

## **AUTO-COMPASION DESDE LA PERSPECTIVA DE KRISTIN NEFF**

**Sentir compasión por uno mismo no es diferente de sentir compasión por los demás.**

Primero, para experimentar compasión hacia alguien, es necesario notar que está sufriendo. Ignorando su sufrimiento, no podemos sentir compasión por lo difícil de su experiencia. En segundo lugar, sentir compasión involucra sentirse movido a aliviar ese sufrimiento de alguna manera. Compasión además significa ofrecer comprensión y bondad cuando alguien falla o comete errores, en lugar de juzgarlo con dureza. Por último, al sentir compasión nos damos cuenta de que el sufrimiento, el fracaso y la imperfección son parte de la experiencia humana compartida.

Auto-compasión es actuar con esa misma actitud cuando somos nosotros quienes atravesamos momentos difíciles, fallamos, o notamos que algo no nos gusta de nosotros mismos. En lugar de ignorar el dolor, decimos, ¿cómo puedo calmarme y cuidarme en este momento? En lugar de juzgarnos y criticarnos sin piedad por nuestras deficiencias, auto-compasión significa ser amables cuando nos enfrentamos con fallas personales.

### **LOS TRES ELEMENTOS DE LA AUTO-COMPASION**

#### **1. BONDAD VS JUICIO.**

En lugar de ignorar nuestro dolor o flagelarnos con autocrítica, auto-compasión significa ser cálidos y comprensivos cuando sufrimos, fracasamos o nos sentimos inadecuados. Significa reconocer que ser imperfectos y experimentar dificultades en la vida es inevitable. Significa ser amables aún cuando no alcanzamos los ideales esperados, aceptando que no siempre podemos ser o conseguir exactamente lo que queremos. Cuando negamos esta realidad, el estrés y la frustración aumentan. Cuando esta realidad es aceptada con bondad, experimentamos una mayor ecuanimidad emocional.

#### **2. HUMANIDAD COMPARTIDA VS AISLAMIENTO.**

La frustración de no tener exactamente las cosas que queremos, suele ir acompañada de una irracional e intensa sensación de aislamiento, como si fuéramos la única persona que sufre y comete errores. Sin embargo, todos sufrimos; la definición misma de ser humano incluye ser vulnerables e imperfectos y por lo tanto, autocompasión es reconocer que el sufrimiento y la insuficiencia personal es parte de la experiencia humana compartida.

### **3. ATENCIÓN PLENA VS EXCESO DE IDENTIFICACIÓN.**

La autocompasión requiere un enfoque equilibrado de nuestras emociones negativas, es decir, que no sean suprimidas ni exageradas. El equilibrio proviene de relacionar las experiencias personales de sufrimiento con las de aquellos que también están sufriendo, contemplar la situación individual desde una perspectiva más amplia, y cultivar la observación de pensamientos y emociones negativas con claridad y apertura para que se mantengan conscientes. No podemos ignorar nuestro dolor y al mismo tiempo sentir compasión.

LO QUE AUTOCOMPASION **NO** ES:

#### **AUTO-COMPASIÓN NO ES LASTIMA POR UNO MISMO**

Cuando los individuos sienten lástima de sí mismos en general se sumergen en dramas personales, olvidan que los demás tienen problemas similares, ignoran su conexión con ellos y en su lugar sienten que son los únicos que están sufriendo. La lastima tiende a enfatizar los sentimientos egocéntricos de separación y a exagerar el alcance del sufrimiento personal.

Quienes sienten autocompasión, suelen experimentar el dolor sin estos sentimientos de aislamiento y desconexión, son capaces de reconocer un contexto humano más amplio, de adoptar una visión más equilibrada y objetiva y de poner las experiencias en mayor perspectiva.

