

RUSS HARRIS

UNA
BOFETADA
DE
REALIDAD

* * *

CÓMO ENCONTRAR SATISFACCIÓN
CUANDO LA VIDA DUELE



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Psicología y Autoayuda

UNA BOFETADA DE REALIDAD

Russ Harris

1.ª edición: octubre de 2020

Título original: *The Reality Slap*

Traducción: *Verònica d'Ornellas*

Corrección: *M.ª Ángeles Olivera*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2011, Russ Harris & Exisle Publishing Ltd.

(Reservados todos los derechos)

© 2020, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-605-9

Depósito Legal: B-13.355-2020

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

Dedicatoria	7
Introducción. La bofetada y la brecha.....	9
Parte 1. DESPUÉS DE LA BOFETADA.....	15
Capítulo 1. Los cuatro pasos.....	17
Capítulo 2. Presencia, propósito y privilegio.....	25
Parte 2. SÉ AMABLE CONTIGO MISMO	31
Capítulo 3. Una mano bondadosa.....	33
Capítulo 4. Volver al presente.....	43
Capítulo 5. La voz de su amo	47
Capítulo 6. Pon la película en pausa.....	55
Capítulo 7. Vivir y soltar	63
Capítulo 8. La tercera forma.....	67
Capítulo 9. Una mirada curiosa.....	77
Capítulo 10. Quítate las gafas.....	89
Capítulo 11. La sabiduría de la amabilidad.....	95
Parte 3. ECHA EL ANCLA	105
Capítulo 12. A unas anclas de distancia.....	107
Capítulo 13. Regresar al hogar.....	117
Parte 4. POSICIÓNATE	123
Capítulo 14. ¿Cuál es mi propósito?	125
Capítulo 15. Propósito y dolor	133

Capítulo 16. ¿Qué es lo que realmente importa?.....	143
Capítulo 17. Los cuatro enfoques.....	149
Capítulo 18. Sostener las brasas.....	159
Capítulo 19. Nunca es demasiado tarde.....	163
Parte 5. ENCUENTRA EL TESORO	167
Capítulo 20. Es un privilegio.....	169
Capítulo 21. Detenerse y mirar	177
Capítulo 22. Transformar el dolor en poesía	185
Apéndice 1. Técnicas de defusión y neutralización.....	191
Apéndice 2. Consciencia de la respiración	197
Apéndice 3. Clarificación de valores	199
Apéndice 4. Establecer objetivos.....	203
Apéndice 5. ABA, TMR y desarrollo infantil.....	209
Recursos.....	213
Agradecimientos.....	219
Índice analítico.....	221

Introducción

LA BOFETADA Y LA BRECHA

¿Cuándo fue la última vez que recibiste una bofetada de realidad? Todos hemos recibido muchas en nuestras vidas: son esos momentos en los que, repentinamente, la vida nos da un golpe doloroso. Es una conmoción, y duele, y nos desequilibra. Nos esforzamos por mantenernos en pie y a veces nos caemos.

La bofetada de realidad puede adoptar muchas formas. En algunas ocasiones es tan violenta que se asemeja más a un puñetazo: la muerte de un ser querido, una enfermedad o lesión grave, un terrible accidente, un crimen violento, un niño discapacitado, una bancarrota, una traición, un incendio, una inundación o un desastre. En otras ocasiones, la bofetada es un poco más suave: ese repentino instante de envidia cuando nos damos cuenta de que alguien tiene lo que nosotros queremos; esas punzadas agudas de soledad cuando nos damos cuenta de cuán desconectados estamos de los demás; esa explosión de ira o resentimiento ante algún tipo de maltrato; esa conmoción breve y punzante que experimentamos cuando divisamos nuestro reflejo y no nos gusta lo que vemos; y esas dolorosas puñaladas de fracaso, decepción o rechazo.

A veces, la bofetada se convierte rápidamente en un recuerdo: un momento fugaz, un breve «despertar brutal». En otras ocasiones, nos deja inconscientes y deambulando aturridos durante días o semanas. Sin embargo, con independencia de la forma que adopte, una cosa es segura: la bofetada de realidad duele. No la esperamos, no nos gusta y definitivamente no la deseamos. Y, por desgracia, la bofetada es sólo el comienzo. Lo que viene después es mucho más duro. Porque una vez que la bofetada nos ha despertado, nos enfrentamos a *la brecha*.

La llamo una «brecha en la realidad» porque, por un lado, está la realidad que tenemos y por el otro, está la realidad que deseamos. Y cuanto más grande es la brecha entre esas dos realidades, más dolorosos son los sentimientos que surgen: envidia, celos, miedo, decepción, conmoción, pena, tristeza, enojo, ansiedad, indignación, terror, culpa, resentimiento, y quizás incluso odio, desesperación o repugnancia. Y, aunque la bofetada normalmente se acaba pronto, la brecha persiste durante días, semanas, meses, año, e incluso décadas.

La mayoría de nosotros no estamos preparados para lidiar con grandes brechas en la realidad. Nuestra sociedad no nos enseña a manejarlas, o mejor dicho, no nos enseña a manejarlas eficazmente, de una forma en que podamos crecer y hallar una satisfacción duradera. Cuando nos encontramos con una brecha en la realidad, nuestro primer instinto es intentar cerrarla; tomamos medidas para cambiar la realidad de manera que se adecúe a nuestros deseos. Y si tenemos éxito, la brecha se cierra y nos sentimos bien. Nos sentimos felices, satisfechos o tranquilos, con una sensación de logro o alivio. Y eso está muy bien. Después de todo, si hay algo que *podemos* hacer para obtener lo que deseamos en la vida —y si no es una actividad criminal y no va en contra de nuestros valores, y no nos va a crear mayores problemas—, entonces tiene sentido hacerlo.

Pero ¿qué ocurre cuando *no podemos* conseguir lo que queremos? ¿Qué hacemos cuando *no podemos* cerrar esa brecha en la realidad; cuando un ser querido muere, o nuestra pareja nos deja, o nuestros hijos se mudan al extranjero, o no podemos tener hijos, o nuestro niño tiene una discapacidad grave, o no le caemos bien a alguien con quisiéramos tener una amistad, o perdemos la vista, o nos diagnostican una enfermedad incurable o crónica, o no somos tan listos o talentosos o guapos como nos gustaría? ¿Y qué ocurre cuando *podemos* cerrar la brecha en la realidad, pero nos va a llevar muchísimo tiempo? ¿Cómo le hacemos frente entretanto?

En una ocasión leí un artículo que afirmaba que todos los libros de autoayuda podían agruparse en dos categorías: aquellos que afirman que puedes tener todo lo que siempre has deseado en la vida si te lo propones, y aquellos que dicen que *no puedes* tener todo lo que desees, pero aun así puedes llevar una vida enriquecedora y gratificante. Este libro pertenece, de hecho, a la segunda categoría.

Sinceramente, me asombra ver cuánta gente compra libros de la primera categoría. Si observas con detenimiento la vida de cualquier persona, desde Bill Gates hasta Brad Pitt, desde Buda hasta Jesús, desde los ricos, famosos y poderosos hasta los guapos, fuertes y listos, verás que nadie consigue todo lo que quiere. Es imposible. Durante el tiempo que pasemos en este planeta, todos vamos a experimentar decepciones, frustraciones, fracasos, pérdidas, rechazos, enfermedades, lesiones, el envejecimiento y la muerte.

