



Kristin Neff

Autora de
Sé amable contigo mismo

Auto- compasión fiera

Cómo las mujeres pueden utilizar
la amabilidad para expresarse,
empoderarse y crecer

PAIDÓS

KRISTIN NEFF

AUTOCOMPASIÓN FIERA

Cómo las mujeres pueden utilizar la amabilidad
para expresarse, empoderarse y crecer

Traducción de Remedios Diéguez Diéguez

PAIDÓS Divulgación

Título original: *Fierce Self-Compassion*, de Kristin Neff
Publicado por acuerdo con Harper Wave, un sello editorial de HarperCollins Publishers

1.ª edición, junio de 2022

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Kristin Neff, 2021
© de la traducción, Remedios Diéguez Diéguez, 2022
© de todas las ediciones en castellano,
Editorial Planeta, S. A., 2022
Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona, España
www.paidos.com
www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-493-3951-6
Maquetación: Pleca Digital, S. L. U.
Depósito legal: B. 8.698-2022
Impresión y encuadernación en Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Impreso en España — *Printed in Spain*

SUMARIO

Prólogo. Por fin, ¡autocompasión fiera!	9
---	---

PRIMERA PARTE

POR QUÉ LAS MUJERES NECESITAMOS LA AUTOCOMPASIÓN FIERA

Introducción. La fuerza de la bondad	15
1. Fundamentos de la autocompasión	29
2. ¿Qué tiene que ver el género?.....	55
3. Mujeres furiosas.....	75
4. #MeToo	101

SEGUNDA PARTE

LAS HERRAMIENTAS DE LA AUTOCOMPASIÓN

5. Aceptarnos con ternura.....	125
6. Mantenernos firmes	153
7. Satisfacer nuestras necesidades	185
8. Convertirnos en nuestra mejor versión.....	209

TERCERA PARTE

LA AUTOCOMPASIÓN EN EL MUNDO

9. Equilibrio e igualdad en el trabajo.....	237
10. Cuidar sin descuidarnos	265
11. Lo que hacemos por amor	291

Epílogo. Camino de ser un desastre compasivo	319
Agradecimientos	325
Notas.....	329
Índice analítico y de nombres	365
Acerca de la autora.....	383

Capítulo 1

FUNDAMENTOS DE LA AUTOCOMPASIÓN

Necesitamos mujeres tan fuertes que puedan ser dulces [...], tan apasionadas que puedan ser compasivas.

KAVITA RAMDAS,
exdirectora del Fondo Global de Mujeres¹

La autocompasión no es ingeniería aeroespacial. Tampoco es un estado mental minoritario que se alcanza después de años practicando meditación. En el nivel más básico, la autocompasión consiste simplemente en ser buenas amigas de nosotras mismas. Esta es una noticia esperanzadora, puesto que la mayoría de nosotras ya sabemos ser buenas amigas, al menos de los demás. Con los años aprendemos qué decir cuando alguien cercano se siente incompetente o atraviesa un momento difícil: «Lo siento mucho. ¿Qué necesitas? ¿Puedo hacer algo? Recuerda que estoy aquí para lo que necesites». Sabemos suavizar la voz, utilizar un tono amable y relajar el cuerpo. Empleamos el tacto para transmitir que esa persona y su estado nos importan (por ejemplo, con un abrazo o sujetándole una mano). También sabemos defender a nuestros seres queridos con uñas y dientes cuando es preciso. Todas hemos sentido esa energía de Mamá Osa en nuestro interior cuando alguien a quien queremos se ve amenazado y necesita protección, o cuando necesita un empujoncito para abordar un desafío. Contamos con la sabiduría necesaria para entender qué pasos debemos dar.

Por desgracia, no nos tratamos a nosotras mismas con el mismo grado de compasión cuando pasamos por momentos difíciles. En lugar de detenernos y preguntarnos qué necesitamos para ofrecernos

consuelo o apoyo a nosotras mismas, tendemos a juzgarnos, complacernos en tratar de resolver el problema o, simplemente, perder los papeles. Pongamos que tienes un accidente de coche de camino al trabajo porque se te derrama el café y te distraes. Un monólogo interior típico discurriría así: «Eres imbécil. Mira lo que has hecho. Más te vale llamar a la compañía de seguros ahora mismo y avisar a tu jefe de que no vas a llegar a la reunión. Seguro que te despiden». ¿Le hablarías así a alguien que te importa? Seguramente no. Sin embargo, nos tratamos así muy a menudo y nos creemos que está bien. Podemos ser muy crueles con nosotras mismas, incluso más que con las personas que no nos caen bien. La regla de oro dice: *«Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti»*. Y podríamos añadir: *«No trates a los demás como te tratas a ti misma; de lo contrario, no tendrás amigos»*.

Un primer paso importante para ser más autocompasivas consiste en analizar cómo nos tratamos a nosotras mismas ante las dificultades en comparación con cómo tratamos a nuestros seres queridos. El contexto más adecuado para esta comparación es una amistad estrecha (porque, afrontémoslo, en ocasiones no somos tan compasivas como nos gustaría con nuestros hijos, nuestras parejas o nuestra familia: se trata de personas demasiado cercanas). En general, disponemos de más espacio en nuestras reacciones con las amistades y no las subestimamos tanto porque son relaciones voluntarias. Esto significa que casi siempre mostramos nuestra mejor versión con nuestros mejores amigos.

Cómo trato a mis amigos y cómo me trato a mí misma en los momentos difíciles

Puede resultar muy revelador comparar en qué medida te muestras compasiva con tus amigos y contigo misma. Empezamos el programa MSC con este análisis a fin de establecer en qué fase te encuentras para aprender autocompasión. Se trata de un ejercicio escrito; toma papel y un bolígrafo.

INSTRUCCIONES

Piensa en diferentes ocasiones en las que alguna amistad cercana haya sufrido. Ten en cuenta situaciones diversas: por ejemplo, una amiga que se sentía mal consigo misma por un error que había cometido, o que sufría acoso en el trabajo, o que estaba agotada por cuidar a sus hijos, o que se sentía acobardada ante una tarea complicada. A continuación, escribe tus respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es tu reacción típica con tus amigas ante este tipo de situaciones? ¿Qué dices? ¿Qué tono utilizas? ¿Cómo es tu postura? ¿Qué gestos no verbales empleas?
 - ¿Cuál es tu reacción típica contigo misma en situaciones similares? ¿Qué dices? ¿Qué tono utilizas? ¿Cómo es tu postura? ¿Qué gestos no verbales utilizas?
 - ¿Detectas algún patrón diferente entre tu reacción con tus amigas y contigo misma? (Por ejemplo, adoptas una actitud catastrofista contigo misma, pero con tus amigas muestras más perspectiva.)
 - ¿Cómo crees que sería si empezases a tratarte de un modo similar a como tratas a tus amigas? ¿Qué impacto podría tener en tu vida?
-

Después de realizar este ejercicio, muchas personas se sorprenden de la diferencia entre cómo se tratan a sí mismas y cómo tratan a sus amigos. Tomar conciencia de hasta qué punto nos subestimamos puede resultar un poco desconcertante. Por suerte, podemos utilizar nuestra extensa experiencia en compasión hacia los demás para reformular la relación con nosotras mismas. Es como una plantilla para utilizarla de base, aunque al principio puede resultar un poco extraño tratarnos tal como trataríamos a un amigo, ya que estamos acostumbradas a tratarnos a nosotras mismas como enemigas. Con el tiempo se convertirá en una actitud más natural. Básicamente, se trata de darnos permiso para dirigir esas habilidades de autocompasión hacia el interior.

