas.

EJERCICIO 13. IDENTIFICAR TUS PATRONES RELACIONALES NEGATIVOS

Piensa en tu actual relación de pareja o en la última que hayas tenido. ¿Cuáles son los desencadenantes de tus emociones más contraproducentes?

¿Te sientes herido fácilmente y llegas a la conclusión precipitada de que no le importas a tu pareja? ¿Te pones nervioso y das por sentado que tu pareja te va a dejar?

Muchas personas tienen un hábito profundo que les lleva a reacciones exageradas en las relaciones. Es como si añadiesen una carga extra a lo que su pareja hace o dice, y las cosas se descontrolan rápidamente.

Nuestros patrones relacionales negativos son como cicatrices, son vestigios de relaciones anteriores –a veces en la infancia- que fueron mal. Aunque una pareja cariñosa y comprensiva pueda ayudarnos a curar esos patrones, la fuente más directa de curación está en el interior de uno mismo.

La próxima vez que se pulse el botón de alarma (que reacciones con una alteración emocional excesiva) en tu relación, intenta ver con claridad lo que sucede realmente. En lugar de culpar inmediatamente a tu pareja por cómo te sientes, intenta analizar hasta qué punto es tu viejo hábito de relacionarte de forma negativa el que vuelve a la carga, y aprovecha la ocasión para brindarte compasión. Si te sientes herido, intenta tomar conciencia de ese sentimiento, y si ves que tu reacción es exagerada, acepta ese hecho.

Céntrate de manera activa en calmar tu malestar con bondad hacia ti mismo, y reconoce que todos los seres humanos tenemos heridas emocionales de algún tipo (aquí podría ser útil el mantra de autocompasión al que nos hemos referido antes).

En lugar de esperar que tu pareja dé exactamente lo que necesitas, intenta satisfacer primero tus propias necesidades. Identifica qué es lo que deseas (reconocimiento, cariño, apoyo, etc.) y piensa si la compasión hacia ti mismo puede ayudarte a conseguirlo. De este modo le evitarás a tu pareja la presión de tener que leer tu mente y de tener que reaccionar exactamente como tú quieras.

Cuando aprendas a confiar más en la autocompasión -para afrontar tus hábitos de relacionarte de forma negativa cada vez que reaparezcan-, descubrirás que aquellos hábitos negativos ya no tienen tanto poder sobre ti. Las heridas se curan, siempre que reciban los cuidados y la atención que necesitan⁶.

EJERCICIO 14. SI DISCUTES CON TU PAREJA, HAZ UNA PAUSA DE COMPASIÓN

La próxima vez que te veas envuelto en una discusión acalorada con tu pareja, prueba a hacer una pausa de compasión. Es mejor que lo hagáis pactado previamente, pero incluso si tu pareja no está al tanto, tomarte un “descanso” para brindarte autocompasión durante un conflicto, puede resultarte muy útil.

Lo más difícil es reunir la conciencia suficiente para acordarte de realizar la pausa. Nos metemos tanto en lo que ha provocado el conflicto que en nuestra conciencia no cabe nada más. Con la práctica, sin embargo, podrás utilizar el dolor que surja de uno de estos conflictos para recordarte que lo que necesitas en ese momento es compasión hacia ti mismo.

Durante la pausa, debes ir a un lugar en el que puedas estar solo durante unos minutos (si es necesario, vale el cuarto de baño). Lo primero es apartar un momento el tema de la discusión. Tu tarea ahora consiste en

⁶ Ver documento de Leahy (parejas y validación).

calmarte validando tus emociones. Háblate a ti mismo de forma amable, por ejemplo: “esto es muy difícil en este momento” (es muy probable que tu mantra de compasión te ayude en ésta situación).

Cuando surge uno de estos conflictos, una causa importante de sufrimiento es que cada uno intenta exponer su punto de vista con tanta fuerza que el otro no se siente escuchado o validado. Además, los dos miembros de la pareja sienten que el otro no les quiere y les rechaza, debido al tono de enfado que utiliza.

Por tanto, empieza por escucharte y validarte. Acéptate y quiérete. Esto te ayudará a restar fuerza a tu reacción emocional y a adoptar un estado mental más calmado.

Cuando termine la pausa, podrás interactuar con tu pareja de manera más constructiva. Si puedes, intenta expresar una emoción positiva: Una risa, una sonrisa, una palabra amable o una afirmación que comunique que entiendes lo que tu pareja te está diciendo. Esto ayuda a cambiar la dinámica del conflicto y transformarlo en una discusión positiva.

EJERCICIO 15. TRANSFORMAR LA NEGATIVIDAD

La próxima vez que te encuentres atrapado por emociones negativas, intenta generar algunas emociones positivas para acompañarlas. Puedes utilizar las siguientes frases. Están pensadas para validar tus sentimientos negativos, al mismo tiempo que te centras en tu deseo de ser feliz:

- Me resulta muy difícil sentir (...)⁷ ahora mismo.
- Sentir (...) forma parte de la experiencia humana común.
- ¿Qué puedo hacer para sentirme más feliz en este momento?

La primera frase reconoce con compasión la dificultad que supone el experimentar emociones negativas. La segunda es un recordatorio de que las emociones son una parte normal y natural de la experiencia humana y que, por tanto, no debemos juzgarlas. Y la última frase nos ayuda a establecer contacto con el deseo de ser felices.

Esto te permitirá ampliar tu perspectiva y encontrar maneras creativas de empezar de nuevo. Después, puedes darte un baño caliente o pensar en lo bueno de tu situación actual (casi siempre hay algo bueno en todas las situaciones). Estos pasos no se llevan a cabo para resistirte al estado mental negativo, sino porque quieres salud y bienestar para ti.