Si la brecha en la realidad es pequeña, o si nos parece que la podemos cerrar con relativa rapidez, entonces la mayoría de nosotros la maneja razonablemente bien. Pero cuanto más grande se hace y más tiempo permanece abierta, más solemos a tener dificultades. Y ése es el motivo por el cual la «satisfacción interior» es tan importante. La satisfacción interior es una profunda sensación de paz, bienestar y vitalidad que puedes experimentar incluso ante una gran brecha en la realidad: incluso cuando tus sueños no se hacen realidad, cuando no logras tus metas y tu vida es dura, cruel o injusta.

Esto es muy distinto a la «satisfacción exterior»: esos sentimientos agradables cuando logramos adecuar la realidad a nuestros deseos; cerrar la brecha, lograr nuestros objetivos y conseguir lo que realmente queremos en la vida. La satisfacción exterior es importante: a todos nos gusta lograr metas y satisfacer nuestras necesidades. Pero la satisfacción exterior no siempre es posible. (Si crees que siempre *es* posible, definitivamente estás leyendo el libro equivocado. Deberías leer uno de esos libros que afirman que puedes tener cualquier cosa que desees tan solo pidiéndoselo al Universo y creyendo que te la dará).

En este libro, entonces, como ya te habrás dado cuenta, vamos a centrarnos en nuestra satisfacción interior: una profunda sensación de bienestar y de paz que cultivamos dentro de nosotros, en lugar de buscarla fuera. Y la buena noticia es que los recursos que nos permiten tener una satisfacción interior están siempre a nuestro alcance; son como un pozo sin fondo dentro de nosotros, al cual podemos recurrir siempre que tengamos sed. Sin embargo, esto no significa que por el mero hecho de estar centrados en esto tengamos que renunciar a los placeres, deseos, necesidades y objetivos mundanos; ciertamente veremos cómo cerrar la brecha en la realidad, siempre y cuando se pueda hacer. Lo que *sí* significa es que ya

no dependeremos de cosas externas para tener una sensación de bienestar y vitalidad; que incluso en medio de un gran dolor, o miedo, o pérdida o privación, podemos hallar una sensación de paz y consuelo en nuestro interior.

Veintidós hombres ciegos

Probablemente conoces la vieja historia sobre los tres hombres ciegos y el elefante. Sólo para refrescar tu memoria: tres hombres ciegos se acercan al maestro de ceremonias de un circo. «Queremos saber cómo es un elefante –le dicen–. ¿Nos permitiría tocar a uno?». El maestro de ceremonias accede y les deja tocar a su elefante campeón, el cual, afortunadamente, es muy amigable y complaciente. El primer ciego agarra la trompa del animal y la siente con detenimiento. «Caramba –afirma–, un elefante es exactamente igual a una pitón». Entretanto, el segundo ciego está acariciando con sus manos la pata del elefante. «No es para nada como una pitón –protesta–. Es como el tronco de un árbol». Al mismo tiempo, el tercer ciego está sintiendo con el tacto la cola del elefante y dice: «No sé de qué estáis hablando. Un elefante es como un trozo de sogá».

Ciertamente, las observaciones de los tres hombres fueron correctas, pero cada uno de ellos tocó sólo una pieza del puzle. Y este libro se asemeja a eso. Yo lo comparo con *veintidós hombres ciegos* examinando a un elefante. Cada capítulo te pondrá en contacto con un aspecto del elefante: en algunas ocasiones será una parte grande, como la trompa, y, en otras, un detalle más pequeño, como un párpado. Al final del libro, el elefante será revelado en toda su gloria. (Incluso pensé en llamar a este libro *El elefante interior*, pero no sonaba tan bien).

El elefante en cuestión se llama Terapia de Aceptación y Compromiso o TAC. La TAC es un modelo de base científica para enriquecer y mejorar las vidas humanas creado por el psicólogo estadounidense Steven C. Hayes, y se basa en los conceptos de *mindfulness* y valores. Si no conoces estos conceptos y cómo nos ayudan a crecer ante las dificultades de la vida, entonces este libro te proporcionará una introducción amable pero muy completa. Pero si ya estás familiarizado con ellos, este libro te ayudará a obtener nuevos conocimientos, a recordar las cosas que habías olvidado,

o a volver a visitar viejos lugares y descubrir algo que no habías percibido antes.

Los capítulos de este libro no sólo están diseñados para abrir tu mente, sino también tu corazón. En algunos de ellos seré entretenido y divertido, y en otros me mostraré sumamente serio y contaré historias muy personales que incluso pueden hacer que te emociones. Me gusta pensar que son ventanas que se abren a un magnífico paisaje: te permiten apreciar el lugar en que te encuentras; amplían tu visión, permitiéndote ver más allá y con mayor claridad; y abren posibilidades de tomar nuevas direcciones.

Así que tómate tu tiempo y disfruta del viaje. No hay prisa. Cada vez que toques a un elefante, disfruta del contacto; cada vez que abras una ventana, aprecia la vista. De esta manera, paso a paso, momento a momento, aprenderás a hallar satisfacción cuando la realidad te duela.

Parte 1

*** * ***

DESPUÉS DE LA BOFETADA

Capítulo 1

LOS CUATRO PASOS

No lo vi venir. Cuando estaba a punto de cumplir cuarenta años, la realidad me estaba tratando tan bien que pensé: «¡Quizás la vida *realmente* empieza a los cuarenta!». Todo parecía estar saliéndome bien. Después de haber pasado veinte años escribiendo, y con cinco novelas inéditas, finalmente estaba a punto de publicar mi primer libro. Me encantaba mi trabajo como terapeuta y *coach* de vida, y mi carrera estaba avanzando en nuevas y emocionantes direcciones. Tenía una salud excelente, un matrimonio sólido y unos amigos maravillosos. Pero todo eso palidecía en comparación con la mayor alegría de mi vida: mi hermoso bebé, que tenía entonces once meses. Nunca he conocido nada semejante a esos abrumadores sentimientos de cariño, alegría y ternura que siente un padre hacia su hijo.

Como la mayoría de padres primerizos, pensaba que mi hijo era el más bebé más hermoso e inteligente del mundo, y a menudo fantaseaba sobre su futuro. Sería mucho más inteligente que yo en todos los sentidos –y a diferencia de mí, destacaría en los deportes, sería muy popular entre sus compañeros de colegio y, cuando fuera un poco mayor, tendría mucho éxito con las chicas–. Luego, naturalmente, iría a la universidad y desarrollaría alguna carrera importante. Ahhh, las maravillas del «mundo de fantasía».

Cuando nuestro hijo tenía dieciocho meses, mi mujer y yo empezamos a preocuparnos porque veíamos que estaba un poco atrasado en su desarrollo. Entre otras cosas, no caminaba y decía muy pocas palabras, de modo que lo llevamos al pediatra para que lo evaluara. El pediatra lo examinó con detenimiento y nos aseguró que simplemente era un poco

«lento» en su desarrollo, «como muchos niños». Nos dijo que no nos preocupáramos y que volviéramos a verlo si teníamos más dudas.

Bueno, tres meses más tarde, nuestras preocupaciones habían aumentado muchísimo. Nuestro hijo seguía diciendo sólo unas pocas palabras, todavía no caminaba y parecía entender muy poco de lo que le decíamos. De modo que lo llevamos otra vez al especialista. Le hicieron más pruebas: dos horas de evaluación intensiva. Y una vez más, el médico nos dijo que no le pasaba nada: nuestro pequeño simplemente era lento en su desarrollo; pronto recuperaría terreno; no había nada de qué preocuparse.

