

La mente compasiva

Una nueva forma de enfrentarse a los desafíos vitales



PAUL GILBERT



La mente compasiva

La mente compasiva

Una nueva forma de enfrentarse
a los desafíos vitales

PAUL GILBERT

Traducción de
Gema Moraleda



Todos los derechos reservados.

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright.

Título original: *The Compassionate Mind*

Copyright © Paul Gilbert, 2009, 2010, 2013

First published in the United Kingdom in the English language in 2009 by Constable, an imprint of Constable & Robinson Ltd. This Spanish language edition is published by arrangement with Little, Brown Book Group, London.

© 2018 EDITORIAL ELEFThERIA, S.L.

Sitges, Barcelona, España

www.editorialeleftheria.com

Primera edición: Febrero de 2018

Traducción del inglés: Gema Moraleda Díaz

Imagen de cubierta: [istock.com/johnwoodcock](https://www.istock.com/author/johnwoodcock)

ISBN (papel): 978-84-947592-5-3

ISBN (ebook): 978-84-947592-6-0

Depósito legal: B 4218-2018

Qué se ha dicho sobre *La mente compasiva*

«Durante mucho tiempo Paul Gilbert ha estado haciendo contribuciones seminales a nuestra comprensión de la compasión y cómo, si se cultiva sistemáticamente, puede convertirse en una fuerza para el mayor bien de nuestros corazones y del mundo. Este libro ofrece una perspectiva evolutiva profunda y convincente sobre el cerebro humano, la mente y la cultura. Demuestra hasta qué punto nuestra razón de ser y nuestro bienestar dependen de nuestra capacidad innata para extender la compasión sincera hacia nosotros mismos y hacia los demás. También nos guía hábilmente en el trabajo con tendencias profundamente arraigadas como la ansiedad, la ira y la depresión, para que no dominen nuestras vidas y erosionen nuestra salud y felicidad. Escrito con un profundo sentido de bondad hacia todos los que sufren, incluyendo uno mismo, este libro es una puerta de acceso muy amistosa, práctica y potencialmente iluminadora y sanadora a lo que es más profundo y mejor en nosotros y que a menudo no reconocemos o desconocemos completamente». —Jon Kabat-Zinn es profesor emérito de medicina en la facultad de medicina de la Universidad de Massachusetts y es autor de *Mindfulness en la vida cotidiana* y *Vivir con plenitud las crisis*.

«Cualquiera que sufra a causa de su autocrítica debería leer este libro. El profesor Gilbert escribe de manera magistral sobre cómo entrenar nuestra mente compasiva, un enfoque innovador que es probable que sea más relevante durante la próxima década, a medida que se confirmen sus beneficios».

David Veale, Instituto de Psiquiatría, King's College, Londres

«Como tantas veces antes, Paul Gilbert vuelve a destacar con un libro sobre la mente, su potencial inutilizado y cómo emplearlo en beneficio de todos. *La mente compasiva* es un mapa hacia la propia compasión y la de los demás. Es un libro para los que tienen curiosidad suficiente como para explorar su potencial oculto y alcanzar una forma especial de humanidad y felicidad. Un 10 en una escala de 1 a 10».

Michael McGuire, autor de *Darwinian Psychiatry*

«El psicólogo de prestigio internacional Paul Gilbert nos brinda un libro muy necesario. Escrito con talento y ternura, Gilbert nos lleva de viaje por los extremos más lejanos de la evolución hasta las profundidades de nuestro corazón. Esta guía práctica y razonada para vivir una vida compasiva (con usted y con los demás) nos recordará a muchos que somos humanos, pero que tenemos que ser más humanos con nuestros atormentados yos. A lo largo del libro, el lector sentirá que el autor le habla directamente y reconocerá que se pueden usar las herramientas de la psicología moderna para arreglar las cosas que sentimos rotas en nuestro interior. Un libro que llega en el momento idóneo, después de que la competitividad, el materialismo y el narcisismo no nos hayan funcionado. Este libro contiene sabiduría atemporal que usted usará a diario. Es un regalo maravilloso para un ser querido, especialmente usted mismo».

Robert L. Leahy, autor de *The Worry Cure* y presidente de la Asociación Internacional de Psicoterapia Cognitiva

«Paul Gilbert es uno de los científicos más brillantes que están estudiando actualmente la compasión. En este maravilloso libro elabora teorías muy accesibles y sensatas. Hace que se sienta como si estuviera charlando con él en su salón tomando un té».

Kristin Neff, profesora agregada de Desarrollo Humano,
Universidad de Texas en Austin

«La necesidad creciente de incrementar la competitividad en todos los aspectos de nuestra vida puede resultar eficiente, pero convivir de este modo resulta frío, desalmado y muy poco agradable. Gilbert nos muestra cómo y por qué ocurre esto, y nos explica por qué nuestra capacidad para ser compasivos es el antídoto».

Oliver James, autor de *Affluenza* y *The Selfish Capitalist*

«Fascinante [...], documentado y bien escrito [...], este libro es un recurso que debe poseerse y usarse con alegría».

Nursing Standard

«Una incorporación útil y estimulante a la estantería de autoayuda, así como una mirada refrescantemente rigurosa sobre cómo trabaja nuestro cerebro y qué hace. De hecho, éste es un libro de autoayuda para aquéllos a quienes no les gustan los libros de autoayuda».

ONEinFOUR magazine
«Profundamente empoderador».
Kindred Spirit magazine

«Paul Gilbert ha creado una obra maestra que nos empuja a emplear el poder de nuestra mente para orientar nuestro cerebro hacia la compasión y la bondad. Al explorar la ciencia de nuestros antiguos circuitos neuronales y relacionarla con las presiones de nuestra cultura contemporánea, *La mente compasiva* nos hace emprender un impresionante viaje a los orígenes de nuestro actual reto de vivir una vida con sentido, conexión y resiliencia. Gilbert nos muestra entonces con detalle y de forma útil las importantes prácticas personales que nos ayudan a agudizar nuestras habilidades en la compasión por nosotros, por los demás y por el mundo en que vivimos. El resultado no es sólo más felicidad y mejor salud física, sino relaciones más significativas con los demás e, incluso, con nuestro planeta».

Daniel J. Siegel, autor de *Mindsight*:
La nueva ciencia de la transformación personal

Índice

[Agradecimientos](#)

[Introducción](#)

[Parte I. La ciencia de la compasión](#)

[1. Compasión: El inicio de nuestro viaje](#)

[2. Los retos vitales](#)

[3. Ubicarnos en el discurrir de la vida](#)

[4. Amenazas y autoprotección: Lo bueno, lo malo y lo realmente difícil](#)

[5. Los placeres y las satisfacciones de la vida: Los dos tipos de sentimientos buenos y nuestra mente compasiva](#)

[6. La compasión en el contexto de los cerebros y mentes antiguos y nuevos](#)

[Parte II. La construcción del ser compasivo Habilidades y ejercicios](#)

[7. Preparación consciente para el camino hacia la compasión](#)

[8. Entrenamiento de la mente compasiva mediante imágenes](#)

[9. Pensamiento compasivo](#)

[10. De la autocrítica a la autocompasión](#)

[11. Compasión y emociones: Trabajar con la ansiedad, la ira y el perdón](#)

[12. Comportamiento compasivo: Cultivar la valentía](#)

[13. Expresar la mente compasiva](#)

[Notas](#)

[Para saber más](#)

AGRADECIMIENTOS

Estoy encantado de poder agradecer a tanta gente sus contribuciones a este libro. Debo empezar por los muchos pacientes a quienes he tratado mediante psicoterapia durante los últimos 30 años. Por su valentía y perspicacia a la hora de reconocer sus dificultades para ser compasivos consigo mismos, y por sus esfuerzos para conseguirlo. Gracias a ellos empezó a desarrollarse la idea central de este libro, que la «falta de bondad y amabilidad con uno mismo» es clave en muchos estados de sufrimiento mental.

Hemos intentado investigarlo en detalle, en concreto, en relación a problemas ligados a la vergüenza y la autocrítica. En este punto me gustaría dar las gracias a mi colega de investigación Chris Irons, quien, a lo largo de los años, ha trabajado conmigo en distintos modelos de compasión. También estoy encantado de dar las gracias con entusiasmo a mi magnífico equipo de investigación actual, a su coordinadora Corrine Gale y a la analista de datos Kirsten McEwan, que llevan a cabo con gran dedicación y sin descanso un trabajo fantástico. También quiero dedicar un agradecimiento especial a Helen Rockcliffe por su entusiasmo y esfuerzo mientras estuvo con nosotros. A mis secretarias, Diane Woollands, que lo fue durante muchos años (ya jubilada, lamento el desgaste), y las más recientes Sue Branningan y Lesley Fulter, que me han ayudado mucho con las correcciones y la comprobación de las fuentes. También un agradecimiento especial para Keith Wilshere por su magnífica gestión de nuestra unidad de investigación, por mantenernos a flote y por hacer que volviera a tocar la guitarra y a grabar con Still Minds.

