

COMENÇAR DE NOU

Sesió 2: Autocompassió

Ser responsable

Tomar las riendas de la propia vida.

La aflicción es el sufrimiento de un instante, abandonarse a la aflicción es el error de toda una vida.

Benjamín Disraeli.

La lástima que sentimos por nosotros mismos es una emoción a la que todos creemos “tener derecho” de vez en cuando. Es normal y relativamente inocuo apiadarnos de nosotros mismos de vez en cuando, en ciertas circunstancias. Con todo el resultado puede ser más serio cuando nos entregamos a esta emoción en apariencia inofensiva durante un período largo.

¿Qué ocurre realmente cuando nos inunda la autocompasión? Contemplamos las cosas con una perspectiva limitada, por dos razones, como mínimo. El dolor deforma nuestras emociones y nuestros pensamientos, por lo que el problema parece mucho peor de lo que es. Y concentramos nuestras energías en el problema en lugar de en la solución.

Cuando cedemos a la lástima por nosotros mismos nos damos una excusa para no hacer nada. No somos capaces de superar la crisis ni estamos dispuestos a tomar medidas para ayudarnos a nosotros mismos. Puede que permanezcamos inmóviles durante un tiempo, pero normalmente acabamos retrocediendo.

Aparte de estos resultados, si estamos llenos de “aflicción” por nosotros mismos, nos distanciamos de Dios y de los pensamientos y acciones espirituales. En nuestro corazón y en nuestro cerebro no hay espacio para el agradecimiento por las bendiciones que recibimos en nuestra vida.

PENSAMIENTO

La buena disposición es lo único que se necesita para salir del problema y entrar en la solución.

Piensa en tus propias faltas durante la primera parte de la noche cuando estás despierto y en las faltas ajenas durante la otra parte de la noche, cuando estás dormido.

Proverbio Chino.

Cuando las cosas no acaban de irnos bien a veces reaccionamos echando la culpa a otra persona o a algo. De niños lo hacíamos automáticamente para evitar que nos castigasen. Sin embargo, cuando ya somos adultos y señalamos con el dedo por razones totalmente distintas. “Repartiendo la culpa” tratamos de evitar la necesidad de contemplar honradamente nuestras propias limitaciones y esquivar la responsabilidad por nuestras acciones.

Si pudiéramos librarnos totalmente de este defecto de carácter, ¿qué podría suceder? Sin duda nuestra vida cambiaría de forma espectacular. Tendríamos incontables oportunidades de vernos a nosotros mismos tal como somos realmente. A su vez, esta nueva conciencia nos permitiría acoger con los brazos abiertos los cambios positivos de nuestra actitud y nuestro comportamiento. Indudablemente, nuestras relaciones mejorarían mucho también, toda vez que se basarían en la honradez y la sinceridad en lugar de en la culpa y la manipulación.

No hace falta decir que es imposible dejar de repartir culpas de una vez para siempre. Sin embargo, si nos esforzamos constantemente en pos de este objetivo, por fuerza lograremos que el crecimiento espiritual y la libertad personal se hagan realidad.

PENSAMIENTO

Cuando tratamos de camuflar nuestros defectos echando la culpa a los demás lo único que conseguimos es que crezcan.

Nuestro sacrificio personal nos permite sacrificar a los demás sin sonrojarnos.

George Bernard Shaw.

Todos conocemos a personas que se las dan de mártires. La mayoría de ellas están convencidas de que serían felices, más prósperas, de hecho, mejores en todos los sentidos, si tal o cual persona no las hubiera tratado mal, o si no hubiesen sido “víctimas de las circunstancias”.

¿Qué consecuencias tiene echar a los demás la culpa de las condiciones en que se desarrolla nuestra vida? Ante todo, nos absolvemos de responsabilidad en lo que hace a nuestros problemas y nuestro estado anímico. En efecto, nos damos a nosotros mismos permiso para no buscar soluciones, para no actuar, para no cambiar. El resultado final es que seguimos encallados en la situación.

El martirio no tiene ningún lado positivo. Es un viaje agitado y difícil del principio al fin. Con todo, si deseamos seguir viviendo, hay formas de librarse de esta forma paralizante de egocentrismo.