En los dos meses siguientes estuvimos muy preocupados. Nuestro hijo parecía estar «ido», en su propio mundo. Ya casi tenía dos años y todavía no caminaba. Se movía arrastrándose sobre su trasero; era una imagen adorable y graciosa, pero nos consternaba. Y había empezado a tener algunos comportamientos extraños, como poner los ojos en blanco, rechinar los dientes y mirar fijamente, por el rabillo de los ojos, las líneas paralelas en las paredes y en el suelo. Apenas hablaba, y ni siquiera parecía conocer su propio nombre.

De manera que solicitamos una segunda opinión. El nuevo pediatra se mostró muy preocupado y, de inmediato ordenó una evaluación exhaustiva, la cual incluía a un terapeuta de lenguaje y a una psicóloga. Y tan solo cinco días antes de que mi precioso niño cumpliera dos años, fue diagnosticado de autismo.

Mi mundo se vino abajo. Nunca había sentido tanto dolor en toda mi vida. «Autismo» es una de esas palabras como «cáncer» o «sida»: cuando la oyes en una conversación cotidiana, no puedes evitar estremecerte. Y cuando la oyes como un diagnóstico aplicado a tu propio hijo, es como si clavaran un cuchillo en tu estómago y lo giraran, y luego te extrajeran lentamente los intestinos a través de la herida.

Lloré, solloqué y gemí. No sabía que era posible sufrir tanto. Me había roto huesos, había estado gravemente enfermo y había visto morir a seres queridos, pero el dolor de esos hechos era minúsculo comparado con éste.

* * *

La Dra. Elisabeth Kübler-Ross describió las «cinco etapas del duelo» como negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Aunque se estaba

refiriendo específicamente a la muerte y a morir, estas etapas también se aplican a todos los tipos de pérdida, conmoción, crisis y trauma. Sin embargo, no son etapas separadas y bien definidas, y muchas personas no experimentan todas. Además, no hay un orden fijo en el cual se presentan. Con frecuencia ocurren simultáneamente; tienden a fluctuar y a mezclarse unas con otras; y a menudo parecen «terminar» y luego «volver a empezar».

Con las bofetadas de realidad menos violentas o dramáticas, es posible que no experimentes ninguna pena, pero en el caso de grandes crisis y pérdidas, casi con toda certeza pasarás por al menos algunas de estas etapas, de modo que las comentaremos brevemente.

La «negación» se refiere a una negativa o incapacidad, consciente o inconsciente, de reconocer la realidad de la situación. Esto podría manifestarse en la forma de negarte a hablar o pensar sobre el tema; o esforzarte por fingir que eso no está ocurriendo; o como una sensación dominante de irrealidad (deambulando como aturdido, sintiendo que sólo ha sido una pesadilla).

En la etapa de «ira», es posible que te enojas contigo mismo, o con los demás, o con la vida misma. Y, ciertamente, la ira tiene muchos parientes cercanos que la visitan con frecuencia: el resentimiento, la indignación, la furia o una intensa sensación de injusticia, iniquidad o traición.

«Negociación» significa intentar hacer tratos que alteren la realidad. Esto podría incluir cualquier cosa, desde pedirle a Dios un indulto hasta solicitarle al cirujano que nos garantice que la intervención quirúrgica será un éxito. Con frecuencia esto incluye hacerse muchas ilusiones y fantasear acerca de realidades alternativas: «Ojalá ocurriera *esto*», «Si esto *no hubiera* pasado».

Desgraciadamente, la etapa de «depresión» no tiene el nombre correcto. No significa experimentar el trastorno clínico común conocido como una «depresión». En su lugar, se refiere a las emociones normales de tristeza, pesar, arrepentimiento, miedo, ansiedad e incertidumbre, que son reacciones humanas naturales ante una pérdida y un trauma.

Por último, la etapa de «aceptación» se refiere a estar en paz con la brecha en la realidad, en lugar de luchar contra ella o evitarla.

En los meses posteriores al diagnóstico de mi hijo descubrí que pasé por todas estas «etapas» muchas veces. En el momento en el que estoy es-

cribiendo este libro, ya han transcurrido más de tres años desde esa bofetada de realidad, y durante ese tiempo he aprendido y crecido mucho. Y aunque la bofetada es ahora un recuerdo lejano, la brecha en la realidad que reveló sigue estando abierta. Por lo tanto, mientras avancemos en este libro, iré explicando mi experiencia para ilustrar muchos de los principios que aparecen en estas páginas. Debo decir, aunque quizás sea un cliché, que aunque mi camino ha sido largo, duro y doloroso, también ha sido del todo gratificante. A lo largo del camino ha habido muchísima tristeza, miedo e ira, pero también ha habido alegría, amor y asombro en abundancia, y espero que tú encuentres lo mismo en tu propio camino.

Ciertamente, tu brecha en la realidad puede parecer muy distinta a la mía, y también a la de otras personas que conoces. Divorcio, muerte o discapacidad; enfermedad, lesión o invalidez; depresión, ansiedad o adicción: todas esas cosas *parecen* ser distintas unas de otras, pero debajo de la superficie son todas muy similares.

En cada caso nos enfrentamos a una gran brecha entre la realidad que tenemos y la que deseamos. Y cuanto más grande es la brecha, mayor es el dolor. Y cuanto más grande es el dolor, menos efectiva es nuestra forma de lidiar con él.

De manera que en este libro voy a trazar una estrategia que te ayudará a lidiar con cualquier tipo de brecha en la realidad, por muy grande o pequeña que sea, y sin importar si es temporal o permanente. Esta estrategia te ayudará a cerrar la brecha, si es que puede ser y cuando pueda ser cerrada, y a encontrar satisfacción interior cuando no pueda ser cerrada (temporal o permanentemente).

En líneas generales, esta estrategia consta de cuatro pasos:

- Sé amable contigo mismo
- Echa el ancla
- Posiciónate
- Encuentra el tesoro

Echemos un vistazo a estos pasos.

Paso 1: sé amable contigo mismo

Cuando sufrimos, debemos ser amables con nosotros mismos. Desgraciadamente, es más fácil decirlo que hacerlo. Para la mayoría de nosotros, la configuración predeterminada de nuestra mente es ser severos, exigentes, indiferentes o autocríticos (esto es en especial probable si crees que has creado tu propia brecha en la realidad).

Todos sabemos que la autocrítica no nos ayuda, pero eso la detiene. Y los enfoques populares de autoayuda, como desafiar a nuestros pensamientos negativos, o repetir afirmaciones positivas, o practicar la autohipnosis, no funcionan para la mayoría de nosotros a largo plazo; nuestras mentes continúan siendo severas, exigentes y autocríticas. De manera que necesitamos aprender el arte de la autocompasión: cómo apoyarnos y consolarnos, y cómo manejar nuestros pensamientos y sentimientos de manera eficaz, para que tengan un menor impacto y menos influencia en nuestras vidas.

Paso 2: echa el ancla

Cuanto más grande es la brecha en la realidad, mayor es la tormenta emocional que se desata en nuestro interior. Olas de sentimientos dolorosos rompen en nuestros cuerpos, y vientos de pensamientos dolorosos soplan en nuestras cabezas. Cuando nos dejamos llevar por esa tormenta de pensamientos y sentimientos nos sentimos impotentes; no hay nada que podamos hacer, excepto intentar desesperadamente no ahogarnos. Entonces, cuando la tormenta nos golpea, debemos echar el ancla y centrarnos, para poder tomar medidas efectivas. Echar el ancla no hace que nos libremos de la tormenta; solo nos mantiene estables hasta que pasa.