En el 2007 creé una fundación benéfica para avanzar en la investigación y la terapia basada en la compasión, la Compassionate Mind Foundation (www.compassionatemind.co.uk). De modo que es para mí un placer poder dar las gracias a los consejeros actuales: Jean Gilbert y los doctores Chris Gillespie y Tom Schroder. Gracias también a los miembros de la junta Diane Woollands (que es también la coordinadora de los actos benéficos) y los doctores Ken Goss, Deborah Lee, Mary Welford, Ian Lowens y Chris Irons. Todos ellos han trabajado con estas ideas durante años y han desarrollado terapias basadas en la compasión en sus respectivos ámbitos, que incluyen los trastornos de la alimentación, ansiedad, traumas y psicosis. También

estoy en deuda con mis colegas clínicos Sue Procter y los doctores Sophie Mayhew, Sharon Pallant y Andrew Rayner, con quienes he trabajado en el desarrollo de los resultados clínicos de las terapias basadas en la compasión. Gracias al equipo del centro de día del número 63 de Duffield Road por su trabajo constante en las terapias basadas en la compasión y por proporcionarnos una sede para nuestras supervisiones de grupo quincenales: son una fuente de pasión y un espacio en el que compartir ideas y resultados de investigaciones. Michael Townend y Louis Spry, de la Universidad de Derby, me han apoyado mucho y me han ayudado a sacar adelante la formación, que esperamos tener estructurada muy pronto.

También quiero dar las gracias a mi amigo el profesor Meinrad Perrez por ofrecerme durante muchos años la posibilidad de ser profesor visitante en la Universidad de Friburgo, en Suiza, y por compartir conmigo su fascinante trabajo sobre la regulación de las emociones en las familias. Gracias también a mi amigo el profesor Jose Gouveia de la Universidad de Coimbra, en Portugal, por ofrecerme la posibilidad de ser profesor visitante allí, y por estimular importantes investigaciones sobre la vergüenza y la compasión; gracias también a sus alumnas Paula Castilho, Marcella Matos y Alexandra Dinis. Un agradecimiento especial para el doctor Giovanni Liotti por su perspicacia y trabajo sobre la teoría y la terapia del apego a lo largo de los años, y por su guía. También estoy en deuda con distintos mentores en distintas épocas, incluidos el doctor John Price y el profesor Leon Sloman, quienes desarrollaron la teoría de la competencia social en los trastornos de humor; al doctor Anthony Stevens, por su orientación en la teoría de los arquetipos, y a los profesores Michael McGuire y Dan Wilson por su considerable conocimiento en relación al enfoque evolutivo de las enfermedades mentales.

La unidad de investigación de la salud mental fue inaugurada en 1996 como una colaboración entre la Universidad de Derby y la (actual) Derbyshire Mental Health Trust. Sin su apoyo, nuestra investigación y nuestro novedoso enfoque no serían posibles, por lo que les estoy extremadamente agradecido por su visión y su apoyo continuo. También quiero dar las gracias a la British Association of Behavioural and Cognitive Psychotherapies, en la que siempre me he sentido bienvenido y acogido, y que me pidió ser su presidente en el 2003. En ella hay gente que se dedica a la investigación tanto del proceso como de los resultados, y que no se da por satisfecha con la psicoterapia actual y quieren mejorarla. Aunque yo estoy más centrado que otros colegas en los procesos biológicos y evolutivos, coloreados con la teoría del apego, los arquetipos junguianos y los procesos inconscientes, siempre me han tratado con amabilidad y me han proporcionado foros en los que presentar mis ideas. Sin su apoyo y su predisposición, hoy no estaríamos aquí. Aún no sabemos si alguna de nuestras

actuales escuelas y tribus de la psicoterapia sobrevivirá a la investigación psicológica o si todas acabaran siendo simples «terapias basadas en indicios psicológicos». Con la velocidad a la que cambian las cosas, ¿quién sabe qué nos deparará el futuro? Un agradecimiento especial para el profesor Bob Leahy, un colega terapeuta cognitivo-conductual de Nueva York, por su beca, su amistad y su pasión por la pasión (las emociones) en terapia. Le prometí que no mencionaría que cantamos en los pubs.

Nick Robinson, de Constable & Robinson, ha sido un apoyo entusiasta y el editor de este libro. No podría desear un editor mejor, un amigo y un guía. Y además sabe de vino tinto. Muchas gracias a Fritha Saunders, la coordinadora editorial, entusiasta, increíblemente eficiente y siempre de gran ayuda y muy amable. También me ayudó a calmarme cuando me invadió la ansiedad al ver acercarse los plazos de entrega. Nancy Duin, la responsable de la redacción del libro, hizo un trabajo excelente a la hora de convertir un texto difícil de entender en algo legible. No hay ni una frase que no haya mejorado, y trabajó igual de bien con mis correcciones y añadidos. También cambió párrafos de sitio para dar más sentido al texto y comprobó cosas que yo debería haber mirado en Internet (me salvó de cometer algunos errores embarazosos). Si lo que escribí es comprensible, se debe en gran parte al genio de Nancy. A ella le debo mi más profunda gratitud. Cualquier error que quede en el texto es, por supuesto, responsabilidad mía, pero para cuando acabes de leer el libro, sabrás perdonarlo.

Y, como siempre, todo mi amor para mis hijos Hannah y James, que me han enseñado tanto sobre el poder del amor a los tuyos. Y todo mi amor, también, a Jean, mi mujer, compañera de copas, aficionada, como yo, al críquet, ayudante en la investigación y el amor de mi vida durante más de 30 años. Dios mío, ¿tan viejos somos? El NHS (Sistema nacional de salud del Reino Unido) no permite tomarse años sabáticos para escribir libros, así que durante los últimos años me he levantado cada día a las 5 intentando no despertarla.

En los meses anteriores a la finalización de este libro, el doctor Simon Thomas, psicólogo clínico desde hace años, colega terapeuta y un hombre adorable a quien todos queríamos, murió a los 45 años después de una larga batalla contra el cáncer. Y, poco después, mi padre desarrolló un cáncer muy agresivo que convirtió a un hombre activo de mirada brillante en un ser confuso y con ganas de partir. Pude estar con él en sus últimos días. Estos hechos me permitieron de alguna manera sintetizar qué es la compasión (enfrentarse a la realidad y a las tragedias vitales) y me hicieron comprender por qué madrugaba tanto para escribir. Así que quiero dedicar este libro a todos aquellos que disfrutan de la vida pero que también sufren por el hecho de estar vivos.

INTRODUCCIÓN

La compasión puede definirse de muchas maneras, pero esencialmente es una bondad básica con una conciencia profunda del sufrimiento propio y de otros seres vivos, que se complementa con el deseo y el intento de aliviarlo. Aunque los seres humanos son capaces de cometer actos insensibles y de intensa crueldad (si observamos la historia, veremos que lo han hecho a menudo), durante más de 3000 años, la compasión se ha visto como una de las cualidades más importantes y únicas de la mente humana. No sólo se ha promovido como objetivo moral y espiritual de muchas religiones, sino que la compasión se ve como un proceso de curación capital para nuestras turbulentas mentes y relaciones.

Aunque la mayoría de las religiones reconocen su poder, fue en las tradiciones orientales, especialmente en el budismo mahayana, la escuela del Dalái Lama, donde se desarrollaron ejercicios y prácticas mentales para entrenar la mente en la compasión. En esas tradiciones, desarrollar la compasión es como tocar un instrumento: una habilidad que puede mejorarse con la práctica. También describen el desarrollo de la compasión como algo con consecuencias a largo plazo en la organización mental, la experiencia del mundo e, incluso, la realidad de nuestra propia autopercepción.

Hasta hace relativamente poco, el impulso del desarrollo de la compasión y la forma de hacerlo tenían su origen principal en las tradiciones espirituales y religiosas. Lo que es realmente emocionante es que en los últimos 30 años más o menos hemos visto como la ciencia de la psicología y los estudios del cerebro humano han empezado a poner la compasión, la empatía y la conducta prosocial en el centro del desarrollo del bienestar, la salud mental y nuestra capacidad de gozar de relaciones cordiales con los demás y con el mundo en que vivimos.