En vez de concentrarnos en nosotros mismos como víctimas, podemos tratar de dirigir la atención hacia las soluciones. De día en día podemos esforzarnos por aceptar lo que ha sucedido, sin que importe lo que sintamos a causa de ello. Lo más importante es que podemos pedirle a un Dios amoroso que nos indique el camino cuando empezamos a asumir la responsabilidad de nuestra vida.

PENSAMIENTO

Los mártires son víctimas de ellos mismos más que de las otras personas.

La tragedia de la vida no es tanto lo que los hombres sufren, sino más bien lo que se pierden.

Thomas Carlyle.

Nadie puede evitar tragedias tales como las enfermedades graves, la separación y la pérdida de un ser querido. Cada uno de nosotros tiene que afrontar alguna de estas cosas de vez en cuando; forma parte de la vida. También lo es el sufrimiento que experimentamos a causa de tales tragedias.

Desde luego, no podemos controlar las tragedias propiamente dichas. Hasta cierto punto, tampoco podemos dominar las reacciones que provocan en nosotros. Llega un momento, sin embargo, en que podemos elegir.

Algunas personas optan por continuar sufriendo, y reorganizan literalmente su vida alrededor de la calamidad. Se convierten en prisioneras de la autocompasión y se acostumbran a la compasión de los demás. Cabe que se recluyan en casa, sin apenas salir de ella, y que pierdan vitalidad. En conjunto, las consecuencias pueden ser tan trágicas como el acontecimiento que provocó esta reacción.

Una opción mucho mejor es procurar superar la tragedia, hacer lo que se necesite para avanzar y seguir viviendo. Raras veces es fácil conseguirlo. Pero que no quepa duda alguna de que puede hacerse si estamos decididos a recuperar las ganas de vivir.

Necesitamos tiempo para dar los pasos de transición entre la conmoción y el dolor, por un lado, y, por el otro, la aceptación y la renovación. Necesitamos el apoyo de la familia y los amigos, así como el de profesionales en algunos casos. De todos modos, la opción y la responsabilidad nos tocan siempre a nosotros... y lo mismo cabe decir de los beneficios.

PENSAMIENTO

En la impotencia no se incluye la capacidad de tomar decisiones.

Si quieres que otro se ría, cuenta tus penas, María.

Proverbio Español.

Reconocer que estamos llenos de ira o de miedo es mucho más fácil que confesar que sentimos lástima de nosotros mismos. La autocompasión no es algo de lo que nos enorgullecamos. Por eso tendemos a ocultarla, o a disimularla con el disfraz de alguna emoción más respetable. También la negamos porque sabemos, muy en el fondo, que nuestros problemas son relativamente poco importantes en comparación con los de otras personas.

No obstante, incluso sabiendo esto, a veces seguimos exagerando nuestros males. La lástima de uno mismo es seductora y parece que rendirse a ella requiere mucho menos esfuerzo que la fe, la confianza o la acción positiva. También es como las arenas movedizas: cuanto más nos revolcamos en ellas, más nos hundimos. “¡Pobre de mí!” no tarda en convertirse en “¿Por qué yo?” Y antes de que transcurra mucho tiempo quedamos convencidos de que nos han señalado para que soportemos una adversidad superior a la que en justicia nos corresponde.

La forma más sencilla de salir del pantano de la autocompasión es reconocer con firmeza que estamos en él. Hablar con un amigo íntimo puede reforzar nuestra confesión, e incluso ayudarnos a reírnos de nuestro ensimismamiento. Desde luego, el antídoto más eficaz consiste en sentirse agradecido por las cosas buenas que hay en nuestra vida y que casi siempre pesan más que las aparentemente malas.

PENSAMIENTO

Por malas que parezcan las cosas, la autocompasión sólo sirve para empeorarlas.

Nuestros pensamientos más importantes son los que contradicen emociones.

Paul Valery

Es fácil dejarse llevar por las emociones negativas. Cuando nos encontramos bajo la influencia de sentimientos de esta clase las cosas siempre parecen mucho peores de lo que son en realidad. Y, por supuesto, también somos incapaces de abordar nuestros problemas racionalmente.