Paso 3: posíciónate

Siempre que nos encontremos con una brecha en la realidad, es útil hacernos esta pregunta: «¿Qué es lo que quiero representar al enfrentarme a esto?». Podemos representar renunciar a la vida, o algo mucho más signi-

ficativo. Podemos representar algo que importa, algo profundo en nuestro corazón: algo que dignifica nuestro sufrimiento y nos confiere la voluntad y la valentía para seguir adelante.

Obviamente, no podemos retroceder en el tiempo. No podemos deshacer lo que ya ha ocurrido. Pero podemos elegir la actitud que tendremos hacia ello. En algunas ocasiones, cuando nos posicionamos, podemos cerrar la brecha, y, otras veces, obviamente, no podemos hacerlo. Pero en cuanto nos posicionamos, experimentamos la vitalidad. Quizás no tengamos la realidad que deseamos, pero tenemos la satisfacción de vivir con propósito.

Paso 4: encuentra el tesoro

Una vez que hayamos puesto en práctica los primeros tres pasos, estaremos en un espacio mental muy distinto. Y desde ese espacio podremos encontrar y apreciar los numerosos tesoros que la vida nos ofrece. Este último paso puede parecer imposible, especialmente si en la actualidad estás experimentando una gran ansiedad, tristeza o desesperación, pero no lo es. Para darte un ejemplo dramático, hace unos años una amiga mía sufrió una pérdida trágica: su hija de tres años murió de manera repentina de septicemia. Fue el funeral más triste al que he asistido jamás: un gran dolor infinito.

Lo que me asombró y me inspiró en los meses siguientes fue la forma en que mi amiga siguió encontrando satisfacción. En medio de su inimaginable tristeza, atormentada y destrozada por su pérdida, no perdió contacto con todo lo que seguía estando en su vida. Al mismo tiempo que le daba un espacio a su pena, se acercaba y conectaba con sus familiares y amigos, con su trabajo, su religión y su creatividad. Y al hacerlo encontró amor, alegría y consuelo. Su dolor no desapareció; dudo que alguna vez lo haga. Su brecha en la realidad no se cerró; ¿cómo diablos iba a cerrarse? Pero ella fue capaz de apreciar la realidad que había *alrededor* de esa brecha, de apreciar todo lo que la vida todavía podía ofrecerle.

Si no tienes hijos, quizás no te des cuenta de lo extraordinario que es esto. Personalmente, no se me ocurre nada peor que perder a un hijo. Bajo esas circunstancias, muchos padres caen en una profunda depresión o tie-

nen pensamientos suicidas. Pero no tiene que ser así. Tenemos elección, a pesar de que a menudo nuestras mentes nos dicen lo contrario.

Este, entonces, es el último paso de nuestro camino: encontrar el tesoro que está enterrado debajo de todo nuestro dolor. Esto no significa negar el dolor que está ahí, o intentar fingir que no nos duele. Más bien significa reconocer el dolor que está ahí y, además, apreciar todo lo que la vida nos ofrece.

Llegado este punto, quizás notes que tu mente está protestando; es posible que insista en que tu caso es distinto al de todos los demás; que tu vida seguirá sin tener sentido, vacía, triste o insostenible a menos que se cierre tu brecha en la realidad. Si es así, ten la seguridad de que éstos son pensamientos perfectamente naturales que muchas personas tienen cuando este enfoque es nuevo para ellas. Y si intentas convencer a tu mente de que sus comentarios son errados, lo más seguro es que pierdas. Por ejemplo, podría empezar a hablarte de un gran número de estudios sobre la TAC (Terapia de Aceptación y Compromiso), publicados sobre todo en las principales revistas de psicología, que muestran que es efectiva para todo, desde la depresión hasta la adicción, para reducir el estrés en el trabajo y para lidiar con un diagnóstico de cáncer terminal. Pero tu mente podría desechar con facilidad todo esto con un solo comentario: «Eso no significa que vaya a funcionar para mí». Y yo no puedo discutir eso. Es muy probable que este enfoque te ayude, pero no puedo *garantizarlo*. Sin embargo, *sí puedo* garantizar que si dejas de leer simplemente porque tu mente te dice: «Esto no va a funcionar», entonces *no vas a obtener* ningún beneficio de este libro!

Así, ¿qué te parece si dejamos que tu mente se pronuncie? Deja que te diga lo que quiera, pero no permitas que eso te detenga. Deja que hable como si fuera una radio que suena en el fondo mientras tú sigues leyendo, y fíjate si tienes la curiosidad de saber hacia dónde te conduce esto. Porque aunque a nuestras mentes les gusta pensar que pueden predecir el futuro, en realidad... ¿quién sabe lo que puede ocurrir?

Capítulo 2

PRESENCIA, PROPÓSITO Y PRIVILEGIO

Burrhus Frederic Skinner, uno de los psicólogos más influyentes de la historia de la humanidad, se encontraba en su lecho de muerte y tenía la boca seca. Cuando un asistente le dio un poco de agua, Skinner la bebió a sorbitos, agradecido, y luego dijo sus últimas palabras: «Maravillosa».

Inspirador, ¿no? Pensar que incluso en su lecho de muerte, cuando sus órganos estaban fallando, sus pulmones estaban colapsando y la leucemia se propagaba por su cuerpo, B. F. Skinner pudo disfrutar de uno de los simples placeres de la vida.

Esta historia real contiene tres temas importantes que son relevantes para todos los seres humanos que buscan la satisfacción interior. No importa cómo transites por este camino, ya sea a través de propuestas científicas occidentales modernas como la TAC, o a través de antiguos enfoques espirituales orientales como el budismo, el taoísmo o el yoga, te encontrarás con tres temas centrales. Yo los llamo las tres P: presencia, propósito y privilegio.

Presencia

Si deseamos encontrar una satisfacción duradera, debemos desarrollar la capacidad de vivir completamente en el presente. Sin embargo, no es fácil permanecer del todo presentes, participando en nuestra experiencia del aquí-y-ahora y abiertos a ella. ¿Por qué? Gracias a ese maravilloso regalo con el que todos nacemos: la mente humana. La mente es una cosa maravillosa (sin ella estaríamos en problemas), pero si tienes una, habrás notado

que nunca deja de pensar. La mente produce pensamientos durante el día entero, y a menudo éstos nos «enganchan» y nos extraen de nuestra vida. La mayoría de nosotros pasamos gran parte del día perdidos en nuestros pensamientos, sin estar presentes en nuestra experiencia en ese momento. Y muchos de nosotros ni siquiera somos conscientes de ello.

Por ejemplo, ¿alguna vez has hecho lo siguiente? Entrás en la ducha, el agua tibia cae sobre tu cuerpo y, durante uno o dos minutos, estás completamente presente: disfrutando por completo de la rica experiencia sensual de la ducha. El agua resbala por tu espalda, el calor relaja tus músculos y tu cuerpo canturrea de placer. Y entonces... en el espacio de unos pocos segundos, te dejas arrastrar por tus pensamientos: «¿Cuál es la lista de cosas que tengo que hacer hoy?», «Ay, tengo que acabar ese proyecto», «Oh, no, olvidé hablarle a Susana de nuestra salida de chicas», «¿Qué preparará Timmy para el almuerzo hoy?», «Sólo faltan tres días para que nos vayamos de vacaciones, ¡yeeee!», «Mmmmm... Estoy un poco rellenita en la zona de la cintura, tengo que empezar a hacer ejercicio otra vez».