Poco después de la Segunda Guerra Mundial, investigadores como Harry Harlow (1905-1981), que trabajaba con monos, y el psiquiatra infantil John Bowlby (1907-1990) empezaron a estudiar el impacto de las relaciones afectivas entre madres e hijos. Se descubrió que el amor y el afecto de las madres tenían un gran impacto en el desarrollo emocional del bebé, el niño y el consiguiente adulto. En las décadas de 1950 y 1960, John Bowlby describió su visión sobre el desarrollo humano y la denominó «teoría del

apego». Ésta se centraba en la calidad de las relaciones de apego en relación a la accesibilidad y el afecto de los padres a la hora de calmar y regular las emociones del bebé. Seguramente, todos hemos visto alguna vez que los niños pequeños se inquietan si pierden el contacto con sus madres y que, en circunstancias normales, su regreso los calma. Bowlby nos ayudó a ver que, desde el día en que nacemos, nuestros cerebros están biológicamente diseñados para responder al cuidado y a la bondad de los demás. De hecho, este trabajo ha provocado una revolución en nuestra comprensión de la importancia del afecto en diferentes momentos de nuestra vida. Cuando algo nos angustia, la bondad nos ayuda; si nos enfrentamos a una tragedia como la pérdida de un ser querido, la bondad ajena nos ayuda; si nos enfrentamos a nuestra propia muerte, sentirnos amados y queridos es importante. Ahora sabemos que las amistades íntimas y las relaciones de afecto tienen un papel importante en nuestra salud mental y bienestar, e influyen en cómo funciona nuestro cuerpo. Por ejemplo, las personas que viven relaciones de afecto muestran niveles más bajos de hormonas del estrés y niveles más altos de hormonas «de la felicidad» que aquéllos cuyas relaciones se caracterizan por los conflictos. Las investigaciones también han demostrado que la forma en que nos relacionamos con *nosotros mismos*, si nos observamos con bondad o de manera crítica, con cariño o de forma hostil, puede tener una gran influencia en nuestra habilidad para enfrentarnos a las dificultades de la vida y crear una sensación de bienestar interior. En todo el mundo, investigadores de distintos campos están empezando a explorar el poder de la bondad y el afecto y distintas formas de utilizarlo.

Obviamente, se ha hecho esperar. Nos enfrentamos a grandes crisis ligadas a la falta de compasión y cariño en nuestro entorno. Estamos atrapados en un mundo competitivo que sólo busca la eficiencia y maximizar los beneficios. Cada uno de nosotros tiene un cerebro que ha evolucionado durante millones de años y que es muy sensible al contexto social en el que vive. De modo que mientras podemos ser compasivos, bondadosos y desinteresados en algunos contextos (de cooperación y apoyo), en otros (competitivos y amenazantes) podemos ser desalmados, crueles y egocéntricos. De modo que para entender la importancia del afecto sobre nuestros cuerpos y cerebros, y cómo la cultura moderna afecta a nuestra psicología y nuestro cerebro, potenciando o reduciendo nuestra compasión, estamos aprendiendo más y más sobre la importancia de utilizar y concentrarse de forma consciente en la compasión.

Un camino personal

Mi interés por la compasión y la escritura de este libro tienen su origen en distintos hechos de mi vida. De modo que permíteme que te muestre la trastienda y te explique

algunos de ellos. Podemos viajar 40 años atrás, cuando conocí el concepto de arquetipos junguianos mientras preparaba mi examen de acceso al bachillerato en la década de 1960. En aquella época estaban de moda las asignaturas «de letras», y teníamos un profesor joven y fascinante que nos daba clases basadas en su tesis recién acabada y titulada algo así como «Un análisis junguiano de la novela». Estudiábamos argumentos y personajes de distintos libros en busca de arquetipos y temas comunes en la historia de la humanidad, como el héroe, el villano, los sacrificios por amor y lealtad, la venganza de una traición, la muerte del héroe, etcétera. Era genial. Los arquetipos, que George Lucas utilizó para escribir sus películas de *La guerra de las galaxias*, hablan de los aspectos innatos de nuestra mente, la fuente de los deseos y relaciones que se repiten y se encuentran a la largo de la historia, como veremos más adelante en este libro.

Sin embargo, aunque ya de adolescente la idea de convertirme en psicólogo empezaba a formarse en mi mente (siempre que mi banda de rock no triunfara), mis estudios principales se centraban en la política y la economía, así que fue eso lo que estudié en la universidad. Allí empecé a interesarme en cómo las relaciones económicas afectan al estilo y la calidad de vida, un tema que trató Karl Marx. Marx también era un gran admirador de Darwin, y para Darwin fue un «honor» recibir una copia de *El capital* de Marx en 1873. Le escribió diciendo: «[...] ambos deseamos honestamente la difusión del conocimiento, cosa que a largo plazo redundará en una mayor felicidad de la humanidad». Según el biógrafo de Marx Francis Wheen, el 17 de marzo de 1883, «mientras el ataúd de Marx descendía en el cementerio de Highgate, Engels dijo: “Así como Darwin descubrió las leyes de la evolución de la naturaleza humana, Marx descubrió las leyes de la evolución de la historia humana”».¹

La relación entre la evolución de nuestra psicología y los sistemas económicos en los que vivimos en la creación de tristeza o felicidad nunca ha sido bien explicada. Por desgracia, este enfoque evolutivo empezó a flaquear tras la sobremedicación y patologización de la tristeza humana, algo de lo siempre hemos intentado librarnos. Como verás, esta relación entre la evolución de nuestras mentes y nuestras condiciones sociales para la creación de compasión o crueldad, felicidad o tristeza, empapa todo este libro.

Baste decir que, en aquel momento de juventud, la justicia económica y la igualdad eran mis principales preocupaciones y las de mis amigos. Pero mi sueño de convertirme en psicólogo se fortaleció aún más y, por suerte, tuve la posibilidad de estudiar Psicología en la Universidad de Sussex en 1973-1975. Por desgracia, suspendí mi trabajo de neurofisiología y tuve que repetir. Eso cuadra con mi estilo como disléxico y bailarín en el limbo académico, siempre me limito a salir adelante. Así que trabajé como enfermero de psiquiatría nocturno, conocí a mi mujer y jugué mucho al críquet. Los

fracasos suelen tener un lado bueno. Sigo felizmente casado, de vez en cuando juego al críquet y mi época en la unidad de psiquiatría me enseñó mucho sobre el sufrimiento que provocan las enfermedades mentales. Mis estudios de doctorado en Edimburgo fueron sobre la depresión, y entonces, en 1980, conseguí la calificación clínica y me soltaron a un mundo desprevenido.

Mi antigua fascinación con Jung y los arquetipos me llevó a la que acabó siendo conocida como psicología evolutiva y, en ese momento, en mi caso, a cómo la evolución de nuestra mente conlleva todo tipo de dificultades, incluida la ansiedad, la depresión, la paranoia y todo lo demás. Tuve la suerte de conocer e intercambiar opiniones en más de una ocasión con el profesor Aaron Beck, el pionero de la terapia cognitiva. Él también estaba interesado en las dinámicas evolutivas profundas de nuestra mente, pero opinaba que la terapia debería centrarse en el pensamiento consciente de las personas y en enseñarles formas de ayudarse a sí mismas. En su opinión, lo que nos hace sufrir es lo que nos pasa por la mente ahora, y no los reflejos del pasado. Ésta sigue siendo una opinión controvertida, y aunque muchos psicólogos reconocen la importancia del trabajo con el pasado, la aproximación a la terapia cognitiva basada en el sentido común se hizo muy popular entre algunos profesionales, no sólo psicólogos, sino también enfermeras, psiquiatras y trabajadores sociales. Los psicólogos que la adoptaron se apresuraron a desarrollar su propia base de investigación.

Aun así, aunque trabajar con los pensamientos, comportamientos y sentimientos actuales de las personas es de gran ayuda, nos encontramos con el problemilla de que el cerebro humano está diseñado para responder ante la bondad y el afecto. En ese momento, mi investigación se basaba en temas relacionados con sentirse inferior o vencido; de hecho, mi segundo libro sobre la depresión se tituló *Depression: The evolution of powerlessness* (Depresión: La evolución de la impotencia). Algunas de mis ideas estaban influidas por mi carrera de económicas, que me había inculcado la creencia de que opresión y enfermedad mental estaban relacionadas. Así que me interesaba comprender los mecanismos que hacían que nuestro cerebro se aferrara a sentimientos de inferioridad, derrota y opresión. Eso me llevó al estudio de la vergüenza y la autocrítica: la forma en la que nos oprimimos y deprimimos a nosotros mismos. Sin embargo, el tema de la bondad, en el que me había fijado gracias a mi interés por la teoría del apego y el budismo, me perseguía en mi trabajo terapéutico, y sabía que tenía que integrarlo en las terapias y modelos de enfermedades mentales. Tuve la suerte de tener como doctorandos a los brillantes Steve Allen y Chris Irons, que estudiaron la interacción entre experiencias de apego y experiencias de poder y subordinación. Su trabajo y nuestras numerosas conversaciones me ayudaron a afinar mis ideas.