Por supuesto, el camino se verá salpicado de obstáculos. El hábito de la autocritica y los sentimientos de falta de valía y vergüenza pue-

den ser difíciles de erradicar. También puede darse el temor de que la autocompasión no sea buena para nosotras, de que nos convertirá en unas fracasadas perezosas, egoístas y caprichosas. En los siguientes capítulos trataré de derribar esos obstáculos, aunque existe la posibilidad de leer *Sé amable contigo mismo* o *Cuaderno de trabajo de mindfulness y autocompasión* para profundizar en la superación de las barreras.

La práctica hace al maestro (o, como nos gusta decir en el mundo de la autocompasión, la práctica nos hace imperfectos). Podemos aprender a aceptar nuestras limitaciones humanas y, al mismo tiempo, a emprender las acciones necesarias para mejorar las cosas. Como señala Jack Kornfield, «el fin último de la práctica espiritual no es el de perfeccionarnos a nosotros mismos, sino el de perfeccionar nuestro amor».² El amor es la fuerza que impulsa la autocompasión fiera y la tierna.

LOS TRES COMPONENTES DE LA AUTOCOMPASIÓN

Aunque la autocompasión implica tratarnos a nosotras mismas con la amabilidad que mostraríamos de forma natural a un buen amigo, se necesita algo más que simple amabilidad. Si se tratase únicamente de ser amables con nosotras mismas, podríamos caer en el egocentrismo o el narcisismo muy fácilmente. Con la amabilidad no basta. También debemos conocer nuestros defectos, admitir nuestros fracasos y poner en perspectiva nuestras experiencias. Tenemos que conectar nuestras dificultades con las de los demás e ir más allá de nosotros mismos para darnos cuenta del lugar que ocupamos en el panorama general.

Según mi modelo,³ la autocompasión se compone de tres componentes principales: atención plena (mindfulness), humanidad compartida y bondad. Estos componentes son distintos, pero interactúan como un sistema y los tres deben estar presentes en una actitud de autocompasión para que resulte saludable y estable.

Atención plena. La base de la autocompasión es la capacidad de afrontar y reconocer nuestro malestar. No suprimimos el dolor y fin-

gimos que no está ahí, y tampoco huimos de él en una actuación dramática. El mindfulness nos permite ver con claridad cuándo cometemos un error o cuándo fracasamos. Afrontamos las emociones difíciles que acompañan a nuestros problemas: dolor, miedo, tristeza, rabia, incertidumbre, arrepentimiento. No huimos de ellas. Prestamos atención a nuestra experiencia en el momento presente, conscientes de nuestros pensamientos, emociones y sensaciones en constante cambio y a medida que se van produciendo. La atención plena resulta esencial para la autocompasión porque nos permite saber cuándo estamos sufriendo y responder con amabilidad. Si ignoramos nuestro dolor o nos perdemos en él, no podremos salir de nosotras mismas para decir «vaya, qué estrés, necesito un poco de apoyo».

Aunque el mindfulness es sencillo, puede convertirse en un reto porque va en contra de nuestras tendencias naturales. La neurociencia ha identificado un conjunto de regiones cerebrales interconectadas, llamada red neuronal por defecto,⁴ que se sitúa en el centro del cerebro, de delante a atrás. Se dice que es nuestro modo por defecto porque se trata del estado normal de activación del cerebro cuando no estamos concentrados de manera activa en una tarea.⁵ El modo por defecto realiza tres funciones básicas: (1) crea el sentido de identidad; (2) proyecta ese sentido hacia el pasado o el futuro, y (3) analiza los problemas. Así, en lugar de estar presentes en lo que hay, nos perdemos en preocupaciones y lamentos. Esto resulta beneficioso desde un punto de vista evolutivo, porque aprendemos de nuestras dificultades pasadas y podemos anticipar futuras amenazas a nuestra supervivencia e imaginar cómo podríamos hacer las cosas de otra manera. No obstante, cuando sufrimos en tiempo real, ese modo por defecto significa que no tenemos la claridad mental necesaria para *saber* que lo estamos pasando mal. Lo que hacemos es perdernos en historias del pasado o del futuro mientras intentamos resolver nuestros problemas. La atención plena desactiva el modo por defecto, lo que significa que podemos estar presentes con nuestro dolor mientras lo sentimos.

Como un estanque cristalino y tranquilo, la atención plena refleja lo que ocurre sin distorsiones, y así podemos tomar perspectiva respecto a nosotros mismos y a nuestra vida. Eso nos permite determinar

con acierto los pasos más adecuados para ayudarnos a nosotras mismas. Se necesita valor para reconocer el propio dolor, pero ese acto de valentía resulta esencial para que nuestros corazones se abran en respuesta al sufrimiento. No podemos sanar lo que no sentimos. Por este motivo, la atención plena es la base en la que se asienta la autocompasión.

Humanidad compartida. Para la autocompasión también es fundamental el reconocimiento de nuestra propia humanidad. De hecho, es lo que diferencia la autocompasión de sentir lástima por una misma. En latín, *compassio* significa «sufrir» (*passio*) «con» (*com*). La conexión es inherente a la compasión. Cuando la compasión se dirige hacia el interior, significa que reconocemos que todos los humanos somos imperfectos y llevamos una vida imperfecta. Aunque puede parecer obvio, caemos con frecuencia en la trampa de pensar que las cosas deberían ir bien y que nada debería salir mal. Albergamos la sensación irracional de que todo el mundo está bien y nosotras somos las únicas que resbalamos y rompemos el cristal, nos cortamos un nervio del pulgar y tenemos que llevar algo parecido a una gigantesca cuña de queso rosa en la mano erguida durante tres meses (verídico). No solo nos hacemos daño: para colmo de males, nos sentimos solas y aisladas. Esa sensación de desconexión es terrible porque, como dicen en biología evolutiva, un mono solo es un mono muerto.

Cuando recordamos que el dolor forma parte de la experiencia humana compartida, salimos de la trampa de la lástima hacia nosotras mismas. En lugar de gritar «¡pobre de mí!», honramos la naturaleza compartida del sufrimiento. Por supuesto, las circunstancias y el grado de sufrimiento son distintos. Las personas oprimidas por las injusticias del sistema o la pobreza arraigada sufren más que las que disfrutaban de una vida de privilegios, pero no existe un solo ser humano que esté completamente a salvo de las dificultades físicas, mentales o emocionales.