A medida que vas entrando más y más en tus pensamientos, la ducha empieza a pasar progresivamente a un segundo plano. Sabes que la ducha todavía está en marcha, pero ya no estás participando plenamente en ella. Es como si tu cuerpo estuviera ahí, dándose una ducha en piloto automático, mientras tú estás aquí teniendo una conversación fabulosa en tu cabeza. Y entonces, antes de que te des cuenta, la ducha ha terminado.

La mayoría de nosotros, si somos sinceros, pasamos grandes períodos del día perdidos en nuestros pensamientos, deambulando en un velo de «niebla tóxica psicológica» y, en consecuencia, nos perdemos gran parte de la riqueza de la vida. Es mucho más probable que esto ocurra cuando nos enfrentamos a una gran brecha en la realidad; nuestras mentes producen infinitos pensamientos dolorosos y nos dejamos «absorber» fácilmente por ellos. Por ejemplo, si la realidad nos trae algo dramático e inesperado (una muerte repentina, un divorcio o un desastre), podemos deambular aturdidos, incapaces de «pensar correctamente» o de recordar cosas, o incluso de realizar nuestras tareas rutinarias de manera adecuada.

Además, la capacidad de participar en plenitud en lo que estamos haciendo, y mantener la atención en la tarea, es esencial para dominar cualquier habilidad o actividad, y fundamental para una acción efectiva de

cualquier tipo. Entonces, si queremos responder con eficacia al golpe que la vida nos ha dado, tenemos que estar «presentes».

(Nota: la «presencia» es más conocida comúnmente como *mindfulness* y a lo largo de este libro usaré ambos términos de un modo indistinto. En la actualidad, el *mindfulness* es un tema candente en la psicología occidental, y en los libros de texto y de autoayuda encontrarás que sus orígenes se atribuyen casi siempre al budismo. Sin embargo, esta es una idea equivocada. El budismo sólo tiene 2600 años de antigüedad, mientras que el *mindfulness* es mucho más antiguo. Podemos encontrarlo en el judaísmo, el taoísmo y el yoga aproximadamente 4000 años atrás. De hecho, las escrituras del budismo dejan claro que Buda aprendió el arte del *mindfulness* ¡de un yogui! En este libro enfocaremos el *mindfulness*, o la presencia, desde una tradición científica occidental [la TAC] que tiene numerosas similitudes con esas perspectivas antiguas, pero también muchas diferencias).

Propósito

«Sí, sí –dice la gente a veces–. Eso de estar presente está muy bien, pero, ¿qué hago con mi vida?». Ésta es una pregunta muy importante. De la misma manera que una flor necesita luz solar, la presencia precisa un propósito; de lo contrario, corremos el riesgo de estar completamente presentes en una vida que no tiene sentido.

Uno de los mayores desafíos, a los que todos nos debemos enfrentar es descubrir lo que queremos en nuestras vidas. ¿Qué tipo de seres humanos deseamos ser? ¿Qué queremos apoyar en el poco tiempo que pasaremos en este planeta? ¿En qué deseamos invertir nuestro tiempo y nuestra energía?

Ciertamente, algunas personas son felices aceptando el propósito que su religión, su familia o su cultura les han impuesto, pero ése no es el caso para la mayoría. La mayoría de nosotros tenemos que crear ese sentido de propósito para nosotros mismos; una tarea que es más fácil de decir que de hacer. Cuanto más podamos conectar con un propósito que guíe nuestros actos ahora y en el futuro, más experimentaremos una sensación de satisfacción. Sentiremos que estamos aprovechando al máximo nuestro tiempo en este planeta.

Para algunos de nosotros, cuando se abre una gran brecha en la realidad, lo que nos ayuda realmente es clarificar nuestro propósito en la vida: nos ponemos en contacto con «el panorama general», reflexionamos acerca de lo que es la vida, conectamos con nuestros valores centrales, y crecemos y nos desarrollamos. Incluso podemos descubrir una causa o crear una misión que encienda nuestra pasión y nos dé una sensación de vitalidad. Para otros, sin embargo, tiene el efecto opuesto: nuestras mentes pueden reaccionar con fuerza contra la brecha y afirmar que la vida no tiene sentido, que es inútil o insoportable. Y si nos quedamos enganchados en esos pensamientos, perdemos todo propósito; la vida se vuelve una carga; no tiene sentido. De modo que si queremos posicionarnos ante esta brecha, tenemos que estar en contacto con lo que en realidad importa; tenemos que saber cuáles son nuestros valores, para poder crear un sentido de propósito y recurrir a él.

Privilegio

Cuando la madera y el fuego se combinan en una chimenea, nos proporcionan una maravillosa experiencia de calor. Y cuando el propósito y la presencia se combinan en nuestro corazón, nos proporcionan una maravillosa experiencia de privilegio. Privilegio significa un beneficio especial, o una ventaja concedida sólo a unos pocos. Cuando experimentamos la vida como un privilegio, como algo que debe ser apreciado y disfrutado —en lugar de darla por sentado o tratarla como un problema que debe ser resuelto—, entonces, naturalmente, es mucho más satisfactoria. Todos hablamos de boquilla sobre las ideas de que la vida es «corta», «valiosa» o «un regalo», pero con demasiada frecuencia nos perdemos en nuestros pensamientos, nos alejamos de nuestro propósito y no apreciamos en realidad lo que tenemos en este momento.

Esto es en especial probable durante las épocas de gran sufrimiento. Nuestras mentes pueden protestar: «¡No es justo!», «¿Por qué yo?», «No soporto esto», «¿Por qué es tan dura la vida?», «¡No debería ser así!», «Ya no puedo continuar así», o incluso, en los casos severos, «Me quiero morir». Y, sin embargo, aunque no lo creas, incluso en medio de una gran adversidad, es posible tratar a la vida como si fuera un privilegio y sacar el

mayor provecho de ella. (Y, como dije en el capítulo anterior, si tu mente protesta diciendo que eso no es posible en tu caso, simplemente deja que hable como una radio que sueña en el fondo, y continúa leyendo).

El lecho de muerte de Skinner

La historia de la última palabra de Skinner ilustra claramente las tres P. Incluso en el umbral de la muerte (y hay pocas brechas de realidad más grandes que ésta), él estuvo del todo presente, siendo capaz de saborear ese último sorbo de agua fresca. En cuanto al propósito, toda la vida de Skinner estuvo dedicada a ayudar a los seres humanos a tener una vida mejor. (Esto fue algo que logró en gran medida: sus teorías e investigaciones revolucionaron la psicología occidental e influyeron muchísimo en diversos modelos contemporáneos de terapia, *coaching* y desarrollo personal).

¿Ese mismo sentido del propósito estuvo presente en su lecho de muerte? Bueno, sólo podemos especular, pero a mí me parece que el mismo propósito (ayudar a los demás) estuvo presente su última palabra. Después de todo, ¿qué sentido tenía decir «maravillosa», si no era para inspirar y consolar a sus seres queridos durante un momento de gran sufrimiento?

Y en cuanto a la tercera de las tres P, ¿acaso no fue un bello ejemplo de lo que significa tratar a esta vida como si fuera un privilegio y sacar el máximo provecho de las oportunidades que nos brinda?

Esta historia es relevante para todos nosotros. ¿Con cuánta frecuencia no apreciamos lo que tenemos? ¿Con cuánta frecuencia damos la vida por sentada? ¿Con cuánta frecuencia nos perdemos las maravillas y los milagros de la existencia humana? ¿Con cuánta frecuencia transitamos por la vida en piloto automático, sin que un sentido del propósito claro guíe nuestros actos? ¿Con cuánta frecuencia nos quedamos tan atrapados en nuestros problemas, miedos, pérdidas y arrepentimientos que nos olvidamos de todas las cosas buenas que hay en nuestras vidas?