También fue una suerte que, durante la década de 1980, formáramos un grupo que se reunía cada pocos meses para compartir ideas sobre la interacción entre los aspectos innatos de nuestra mente y la forma en que nuestro entorno social temprano puede sacar lo mejor y lo peor de nosotros. Algunos de los miembros eran: mi esposa Jean, que había estudiado las jerarquías sociales de las cucarachas y más adelante emprendió estudios cualitativos con personas deprimidas y enfermos de esquizofrenia; el etólogo Michael Chance, que había explorado las distintas categorías jerárquicas en los monos; el psiquiatra John Price, que fue el primero en relacionar los trastornos de humor con los sentimientos de inferioridad y derrota como estrategias evolutivas de protección; y Leon Sloman, del Clarke Institute de Toronto, que integró las ideas de John con las del apego; el analista junguiano Anthony Stevens, que en la década de 1960 había estudiado las relaciones de apego en un orfanato griego, y dos psicólogos más: Dave Stephens, a quien le interesaba mucho el budismo y lo practicaba, y Dennis Trent, que había estudiado los llamados «pseudoapegos». John y Anthony llegaron a escribir un libro, *Evolutionary Psychiatry*,² que sugiere que la búsqueda de posición social y de figuras de apego y conexión son importantes procesos arquetípicos en cada uno de nosotros, y que los problemas de salud mental surgen de la frustración o distorsión de uno o ambos. Aquellos grupos de discusión eran interesantes: compartíamos nuestras investigaciones mientras intentábamos arreglar el mundo y... comíamos muchas galletas de chocolate.

En 1983, dos terapeutas italianos, Victor Guidano y Giovanni Liotti, escribieron un libro muy influyente³ que vinculaba las relaciones de apego tempranas con distintos procesos en los que habían estado trabajando los terapeutas cognitivos: nuestra forma de pensar sobre nosotros mismos y los demás. Años después, tuve la suerte de hacerme amigo de Giovanni y aprender de su talento y su comprensión sobre la influencia que tienen las relaciones tempranas de cariño y protección sobre las dificultades posteriores.

Me interesaba cómo podía yo incorporar esas ideas a mis trabajos más básicos sobre terapia cognitiva y conductual. Estudié brevemente psicoanálisis kleiniano (no me convenció demasiado), y en la década de 1990, pasé cuatro años en un hospital regido por las ideas junguianas. También me gustaba el enfoque más abierto, generoso y colaborativo de la terapia cognitiva conductual y ya había pasado unos cuantos años de felicidad caminando por la calle con personas agorafóbicas y desarrollando grupos de apoyo. No hay duda de que la exposición amable a cosas que se temen y se evitan así como la práctica de pensar distinto en una atmósfera propicia eran de gran ayuda. Sin embargo, mientras algunos terapeutas cognitivos estaban cada vez más interesados en la técnica, en enseñar lógica a la gente y poner a prueba sus creencias, yo estaba cada vez más convencido de que eso era sólo una parte. Para mí, la clave era que la gente pudiera empezar a sentirse a salvo y calmarse a sí misma.

Para conseguirlo, tenía que empezar a trabajar con el diseño del cerebro, cosa que me devolvió a la neuropsicología, la teoría del apego y a mi interés por la compasión budista. Así es como introduje gradualmente la idea de la bondad en la terapia. Por ejemplo, ayudé a personas que tenían pensamientos negativos sobre sí mismas a explorar la validez de esos pensamientos, a ver con qué patrones arquetípicos estaban relacionados (p. ej., el miedo al abandono, la necesidad heroica de éxito, la vergüenza de uno mismo y su solución) o si, en realidad, ocultaban otros aún más aterradores. Entonces intentábamos crear distintas alternativas y, después de practicar, las llevábamos a la vida real. Sin embargo, a veces, los pacientes decían: «Entiendo la lógica y estoy de acuerdo en que no soy un fracasado, pero sigo sintiéndome así». ¿Por qué su comprensión del problema no los ayudaba a sentirse mejor?

En mi libro de 1989 *Human Nature and Suffering*⁴ había explorado las investigaciones que sugerían que tenemos sistemas cerebrales específicos que nos permiten experimentar sensaciones de seguridad, consuelo, relajación y alivio, y que están relacionados con que nos cuiden y con recibir afecto. Poco a poco, todo encajó: si el sistema emocional que nos permite sentir consuelo, alivio y seguridad no funciona o no está accesible, las personas pueden captar algo, pero no sentir consuelo ni alivio ante esa información. Del mismo modo que puedes tener todo tipo de imágenes sexuales en tu mente, pero si tu glándula pituitaria no responde a esas imágenes, tu cuerpo no responde. Otras piezas empezaron a encajar. Quedó claro que teníamos que exponer mucho más a la gente a emociones positivas y ayudarla a desarrollarlas y sentirlas. Sin embargo, en un giro fascinante, las investigaciones empezaron a mostrar claramente que hay distintos tipos de emociones positivas. Unas están ligadas al deseo y a la excitación y las otras a las sensaciones de consuelo, seguridad y calma (ver pp. 55-59). Comprendí que, como terapeutas, debíamos separar de forma muy clara en nuestra mente estos dos sistemas de emociones positivas porque, aunque están integrados, también funcionan de formas muy distintas. De hecho, muchas personas intentan perseguir objetivos y emociones en sus vidas precisamente porque, sin ellos, éstas parecen vacías y tienen dificultades para sentirse a salvo o satisfechas. La compasión se basa en estimular el segundo sistema de emociones. De modo que, para mí, el budismo, la evolución, la teoría del apego de Bowlby y los estudios sobre el cerebro y las emociones positivas empezaron a encajar. Me convencí de que, independientemente del tipo de intervención que usase, tenía que asegurarme de que el paciente experimentaba sentimientos de bondad y amabilidad.

Sin embargo, descubrí que ayudar a la gente a desarrollar compasión por los demás y, especialmente, por sí mismos no siempre era fácil. De hecho, a mucha gente le aterroriza la idea y se resiste a ella. Ven la autocompasión y la bondad hacia sí mismos como una debilidad o un lujo; para ellos, significa que se están ablandando o bajando la guardia. Si

empezaran a ser bondadosos o compasivos consigo mismos, podrían empezar a sentir dolor, porque reconocerían lo solos que se han sentido durante mucho tiempo. John Bowlby sugirió que si muestras bondad en terapia, puedes activar recuerdos de apego en los pacientes. Si esos recuerdos son de abandono o crueldad, los sentimientos resultantes de ese abandono o crueldad pueden volver a surgir. En lugar de sentir que el procedimiento o la terapia están siendo buenos, los pacientes los viven a través de sus recuerdos emotivos, y se sienten incómodos, ansiosos y reticentes a la compasión.

Esto se puede entender mediante lo que llamamos terapia conductual, que se remonta al trabajo de Ivan Pavlov (1849-1936) y sus perros que salivaban. Te pondré un ejemplo. Los niños tienen el instinto natural de jugar. Sin embargo, supongamos que cada vez que un niño juega, sus padres le castigan y le retiran su afecto. Con el tiempo, el niño entenderá que su deseo de jugar tiene como consecuencia un castigo, de modo que inhibirá su deseo o sentirá ansiedad por tenerlo. Según cómo hayan reaccionado los demás a nuestros sentimientos en el pasado, podemos aprender a sentir ansiedad a causa de ellos. Observemos el deseo de ser cuidados y queridos. ¿Qué ocurre cuando el deseo de un niño de ser querido y cuidado obtiene a cambio abandono, rechazo o, incluso, abusos? El problema está claro. De modo que cuando el terapeuta se comporta de forma amable, puede reactivar el deseo (innato) de sus pacientes de ser queridos y cuidados, pero también estos sentimientos pueden estar asociados con un gran temor, que puede desbordar a los pacientes y hacer que se alejen de la bondad. Esta constatación hizo que mi equipo y yo emprendiéramos nuestra investigación más reciente: estudiar el miedo a la compasión. Resulta que, por muchos motivos, la compasión puede ser complicada para las personas.

Ésa es la base de este libro y de mis ideas. Quería escribir un libro para compartir la pasión y la emoción de las nuevas investigaciones psicológicas que exploran con detalle cómo podemos desarrollar una conducta más prosocial y crear compasión y bondad en nuestro mundo y en nosotros mismos. Durante años, nuestras investigaciones han estado centradas en las agresiones, la ansiedad y la depresión, pero eso está cambiando.