La compasión se fundamenta en la idea de que todos los seres son merecedores de un trato humano. Cuando nos negamos la compasión hacia nosotras mismas, pero la entregamos a los demás, o cuando valoramos las necesidades de un grupo por encima de las de otro, esta-

mos socavando la verdad básica según la cual formamos parte de un todo interdependiente más grande. Tus actos tienen un efecto en los míos del mismo modo que mis actos tienen un efecto en los tuyos. El dicho «no cagues donde comes», por muy vulgar que resulte, transmite bien la idea. Cómo me trato a mí misma influye en mis interacciones con todas las personas con las que entro en contacto, y cómo me tratan los demás afecta también a todas mis interacciones. Las consecuencias del desconocimiento de esa interdependencia se ven por todas partes: tensiones raciales, religiosas y políticas que alimentan la violencia; inmigrantes huyendo a los países cuyas políticas contribuyeron a sembrar el desastre económico, y un planeta que se calienta a tal velocidad que pronto será inhabitable. La sabiduría de reconocer nuestra humanidad compartida nos permite contemplar el panorama en su conjunto y darnos cuenta de que estamos juntos en esto.

Bondad. La razón de ser fundamental de la autocompasión es la bondad, la amabilidad, el deseo de aliviar el sufrimiento. Esa necesidad de mostrar empatía se experimenta como un impulso sincero de ayudar. Es una actitud cariñosa, amistosa y de apoyo hacia nosotras mismas en nuestro camino entre las dificultades de la vida. Cuando tenemos problemas, muchas veces nos autoflagelamos en lugar de pasarnos un brazo por el hombro en señal de apoyo a nosotras mismas. Incluso las personas que siempre apoyan a los demás se tratan a sí mismas como basura. La amabilidad con nosotras invierte esa tendencia, y entonces somos sinceramente buenas con nosotras mismas.

Cuando reconocemos que hemos cometido un error, ser amables con nosotras mismas significa que entendemos y aceptamos la situación, y que nos animamos a hacerlo mejor la próxima vez. Cuando recibimos malas noticias o nos damos de bruces con los problemas de la vida, abrimos el corazón de manera activa y nos permitimos conovernos por nuestro propio dolor. Nos detenemos y decimos: «Esto es muy difícil. ¿Cómo puedo cuidarme en este momento?».

No podemos ser perfectas. Inevitablemente, nuestras vidas estarán salpicadas de problemas. Sin embargo, cuando reaccionamos a nuestro dolor con benevolencia y buena voluntad, generamos sentimientos de amor y atención que lo cambian todo para bien. La amabi-

lidad con nosotras mismas nos proporciona los recursos necesarios para afrontar las dificultades, que así resultan más soportables. Se trata de una emoción satisfactoria y gratificante, la dulzura que contrarresta la cara amarga de la vida.

LOS BENEFICIOS DE LA AUTOCOMPASIÓN

Existen numerosos estudios acerca de la relación entre la autocompasión y el bienestar. En general, existen tres maneras de llevar a cabo una investigación sobre autocompasión. El método más habitual utiliza la escala de la autocompasión para determinar si una puntuación más elevada se corresponde con un nivel más alto de resultados positivos, como felicidad, y menos negativos (por ejemplo, depresión). Otra manera de estudiar la autocompasión consiste en provocar un estado de ánimo autocompasivo de manera experimental (por lo general, pidiendo a los participantes en el estudio que se escriban a sí mismos acerca de un problema mientras apelan a la atención plena, la humanidad compartida y la bondad). Los participantes se asignan a ese estado de autocompasión o bien a uno de control en el que escribirán acerca de una situación neutra (por ejemplo, sobre su afición favorita). A continuación, se comparan las conductas de los grupos, como la motivación para estudiar para un examen. Un tercer método de análisis, cada vez más habitual, consiste en formar a las personas en la autocompasión mediante programas como el MSC a fin de comprobar si su nivel de bienestar cambia después de dicha formación. Estos tres métodos de investigación tienden a ofrecer los mismos resultados.⁶

A lo largo de este libro analizaremos la literatura científica acerca de los beneficios de la autocompasión,⁷ pero voy a resumirla brevemente en este punto. Las personas más autocompasivas tienden a ser más felices, más esperanzadas y más optimistas.⁸ Se sienten más satisfechas con sus vidas y más agradecidas por lo que tienen. Padecen menos ansiedad, depresión, estrés y miedo.⁹ Tienen menos probabilidades de pensar en el suicidio¹⁰ o de abusar de drogas y alcohol.¹¹ Son

más sensatas y poseen una mayor inteligencia emocional, y son capaces de regular mejor sus emociones negativas.¹² Poseen una imagen corporal más positiva y tienden a desarrollar menos trastornos de la alimentación.¹³ Se implican más en conductas beneficiosas,¹⁴ como practicar ejercicio, seguir una buena alimentación y visitar al médico con regularidad. Gozan de mejor salud física:¹⁵ duermen mejor, se resfrían menos y poseen un sistema inmune más fuerte. Son personas más motivadas y meticulosas,¹⁶ y se responsabilizan de sí mismas.¹⁷ Son más resilientes cuando se enfrentan a los retos que nos plantea la vida,¹⁸ y muestran más valor y determinación para alcanzar sus objetivos. Disfrutan de relaciones más estrechas y funcionales con amigos, familiares y parejas,¹⁹ y gozan de una mayor satisfacción sexual.²⁰ Son más indulgentes y empáticas, y poseen la capacidad de adoptar la perspectiva de los demás.²¹ Son más compasivas con los demás, pero también son capaces de cuidar sin llegar al agotamiento.²² No es un mal conjunto de beneficios para algo tan simple como tratarse a una misma tal como trataríamos a una buena amiga.

Además, las personas autocompasivas poseen más autoestima, pero no caen en la trampa del egoísmo.²³ La autocompasión no tiene nada que ver con el narcisismo, al contrario que la autoestima exagerada. No conduce a la comparación social constante ni pone el ego a la defensiva. El sentimiento de valía personal que surge de la autocompasión no depende de poseer un determinado aspecto, o de tener éxito, o de la aprobación de los demás. Es incondicional. Esto significa que el sentimiento de valía provocado por la autocompasión resulta más estable con el tiempo.

Los enormes beneficios de la autocompasión, sumados al hecho de que se trata de una habilidad que se puede aprender, contribuyen a explicar por qué tantos investigadores han empezado a estudiar esta actitud. A mi buena amiga y colega Shauna Shapiro, que escribió un estupendo libro sobre mindfulness y autocompasión titulado *Buenos días, te quiero*, le gusta decir que la autocompasión es la salsa secreta de la vida: hace que todo sea mejor.