A veces hasta una adversidad insignificante puede provocar una reacción en cadena. Por poner un ejemplo típico, supongamos que tienes que acudir a una cita muy importante y el coche no arranca. La primera reacción es el pánico. El pánico conduce a la ira. De la ira es probable que caigas en la autocompasión, luego en una proyección negativa con el miedo que la acompaña y, finalmente, en la pregunta de desesperanza que todos hemos hecho en un momento u otro: “¿Para qué?”.

Todos hemos pasado por ello, pero no tenemos por qué volver a pasarlo si no lo deseamos. Cuando el primer sentimiento negativo empieza a tirar hacia nosotros hacia el remolino de la irracionalidad hay varias cosas que podemos hacer. La primera es encontrar la solución recurriendo a nuestra inteligencia y dando la espalda a nuestras emociones. A modo de medida complementaria, podemos hacer que otra persona entre en la situación; incluso una llamada telefónica puede ayudarnos a volver a la objetividad.

Otra forma de librarnos consiste en redactar una lista de opciones que ofrezcan algunas posibilidades de resolver el problema. Finalmente, podemos recordarnos a nosotros mismos que hemos vivido situaciones muchos peores, y que si estas situaciones acabaron bien lo mismo hará la de ahora.

PENSAMIENTO

El mejor primer paso es el que nos saca del problema y nos mete en la solución.

Diría yo que el mayor de los defectos es no ser consciente de ninguno.

Thomas Carlyle.

Para las personas en situación de desempleo echar la culpa a los demás, así como a circunstancias pasadas o presentes, es una forma común de racionalización y negación. Como mártires, dábamos culpa. Casi siempre utilizábamos a otras personas como contraste para “resaltar” nuestra situación. Los estribillos son conocidos: “Si hubieras tenido un negocio como el mío...”, “Si estuvieses asociado con alguien como...”, “Si hubieras pasado por lo que yo pasé...”.

Pero el martirio decretado por uno mismo no es esfera exclusiva de las personas sin trabajo. Prácticamente todo el mundo puede elegir el martirio. Cualquiera puede evitar asumir la responsabilidad de su propia vida asignándose a sí mismo el papel de víctima de las circunstancias.

Aparte del sufrimiento real que los mártires se imponen a sí mismos, sus actitudes y comportamiento manchan invariablemente con su sangre todas las relaciones de su vida. Las viejas relaciones permanecen manchadas, mientras que cada nueva relación forzosamente manchará también. Esto es debido a que gran parte de cualquier interacción prolongada necesita basarse en la comprensión o incluso en la culpa para el mártir.

Por supuesto, hay otra manera. En nuestra nueva vida hemos aprendido a no echar la culpa a los demás y a asumir la responsabilidad de nuestros propios problemas. Practicando el perdón, la comprensión y la compasión por las personas a las que en otro tiempo echamos la culpa, tratamos de resolver nuestro pasado y seguir viviendo.

PENSAMIENTO

El primer paso de salida del martirio es el paso de entrada en el presente.

La experiencia no es lo que le sucede a un hombre. Es lo que un hombre hace con lo que le sucede.

Aldous Huxley.

Estoy aprendiendo que no tengo que reaccionar de la misma forma previsible cuando en mi vida pasan cosas negativas. No soy un animal de laboratorio y, por ende, no tengo que echarme a temblar cuando oigo que alguien alza la voz ni tengo que salivar cuando suena una campanilla conocida. Hoy puedo elegir.

Cuando paso por una experiencia mala puedo reaccionar como he reaccionado siempre: sintiendo lástima de mí mismo. O puedo optar por algo mejor: tratar de aprender de la experiencia, aplicar lo que aprenda de mi vida y mis acciones futuras. De esta manera puede mitigarse el trauma – y moderar mi reacción- si se produce algún acontecimiento parecido. Hasta es posible que lo que haya aprendido puede ayudarme a impedir que se repitan acontecimientos de la misma índole. Cuando elijo bien es asombroso ver cuántas cosas puedo aprender –y cómo puedo beneficiarme de ellas- de experiencias que a primera vista parecen adversas.