También quería compartir los problemas que tenemos para ser compasivos con nosotros mismos y con los demás. Hay muchos libros de autoayuda que hablan de la importancia de aprender a aceptarse y a amarse a uno mismo, pero no explican por qué es importante y por qué puede ser tan difícil. Este libro es diferente porque intenta explicar con detalle cómo funciona nuestra mente. Te ayudará a explorar los desafíos vitales a los que nos enfrentamos a causa de nuestra evolución y de las sociedades que hemos creado. No es fácil seguir el camino de la compasión, y a menudo requiere valentía (que no es mi punto fuerte). Pero los indicios son abrumadores: sentir amor y

compasión por nosotros mismos y los demás proporciona un profundo consuelo, nos sana y nos ayuda a enfrentarnos a los retos que nos asaltan.

En todo el mundo está creciendo un movimiento que busca, poco a poco, una forma de vivir más compasiva. Aunque hemos descubierto que podemos construir sistemas eficientes, reducir costes y hacer las cosas más baratas, esta forma de vida no es muy agradable. Podemos acabar con un mundo eficiente pero inhabitable (excepto para los relativamente escasos millonarios). De modo que la compasión quizá no sea la forma más eficiente de vivir, pero sí que suma a nuestro bienestar. De hecho, cuando observamos nuestro entorno actual, muchos de nosotros reconocemos un mundo con graves injusticias y sufrimiento, en el que es difícil ser compasivo, porque vivimos en sociedades que no lo son en absoluto. Tenemos que pensar en por qué ocurre esto y en qué podemos hacer entre todos para cambiar la forma en que vivimos. Pero antes, debemos decidir si queremos construir mentes y sociedades compasivas.

Este libro

Este libro consta de dos partes principales. La parte I (capítulos 1-6) contiene mis esfuerzos para compartir la emoción de saber que la ciencia puede ayudarnos a comprender cómo funcionan nuestra mente y nuestro cerebro, y por qué la compasión puede ser un magnífico método de curación. Conocer con detalle por qué es importante y cómo funciona la compasión nos ayuda a desarrollarla. La parte II (capítulos 7-13) aporta una serie de explicaciones y ejercicios que pueden ayudar a desarrollar una mente compasiva y comprobar si esto nos resulta de alguna ayuda.

Parte I La ciencia de la compasión

El **capítulo 1** explora algunas de las formas habituales de vivir hoy en día, especialmente las basadas en el estrés, la prisa y la «ventaja competitiva». Las emociones, los deseos y los miedos pueden huir con nosotros y puede ser que nos cueste encontrar un significado a nuestras vidas. También es difícil distanciarse del ruido y la furia del día a día y sus preocupaciones y contemplarnos como unos seres que han emergido en este planeta, en este universo. Podemos sentirnos desconectados del «discurrir de la vida» del que formamos parte. Sin embargo, nuestros deseos y emociones fueron construidos en este discurrir y los compartimos con otros seres. Comprender de dónde provienen nuestros deseos y sentimientos y cómo funcionan puede ayudarnos a emprender el camino hacia la compasión. Aprenderemos que mucho de lo que ocurre en nuestra mente no es culpa nuestra y que tampoco lo diseñamos nosotros.

El **capítulo 2** trata las implicaciones de haber evolucionado en el «discurrir de la vida» y del hecho de formar parte de él. Introduce diez de los retos a los que nos enfrentamos. Esto se relaciona con el hecho de que tenemos un cerebro evolutivo lleno de pasiones y deseos antiguos, y una «mente nueva» que puede activar y amplificar esos sentimientos, deseos y pasiones y fantasear con ellos. Nuestra habilidad para pensar y fantasear puede llevar nuestros miedos y deseos al extremo. Como ya he comentado, hemos evolucionado de forma que necesitamos grandes cantidades de amor y afecto, y ambas cosas influyen sobre nuestro cerebro. Somos una especie que busca la individualidad, pero también la conexión, la conformidad y la pertenencia. Nuestra *autoconciencia* puede ser una bendición o una maldición. Podemos aprender que la vida puede estar llena de sufrimiento y tragedias en forma de enfermedades, lesiones y muerte, además de distintas pérdidas propias y de nuestros seres queridos. El reto final consiste en nuestra ansiedad y nuestro miedo a la compasión y la bondad. La compasión, la equidad y la justicia no son gratuitas. Aprender a enfrentarnos a las dificultades que conlleva la compasión es importante para desarrollarla.

El **capítulo 3** explora la idea de que todos nosotros nos hemos «encontrado aquí» con un cerebro hecho de genes que han evolucionado durante millones de años para perseguir deseos, pasiones y formas de relacionarnos, y en familias y culturas que no elegimos. Exploraremos la naturaleza evolutiva de nuestra mente y cómo el comportamiento tribal y la crueldad son tan innatos en nosotros como la bondad. Sin embargo, con la evolución, el comportamiento cariñoso, especialmente entre madres e hijos, entró en juego por primera vez, así como la capacidad de proteger, cuidar y preocuparse de otro ser vivo. Esto florecería en distintos tipos de compasión. Cuanto más comprendamos que nuestras vidas están de algún modo marcadas por arquetipos y formas de pensar innatas, más fácil nos será distanciarnos, asumir el control y desarrollar lo que queramos desarrollar.

El **capítulo 4** investiga uno de los mecanismos más importantes de nuestra mente: nuestra habilidad para detectar y responder ante amenazas. Todos los seres vivos tienen que poder hacerlo. Sin embargo, este sistema, que alberga nuestras emociones de ansiedad, ira y asco, puede crearnos importantes problemas. Veremos que nuestro sistema de respuesta ante las amenazas, a pesar de estar diseñado para protegernos a nosotros mismos y a quienes queremos, es bastante complicado, y puede convertirse en un proceso que domine nuestras vidas, de manera que seamos presas fáciles de la ansiedad, la irritabilidad o la depresión. Veremos que cuanto más amenazados nos sentimos, más nos cuesta ser compasivos.

El **capítulo 5** se centrará en el hecho de que tenemos dos sistemas muy distintos de emociones positivas. Uno está relacionado con el deseo y el placer. Ganar la lotería,

irnos de vacaciones o enamorarnos pueden ser cosas que nos emocionen. Saber que algo nos va a hacer disfrutar o va a mejorar nuestra vida es importante, porque nos hace querer esforzarnos por realizar y conseguir cosas. También exploraremos nuestro sistema de satisfacción y relajación. Los sentimientos que provoca incluyen la calma y una sensación de paz interior y bienestar que suele asociarse con la conexión, con sentirse socialmente a salvo en el mundo y valorado por los demás. Desde el día en que nacemos, la bondad, el amor y el afecto nos relajan, nos calman y nos ayudan a sentirnos menos amenazados. Así llegaremos a la fascinante conclusión de que nuestro sistema de satisfacción también está relacionado con el afecto y la bondad. Aprender a calmarnos mediante el desarrollo de la autocompasión y la bondad con nosotros mismos es una pieza central de este libro.

El **capítulo 6** explora cómo podemos usar nuestra capacidad de imaginar y fantasear para estimular distintos sistemas cerebrales. Éste es el principio en el que se basa el entrenamiento de la mente compasiva, porque podemos aprender a entender cómo el pensamiento y las imágenes compasivas pueden estimular el sistema de satisfacción/relajación. Por supuesto, tendremos que ser muy claros a la hora de definir el término «compasión». De modo que observaremos la compasión desde el punto de vista budista y espiritual antes de buscar otro más occidental y científico. Veremos que está formada por distintos atributos como la motivación de cuidar de los demás, la simpatía, la tolerancia de las propias emociones, la empatía, la comprensión de lo que sentimos y la capacidad de no juzgar. También hay algunas habilidades relacionadas que podemos aprender: atención, pensamiento y comportamiento compasivos y cómo generar sentimientos compasivos.

Éste es el último capítulo de nuestra sección sobre la ciencia de la compasión. La parte I no es exhaustiva, claro, y en las décadas venideras comprenderemos mucho mejor cómo funciona nuestro cerebro y la importancia de la compasión. Pero estos seis capítulos proporcionan una buena idea sobre el tema, un trampolín para empezar a pensar en uno mismo de una forma nueva y, además, ayudan a prepararse para los ejercicios siguientes.

Parte II La construcción del ser compasivo: Habilidades y ejercicios

La parte II propone ejercicios para ayudar a desarrollar la mente compasiva.

El **capítulo 7** empieza el viaje con una explicación sobre la importancia de lo que hoy en día se denomina consciencia plena o *mindfulness*. Esto consiste en aprender a prestar atención de determinada manera y reconocer que el cerebro puede distraerse con todo tipo de sucesos tangenciales a causa del pensamiento y las fantasías. La consciencia plena consiste en aprender a prestar atención al «momento presente» sin juzgarlo.