LA FISIOLÓGÍA DE LA AUTOCOMPASIÓN

Como ya he señalado, la mayoría de las personas no son tan compasivas consigo mismas como lo son con los demás, sobre todo cuando fracasan o se sienten insuficientes. Esto se debe en parte a las reacciones automáticas del sistema nervioso. Cuando cometemos un error o nos enfrentamos a dificultades, nos sentimos amenazados de manera instintiva. No todo está bien. Así, reaccionamos a lo que percibimos como un peligro con la «respuesta de amenaza-defensa»²⁴ (también conocida como «cerebro reptiliano»), la reacción refleja más rápida y que más fácilmente se desencadena. Cuando el cerebro registra una amenaza, se activa el sistema nervioso simpático.²⁵ La amígdala entra en acción, liberamos cortisol y adrenalina, y nos preparamos para una respuesta de lucha, huida o congelación. El sistema funciona para proteger al cuerpo físico frente a una amenaza (por ejemplo, un árbol a punto de caer o un perro gruñendo), pero puede resultar problemático cuando la amenaza surge de pensamientos del tipo «soy un fracaso» o «¿este vestido me hace gorda?».

Cuando el concepto que tenemos de nosotras mismas se ve amenazado, el peligro es hacia el interior. Somos la atacante y la atacada al mismo tiempo. Así, nos enfrentamos a nosotras mismas con críticas y esperamos deshacernos de las debilidades obligándonos a cambiar. Huimos psicológicamente de los demás encogiéndonos de vergüenza, retirándonos al olvido de quien se siente inútil. A veces nos paralizamos y nos quedamos atascadas en la rumia, repitiendo nuestros pensamientos negativos como si el problema fuese a desaparecer por el hecho de repetirlo por enésima vez. Ese estado constante de reactividad es el motivo por el que ser duras con nosotras mismas resulta tan nocivo para la salud: provoca estrés, ansiedad y depresión.²⁶ Es importante no juzgarnos por esas reacciones, ya que surgen del deseo incoherente de estar a salvo.

No obstante, podemos aprender a sentirnos seguras de otra manera: recurriendo al sistema de cuidados de los mamíferos. La ventaja evolutiva de los mamíferos sobre los reptiles es que los primeros nacen muy inmaduros y necesitan un periodo de desarrollo más largo

para adaptarse a su entorno. En comparación con el resto de mamíferos, los seres humanos son los que más tardan en madurar: debido a nuestra notable plasticidad neuronal,²⁷ el córtex prefrontal necesita entre veinticinco y treinta años para desarrollarse. A fin de mantener a las crías vulnerables a salvo durante ese largo periodo de desarrollo, se fue imponiendo la respuesta de protección de las crías que lleva a los padres y a los retoños a permanecer juntos y hallar seguridad a través de los vínculos sociales.²⁸ Cuando se activa el sistema de cuidados, se liberan oxitocina (la hormona del amor) y endorfinas (opiáceos naturales que nos hacen sentir bien) y la sensación de seguridad se intensifica.²⁹

Aunque la respuesta de protección de las crías se activa de manera instintiva cuando cuidamos a otras personas, también podemos aprender a dirigirla hacia nosotras mismas. Podemos protegernos *a nosotras* y proporcionarnos sensaciones de seguridad, protección y bienestar. Cuando lo hacemos, el sistema nervioso parasimpático se activa, lo que aumenta la variabilidad de la frecuencia cardíaca (que significa que estamos más abiertas y relajadas) y reduce la actividad simpática (nos sentimos menos tensas).³⁰ De hecho, los tres componentes de la autocompasión (bondad, humanidad compartida y atención plena o mindfulness) contrarrestan de manera directa los juicios, el aislamiento y la rumia que se producen como consecuencia de la reacción amenaza-defensa. Cambiamos el equilibrio entre esas dos conductas instintivas, muy evolucionadas y diseñadas para garantizar nuestra seguridad, de manera que una aumenta y la otra disminuye de forma simultánea.

Dado que la autocompasión actúa a nivel fisiológico, el tacto constituye una manera eficaz de demostrarnos interés. El cuerpo responde al tacto casi de inmediato y nos sentimos apoyados.³¹ El tacto incide en el sistema nervioso parasimpático, que nos calma y nos centra. El cuerpo humano está perfectamente diseñado para interpretar el tacto como una señal de cuidado. Del mismo modo que los padres transmiten una sensación de seguridad y amor a sus hijos a través del tacto durante los dos primeros años de vida, podemos hacer lo mismo por nosotras.

Tacto tranquilizador y de apoyo

El tacto tranquilizador y de apoyo forma parte del programa MSC y es una práctica fundamental de la autocompasión. Cuando estamos molestas, en ocasiones nos sentimos demasiado agobiadas para acordarnos de dirigirnos a nosotras mismas con un tono amable. El acto de desplazar la atención desde la cabeza y los pensamientos hacia el cuerpo para centrarnos en una sensación física como el tacto puede resultar increíblemente beneficioso en momentos difíciles.

INSTRUCCIONES

Prueba diferentes tipos de tacto para ver cómo te sientes. Dedicar unos quince segundos a cada tipo de tacto y sumérgete a fondo en la experiencia. Comprueba si detectas el efecto en tu cuerpo. Conviene encontrar un tipo de tacto que te reconforte y te calme, y otro que te ayude a sentirte fuerte, empoderada y apoyada. Cada persona es distinta; experimenta hasta que encuentres el tacto más adecuado para ti.

Estas son algunas opciones reconfortantes para apoyarte con suavidad:

- Poner una o las dos manos sobre el corazón.
- Cubrirte la cara con las manos.
- Acariciarte los brazos suavemente.
- Cruzar los brazos y apretarlos suavemente contra tu pecho.
- Abrazarte y balancearte suavemente adelante y atrás.

Algunas opciones para apoyarte con firmeza:

- Colocar un puño en el corazón y la otra mano encima.
- Dejar una o las dos manos en el plexo solar, tu centro energético (que se sitúa inmediatamente debajo de la caja torácica y a unos ocho centímetros por encima del ombligo).
- Situar una mano en el corazón y la otra sobre el plexo solar.
- Apretar las manos, una con otra.
- Dejar los brazos plantados con firmeza sobre las caderas.

La idea consiste en encontrar una forma de tacto a la que puedas recurrir automáticamente en situaciones estresantes o difíciles. Elige un par por el momento y trata de utilizarlas cuando sientas malestar emocional o físico. En ocasiones, la mente se siente desbordada para pensar con claridad, pero puedes utilizar el tacto para comunicar compasión a tu cuerpo. Es una manera sencilla y sorprendentemente eficaz de cuidarte y apoyarte.