Por supuesto, en todos estos casos una cosa es decirlo y otra es hacerlo. Pero puede hacerse si continúo estando dispuesto a aprender. He comprobado que lo que más me ayuda a hacer frente a la adversidad es estar dispuesto a cambiar, procurar aceptar la vida tal como viene y buscar soluciones en lugar de enterrarme en el problema.

PENSAMIENTO

Adquirimos humildad buscando y cumpliendo la voluntad de Dios lo mejor que podamos.

Hay personas que siempre encuentran un pelo en la sopa por la sencilla razón de que, al sentarse a la mesa, menean la cabeza hasta que un pelo cae en el plato.

Friedrick Hebbel.

Una indicación del crecimiento positivo que se ha producido en mi vida es que ya no me resulta tan fácil como antes echar a otras personas la culpa de mis apuros. De hecho, ahora me cuesta mucho insistir en creer de veras que soy una “víctima de las circunstancias”.

Hubo un tiempo en que ocurría exactamente lo contrario. Si me obligaban a parar por conducir con exceso de velocidad, automáticamente me decía a mí mismo que la policía se metía conmigo por conducir un coche deportivo. Si aquel cliente no me hubiese retrasado el pago no me hubiese convertido en moroso. Si no hubieran vendido la empresa, no hubiese acabado en el paro.

Ahora que vivo en la realidad, estas actitudes me parecen rebuscadas, a veces hasta divertidas. Pero tengo que recordar que en aquel tiempo no tenían nada de divertidas, sino que me engañaba seriamente a mí mismo. También, necesito recordar que me expongo a recaer y adoptar nuevamente actitudes de esa índole y que, a resultado de ello, mi vida se deslizaría por la pendiente más de prisa de lo que puedo imaginar.

¿Me doy cuenta ahora de que yo soy el único responsable de lo que me sucede cuando tomo una decisión o hago algo? ¿Estoy dispuesto a continuar asumiendo la responsabilidad?

PENSAMIENTO

Soy responsable de mis propias acciones y de sus consecuencias.

La envidia, si la rodea por todos lados la luz de la prosperidad ajena, acaba matándose, como el escorpión rodeado por un círculo de fuego.

Charles Caleb Colton.

Cuando montamos en el columpio de la envidia descendemos en seguida a la vez que el centro de nuestro descontento se alza por encima de nosotros. En la comparación desequilibrada entre lo que tenemos nosotros y lo que tiene otra persona el resultado nos es siempre desfavorable.

La envidia conduce invariablemente a sentir lástima de uno mismo y a no agradecer lo que ya es nuestro, así como a la falta de armonía en las relaciones. Nuestra insatisfacción puede preocuparnos hasta el extremo de que nos resulte imposible disfrutar de lo que tenemos y lo que hacemos. Nuestro sentimientos de envidia también pueden llevarnos a la amargura, el resentimiento e incluso la hostilidad. No tiene nada de extraño que la palabra envidia venga del latín invidere, que significa “mirar con mala intención”

Si tu problema es la envidia, puede que te sea de utilidad recordarte a ti mismo que eres una creación singular de Dios, con tus propias capacidades especiales, tu propio itinerario y tu propio destino. Desde este punto de vista, no tiene ningún sentido compararte de forma envidiosa con los demás.

Aparte de eso, una mirada sincera y agradecida a tu interior, a las cualidades que Dios te ha dado, puede ayudarte a que te sientas satisfecho de lo que tienes y de quién eres.

PENSAMIENTO

Si de modo envidioso me comparo con los demás, por fuerza me encontraré con que me falta algo.

Los habladores no escuchan a nadie, porque siempre están hablando. Y el primer mal que aflige a quienes no saben estar callados es que no oyen nada.

Plutarco.

Hemos aprendido que tener la mente abierta es importantísimo para hacer progresos. Sabemos que con el fin de absorber ideas nuevas y encontrar soluciones también nuevas, hemos de ser enseñables y receptivos. Para muchos de nosotros, sin embargo, un obstáculo importante que nos impide tener la mente abierta es nuestro viejo hábito de concentrar la atención exclusivamente en nosotros mismos y nuestros problemas.

