

Por qué la autocompasión puede ser buena para tu salud (Kristin Neff)

Alejandra Martins BBC Mundo - 2 agosto 2016

¿Te hablas con el mismo tono y amabilidad con los que te comunicas con tus amigos?

¿Usas contigo las mismas palabras de aliento y comprensión? ¿O lidias a diario con un implacable "enemigo interno"?

Tratarnos con compasión ayuda al bienestar emocional y es algo totalmente diferente a sentir pena por uno mismo, según Kristin Neff, profesora de psicología de la Universidad de Austin, en Texas, (EE.UU.) y autora del libro "Sé amable contigo mismo".

Un campo creciente de investigación indica que **la autocompasión tiene además un impacto tangible en la salud física**. Y éste va desde la respuesta inmune al estrés hasta la estabilización de la glucosa en diabéticos. Kristin Neff dedicó su vida académica a investigar la autocompasión, que según asegura, le ayudó a lidiar con lo que describe como **el "mayor desafío" en su vida**, el autismo de su hijo Rowan.

La psicóloga ha desarrollado meditaciones y entrenamientos de autocompasión y asegura que practicarla está al alcance de todos.

¿Pero qué es exactamente la compasión con uno mismo? ¿Y cómo se diferencia de la pena?

Autocompasión vs pena

"No tengo dudas de que la autocompasión es buena para la salud mental", dijo Neff a BBC Mundo.

"Y para entender esto basta preguntarnos, ¿qué será mejor para mí, tener un amigo interior que me apoye? ¿O un enemigo interno que te dice cosas horribles?"

Neff señala que **es fundamental distinguir la autocompasión de la pena**, "porque la pena por ti mismo no es saludable y la autocompasión sí lo es".

Meditación de autocompasión

Siéntate en un lugar silencioso y visualiza un lugar seguro, que te da paz. Visualiza alguien que simbolice aceptación sin críticas, que desprenda sabiduría y fuerza. Puede ser alguien de tu pasado, como una tía cariñosa, un abuelo. Si estás sufriendo, piensa qué cosas sabias y cálidas te diría esa persona para consolarte.

Ejercicio adaptado de Paul Gilbert, "The Compassionate Mind", citado en Kristin Neff, "Sé Amable Contigo Mismo".

PENA VERSUS VICTIMA

Para la psicóloga estadounidense, pena significa "básicamente decirme 'pobrecita yo', es un estado mental en que exagero lo que me ocurre, en que me aísto de los demás y siento que soy la única en el mundo que sufre".

La autocompasión, en cambio, **tiene tres elementos, según** Neff. Por un lado se trata de ofrecernos comprensión y apoyo. Pero también hay otros dos componentes: un sentido de humanidad compartida y la atención plena.

"La idea es sentir que otras personas también sufren, que no somos los únicos, que **hay una experiencia humana común**", señaló Neff a BBC Mundo.

"Y la autocompasión también incluye la práctica de *mindfulness* o atención plena, de estar en el presente y ver las cosas como son, sin ignorarlas, pero sin las exageraciones que causa una mente que constantemente rumia".

Impacto en la salud

Varias investigaciones recientes apuntan al impacto positivo de la autocompasión en la salud física.

Jennifer Arch, profesora de psicología de la Universidad de Colorado (EE.UU.), estudió las respuestas al estrés tras un breve entrenamiento en meditaciones de autocompasión. Uno de sus estudios más recientes fue publicado en julio de este año en la revista *Psychoneuroendocrinology*.

"El entrenamiento disminuyó marcadores de estrés en el sistema nervioso autónomo ", dijo Arch a BBC Mundo. Dicho sistema controla acciones involuntarias, como la dilatación y contracción de vasos sanguíneos, la salivación, el sudor o la digestión.

Otros investigadores midieron niveles de una glucoproteína llamada IL 6 o interleucina 6 para determinar la inflamación asociada al estrés. El trabajo publicado en 2014 por, entre otros, Juliana G. Breines, de Brandeis University, en Massachussetts (EE.UU.), sugiere que "la autocompasión puede ser un factor de protección contra la inflamación inducida por estrés".

Meditación de autocompasión

Cuando experimentes una emoción difícil, siéntate en una posición cómoda e intenta localizarla en tu cuerpo. Envíale compasión y explícate a ti mismo lo difícil que es sentirse así. "Sé que esto es difícil". Repítete que todo saldrá bien, que te darás el apoyo emocional necesario. ¿Qué le dirías a un amigo en la misma situación? Kristin Neff, "Sé amable contigo mismo"

Por su parte, Steve Cole, de la Universidad de California (EE.UU.), mostró que un mayor sentido de conexión con otros seres humanos fortalece el sistema inmunológico. Y un trabajo publicado en junio en *Diabetes Care*, la revista de la Asociación Estadounidense de Diabetes, establece el impacto positivo de meditaciones de autocompasión en diabéticos.

"La principal conclusión del estudio es que cuando las personas con diabetes aprenden a tratarse con más comprensión y amabilidad tienden a estar menos deprimidas", dijo a BBC Mundo Anna Friis, una de las autoras del estudio.

"También encontramos que ser más autocompasivos disminuye los niveles en la sangre de Hba 1c, o hemoglobina glicosilada, una de las principales medidas clínicas de salud en diabéticos".

"Cambio radical"

En Argentina, la psicóloga Fanny Libertun se entrenó en los cursos desarrollados por Neff y utiliza la autocompasión en sus terapias.

"La autoobservación desde la autocompasión nos permite hacer un cambio de perspectiva radical", dijo Libertun a BBC Mundo.

"Ni tenemos que ser de una determinada manera ni estamos separados de los otros".

"Desde una sólida y firme base forjada en la autocompasión las personas se sienten más integradas, desisten en sus intentos de ser mejores, o más perfectos, es decir ser otros".

"Gracias a la actitud compasiva las personas se transforman en seres que disfrutan al sentirse aceptados y completos tal y como son, logran enfocar los cambios que necesitan hacer con amor, a la vez que despliegan sus talentos con mayor fluidez".

Neff asegura que la autocompasión fue crucial para lidiar con el desafío del autismo de su hijo. "Es una de las razones por las que hablo con tanta pasión sobre la autocompasión. He visto en mi propia vida como funciona".

Primer paso

¿Cómo comenzar entonces a practicar autocompasión?

En el caso de Kristin Neff, esta práctica fue vital tras el diagnóstico de autismo de su hijo.

"No me juzgué a mí misma por la confusión y frustración inicial de no saber cómo responder como madre ante las necesidades de mi hijo", dijo Neff.

"Y encontré que siendo amable conmigo y dándome apoyo pude acceder a más recursos emocionales para ayudar a mi hijo, que si hubiera simplemente aceptado una mente llena de negatividad".

Neff asegura : "Una forma muy fácil de comenzar a ser más autocompasivos es usar el mismo lenguaje comprensivo y que nos de aliento, que usaríamos con un amigo que apreciamos. Y el tono también es importante".

"Si te sientes inadecuado o enfrentas una dificultad pregúntate, ¿le diría esto a un amigo querido si enfrentara la misma situación?".

Una forma muy fácil de comenzar a ser más autocompasivos, según la psicóloga, es tratar de usar un lenguaje tan comprensivo y que nos de aliento, como usaríamos con un amigo al que apreciamos mucho. Y el tono también es importante.

"Sabemos cómo hablarle a un amigo. Las herramientas las tenemos al alcance de la mano", dijo Neff a BBC Mundo.

"Sólo debemos recordar usarlas con nosotros mismos".