DIFICULTADES CON LA AUTOCOMPASIÓN

Por naturaleza, algunas personas son más autocompasivas que otras (debido, en parte, al tipo de crianza recibida). Si nuestros padres nos cuidaron y fueron cariñosos con nosotras en nuestra infancia, de manera que nuestro sistema de cuidado mamífero entró en funcionamiento a pleno rendimiento, será más probable que interioricemos esa actitud de apoyo como adultas.³² Si nos criticaban con dureza, nos ignoraban o nos maltrataban, la autocompasión podría resultar más complicada.³³

El nivel de seguridad que sentíamos con nuestros padres configura nuestro estilo de apego.³⁴ Las personas con un apego seguro (aquellas cuyos padres eran cariñosos y atentos, y satisfacían sus necesidades) tienden a sentirse merecedoras de consuelo y apoyo, y son más amables consigo mismas en su etapa adulta.³⁵ Las personas cuyos padres eran imprevisibles (a veces estaban emocionalmente disponibles y a veces no) o que no recibían toda la atención necesaria tienen más probabilidades de sentir que no merecen amor. De ese modo, la autocompasión se complica. Y en el caso de unos padres emocional, física o sexualmente abusivos, el miedo puede entremezclarse con las señales de cariño. Dedicarse compasión a una misma en esa situación puede resultar aterrador.³⁶

Mi colega Chris Germer, psicólogo clínico y autor del esclarecedor *The Mindful Path to Self-Compassion*, observó este patrón en sus pacientes. La etiqueta que se le ocurrió fue «efecto contracorriente» (del inglés, «backdraft»),³⁷ un término perteneciente al campo de la extinción de

incendios. Cuando arde un fuego en un espacio cerrado o con poca ventilación, los bomberos tienen cuidado al abrir las puertas para combatir las llamas. Si el oxígeno se ha agotado y las puertas se abren de golpe, el oxígeno nuevo entra de repente y aviva el fuego. Puede resultar peligroso y explosivo. Algo parecido puede suceder en el campo de la autocompasión. Si hemos tenido que cerrar las puertas de nuestro corazón a cal y canto para sanar el dolor de la infancia, cuando empezamos a abrirlo entra el «aire fresco» del amor y nos trae conciencia del sufrimiento atrapado en su interior. En algunos casos, ese proceso puede ser explosivo y provocar un enorme malestar. Las personas con historias traumáticas no son las únicas que experimentan el efecto contracorriente. Cualquiera que esté acostumbrado a manejar las emociones difíciles cerrándose en banda puede experimentarlo cuando empiece a practicar la autocompasión. En realidad, se trata de una buena señal porque significa que el proceso de sanación ha comenzado.

Otra metáfora, un poco menos aterradora, es la de las manos que se entumecen en la nieve y después, cuando nos las calentamos bajo techo, duelen muchísimo. Como ocurre con las manos, queremos que nuestro corazón congelado se descongele: eso es bueno, aunque duele. Sin embargo, no queremos ir demasiado rápido. Los bomberos van equipados con picos, entre otros motivos, para abrir agujeros en el perímetro de un edificio en llamas y permitir así que el aire entre poco a poco. En ocasiones tenemos que hacer algo parecido con nosotras mismas: introducir la compasión poco a poco para que no resulte tan intensa. En otras palabras, hemos de practicar la autocompasión de manera autocompasiva.

A veces, cuando nos preguntamos qué necesitamos, la respuesta es que nos centremos en otra cosa durante un rato. Podemos encontrar una manera de cuidarnos algo más indirecta: darnos un baño, salir a dar un paseo, acariciar al perro, tomar una taza de té... Cualquiera de estas opciones es un acto de amabilidad, una manera de cuidarnos y satisfacer nuestras necesidades. Por tanto, nos ayudan a crear el hábito de la compasión. Cuando nos sintamos más estables podremos regresar a la práctica de abrir el corazón de manera más explícita.

El mindfulness resulta muy eficaz cuando se trabaja con el efecto

contracorriente. Cada vez que centramos nuestra atención en un objeto concreto,³⁸ nos tranquilizamos. Este es uno de los motivos por los que la respiración profunda nos relaja, porque nos centramos en algo que no son nuestros pensamientos. Otra práctica eficaz consiste en sentir las plantas de los pies en el suelo. Nos ayuda a estabilizar la conciencia y nos ayuda a poner los pies en la tierra (nunca mejor dicho).

Las plantas de los pies

Las investigaciones demuestran que esta práctica nos ayuda a autorregularnos y centrarnos cuando sufrimos dolor emocional.³⁹ Es la práctica más importante que enseñamos en MSC para trabajar el efecto contracorriente (*backdraft*). Aunque normalmente se realiza de pie, es posible modificarla para practicarla en posición sentada.

INSTRUCCIONES

- De pie, empieza poniendo tu atención en las sensaciones (el sentido del tacto) en las plantas de los pies sobre el suelo.
- Para percibir mejor las sensaciones, prueba a balancearte suavemente hacia delante y atrás, y de lado a lado, sobre los pies. A continuación, prueba a realizar pequeños círculos con las rodillas mientras te fijas en las sensaciones cambiantes en las plantas de los pies.
- Siente cómo el suelo sostiene todo tu cuerpo.
- Si tu mente empieza a divagar, céntrate de nuevo en las sensaciones en las plantas de los pies.
- Empieza a caminar muy lentamente mientras percibes las sensaciones cambiantes en las plantas de los pies. Nota qué sientes al levantar un pie, avanzar y colocarlo de nuevo en el suelo. Repite con el otro pie, y así sucesivamente.
- Mientras caminas, fíjate en lo pequeña que es la superficie de cada pie y cómo tus pies sostienen todo tu cuerpo. Si lo deseas, dedica un momento de gratitud al enorme esfuerzo que hacen tus pies por ti (algo en lo que no reparamos nunca).
- Puedes imaginar que el suelo se levanta para apoyarte en cada paso.

- Continúa caminando lentamente y sintiendo las plantas de los pies.
 - Detente y expande tu conciencia a todo el cuerpo. Permítete sentir lo que sea que sientas y ser tal como eres.
-

LA AUTOCOMPASIÓN NO ES PARA DÉBILES

La cultura tiende a proporcionar una narrativa falsa acerca de la autocompasión: nos transmite que es una indulgencia que nos resta fuerza y nos convierte en personas «flojas». Recuerdo que cuando el *New York Times* publicó su primer gran artículo acerca de mi trabajo,⁴⁰ me sorprendió que muchos comentarios de los lectores fuesen negativos. Me llamó la atención uno en especial: «Estupendo, justo lo que necesitamos, una nación de nenazas». Empecé a darme cuenta de que la mayoría de la gente no entiende la poderosa naturaleza de la autocompasión. Da por hecho que es propio de personas débiles o pasivas, porque se asocia con el cuidado y la ternura. Sin embargo, la compasión también puede ser enérgica y dinámica. Por ejemplo, el personal de los servicios de emergencia arriesga su vida cuando rescata a personas de la trayectoria de un huracán; los padres hacen malabares con varios trabajos para alimentar a sus hijos, o muchos profesores mal pagados siguen esforzándose en zonas marginales para ayudar al alumado a salir del ciclo de la pobreza. Estos son ejemplos de enormes actos de compasión.