Veremos que la mente tiende de forma natural a deambular y que es muy difícil concentrarse, pero el entrenamiento puede ayudar a desarrollar una «mente tranquila». Todos los ejercicios del resto del libro deben realizarse con esta consciencia plena, es decir, que cuando nuestra mente deambule deberemos devolverla a su tarea de forma amable y sin juzgarla ni criticarla. Sin entrenamiento, lo natural es que la mente «deambule», del mismo modo que al aprender a tocar un instrumento, nuestros dedos no van al principio allí donde nosotros queremos.

El **capítulo 8** nos introducirá en el uso de imágenes simbólicas y en la creación de fantasías que estimulen nuestros distintos sistemas emocionales. Aprenderemos que, del mismo modo que podemos crear fantasías sexuales que estimulen nuestro cuerpo, también podemos usar nuestra mente fantástica para crear imágenes que estimulen nuestro sistema de afecto y de satisfacción/relajación. Hay muchas formas de hacerlo, pero lo importante es aprender a practicar, prestar atención y crear en nuestra mente pensamientos e imágenes especialmente diseñados para estimular nuestros sentimientos de compasión y nuestro sistema de satisfacción/relajación.

El **capítulo 9** explora el pensamiento compasivo. Es muy fácil que nuestras emociones nos hagan razonar de forma ansiosa, furiosa, precipitada o lujuriosa. El pensamiento compasivo es una forma de dirigir nuestros pensamientos de forma útil para nosotros mismos. Examinaremos ideas de la terapia cognitiva y de otras formas de psicoterapia sobre cómo nuestro pensamiento nos permite construir nuestro mundo de muchas formas. Aprender a reconocer el contenido de nuestros pensamientos, a distanciarnos de él y a observarlo de un modo distinto puede contribuir a desarrollar la compasión y el pensamiento compasivo.

El **capítulo 10** nos acerca a un tema muy importante: cómo nos relacionamos con nosotros mismos y cómo nos tratamos. Por desgracia, el mundo occidental está lleno de gente que no se siente feliz consigo misma, que se critica y se culpa. Tratarse a uno mismo de forma desagradable y crítica no es bueno para el cerebro y estimula todo tipo de estrés. De modo que trataremos este tema de forma directa, centrándonos en por qué nos convertimos en personas autocríticas y cómo podemos detectarlo y cambiarlo. Desarrollar la autocompasión basándonos en el conocimiento sobre el funcionamiento del cerebro (en la parte I), puede ayudarnos a evolucionar de muchas formas.

El **capítulo 11** se centra en emociones que pueden dar muchos problemas: las emociones de autoprotección, ansiedad e ira. Las observaremos una a una y veremos formas compasivas de enfrentarnos a ellas, una vez hayamos decidido que a veces tenemos que aprender formas nuevas de gestionar estas emociones tan fuertes.

El **capítulo 12** nos lleva de viaje por zonas más complejas del comportamiento compasivo. Comprenderemos por qué ser compasivo no es una opción fácil ni se limita a

«ser simpático», sino que puede ser muy difícil, porque comporta enfrentarnos a algunos de nuestros deseos y rechazar seguir nuestras pasiones y miedos. También implica reconocer que nuestro intenso deseo de pertenencia y conexión, de ser uno más de la tribu y defender nuestros intereses puede ser una fuente de intensa crueldad y atrocidades. Una de las cosas más complicadas del comportamiento compasivo es aprender a dominar nuestra propia tendencia a la crueldad. La compasión por nosotros mismos puede ser importante cuando vemos que nuestra capacidad para la crueldad surge porque nuestros cerebros están diseñados para la autoprotección y la evolución genética. No es culpa nuestra, pero sentir compasión por este hecho nos permite tomar el control y reaccionar en contra de esta faceta nuestra.

El **capítulo 13** reflexiona sobre cómo podemos orientar nuestra vida de forma compasiva y cómo podemos llegar a construir sociedades más compasivas. Nos esperan retos importantes y serios, pero, al mismo tiempo, cada vez somos más conscientes de que estamos aquí sin haberlo elegido, atrapados en el discurrir de la vida y que si aprendemos a dominar el poder de la bondad y la compasión, podremos empezar a ejercer un mayor control y a crear un mundo más divertido y armonioso en el que vivir. También estamos desarrollando gradualmente las ciencias de la mente para comprender mejor cómo construir estilos de vida que conlleven un mayor bienestar físico y psicológico. Esto implica encontrar nuevas formas de organizar y recompensar el trabajo, porque la economía «competitiva» nos está volviendo a todos un poco locos.

Es un camino largo y tortuoso, pero espero que sea también fascinante, y que te inspire a vivir una vida más compasiva. Y recordemos que todo se basa en *entrenar*. Habrá momentos en los que, como yo, flaquearás, te caerás, tendrás un berrinche o un ataque de pánico, te centrarás demasiado en ti mismo y comerás mal. Pero así es la vida, y también podemos aprender a ser compasivos con eso.

A lo largo del libro he incluido algunos estudios de caso para hacer hincapié en algún punto. Por motivos evidentes de privacidad, los nombres y sucesos reales han sido alterados significativamente o el caso concreto se ha creado a partir de la combinación de distintos casos.

PARTE I
LA CIENCIA DE LA COMPASIÓN

1

COMPASIÓN: EL INICIO DE NUESTRO VIAJE

La vida puede ser dura y desconcertante, ¿verdad? La historia de la humanidad está tan llena de testimonios y reflexiones sobre el sufrimiento y las tragedias vitales como de sus alegrías y victorias. De hecho, teniendo en cuenta los muchos retos que la vida pone en nuestro camino, no es sorprendente que poetas, dramaturgos, escritores, artistas, filósofos y místicos, es decir, casi todo el mundo, hayan reflexionado sobre cómo debemos entender la vida y hacer que nuestras vidas relativamente breves en la Tierra sean felices y tengan sentido. Estos retos pueden ser tanto la necesidad de gestionar nuestras propias emociones de miedo, ansiedad, ira o depresión; como la pérdida de un ser querido, los reveses para nuestros planes vitales, relaciones difíciles o recuerdos dolorosos. También está el problema de nuestra propia fragilidad ante virus, bacterias, errores genéticos y heridas, todas ellas cosas que pueden convertir nuestras vidas y las de nuestros seres queridos en tragedias dolorosas, y que nos recuerdan que a nosotros también nos llegará la decadencia y la muerte. ¡Es comprensible que a los humanos les encantase descubrir el vino tinto!

Aunque nos sintamos en paz con nosotros mismos, cada vez somos más conscientes del inmenso sufrimiento que existe en el mundo, y sentimos la necesidad de crear un entorno más justo, equitativo y rico para todos. Nuestra búsqueda de sentido, justicia y felicidad es tan importante para nosotros hoy en día como lo era hace siglos, cuando los humanos pensaron por primera vez en estas cosas. También podemos, por supuesto, buscar consuelo de muchas maneras para la ansiedad y la ira que nos provoca el hecho de que «las cosas sean así». Aunque en Occidente vivimos en un mundo con una ciencia médica avanzada, comodidades materiales y lujos, seguimos intentando encontrar un significado y fuentes de paz interior y alegría.

Este libro proporciona una guía para emprender este viaje. En primer lugar, tenemos que explorar qué tipo de especie somos y de dónde venimos, es decir, ¿en que se basa nuestra naturaleza? Nuestra búsqueda nos ayudará a reconocer que la antigua sabiduría espiritual y los nuevos estudios sobre la psicología y el cerebro apuntan a la misma fuente de significado y felicidad: cultivar la compasión por nosotros mismos y los demás. De modo que en estas páginas nos centraremos en los beneficios de desarrollar la

compasión y nos centraremos especialmente en la bondad y la compasión con nosotros mismos.

El camino hacia la compasión

Aunque muchas tradiciones espirituales llevan mucho tiempo subrayando la importancia de la compasión para nuestro bienestar y las buenas relaciones con los demás (ver más adelante), no ha sido hasta hace poco cuando los investigadores han descubierto cómo ejerce sus efectos beneficiosos. Es muy emocionante. Una de las formas que han usado para descubrir que la compasión es buena para nosotros ha sido estudiar el cerebro de personas que o bien practicaban mucho la compasión, o bien tenían pensamientos y fantasías compasivas. Como seguramente ya sabes, los pensamientos, las imágenes y las fantasías sobre las que elegimos concentrarnos pueden tener un gran efecto sobre nuestro cerebro, nuestro cuerpo y nuestro comportamiento. Por ejemplo, sabemos que nuestros pensamientos, imágenes y fantasías sexuales, incluso cuando estamos solos en casa, pueden tener «consecuencias interesantes» sobre nuestro cuerpo y nuestro cerebro. Así que no será una sorpresa descubrir que cuando fantaseamos y pensamos sobre la compasión, esto también tiene «consecuencias interesantes» sobre nuestro cuerpo y nuestro cerebro. De hecho, concentrarse en la bondad, tanto con nosotros mismos como con los demás, estimula zonas del cerebro y el cuerpo de formas que inducen a la salud y el bienestar. Los investigadores también han descubierto que desde el día en que nacemos hasta el día en que morimos, la bondad, el apoyo, el ánimo y la compasión de los demás tienen un gran impacto en nuestro cerebro, nuestro cuerpo y, en general, en el desarrollo de nuestro bienestar. El amor y la bondad, especialmente en la edad temprana, pueden llegar incluso a afectar a la manifestación de determinados genes.¹ De modo que la bondad y la compasión son, de hecho, caminos hacia la felicidad y el bienestar.