#### **AUTO-COMPASIÓN NO ES AUTO INDULGENCIA.**

Autocompasión es muy diferente auto-complacencia. Muchas personas dicen ser renuentes a tratarse compasivamente porque lo asocian con actitudes tales como: “ estoy muy estresado / hoy para ser amable conmigo voy a drogarme y a ver televisión todo el día”. Esto no es autocompasión. Ser compasivo significa querer cuidarse y sentirse bien en el largo plazo. Proporcionarnos salud y bienestar duradero puede requerir cierta cantidad de disgusto en el corto plazo (como dejar de fumar, dejar las drogas, etc).

Las personas solemos tratarnos con extrema dureza cuando advertimos nuestras falencias o aspectos que necesitamos cambiar: tal es el enfoque de la auto-flagelación. Sin embargo, no podremos enfrentar verdades difíciles sobre nosotros mismos si tenemos pánico a odiarnos por lo que hacemos o hemos hecho. En ese caso, las debilidades permanecerán sin ser reconocidas y no se podrán modificar. En cambio, el cuidado intrínseco a la

autocompasión provee la seguridad necesaria para vernos claramente y la motivación para el crecimiento y la transformación.

### **AUTO-COMPASIÓN NO ES AUTOESTIMA.**

Aunque la compasión por uno mismo puede parecerse a la autoestima, es diferente de muchas maneras:

La autoestima se relaciona con el sentido de valoración personal. Si bien hay pocas dudas de que la baja autoestima es problemática, la excesiva autoestima también puede causar dificultades.

En la cultura moderna la autoestima suele sustentarse en lo especial y diferentes que somos y cuánto nos destacamos: para sentirnos a gusto con nosotros mismos, ser promedio no es suficiente, tenemos que sobresalir. En consecuencia, la necesidad exagerada de autoestima puede animarnos a ignorar o degradar a los demás, a distorsionar u ocultar deficiencias personales, y a auto-evaluarnos según éxitos y fracasos circunstanciales.

**A diferencia de la autoestima, la autocompasión no se basa en auto-evaluaciones.** Sentimos compasión porque todos los seres humanos la merecen y no por poseer un conjunto de rasgos particulares talentosos. Autocompasión significa que no necesitamos ser mejores que los demás para sentirnos bien con nosotros mismos. Desde esta actitud, las fallas personales pueden ser reconocidas con amabilidad, sin necesidad de ser escondidas. Puesto que la auto-compasión no depende de las circunstancias externas, está siempre disponible.

En comparación con la autoestima, la investigación indica que la auto-compasión genera mayor resiliencia emocional, un concepto de uno mismo más preciso, un comportamiento relacional más afectuoso y un menor grado de narcisismo y cólera.

### **PROGRAMA MSC (MINDFULNESS & AUTO-COMPASIÓN)**

El programa que estará dictando **Valentín Mendez** en noviembre es la versión intensiva de un programa de 8 semanas que se dicta internacionalmente, creado por Kristin Neff y Chris Germer, similar al MBSR pero orientado específicamente a desarrollar y cultivar las habilidades del "Heartfulness" y de la compasión/auto-compasión. Para quienes ya han hecho un curso introductorio de Mindfulness, este programa resulta ser el complemento ideal de ese

ingrediente fundamental para que el entrenamiento de la atención y la regulación emocional no sea realizado desde un lugar de auto-exigencia, sino que podamos aceptarnos y respetarnos en nuestros tiempos y en nuestros procesos internos. Para quienes aún no se han acercado al Mindfulness, este curso puede representar una primera experiencia que establezca las bases de una actitud amable hacia cualquier camino de auto-descubrimiento, Mindfulness u otros, que uno elija luego transitar.

### **Evidencia científica**

Desde las neurociencias, los resultados de las últimas investigaciones son contundentes: quienes han tomado este curso reportan mayores niveles de satisfacción personal y felicidad, mayor compasión y auto-compasión, y disminución en los niveles de estrés, ansiedad y depresión.

Si la propuesta te resuena, te esperamos para compartir este hermoso camino juntos!!

Para más información sobre este seminario, [click aqui](#)

Un fuerte abrazo,

### **María Arroupe y Andrea Loescher**

Coordinadoras del Programa MSC en Buenos Aires

[www.TheMindfulLab.com](http://www.TheMindfulLab.com)



**TheMindfulLab**