En las enseñanzas budistas, ese potente aspecto de la compasión orientado a la acción se denomina *compasión feroz*. Es la fuerza que hace frente al daño o a la injusticia. Sharon Salzberg la describe como un tipo de amor fuerte que reúne bondad, claridad, fuerza, equilibrio y acción.⁴¹ Bob Thurman, el gran experto en budismo, la retrata como «una energía fuerte y poderosa que crea calor [y que] se puede utilizar para [...] desarrollar fuerza interior y determinación».⁴² Para aliviar nuestro sufrimiento y darnos lo que necesitamos realmente en cada momento deseamos contar con todas las respuestas que estén a nuestro alcance, ya sean fieras o tiernas. Una comparación en la que pode-

mos apoyarnos para entender esas dos caras de la autocompasión es con el yin y el yang.



EL YIN Y EL YANG DE LA AUTOCOMPASIÓN

Los conceptos de *yin* y *yang* proceden de la antigua filosofía china,⁴³ la cual plantea que existen dos aspectos de un principio energético universal que se hallan en constante dialéctica. El yin representa la quietud; el yang, el movimiento. El yin es una energía maternal, delicada, productiva y receptiva; la del yang es una energía firme, enérgica, dominante y orientada a objetivos. Históricamente, el yin se asocia con lo femenino y el yang con lo masculino, pero ambos se consideran aspectos esenciales del ser humano con independencia del género. Dado que el yin y el yang son expresiones complementarias del *qi*, o energía de la fuerza vital esencial, cada uno desempeña un papel fundamental en la salud y el bienestar. De hecho, desde esta perspectiva, la enfermedad surge a raíz del desequilibrio entre estas dos energías. Como vemos en el conocido símbolo del yin y el yang, la parte negra representa el yin, y la blanca, el yang, en un no dualismo fundamental. Esta metáfora refleja la distinción básica entre la autocompasión fiera y la tierna. Aunque no es habitual tratar la autocompasión desde esta perspectiva y no soy experta en filosofía china, representa un marco útil en el que me apoyo con respeto y humildad.

La cualidad yin de la autocompasión tierna implica «estar con» nosotras mismas en actitud tolerante. Consiste en consolarnos, asegurarnos que no estamos solas y estar presentes con nuestro dolor. Ese es el poder curativo de la autocompasión. Un buen ejemplo de la autocompasión tierna sería el de una madre acunando a su bebé que llora. Cuando nos sentimos apenadas o insuficientes, estamos ahí para calmarnos, validar nuestro dolor y aceptarnos tal como somos. Recurrimos a la energía cariñosa que fluye sin dificultad hacia aquellos que

queremos y la dirigimos hacia nosotras. Una manera de describir lo que sentimos cuando ponemos en práctica la autocompasión tierna es la *presencia amorosa y conectada*, que corresponde a la bondad, la humanidad compartida y la atención plena. Cuando aceptamos nuestro dolor con amabilidad, sentimos amor. Cuando recordamos nuestra humanidad compartida, nos sentimos conectadas. Cuando somos conscientes de nuestro dolor, estamos presentes. Con una presencia amorosa y conectada, nuestro dolor pasa a ser más soportable y comienza a transformarse.

La cualidad yang de la autocompasión fiera se asocia con «actuar en el mundo» para aliviar el sufrimiento. Es distinta en función de la acción requerida, pero en general implica protegernos a nosotras mismas, salir adelante o motivarnos. Metafóricamente hablando, la energía dinámica de la compasión es como la de una Mamá Osa que protege ferozmente a sus crías ante una amenaza, o que pesca para alimentarlas, o que deja un territorio cuyos recursos se han agotado para ir en busca de un nuevo hogar. Del mismo modo que la ternura se puede dirigir hacia el interior, la energía feroz de Mamá Osa también. Podemos ponernos en pie y protegernos, cuidarnos y satisfacer nuestras necesidades, e impulsar los cambios necesarios para salir adelante.

La pregunta por excelencia de la autocompasión es «¿qué necesito ahora mismo?» y, más concretamente, «¿qué necesito para aliviar mi sufrimiento?». La respuesta cambia en función de las circunstancias. En ocasiones, lo que necesitamos es aceptarnos en toda nuestra imperfección humana. En ese caso convendrá que apliquemos la autocompasión tierna.

Sin embargo, cuando necesitamos protegernos de un daño potencial, los componentes de la autocompasión tienen una expresión distinta. La bondad con una misma en ese caso es *valiente*. Encontramos el valor necesario para establecer límites, decir «no», ser fuertes como el acero. La humanidad compartida nos ayuda a reconocer que no estamos solas en nuestra lucha, que todas las personas merecen un trato justo. Nos *empoderamos* al unirnos a otras personas y reclamar lo que es justo. La atención plena nos permite actuar con *claridad*

y decisión: vemos y decimos la verdad. Cuando el fin de la autocompasión es protegernos de un daño, personificamos la *claridad valiente y empoderada*.

Cuando nuestro objetivo es atender nuestras necesidades, darnos lo que precisamos para ser felices, la forma vuelve a cambiar. En ese caso, la bondad con nosotras mismas significa que nos *satisfacemos* emocional, física y espiritualmente. Emprendemos las acciones necesarias para satisfacer nuestras necesidades con la conciencia de que son importantes. La humanidad compartida nos permite satisfacer nuestras necesidades y las de otras personas de un modo *equilibrado y equitativo*. No somos egoístas, pero tampoco subordinamos nuestras necesidades. Respetamos los deseos de todo el mundo, incluidos los nuestros. La atención plena facilita nuestra capacidad de ser *auténticas*, de saber qué necesitamos realmente en el fondo de nuestro ser para poder dárnoslo y mantenernos fieles a nuestros valores. Cuando la autocompasión se dirige a satisfacer nuestras necesidades, representamos la *autenticidad cumplidora y equilibrada*.

Por último, cuando nuestro objetivo consiste en motivarnos para alcanzar una meta o realizar un cambio, se requiere otra forma de autocompasión. La bondad con nosotras mismas exige que nos *animesmos* y nos apoyemos para hacer algo distinto (como motivan los buenos entrenadores a los atletas, o los padres a sus hijos). La crítica constructiva y la retroalimentación nos ayudan a dar lo mejor de nosotras mismas. El reconocimiento de la humanidad compartida nos permite aprender de los errores. Aplicamos la *sabiduría* para determinar el modo de tomar medidas correctivas entendiendo que todos cometemos errores y, con suerte, crecemos a partir de ellos. La atención plena nos proporciona la *visión* necesaria para darnos cuenta de lo que tenemos que hacer, identificar lo que no nos sirve y emprender acciones que nos ayuden más. Vemos nuestros siguientes pasos con claridad y nos mantenemos centradas en nuestros objetivos. Cuando la autocompasión tiene el fin de motivarnos, representamos una *visión alentadora y sabia*.

