

Autoayudarse es una forma especial de compasión

Las dificultades forman parte de la vida. La separación, la pérdida, el dolor físico y mental nos hostigan, igual que las preocupaciones económicas, la búsqueda de trabajo, los problemas familiares, los enfrentamientos con los colegas y el sentimiento creciente de no responder a las exigencias ni a la miseria del mundo en que vivimos.

Reaccionamos a menudo a los desacuerdos y dificultades de la vida con miedo con resistencia, con estrategias para evitarlo, con rechazo y, especialmente, con vergüenza. Cuando hemos cometido un error o algo va mal, nuestra primera reacción suele ser a menudo acusar y condenar a los demás. El juez que todos llevamos dentro entra en escena y genera autocrítica interna y pensamientos destructivos, con los que tratamos desesperadamente de recuperar el control de la situación. Cuando sentimos miedo, soledad o impotencia sin encontrar alivio, nos sumergimos más en el dolor. El resultado es un círculo vicioso del que sólo podemos escapar si suena una alarma desesperada en nuestro interior que intenta encontrar una solución para salir de ahí: puede reaccionar por depresión, agotamiento o por estar quemado, la adicción y otras estrategias preventivas.

Cuando atribuimos el dolor físico, emocional o psicológico a un enemigo y luchamos contra él, sólo le reforzamos y permanecemos atrapados en ese hechizo. Como sabemos en la psicología contemplativa, el cambio comienza cuando estamos dispuestos a abrirnos a los problemas. En vez de acusar a otro o culpabilizarnos cuando nos sentimos mal o algo va mal, podemos hacer frente a la dificultad con atención y *maitri*, es decir, con benevolencia. Podemos aceptarnos como somos, tener el valor de sopesar la situación con honradez y amabilidad.

La auto-ayuda es una forma especial de compasión: acojo mis propias dificultades y defectos con cordialidad y comprensión en vez de mostrar dureza y autocrítica. Es una respuesta completamente natural y adecuada. Nacemos con el deseo de ser felices y sabemos que podemos responder al dolor con atención y responsabilidad. Si me corto un dedo, mi primera reacción es preocuparme y buscar un esparadrapo. Esto no se aprende, sencillamente lo sabemos, como el niño pequeño que mira el rostro de sus padres para que le protejan del dolor.

La auto-ayuda se manifiesta también al adoptar esta misma actitud para hacernos cargo de nuestro propio sufrimiento. Nos abrimos al dolor y nos cuidamos, como haríamos por un niño o un buen amigo que acude a nosotros porque tiene un problema. Como el sufrimiento forma parte de la vida, es posible observar la situación con solidaridad, simpatía amable y cordial y comprensión profunda. El aislamiento, la separación y la destrucción no resuelven los problemas sino que se puede sentir la conexión con los demás y liberar nuestra capacidad de curación.

La auto-ayuda o autocompasión no tiene nada que ver con compadecerse de uno mismo ni con el egoísmo. No consiste en lamentarse ni encontrar excusas por algo que no va bien. tener compasión por uno mismo no disminuye el deseo ni la capacidad de invitar el cambio y el crecimiento sino que nos permite mirar la

situación de forma honrada, vívida, clara y con la mejor intención; la auto-ayuda es una buena base para el cambio porque se apoya en el amor, no en el miedo. Dicho con más claridad, es el requisito para abordar de forma útil y flexible las situaciones indeseadas y, a veces, aparentemente desesperadas.

EJERCICIO BREVE PARA AUTO-CUIDARSE

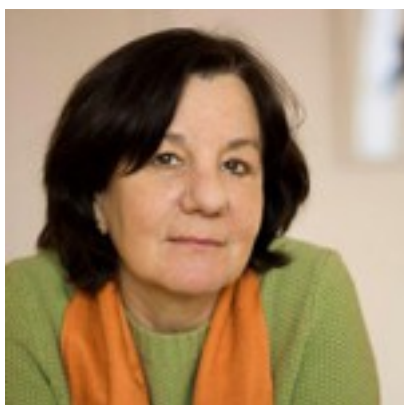
Este ejercicio, si se realiza de vez en cuando, abre la puerta a una actitud de cuidarse e invita a largo plazo otra forma de considerar las situaciones desesperadas y dolorosas de la vida.

Hay que invertir de 5 a 7 minutos y encontrar un lugar donde uno se sienta cómodo y donde no vaya a ser interrumpido. Hay que sentir el cuerpo y, especialmente, el ligero movimiento de la respiración. Sólo hay que notarlo, sin tener que cambiar nada.

A continuación hay que pensar en lo que nos resulta difícil en la vida, o en algún juicio autocrítico que solemos hacer. Se deja que esa situación aparezca claramente en la mente. ¿Cómo se siente el cuerpo y la mente al mantener esa situación y los sentimientos asociados a ella? ¿Qué voces o frases aparecen asociadas?

Ahora hay que recordar que es humano tener problemas y cometer equivocaciones. Hay que imaginar que se sienta a nuestro lado una persona sabia y compasiva (amigo, maestro, terapeuta, abuela, etc.) ¿Qué dice esta persona ante el problema planteado? ¿Qué efecto tienen sus palabras?

Después hay que sentarse un rato y dejar que la atención flote en el espacio antes de regresar a la vida cotidiana.



Por Barbara Märtens

Traducción del inglés de Luz Rodríguez para la Formación Karuna.

El original, en alemán, se encuentra en <http://www.karunatraining.de/selbstfuersorge-eine-besondere-form-des-mitgefuehls/>

La traducción al francés en <http://www.formation-karuna.com/auto-compassion/>