Pero no te preocupes, no voy a ser absurdamente idealista y pretender que la vida es toda dulzura y rosas, y que podemos vivir felices para siempre. El hecho indiscutible es que la vida es difícil y que en ella hay mucho dolor. Y no importa lo bien que vayan las cosas; si vivimos lo suficiente, tarde o temprano nos enfrentaremos a una inmensa brecha en la realidad.

Sin embargo, *así como hay* dolor y dificultades; *también* hay mucho que disfrutar, apreciar y celebrar, incluso cuando estamos sufriendo una gran pena o un inmenso temor. No obstante, no podremos hacer esto sin aplicar primero los principios de presencia y propósito. (Y es por eso que es muy poco probable que el «pensamiento positivo» –decirte que no hay mal que por bien no venga– te ayude si es tu principal estrategia para lidiar con el dolor; de hecho, como veremos más adelante, ¡es muy probable que a largo plazo haga que tu dolor aumente!).

Como es obvio, si alguien se encuentra en unas circunstancias realmente espantosas (viviendo en un campo de concentración, o siendo torturado en una prisión, o muriendo de hambre en el desierto etíope), tendrá poco que disfrutar o apreciar; pero si estás leyendo este libro, es evidente que no te encuentras en ese tipo de situación. Aun así, a muchos lectores les puede parecer que su situación es tan mala o casi tan mala como las que mencionamos, y lo último que quisiera es debatir eso. Lo único que pido es que tengas una mente abierta; no tienes que *creer* que estas tres P son posibles. Simplemente, lee el libro y ten curiosidad acerca de lo que ocurre.

Por el momento, mi objetivo es tan solo aumentar tu conciencia, así que te invito a que hagas lo siguiente: a lo largo del día, fíjate cuándo y dónde aparecen las tres P. Por ejemplo, después de la muerte de un ser querido, muchos de nosotros experimentamos las tres P en el funeral. A veces estamos inmersos en la ceremonia (presencia); en ocasiones nuestras palabras y actos están llenos de propósito; y a veces estamos agradecidos por la bondad y el amor de los demás (privilegio). Así que no importa con qué estés lidiando, sé consciente cuando esos momentos tengan lugar.

¿Cuándo y dónde estás completamente presente y concentrado en lo que estás haciendo? ¿Cuándo y dónde estás alineado con un propósito y haciendo algo que realmente te importe? ¿Cuándo y dónde experimentas una sensación de privilegio: abrazando y apreciando la vida tal como es en este momento?

Percibe también cómo ayudas a crear esos momentos y cómo benefician a tu vida. Este simple acto de percibir puede constituir una gran diferencia. Quizás no parezca gran cosa, pero, como veremos más adelante, forma la base misma para la satisfacción interior.

Parte 2

*** * ***

SÉ AMABLE CONTIGO MISMO

Capítulo 3

UNA MANO BONDADOSA

Cuando la vida te abofetea con fuerza y te deja tambaleándote, ¿qué esperas de tus seres queridos? La mayoría de nosotros quiere prácticamente lo mismo. Deseamos saber que contamos con alguien: alguien a quien realmente le importamos; alguien que se toma tiempo para comprendernos; alguien que reconoce nuestro dolor y aprecia cuánto estamos sufriendo; alguien que dispondrá de tiempo para estar con nosotros y permitirnos hablar de nuestros verdaderos sentimientos sin esperar que nos alegremos o nos hagamos los valientes y finjamos que todo está bien; alguien que nos apoye, nos trate con amabilidad y nos ofrezca su ayuda; alguien que nos demuestre con sus actos que no estamos solos.

Lo que generalmente encontramos, cuando nos enfrentamos a una gran brecha en la realidad, es que algunas personas responden muy bien a nuestro dolor, de las maneras que mencionamos arriba, pero por desgracia hay otras que no lo hacen. Piensa en la última vez que ocurrió algo increíblemente doloroso, hiriente o estresante en tu vida. ¿Qué tipo de respuestas obtuviste que te hicieron sentir realmente querido, apoyado, aceptado y comprendido?

Abajo hay unas cuantas respuestas que podrían cumplir con estos criterios para muchas personas. (Ten en cuenta que todos somos individuos y las diferentes situaciones requieren distintas respuestas; no todo el mundo desea ser tratado de esta manera y no hay una sola respuesta que sea apropiada para todas las situaciones en todas las circunstancias).

- Darte un abrazo o acurrucarse contigo.
- Tomarte de la mano.

- Rodearte con un brazo.
- Validar tu dolor: «Esto debe ser muy difícil para ti» o «No puedo ni imaginar por lo que estás pasando» o «Veo que estás sufriendo mucho».
- No decir nada, simplemente sentarse contigo y dejarte ser.
- En algunas circunstancias, como una pérdida dolorosa, pueden abrazarte mientras lloras, o incluso llorar contigo.
- Ofrecer su apoyo: «¿Hay algo que pueda hacer por ti?».
- Preguntarte cómo te sientes.
- Compartir sus propias reacciones: «Lo siento muchísimo» o «Estoy muy enojado» o «Me siento impotente. Ojalá hubiera algo que pudiera hacer», o incluso «No sé qué decir».
- Crear espacio para tu dolor: «¿Quieres hablar de eso?» o «Puedes llorar» o «No tenemos que hablar. Estoy feliz simplemente sentada aquí contigo».
- Darte su apoyo incondicional, como, por ejemplo, preparándote la cena, o cuidando de tus hijos, o ayudándote con tus tareas cotidianas.
- Haciendo un esfuerzo para ir a visitarte y pasar tiempo contigo.
- Escucharte genuinamente mientras les cuentas lo que te está pasando.
- Decir algo como: «Estoy aquí para lo que necesites», pero decirlo en serio.

Todas las respuestas de este tipo envían el mismo mensaje: estoy aquí para lo que necesites, me importas, te acepto, te comprendo, veo que estás sufriendo y quiero ayudarte. Hay muchísimas maneras de transmitir este mensaje, algunas más elocuentes que otras. Por ejemplo, cuando mi hijo fue diagnosticado, mi dolor fue casi insoportable y una de las respuestas más maravillosas me la dio mi mejor amigo, Johnny. Él es una persona con los pies en la tierra, de modo que cuando nos encontramos unos días después del diagnóstico, me dio un fuerte abrazo y me dijo: «¡Pobre c***ón! ¡Debes estar sintiéndote como una m***da!». Ciertamente, no son palabras poéticas, pero las dijo con tanta calidez y bondad que me llegaron mucho más profundo de lo que podría llegarme el poema más elocuente.