EXPRESIONES DE LA AUTOCOMPASIÓN			
Finalidad	Bondad con nosotras mismas	Humanidad compartida	Atención plena
Tierna («estar con»)	Amor	Conexión	Presencia
Fiera (proteger)	Valentía	Empoderamiento	Claridad
Fiera (proveer)	Satisfacción	Equilibrio	Autenticidad
Fiera (motivar)	Ánimo	Sabiduría	Visión

La diosa budista de la compasión, Avalokiteshvara («la que escucha los gritos del mundo»),⁴⁴ posee numerosos brazos con los que sujeta diferentes instrumentos para aliviar el sufrimiento. El cuadro superior muestra algunas de las diversas formas de autocompasión a las que podemos recurrir. En los siguientes capítulos veremos con detalle cada una de estas alternativas para cuidarnos, así que no te preocupes si ahora mismo te parece demasiada información.

Algunas personas se preguntan por qué existen tres formas de autocompasión fiera y solo una de autocompasión tierna. Se debe a que «estar con» nuestro dolor implica quietud. Exige aceptar las cosas tal como son con el corazón abierto, y por eso presenta una única forma. Aunque podemos expresar ese corazón abierto de maneras ligeramente distintas (de un modo físicamente reconfortante, con palabras amables, etcétera), todas pertenecen al campo de la presencia compasiva. Empezar acciones para aliviar nuestro sufrimiento adopta formas más variadas. De hecho, es probable que existan muchas más de tres, y la manifestación de la autocompasión en acción resulta tan variada como nuestras necesidades humanas. No obstante, las tres formas principales –protección, provisión y motivación– adoptan algunas de las maneras más esenciales de aplicación de la autocompasión para aliviar nuestro sufrimiento.

Gestos de autocompasión

Los tres componentes de la autocompasión son distintos en función de las necesidades que se satisfagan, y es posible experimentar sus ener-

gías en el cuerpo. En el programa MSC enseñamos esta práctica para ayudar a los participantes a experimentar una sensación real de autocompasión fiera y tierna. Se recomienda realizar este ejercicio de pie, pero también puedes permanecer sentada.

INSTRUCCIONES

Vas a realizar una serie de gestos que te ayudarán a sentir las diferentes expresiones de la autocompasión en tu cuerpo. Para empezar, es importante que analices qué se siente ante la falta de autocompasión:

- Cierra los puños y apriétalos contra tu cuerpo. Percibe las emociones que se desencadenan cuando tienes los puños cerrados. Es posible que te sientas nerviosa, tensa, estresada, oprimida... Es una metáfora de la autocrítica y la resistencia, que es lo que se siente cuando luchamos contra nosotras mismas, nos resistimos a nuestro dolor o ignoramos nuestras necesidades. Y lo hacemos la mayor parte del tiempo de manera inconsciente.

Ahora ya puedes explorar qué se siente con la autocompasión tierna:

- Abre las manos con las palmas hacia arriba. ¿Cómo te sientes, sobre todo si lo comparas con los puños cerrados? Muchas personas notan que se sienten más relajadas, tranquilas, calmadas y tolerantes. Es una metáfora de la atención plena en la autocompasión tierna, lo que se siente cuando aceptamos lo que ocurre con una conciencia abierta y amplia. Nos permite estar con nuestro dolor y validarlo.
- A continuación, estira los brazos como si quisieras tocar a alguien. Si quieres, imagina que abrazas a una amiga o un ser querido. ¿Cómo te sientes? Es posible que percibas una sensación de conexión, unión o expansión. Es una metáfora de la humanidad compartida en la autocompasión tierna, cuando vamos más allá de nuestro yo separado e incluimos a los demás. Es lo que se siente cuando tenemos la certeza de que no estamos solas.
- Coloca una mano sobre la otra y llévalas poco a poco hacia el centro de tu pecho. Siente la calidez y la presión suave de tus manos sobre tu corazón. Respira lentamente. ¿Cómo te sientes? Muchas perso-

nas aseguran que con este gesto se sienten seguras, tranquilas, queridas y relajadas. Es una metáfora de la amabilidad hacia una misma en la autocompasión tierna, lo que se siente cuando nos damos amor. Y puede ser una sensación muy agradable (a menos que estés experimentando un contrafuego, que también es válido).

- Ahora, en un movimiento que lo engloba todo, coloca las palmas de la mano mirando hacia arriba, estira los brazos y lleva las manos hacia el corazón. Así es como se siente la autocompasión tierna en conjunto: una presencia amorosa y conectada.

La autocompasión fiera se manifiesta de manera distinta, y la forma que adopte dependerá de su finalidad.

- De pie, si puedes, adopta la que se conoce como «postura del caballo» en artes marciales. Separa los pies a la altura de las caderas, dobla las rodillas ligeramente e inclina la pelvis hacia delante (también puedes permanecer sentada con la espalda recta). La del caballo es una postura equilibrada y estable con el centro de gravedad bajo. Desde esa postura podemos realizar las acciones que se necesitan en ese momento.

En ocasiones necesitamos protegernos a nosotras mismas:

- Estira un brazo delante de ti, con la palma de la mano mirando hacia arriba, y di en voz alta y clara «ino!». Repítelo tres veces.
- Comprueba si percibes cómo la energía de ese movimiento recorre tu columna. ¿Cómo te sientes? Muchas personas afirman que se sienten fuertes, poderosas, valientes. Con esta forma de autocompasión fiera representamos la claridad valiente y empoderada.

Otras veces, necesitamos proporcionarnos aquello que nos hace felices:

- Estira los brazos y finge que recoges metafóricamente lo que necesitas mientras llevas tus manos hasta el plexo solar, tu centro energético. Mientras desplazas las manos, repite «isí!» tres veces.
- Comprueba si percibes la energía de esta afirmación en tu cuerpo. ¿Cómo te sientes reclamando así tu espacio? Tal vez te parezca un

poco absurdo, pero también puede resultar satisfactorio. Con esta forma de autocompasión fiera manifestamos una autenticidad gratificante y equilibrada.

O quizá necesitamos motivarnos para hacer cosas difíciles, apoyarnos y animarnos para realizar un cambio:

- Dobla el codo y acerca el puño apretado al hombro tres veces, mientras repites con entusiasmo «¡puedo hacerlo!».
- Trata de percibir el impulso de esta energía alentadora. ¿Cómo te sientes? ¿Positiva, optimista, inspirada? Con esta forma de autocompasión fiera expresamos una visión alentadora y sabia.

Estos gestos no están diseñados para repetirlos cada día; se trata más bien de una demostración para ayudarte a entender y experimentar las diferentes formas de autocompasión. No obstante, si cualquiera de ellos te resulta especialmente útil, siempre puedes utilizarlo para despertar el tipo de autocompasión que necesites en un momento dado.