Cuando finalmente entramos en contacto con personas que parecen inteligentes y comprensivas no podemos resistirnos a dominar la conversación. Hablamos interminablemente de nuestros problemas, gimoteamos y nos quejamos: hablamos, hablamos y hablamos. Repetimos las mismas ideas egocéntricas y autodestructivas que nos han hecho desgraciados durante tanto tiempo. Huelga decir que al hacer todo esto, nos negamos a nosotros mismos la oportunidad de aprender de los demás y de recibir información nueva.

Desde luego que es un alivio abrirse finalmente después de años de sentirse incomprendidos y solos. De hecho, es necesario con el fin de obtener ayuda. Pero a partir de determinado momento debemos tener la boca cerrada y los oídos abiertos: tenemos que cerrar el pico y escuchar.

PENSAMIENTO

Cerrar la boca puede conducir a abrir la mente.

La libertad es más preciosa que cualquiera de los dones por los cuales puedes estar tentado de renunciar a ella.

Baltasar Gracián.

Es fácil sentirse inspirado por las crónicas históricas de naciones y gentes que combatían por su libertad. Pero ¿y nuestra propia libertad personal? ¿Con qué frecuencia pensamos siquiera en ella? Probablemente casi nunca, porque la mayoría de nosotros tendemos a dormirnos en nuestros laureles en lo que se refiere a nuestra libertad personal.

El peligro, como tantos han podido comprobar, es que resulta facilísimo perder lo que no valoramos debidamente.

Podemos perder nuestra libertad de un solo golpe, sencillamente volviendo a pautas que en otro tiempo nos esclavizaban. Podemos poner nuestra libertad en peligro tomando decisiones que lleven aparejado algún trueque: aceptar un empleo mejor pagado y más prestigioso, por ejemplo, pero que nos obligue a renunciar a algún principio u objetivo. O puede producirse una erosión más sutil de nuestra libertad debido a la falta de acción: si conservamos una relación, por ejemplo, porque ofrece muchas “ventajas” aun cuando nos obligue a comprometer nuestros valores y nuestra individualidad.

La libertad personal, a fin de cuentas, es responsabilidad de nosotros mismos, puesto que depende principalmente de nuestras decisiones y acciones. Si somos honrados con nosotros mismos, especialmente en lo que se refiere a los motivos, si buscamos los consejos de Dios y luego luchamos con valentía por elegir bien y hacer lo que debe hacerse, probablemente no sólo conservaremos nuestra libertad personal, sino que también la reforzaremos.

PENSAMIENTO

Elige ser libre.

La preocupación es una forma de miedo, y todas las formas de miedo producen fatiga. Un hombre que haya aprendido a no sentir miedo encontrará la fatiga de la vida cotidiana enormemente disminuida.

Bertrand Russell.

Estoy harto de preocuparme por cosas que en realidad no tienen importancia.

Estoy harto de tener expectativas irrazonables sobre mí mismo.

Estoy harto de preocuparme por cosas que no puedo controlar.

Estoy harto de preocuparme por lo que otras personas piensen de mí.

Estoy harto de tomarme la temperatura emocional.

Estoy harto de utilizar mi energía neciamente lamentando lo que sucedió ayer y preocupándome por lo que podría pasar mañana.

Estoy harto de comparar mi interior con el exterior de otras personas.

Estoy harto de ser tan duro conmigo mismo.

Estoy harto de esperar hasta el último momento y de causarme problemas aplazando las cosas.

Estoy harto de sentir lástima por mí mismo.

Estoy harto de vivir en el problema en lugar de en la solución.

Estoy harto de estar harto.

PENSAMIENTO

Miedo=pruebas falsas que parecen reales.

Cuando estamos cansados nos atacan ideas que vencimos hace mucho tiempo.

Nietzsche.

Muchas cosas que influyen en mi forma de pensar y sentir se hallan fuera de mi control. Sin embargo, sí puedo controlar mis necesidades básicas en lo que se refiere a la salud. He comprobado que las decisiones que tomo en este terreno influyen muchísimo en la calidad de mi estabilidad emocional.