Sin embargo, las respuestas verdaderamente compasivas pueden ser muy escasas. Esto se debe sobre todo a que, a menudo, la gente no sabe qué responder: la sociedad no nos ha enseñado qué es lo que debemos hacer. Es muy común que uno se encuentre con que las personas hacen algunas de las siguientes cosas (y, si somos sinceros, casi todos hemos dicho y hecho cosas como estas en alguna ocasión; ¡al menos yo lo he hecho!):

- Citar proverbios: «Hay muchos peces en el mar», «El tiempo cura todas las heridas», «No hay mal que por bien no venga».
- Decirte que «pienses en positivo».
- Preguntarte sobre tu situación y luego cambiar de tema con rapidez.
- Dar consejos: «Lo que deberías hacer es esto», «¿Has pensado en hacer tal cosa?».
- Superar tu dolor: «Sí, yo he pasado por eso muchas veces. Te voy a decir lo que funcionó para mí».
- Decirte que lo superes: «Supéralo», «Olvídalo», «Déjalo ir», «¿No crees que ya es hora de que lo superes?».
- Minimizar tus sentimientos: «No sirve de nada llorar por la leche derramada», «No es para tanto», «¡Anímate!», «No dejes que te afecte».
- Decirte que tus pensamientos son irracionales, o que tienes demasiados pensamientos negativos.
- Trivializar o minimizar tu dolor: «Ponlo en perspectiva, hay niños muriéndose de hambre en África».
- Intentar distraerte de tu dolor: «¡Vamos a emborracharnos!», «Salgamos y divirtámonos», «Vamos a comer chocolate», «Vamos a ver una película».
- No ir a visitarte o no pasar tiempo contigo, o incluso evitarte activamente.
- Intentar «arreglarlo»: sugerir todo tipo de soluciones útiles a tu problema.
- Decir que te quieren ayudar, pero no hacer nada.
- Escuchar con impaciencia.
- «Soportar» o tolerar tu aflicción, pero no aceptarla verdaderamente.

- Reconfortarte: «Todo va a estar bien, ya lo verás», «No es tan malo como crees», «Lo superarás». (Nota: muchas personas creen que reconfortar es un acto compasivo, y en ocasiones puede serlo, pero el problema es que fácilmente sitúa a la persona que te está reconfortando en una posición superior, como un padre o una madre que reconforta a su hijo pequeño).
- Proporcionar información factual relacionada con el problema y/o estrategias para lidiar con él, sin preguntarte primero cómo te sientes.
- Intentar minimizar tu dolor: «Lo recordarás en el futuro y te reirás», «Dentro de un año esto no será más que un recuerdo lejano».
- Insultarte: «Estás ahogándote en un vaso de agua», «Enfréntalo como un hombre», «¡Crece!».
- Culparte: «Te lo has buscado», «Si no hubieses hecho A, B y C, esto nunca habría ocurrido», «Te advertí de que esto pasaría».
- Ignorarte.

Aunque algunas respuestas de la segunda lista son groseras u ofensivas, la mayoría de ellas son intentos genuinos de ayudar. No obstante, por lo general, la mayoría de nosotros, cuando recibimos ese tipo de respuestas, nos sentimos dolidos, irritados, rechazados, invalidados, poco apreciados, incomprendidos u ofendidos. Por ejemplo, cuando diagnosticaron a mi hijo alguien me dijo: «Dios da niños especiales a padres especiales». Me puse furioso. Aunque esta persona tenía buenas intenciones y estaba verdaderamente intentando decir algo que me ayudara, habló demasiado pronto; no intentó primero aceptar o reconocer mi dolor, o sentir empatía. Debido a esto, no sentí que comprendiera lo que yo estaba pasando y tampoco sentí que me apoyara o que yo le importara. Me pareció un comentario simplista, desprovisto de comprensión y compasión; y en lo más profundo, debajo de mi furia, en realidad me sentí muy herido y muy triste.

Claramente, algunas de las respuestas de la segunda lista, como intentar resolver el problema de manera constructiva y dar consejos prácticos, pueden llegar a ser de gran ayuda –pero sólo si llegan *en el momento adecuado* y si están *precedidas* por el cariño y la empatía. Por ejemplo, todos mis libros están salpicados de citas conocidas y, por lo general, son moti-

vadoras e inspiradoras, *en el momento adecuado*. Sin embargo, si eso es lo primero que le dices a alguien que acaba de recibir una bofetada de realidad, parecerá que no te importa o que estás siendo ofensivo. Supongamos que una persona a la que quieres mucho acaba de morir y lo primero que alguien te dice es: «Bueno, ¡lo que no te mata te hace más fuerte!» o «¡De las cosas que duelen también se aprende!». ¿Cómo te sentirías?

Por lo general, una respuesta compasiva, como las de la primera lista, debe venir antes que cualquier otra cosa. Si alguien te dice consejos, proverbios, pensamientos positivos o planes de acción sin antes haber demostrado su compasión, lo más probable es que nos sentiremos disgustados, enojados, ofendidos, dolidos o irritados –con frecuencia sin darnos cuenta del todo a qué se debe eso.

Cuando sufrimos, la mayoría de nosotros queremos sentirnos comprendidos, aceptados y queridos *antes* de estar preparados para empezar a buscar soluciones o estrategias, o nuevas formas de pensar sobre la situación. *Después* de sentirnos comprendidos, aceptados y queridos, *entonces* podemos sentirnos agradecidos por *algunas* de las respuestas de la segunda lista. Pero es obvio no por las que son ofensivas: cuando alguien nos culpa, o minimiza nuestros problemas, o nos dice que deberíamos ser más fuertes, naturalmente nos sentimos incluso peor.

He aquí algunas preguntas para que reflexiones:

- ¿Quién es el ser humano en tu vida que siempre está ahí para apoyarte, en cualquier momento, sin importar lo que pase?
- ¿Quién es el ser humano que puede comprender, validar e identificarse con tu dolor mejor que cualquier otro en el mundo?
- ¿Quién es el ser humano que puede saber realmente cuánto estás sufriendo?

Eres tú.

Por lo tanto, estás en una posición única. No importa lo difíciles que se pongan las cosas en tu vida, *tú* siempre vas a estar ahí; incluso si no hay nadie más, *tú* estás ahí, y *tú* siempre puedes hacer algo para ayudar (incluso si tu mente te dice que no puedes).

Construir una buena relación con nosotros mismos es esencial para la satisfacción interior, especialmente cuando nos encontramos con una gran

brecha en la realidad. Por desgracia, esto no llega de una forma natural. La mayoría de nosotros no somos muy buenos aceptándonos, apreciándonos, cuidándonos, apoyándonos, animándonos y siendo compasivos con nosotros mismos. Lo más habitual es que seamos duros con nosotros mismos, que nos juzguemos con dureza o que nos descuidemos y nos demos por vencidos.

Y tristemente, cuando nos encontramos con esas grandes brechas de realidad, tendemos a apresurarnos en usar estrategias de la segunda lista, en lugar de escoger respuestas compasivas de la primera. Compruébalo tú mismo: lee ambas listas otra vez y calcula con cuánta frecuencia das respuestas de la lista número dos, en lugar de la primera.

* * *

Ahora supón, por un momento, que pudieras cambiar tu relación contigo mismo; que pudieras ser tu mejor amigo o amiga. (Es posible que tu mente te diga que eso suena cursi o imposible, pero si haces un acto de fe y sigues leyendo, verás que no es ninguna de las dos cosas. Pero por ahora simplemente deja que tu mente diga lo que tenga que decir). Una vez que has aprendido a hacer esto, estás en una posición maravillosa. ¿Por qué? Porque dondequiera que vayas, hagas lo que hagas, no importa cuán grande sea la brecha en la realidad con la que te encuentres, tu «mejor amigo» o «mejor amiga» estará ahí para apoyarte: para ser compasivo cuando estés sufriendo, comprensivo cuando te equivoques y motivador cuando te desanimas.

Encontrar la autocompasión

Al final de la película *Casablanca*, Humphrey Bogart murmura la frase clásica «Louis, creo que éste es el comienzo de una hermosa amistad». Y cuando empezamos a aprender lo que es la autocompasión, es el comienzo de una hermosa relación con nosotros mismos. La palabra «compasión» deriva de dos antiguas palabras del latín: *com*, que significa «juntos» y *pati*, que significa «sufrir». Así pues, «compasión» significa literalmente «sufrir juntos». Sin embargo, en la actualidad el significado es más com-

plejo: significa percibir el sufrimiento de otros seres con un espíritu de bondad y cariño, y un genuino deseo de ayudar, dar o apoyar.