Ideas antiguas sobre la naturaleza del sufrimiento

Durante siglos, muchas tradiciones espirituales han entendido esta vida como una etapa esencialmente de sufrimiento de la que intentamos escapar:

Los **musulmanes** creen que estamos separados de Dios y que intentamos volver a él. La música sufi puede provocar ese sentimiento de pena por la desconexión y estimular el anhelo y la búsqueda de la reconexión.

Los **cristianos** creen que el sufrimiento en este mundo está íntimamente ligado a nuestra relación con Dios, y que sólo mediante Dios podemos acabar con el sufrimiento y volver al paraíso.

Los **gnósticos** creen que la creación del universo material y de todo tipo de vida fue un error provocado, seguramente, por una deidad malvada. El sufrimiento proviene de la «carne» y sus deseos, y debemos renunciar a todo ello.

Los **hindúes** creen que estamos atrapados en una rueda constante de nacimiento y muerte, y que no estamos seguros de cómo salir de ella. Creen que, con la ayuda de Shiva y las buenas obras, podemos apearnos de la rueda de la vida y de su ciclo de muerte y renacimiento.

Los **budistas** también creen que estamos atrapados en un ciclo de reencarnación. Para ellos, el sufrimiento nace de nuestro apego y codicia por las cosas y los logros, y sólo podemos liberarnos si desarrollamos una mente iluminada. Eso se consigue reconociendo que la mente con la que nacemos es caótica y codiciosa, pero que si entrenamos la consciencia plena y la compasión podemos experimentar una realidad distinta.

Otras tradiciones espirituales explican el sufrimiento como el resultado de una prueba impuesta por Dios que, si no superamos, nos descarta. Otros creen que el alma tiene que aprender lecciones espirituales mediante el sufrimiento, y que ése es el sentido de la reencarnación. El alma debe emprender un viaje de desarrollo que, como en el juego de la oca, puede ir hacia adelante o hacia atrás, dependiendo de la vida que vivas. Muchas religiones creen que las malas vidas son castigadas tras la muerte, algunas de formas horribles.

Todas estas tradiciones tienen poco que decir sobre la variación genética, el daño cerebral o el hecho de que nacer en familias que nos quieran o que abusen de nosotros puede influir en cómo se desarrolla nuestro cerebro y sobre nuestro (mal) comportamiento. Además, quienes creen en la reencarnación tampoco explican por qué, justo cuando adquieres algo de sabiduría, mueres, lo olvidas todo y ¡tienes que empezar de nuevo! Algunos científicos, después de descubrir que los genes y la evolución son la base de todas las formas de vida, y que «hombre» y «mujer» son soluciones relativamente recientes para la supervivencia de los genes, se han mostrado muy en contra de la creencia en estas tradiciones. Sin embargo, estas tradiciones nunca fueron pensadas como hechos, sino que su objetivo era ayudarnos a sobrellevar una severa vida de sufrimiento, y unir a las personas en un propósito común.

Compasión y bondad

Sin embargo, en todas estas tradiciones también se hace mucho hincapié en el poder de la compasión como guía espiritual y como forma de proporcionar felicidad y mejorar nuestra relación con nosotros mismos y con los demás. En concreto, el budismo se ha centrado durante miles de años en el desarrollo consciente de la compasión.²

En el budismo, «compasión» y «bondad» tienen significados distintos:

- *Metta* es el cariño o la preocupación, y se orienta hacia uno mismo o hacia los demás.
- *Mudita* es apreciar y disfrutar de la alegría de estar vivo «en este momento» (p. ej., de los colores de las nubes, de un arcoíris, de una puesta de sol, del sabor de la comida). También se refiere a la «alegría por simpatía», la alegría por el bienestar ajeno. Es el origen del bienestar apacible.
- *Karuna* es la compasión, que implica un comportamiento ético, paciencia y generosidad activa.
- *Upekkha* es la ecuanimidad y cierto sentido de conexión/parecido con otros humanos y seres vivos. Todos buscamos la felicidad y ninguno el sufrimiento, todos somos iguales ante los problemas de la vida.

La psicología occidental distingue entre diferentes tipos de sentimientos positivos, su función evolutiva y su eje. Tengamos también en cuenta que «sentir compasión» puede implicar tristeza y dolor por las tragedias que padecen los seres vivos.

Así que la compasión no es una simple postura moral ni un «si yo soy simpático contigo, tú lo serás conmigo», es una forma de entrenar a nuestro cerebro que afecta a sus conexiones de manera importante.³ En la segunda parte de este libro, encontrarás ejercicios que ayudan a desarrollar la compasión por uno mismo y por los demás, y estimulan los sentimientos de seguridad, aceptación, calma y satisfacción.

Ésa es la buena noticia. Sin embargo, resulta que el camino hacia la compasión no es fácil. De hecho, si lo fuera, teniendo en cuenta que conocemos su valor desde hace miles de años, estaríamos viviendo en un mundo mucho más agradable que el que tenemos. De modo que debemos comprender los retos que nos esperan desde el inicio del viaje hacia el desarrollo de nuestra mente compasiva. Y eso es lo que exploraremos en los capítulos siguientes. También veremos que la compasión requiere valentía, pero que la valentía se encuentra con más facilidad cuando somos compasivos (ver capítulo 11).

Vivir con prisa

Si te pareces un poco a mí, seguramente opinarás que la vida es un poco complicada, al menos a veces. Por un lado, hay muchas cosas que disfrutamos y nos encantan de la vida: el afecto de nuestro entorno, despertar el primer día de vacaciones, caminar por la montaña, donde el aire es limpio y el cielo es de un vibrante azul y blanco, el sexo, la comida y, por supuesto, esa copa de vino tras un duro día. Muchas cosas, si nos paramos

a pensar. Por otro, hay días que nos sentimos estresados y maltratados, días en que estamos algo perdidos, atascados, cansados, ansiosos, frustrados y con poco ánimo, cuando la vida parece no tener sentido ni finalidad. Y, además, recibimos noticias constantes sobre todas las guerras, traumas, conflictos y problemas del mundo. A pesar de nuestro deseo de ser felices, prósperos y buenos, muchos de nosotros tenemos sentimientos, emociones y humores que no nos gustan ni deseamos especialmente, pero que llegan y nos inundan. Puede que incluso nos sintamos así en vacaciones. Ya sabes de lo que hablo. Quizá nos despertamos irritables, con poca paciencia, o ansiosos y cansados, o hundidos. A veces, nuestro humor fluctúa, ¿verdad?, sin que seamos capaces de determinar una razón concreta. Sencillamente, tenemos días buenos y días menos buenos. O quizá empezamos el día bien, pero entonces nos entra la prisa u ocurre algo frustrante que nos pone de mal humor.

El problema es que, una vez estamos de mal humor, todo va en espiral. Nos estresamos y empezamos a olvidar las cosas, lo que nos pone de peor humor. Llegamos a casa y entonces, sin querer, nuestra pareja nos irrita y, qué curioso, nosotros también la irritamos a ella. Quizá hemos estado deseando una tarde romántica, pero ahora todo se ha echado a perder. O quizá estamos muy cansados y lo pagamos con los niños, sus peticiones, sus riñas y sus peleas. Nos frustramos con ellos, con nosotros mismos, con la vida, y hasta con el gato. Reaccionamos ante las cosas con las emociones que tenemos a mano. Y a pesar de que sabemos que no queremos sentirnos así ni hacer esas cosas, y hay una voz en nuestro interior que nos sugiere cambiar de comportamiento, las emociones parecen arrastrarnos de un lado a otro, como si estuvieran «en nuestro cuerpo», en nuestras propias raíces. Así que, casi sin darnos cuenta, hemos ido todo el día corriendo y dejando a nuestro paso cosas a medio hacer, aspiraciones abandonadas y decepciones personales. Un amigo mío leyó este capítulo, sonrió y me dijo: «Y eso en los días buenos». Bueno, no siempre está tan mal, pero la vida puede ser complicada a veces.