Cuando acabes de decir las frases, tu estado negativo podría empezar a esfumarse para ser substituido por uno de alegría tranquila. Incluso es posible que seas capaz de ver las cosas con sentido del humor.

EJERCICIO 16. ENCUENTRA EL LADO BUENO DE CADA SITUACIÓN

Piensa en uno o dos de los mayores retos a los que te hayas enfrentado en tu vida, problemas tan difíciles que pensaste que nunca los superarías.

En retrospectiva, ¿Crees que surgió algo bueno de aquellas experiencias? ¿Creciste como persona, aprendiste algo importante, le encontraste más sentido a tu vida? En caso afirmativo, ¿Retrocederías y cambiarias lo ocurrido aunque eso significase que no serías la persona que eres ahora?

A continuación piensa en un reto presente. ¿Existe alguna manera de ver tu problema desde otra perspectiva? ¿Puede surgir algo positivo de tus circunstancias actuales? ¿Oportunidades de aprender, de avanzar profesionalmente, de nuevas relaciones, de reorganizar tus prioridades?⁸

Si te cuesta ver algo positivo en tus circunstancias actuales probablemente sea una señal de que necesitas más compasión hacia ti mismo. Prueba a utilizar las tres puertas (bondad, humanidad compartida y mindfulness) para afrontar tus sentimientos de temor o de angustia. Háblate con cariño con palabras de apoyo, como harías con un buen amigo. Puede que incluso te ayude darte un pequeño abrazo. Piensa cómo te conecta tu situación con otras personas con problemas similares: no estás solo. Respira profundamente varias veces y acepta que la situación está ocurriendo, aunque no te guste.

Y ahora empecemos de nuevo. ¿Qué intenta enseñarte la vida ahora mismo? ¿Es una oportunidad para abrir tu corazón y tu mente? ¿Existe alguna manera de transformar lo que parece una maldición en una bendición?

⁷ Anota o repite la palabra que señale la emoción que sientes en ese momento (rabia, pena, culpa,...).

⁸ Por ejemplo, una enfermedad puede verse como ocasión para activar la AC (habituarla a quererte, protegerte, amarte).

EJERCICIO 17. APRECIATE A TI MISMO

Escribe diez cosas sobre ti mismo que de verdad te gusten o aprecies (no tiene por qué ser cualidades que manifiestas continuamente). Mientras escribes cada cualidad, percibe si tienes sentimientos incómodos (¿vergüenza, temor a ser vanidoso, desconocimiento?).

Si te sientes incómodo recuérdate que no estás afirmando ser mejor que nadie o que eres perfecto. Sólo estás escribiendo algunas de las virtudes que manifiestas en ocasiones. Todo el mundo tiene rasgos positivos. Comprueba si eres capaz de reconocer y disfrutar los tuyos, saboreándolos y aceptándolos con sinceridad.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

EJERCICIO 18. ESCRIBE UN DIARIO DE GRATITUD

Las investigaciones sugieren que escribir un diario de gratitud es una de las mejores maneras, y de las más fiables, de incrementar la felicidad. Puedes elegir un cuaderno especial, que te guste estéticamente, pero en realidad no importa, no hay reglas. Lo importante es que te reserves un momento cada día para escribir los dones, las bondades, las sorpresas agradables y los buenos momentos, sin olvidar todo aquello que te aporta alegría en un sentido más general.

Intenta encontrar siempre cosas nuevas que agradecer. Tus amigos, tu familia y tus seres queridos probablemente serán habituales, pero no permitas que el ejercicio se estanque o sea repetitivo. ¿Qué cosas buenas te pasaron ayer que quizás pasaste por alto? ¿El sol, una sonrisa amable de un compañero, el canto de los pájaros? Las cosas sorprendentes que llenan nuestras vidas son innumerables.

También te será útil ser lo más específico posible sobre lo que provoca tu gratitud, hacerlo más real y concreto. Por ejemplo, en lugar de escribir "Me siento agradecido por tener a mi gato" podrías decir "Me siento agradecido por la forma en que mi gato ronronea y se frota contra mi pierna; porque me hace sentir querido".

Al cabo de unos días tu diario de gratitud puede convertirse en una contribución sustancial a tu nivel de felicidad. ¡Otra cosa más por la que estar agradecido!

EJERCICIO 19. SABOREA EL MOMENTO

Toma algo de comer o de beber que te resulte especialmente sabroso. Puede ser una onza de chocolate negro, una porción de pizza, langosta con mantequilla, un buen té, una copa de champán..., lo que te aporte más placer.

Mientras comes o bebes trata de saborear al máximo, percibe todos tus sentidos. ¿A qué sabe? ¿Qué sabores sutiles encierra? ¿Dulce, amargo, salado? ¿Cómo huele? ¿Qué aromas detectas? ¿Qué sensaciones tienes al sujetarlo, masticarlo, tragarlo? ¿Qué textura tiene? ¿Y el aspecto? ¿Presenta colores interesantes, o refleja la luz de un modo particular? ¿Produce algún sonido? Ve más despacio y sumérgete de lleno en todas las sensaciones placenteras de tu delicioso capricho, saboreando al máximo cada sensación.

A continuación percibe qué sientes al experimentar el placer en sí mismo. ¿Pequeñas burbujas de felicidad en la garganta, una sensación cálida en el pecho, un picor en la nariz? Disfruta de la sensación de placer el máximo tiempo posible, y cuando se desvanezca déjala ir. Por último tómate un momento para agradecer y apreciar dos de los mayores regalos de la vida: la comida y la bebida.