La compasión por nosotros mismos es esencial para la satisfacción interior; cuando la realidad nos da bofetadas, necesitamos toda la amabilidad que podamos obtener. Pero para la mayoría de nosotros esto es más fácil de decir que de hacer. Cuando fracasamos, o somos rechazados, o cometemos errores; cuando nos sorprendemos actuando de una forma que no aprobamos; cuando creemos que hemos contribuido a nuestra brecha en la realidad: entonces la tendencia natural de la mente es ser dura con nosotros. A ella le gusta sacar un gran palo y darnos una paliza; patearnos cuando ya nos hemos caído. Es posible que nos diga que no estamos siendo suficientemente fuertes, o que deberíamos manejar mejor las cosas, o que hay personas que están mucho peor que nosotros, así que realmente no tenemos por qué quejarnos. Tal vez nos diga que tenemos que calmarnos, o recomponernos. Quizás incluso nos diga que somos patéticos, o que los únicos culpables de lo que ha ocurrido somos nosotros.

Cuando un ser querido muere, por ejemplo, la mente puede culparnos por no haberlo amado lo suficiente, o por no haber estado ahí lo suficiente, o por no haberle dicho suficientes veces cuánto lo queríamos; ¡y a veces incluso por no haber evitado su muerte! Uno de mis clientes incluso se culpaba por haber sobrevivido a un accidente de aviación. Su mente le decía que no era justo que él hubiera vivido cuando otros doce pasajeros habían muerto; un clásico caso del «síndrome del superviviente». (Y cuando a mi hijo le diagnosticaron autismo, mi mente me culpaba por haberle transmitido mis genes defectuosos).

Incluso si no te lanza un ataque personal, la mente suele ser cruel, fría y poco amable; y en lugar de ayudarnos a hacer frente a los problemas, destruye nuestro espíritu. Es posible que nos diga que no podemos hacer frente al problema, o que no vale la pena seguir viviendo; o quizás nos recuerde, una y otra vez, lo injustamente que nos ha tratado la vida; o quizás haga que aparezcan unos miedos terribles acerca del futuro. De modo que si podemos aprender a tratarnos con amabilidad, nos irá mucho mejor. Tendremos una sensación de apoyo, consuelo y motivación, lo cual hará que estemos mucho mejor equipados para manejar la brecha.

Me gustaría que tengas una idea de lo que es la autocompasión ahora mismo. He observado que algunos hombres se resisten inicialmente al

siguiente ejercicio porque piensan que es «de chicas» o «débil» o «curso», pero una vez que superan esos juicios y lo prueban, invariablemente encuentran que los ayuda.

Una mano compasiva

Te invito ahora a que encuentres una postura cómoda, en la cual estés centrado y alerta. Por ejemplo, si estás sentado en una silla, puedes inclinarte ligeramente hacia adelante, enderezar la espalda, dejar caer los hombros y presionar los pies suavemente contra el suelo.

A continuación, lleva tu mente a una brecha en la realidad con la que estés luchando actualmente. Tómate unos minutos para reflexionar sobre la naturaleza de esa brecha: para recordar lo que ha ocurrido, considerar cómo te está afectando y pensar en cómo podría impactar a tu futuro. Y observa los pensamientos y los sentimientos que surgen.

Ahora elige una de tus manos e imagina que es la mano de una persona muy bondadosa y cariñosa.

Coloca esa mano, lenta y suavemente, en la parte de tu cuerpo que te duela más. Quizás sientas el dolor más en tu pecho, o tal vez en tu cabeza, tu cuello o tu estómago. Ahí donde sea más intenso, coloca tu mano. (Si estás insensibilizado, coloca tu mano en la parte que esté más insensibilizada. Si no estás sintiendo ni dolor ni entumecimiento, entonces simplemente coloca la mano en el centro de tu pecho).

Deja que tu mano descansa sobre ti, ligera y suavemente; siéntela contra tu piel o contra tu ropa. Y siente el calor que fluye desde la palma hacia tu cuerpo. Ahora imagina que tu cuerpo se ablanda alrededor de este dolor: aflojándose, ablandándose y creando un espacio. Si estás entumecido, entonces suaviza y afloja alrededor de esa zona. (Y si no tienes dolor o insensibilidad, entonces imagina, de la forma que quieras, que en un sentido mágico tu corazón se está abriendo).

Y sostén tu dolor o tu insensibilidad con mucha suavidad. Sostenlo como si se tratara de un bebé que está llorando, o un cachorrito que gimotea, o una obra de arte muy valiosa.

Infunde esa suave acción con cariño y calidez, como si estuvieras tocando a alguien que realmente te importa.

Deja que la bondad fluya de tus dedos hasta el interior de tu cuerpo.

Ahora, usa las dos manos para hacer un gesto amable. Coloca una mano sobre tu pecho y la otra mano sobre tu estómago. Deja que descansen suavemente ahí y sostenente con amabilidad. Tómate todo el tiempo que necesites para permanecer así, conectando contigo mismo, cuidando de ti mismo, aportando consuelo y apoyo.

Continúa haciendo esto durante el tiempo que quieras: cinco segundos o cinco minutos, no importa. Lo que cuenta es el espíritu de bondad cuando haces este gesto, no la duración.

La mayoría de la gente considera que este ejercicio es muy relajante, y tiende a centrarla y a darle consuelo. Por eso te animo a que lo practiques en repetidas ocasiones a lo largo del día. (Obviamente, esto no quedaría muy bien si estás en medio de una reunión de negocios; ¡es mejor hacerlo en privado!). Y si por casualidad no obtienes demasiado de este ejercicio, por favor, vuelve a probarlo, al menos unas cuantas veces más. Con la repetición, es probable que lo encuentres de gran ayuda.

También puedes adaptar o modificar este ejercicio. Por ejemplo, si no te gusta colocar las manos como te sugiero, puedes sustituirlo con cualquier gesto de amabilidad que prefieras: frotar tu cuello o tus hombros, masajear tus sienes o tus párpados, o acariciar suavemente tu frente o tu brazo.

Este sencillo acto de autocompasión puede tener un profundo impacto si lo practicas con frecuencia. Piensa en ello como si fueran unos «primeros auxilios emocionales»: el primer paso que tomas cuando estás sufriendo.

Los dos elementos

La autocompasión consta de dos elementos principales, y de momento sólo hemos visto el primero: ser amables con nosotros mismos. En capítulos posteriores exploraremos la amabilidad hacia uno mismo en mayor profundidad, pero por ahora vamos a centrarnos en el segundo elemento: estar presentes con nuestro dolor.

Ahora, observa la reacción de tu mente a la frase anterior. ¿Está diciéndote algo así como «¡Pero yo no quiero estar presente con mi dolor! ¡Quie-

ro alejarme de él!»? Si tu mente ha reaccionado de esta manera, eso es de esperar, pues refleja un malentendido común acerca de la presencia. Verás, la presencia (la cual, como recordarás, también se conoce como *mindfulness*), implica una nueva forma de responder a nuestro dolor; reduce dramáticamente el impacto de las emociones dolorosas y nos libera de la contaminación de los pensamientos dolorosos. Y si no tienes ni idea de lo que eso significa, espero que seas paciente, porque en los siguientes capítulos lo averiguarás.