No siempre fui consciente de que había posibilidades de elegir. Estaba convencido, por ejemplo, de que la única forma de controlar mi peso era pasarme el día entero sin comer. Me permitía una explosión de ira porque necesitaba “desahogarme”. Me aislaba durante días creyendo que estar solo intensificaba mi creatividad. Me permitía a mí mismo cansarme hasta rozar la distorsión. A causa de todo ello, durante los primeros tiempos de mi recuperación sufría frecuentes cambios de estado anímico y recaía en la clase de comportamiento que había llegado a aborrecer.

Hablé de mi problema con otras personas que se estaban recuperando. Me dijeron que cuando se permitían a sí mismas sentirse demasiado hambrientas, enfadadas, solas o cansadas experimentaban los mismos cambios de humor y se volvían vulnerables a los peligros de las viejas ideas y acciones. Inmediatamente pensé: “¡Que ridiculez! Mis problemas son más profundos y necesitan soluciones más complejas”.

Pero estaba dispuesto a hacer experimentos y antes de que transcurriese mucho tiempo vi que mis nuevos amigos tenían mucha razón. Ahora, aprovechando soluciones sencillas como las de aquellas personas, me resulta mucho más fácil seguir en el buen camino.

PENSAMIENTO

No te sientas demasiado hambriento, demasiado enfadado, demasiado solo, ni demasiado cansado.

Perder una ilusión te hace más sabio que encontrar una verdad.

Ludwig Borne.

Me dijeron de modo bien claro, al empezar mi recuperación, que la honradez en todo era esencial. Era importantísimo ser franco con las personas que me estaban ayudando, pero este principio debía practicarse sin vacilar en todas las otras relaciones también. También me dijeron que la única forma de que pudiese continuar recuperándome y creciendo espiritualmente consistía en ser rigurosamente honrado conmigo mismo.

Ahora, al cabo de los años, todavía me encuentro con que esta meta es un reto. Por regla general, sé casi inmediatamente cuándo me comporto de forma poco honrada con los demás, pero resulta mucho más difícil darme cuenta de que me estoy engañando a mí mismo. De hecho, cuanto más ahondo, mayor es el número de engaños inconscientes que descubro, cuya víctima soy yo mismo.

Hasta después de varios años de recuperación, por ejemplo, no me di cuenta de que mis motivos para “complacer a la gente” tenían que ver con el deseo de ganancia personal. Más recientemente, me percaté de que mi tendencia a fijarme metas inalcanzables en el trabajo se basa en la necesidad de sentirme importante.

Cuanto más descubro, más me asombran las complicadas racionalizaciones con las cuales justifico a veces mis acciones y actitudes. Pero procuro no ser duro conmigo mismo a medida que gradualmente van revelándose más cosas y ello me permite adquirir nuevas percepciones. Porque ahora creo que la senda que lleva a la honradez conmigo mismo no tiene fin.

PENSAMIENTO

Una curiosa honradez contigo mismo es esencial para recuperarte y crecer espiritualmente.

Nuestra valía la determina las buenas acciones que hacemos, en vez de las bellas emociones que sentimos.

Elias Magoon.

Me consideraba a mí mismo una persona compasiva y comprensiva. Mi corazón lloraba por los oprimidos y los necesitados y me encontraba siempre al lado de abajo.

Ahora veo que me enorgullecía mucho de aquel rasgo de mi carácter, aunque raramente alzaba un dedo para ayudar a alguien salvo a mí mismo. Los sentimientos vacíos de empatía me permitían racionalizar a veces diciéndome a mí mismo que era una persona bondadosa que se preocupaba por sus semejantes. Además, el engaño de que me hacía objeto a mí mismo me convenció de que si tenía esa virtud, debía de tener muchas más.

Cuando empecé mi nueva vida y poco a poco fui mostrándome dispuesto a examinarme con honradez, esta racionalización fue una de las primeras en derrumbarse. Tuve que reconocer que mi comportamiento y mis actitudes de verdad se contradecían con la hinchada imagen que tenía de mí mismo. En realidad era intolerante, poco amable, y, sobre todo, egocéntrico.

Ahora me percató de que para tener verdadero sentido, la comprensión y la compasión deben llevar consigo responsabilidad. Hoy día, cuando siento compasión hago un esfuerzo por acercarme a los demás y poner mis sentimientos en acción.

PENSAMIENTO

La comprensión y la compasión auténticas incluyen acción.