EQUILIBRAR EL YIN Y EL YANG

Para aprovechar todo el potencial de la autocompasión, el yin debe acompañar al yang (y viceversa) de manera que estén siempre en equilibrio. Si no es así, la autocompasión correrá el peligro de convertirse en una manera de estar poco saludable. El *enemigo cercano*⁴⁵ es un útil concepto budista que hace referencia a un estado mental que parece similar al estado deseado (de ahí el *cercano*), pero que en realidad lo debilita (motivo por el que es un enemigo). Cada una de las formas de autocompasión puede transformarse en un enemigo cercano cuando el yin y el yang no están equilibrados. Por ejemplo, cuando se produce la aceptación del yin, pero no la voluntad del yang de pasar a la acción, puede convertirse en pasividad y complacencia. El maestro tibetano Chögyam Trungpa denominó a este estado *compasión idiota*. Aunque es importante amarnos y aceptarnos tal como somos en el momento

presente, eso no significa que queramos *quedarnos* así para siempre. Si un rebaño de ganado se dirige hacia ti en estampida, no es el momento de limitarse a aceptar la situación. Cuando emprendemos conductas dañinas, como fumar, o nos encontramos en una situación difícil (como una relación emocionalmente abusiva), no queremos limitarnos a aceptar nuestro dolor: también queremos hacer algo al respecto.

Al mismo tiempo, cuando la fuerza de la protección no va acompañada del sentimiento de una presencia amorosa y conectada, puede convertirse en hostilidad y agresión hacia los demás. Podríamos empezar a ver una situación como «nosotros contra ellos», como «yo tengo razón y tú estás equivocado». La compasión debe ser siempre cariñosa. Puede ser fiera y valiente, pero no agresiva. Se puede empoderar, pero no es agobiante. Es clara cuando se trata de decir la verdad, pero no cree tener siempre la razón. De forma similar, si tratamos de satisfacer nuestras necesidades sin suficiente energía yin, podríamos desembocar en el egoísmo, y la motivación para mejorar podría derivar hacia el perfeccionismo.

Desarrollaremos estas cuestiones más adelante, pero basta decir que cuando el yin y el yang están equilibrados e integrados, la experiencia resulta más constructiva. Dejamos ir los patrones de comportamiento que no nos sirven y hacemos lo necesario para mejorar las cosas, y no porque seamos inaceptables tal como somos, sino porque nos preocupamos por nosotras mismas y no queremos sufrir. Cuanto más seguras nos sintamos en esta autoaceptación incondicional, más energía tendremos para protegernos a nosotras mismas, satisfacer nuestras necesidades y lograr nuestros objetivos.

Una buena amiga que lleva un año practicando la autocompasión fiera y tierna conmigo dice que ahora es una persona distinta. Conoció a Jess poco después de mudarme a Texas. Jess tiene más o menos mi edad, practica meditación y tiene un hijo, Billy, con TDAH severo. Tenemos mucho en común. La autocompasión tierna le ayudó a afrontar el trastorno neurológico de su hijo dedicándose la bondad y el apoyo que necesitaba cuando Billy se portaba mal. Además, aprendió a aceptar sus errores como madre, a recordarse que solo es un ser humano que lo hace lo mejor que puede. No obstante, no era suficiente para

ayudarla a hacer frente a alguien cuya conducta le resultaba todavía más desafiante: su madre, Samantha.

No me malinterpretéis: Jess adora a su madre, pero Samantha la vuelve loca. Cree que por ser la persona de más edad de la familia tiene derecho a decirle a su hija (una mujer madura) cuándo hace algo mal y cómo solucionarlo. No es que cruce todos los límites, es que ni siquiera reconoce que existen. Aunque Jess sabe que su madre se preocupa de verdad, se siente invadida constantemente por sus consejos no deseados. «¿Por qué no puede dejar que cometa mis propios errores en lugar de meterse continuamente en mis cosas?», se enfurece.

El patrón típico de Jess con su madre consistiría en mantener la paz durante periodos largos y explicar que la escuchaba y apreciaba su preocupación, pero que tomaría sus propias decisiones, muchas gracias. En general, los años de práctica de meditación le compensaban. En general. El problema era que su resentimiento continuaba acumulándose y acababa explotando en algún momento, casi siempre por tonterías. Por ejemplo, en una ocasión, durante una cena de Acción de Gracias, Samantha sugirió sutilmente a Jess que no repitiese el menú y esta soltó un «¡vete a la m*****!» y salió pitando de la mesa. Después se sintió fatal y avergonzada por enfadarse tanto. ¡Precisamente en un día que se dedica, supuestamente, a la gratitud hacia la familia! Jess empezó a perder la esperanza porque incluso después de todos los años de meditación seguía perdiendo los papeles por una guarnición.

Cuando empezamos a hablar sobre la autocompasión fiera, le pregunté qué le parecería que su rabia no fuese algo que gestionar, sino que celebrar. ¿Y si valorase realmente a su Mamá Osa interior, la que se pone en pie para protegerse cada vez que alguien traspasa sus límites?

– Da un poco de miedo – confesó – . Podría perder los papeles *del todo* y decir algo de lo que ya no pudiese retractarme. Quiero a mi madre y sé que en realidad intenta ayudarme.

– Me pregunto si el motivo por el que reaccionas es que juzgas y subestimas esa parte tan importante de ti – añadí – . ¿Qué pasaría si dices la bienvenida a tu guerrera interior cuando apareciese, pero continuases en contacto con la parte de ti amable y cariñosa?

Jess decidió intentarlo.

Al principio, las cosas fueron un poco accidentadas. En su comida semanal, cuando Samantha intentaba decirle lo que tenía que hacer, Jess trataba de aplicar la fuerza de la bondad para trazar una línea, pero seguía saltando y explotando de vez en cuando. Transcurrido un tiempo, le empezó a resultar más fácil integrar esas dos energías. Un día me llamó para explicarme lo orgullosa que estaba de sí misma por haber conseguido gestionar otra transgresión de los límites por parte de Samantha.

–Le estaba explicando cómo me enfrenté a un incidente en el colegio cuando Billy se metió en líos y me dijo que debería haberlo hecho de otra manera. De ese lugar profundo en mi interior salió un enérgico «¡NO! ¡No está bien que me digas cómo tengo que educar a mi hijo!». Las dos nos quedamos sorprendidas ante la fuerza de aquel no, pero lo hice tan bien que no hubo más que hablar.

Una hora después de comer, Samantha llamó a Jess para disculparse.

–Tienes razón –reconoció–. No tengo que meterme. Has hecho un gran trabajo con Billy. Lo siento.

Jess estaba radiante después de hacer frente a su madre sin perder los papeles.

Creo que ejercitar la autocompasión fiera y la tierna es una manera de abordar los desequilibrios que subyacen a gran parte de nuestro sufrimiento. Por suerte, la autocompasión no es solo una idea: se trata de una práctica. Cuando reclamamos nuestro poder como mujeres, podemos aprender a desarrollar e integrar esas dos caras de la autocompasión para abordar los retos a los que nos enfrentamos. A las mujeres se nos educa para no molestar, no para enfadarnos o mostrar nuestro lado fiero. Sin embargo, ya no podemos continuar siendo pasivas por miedo a agitar las aguas. ¡Es preciso agitar las aguas! La autocompasión es un superpoder que guardamos en la reserva y al que podemos acceder en cualquier momento. Solo tenemos que recordar que contamos con ese superpoder y darnos permiso para utilizarlo.