Y es muy raro, porque muchos de nosotros vivimos en un mundo con riquezas y comodidades sin precedente. Y a pesar de nuestro insaciable apetito de eficiencia, competitividad y modelo de negocio, que influye en todos los aspectos de nuestra vida, no hay ningún indicio de que seamos más felices ahora que hace 50 años. De hecho, hay indicios de que a medida que aumenta el estrés, cada vez somos más infelices e irritables en nuestra sociedad del corre-corre.

Tras la Segunda Guerra Mundial, el objetivo era la sociedad del bienestar y construir mejores comunidades. Así, en el Reino Unido, se creó el Servicio Nacional de Salud (NHS por sus siglas en inglés), nuevas universidades y un servicio ferroviario que realmente funcionaba y no trataba a la gente como ganado. Eran instituciones que

constituían, en muchos aspectos, la envidia del mundo. Durante la década de 1960 nos hicieron creer que la ciencia y la tecnología comportarían un aumento gradual del ocio y el tiempo en familia, nos permitirían jubilarnos cada vez antes y, en general, se centrarían en aumentar el bienestar de los humanos.

Esta filosofía de construir sociedades para nuestro «bienestar» se ha esfumado y ha sido sustituida por la necesidad de mantener la «competitividad» y crear «eficiencia», temer el desempleo y todos los problemas relacionados con mantener un sistema cada vez más complejo de servicios con elevados costes como la salud, la educación y el transporte. De hecho, vivimos exactamente lo opuesto a una liberación del trabajo monótono y sus presiones. Como indica Madeline Bunting⁴ en su provocador libro *Willing Slaves*, cada vez trabajamos más horas, la edad de jubilación se ha retrasado, la inseguridad del mercado laboral ha empeorado con los contratos temporales, en todas las profesiones se escuchan historias de cambios rápidos, falta de recursos y falta de tiempo para centrarse en la calidad. La política ha dado un giro deprimente, ha dejado de centrarse en el bienestar y la calidad de vida para hacerlo en un modelo de negocio centrado en los dividendos de los accionistas y la eficiencia, a menudo a costa de la calidad y la preocupación por el bienestar humano.⁵

De hecho, desde la década de 1970, el modelo de negocio basado en la maximización de los beneficios se ha filtrado en todos los aspectos de nuestro día a día. En muchas facetas de nuestra vida, tanto personal como profesional, nos consumen los objetivos por alcanzar, las cosas que sentimos o nos han dicho que tenemos que hacer. Una amiga mía empresaria se lamentaba de la excesiva atención que se presta a los objetivos individuales y de la desaparición del trabajo en equipo, y me decía con una mueca: «¿Sabes?, el otro día me encontré pensando en mi vida sexual en términos de objetivos ¡y en si sería capaz de mantener una media de 2,5 veces por semana! En estos momentos, creo que sólo llego a 0,5 y, claro, me siento un poco fracasada y decepcionada». Nunca supe qué hizo con ese 0,5.

A pesar de nuestras riquezas y comodidades, la mitad de nosotros tendrá algún problema de salud mental en algún momento, con la depresión, la ansiedad, el alcoholismo y los trastornos de la alimentación encabezando la lista. La Organización Mundial de la Salud ha llegado a la conclusión de que la depresión será el segundo problema más oneroso de la Tierra en el 2020, y que otros problemas de salud mental estarán entre los 10 primeros. Cuando escribo esto, faltan sólo 12 años, y para cuando lo leas, ¡faltará incluso menos! Para las mujeres entre 15 y 45 años, la depresión es ya, con diferencia, la mayor carga y desgracia de sus vidas.

Además, cada vez confiamos menos y nos sentimos más amenazados. Mi mujer hizo prácticas de radiología en la década de 1960, cuando nunca se había oído hablar de

amenazas a los equipos médicos de los hospitales en los departamentos de urgencias, ni si quiera por parte de gente colocada. Hoy en día, en los hospitales, el equipo de seguridad tiene que estar cerca, especialmente por las noches, porque las amenazas son habituales. Hay cámaras de seguridad por todas partes, ya nadie deja la puerta abierta.

Así que ¿por qué todos nuestros avances en medicina, nuestra posibilidad de viajar por todo el mundo, bajar al supermercado y conseguir todo tipo de cosas para comer, tener el mejor televisor plano con cientos de canales..., por qué todas estas cosas no nos hacen increíblemente felices como individuos ni como grupo? Bueno, se han dado muchos motivos. Según Madeline Bunting, nos hemos convertido en «esclavos voluntarios» de los contables y de la necesidad de competir. Oliver James sugiere que padecemos «afluenza»,⁶ un neologismo que define la «enfermedad» de querer más y más incluso cuando ya vivimos en la opulencia. John Naish⁷ opina esencialmente lo mismo. Explica lo que los psicólogos evolutivos llevan mucho tiempo diciendo: que nuestros cerebros evolucionaron para asumir la escasez, no la «abundancia», y que nacemos programados para «buscar» y «querer» porque, durante millones de años, así es como vivimos. De modo que mientras nuestra mente evolutiva busca más y más, también nos vemos obligados a decir «no» a nuestros deseos y a asumir que nos basta con lo que tenemos. Si a ese pequeño fallo técnico evolutivo le sumamos el hecho de que tenemos una industria del *marketing* que invierte anualmente miles de millones para asegurarse de que estemos insatisfechos y que queramos más y más, el problema está claro.

Las ideas presentadas son muy recomendables. Sin embargo, hay que añadir otros dos aspectos. En primer lugar, no hemos aprendido a entrenar a nuestra mente para estar feliz y satisfecha. Además, todos los mensajes que nos lanzan nuestra familia, el colegio y el trabajo nos enseñan a no estar satisfechos, porque eso equivale a «dormirse en los laureles» lo que, a su vez, equivale a ser unos vagos sin ambición y sin ganas de trabajar, lo que nos condena a las cloacas de la vida. Observemos el mundo empresarial: ¿quién consideraría que una empresa que se conforma, que tiene un 0 % de crecimiento o que está dispuesta a reducirse es una buena empresa?

En segundo lugar, hemos olvidado una idea esencial que Karl Marx presentó hace más de un siglo y medio: los medios de producción moldean nuestra percepción. Pero no hay que ser marxista para entender que nuestra vida laboral cada vez nos estresa más y conquista más horas de nuestro tiempo, hasta el punto de hacernos creer que sólo el tener cada vez más nos puede compensar por ese tiempo y calmar nuestro estrés; somos como perros que persiguen su propia cola. Cuántas veces hemos oído a alguien decir: «He trabajado muy duro y me merezco ese aumento/un coche nuevo/mejores vacaciones/salir a cenar». Es muy raro, sentimos que tenemos que recompensarnos porque nos hemos tratado tan mal que estamos hechos polvo. Y estamos ahí atrapados porque tenemos

hipotecas que pagar y estilos de vida que mantener, y no hay otra forma de hacerlo que vendiendo nuestras almas al modelo de negocio. Así que no es (solamente) la afluencia lo que nos está volviendo un poco locos, irritables, agresivos, exhaustos y egoístas, sino el hecho de que nuestras competitivas vidas son increíblemente estresantes. En nuestro agotamiento, estamos perdiendo el contacto con los demás; ver la tele es más fácil que socializar, beber una botella de vino es más fácil que relajarse, meditar o «alimentar la mente». Yo bebo Merlot. La queja más habitual a los médicos de cabecera es: «Doctor, estoy muy cansado», y una de las razones por las que la televisión es tan popular es que, aunque atonta bastante el cerebro, la propia pasividad que conlleva es lo que apetece cuando uno se siente tan cansado. Nuestro estilo de vida nos está agotando física, mental y espiritualmente. ¡Y lo sabemos!

La historia de Karen

La situación de Karen es bastante habitual. Trabajaba en un departamento universitario, y cuando un colega lo dejó, los recortes presupuestarios hicieron que no fuera reemplazado, esto supuso que los demás tuvieron que absorber su trabajo. Un año después, volvió a ocurrir lo mismo. Poco a poco, el departamento se vio atacado por el efecto de las «horas sin fin» e invadido por una mezcla de preocupación e ira. En pocos años, un departamento en el que había sido un placer trabajar, en el que la gente tenía tiempo para los demás y para ayudarse con las tareas se había convertido en un sinfín de «Lo siento, pero hoy no he podido atenderte» y «¿Cómo es que aún no has acabado el informe?». La gente empezó a ver su trabajo con escepticismo y dejó de estar orgullosa de él, su actitud era la de: «No te preocupes mucho por el informe, cualquier cosa vale, total, lo cambiarán mañana porque habrá alguna reorganización». (El NHS está plagado de gente que piensa así).

En mi trabajo como psicólogo me encuentro constantemente con personas que me cuentan que la calidad se sacrifica constantemente en busca de beneficios y competitividad. Sin embargo, los humanos sienten satisfacción en cuando usan el tiempo para crear algo de calidad. Sentimos placer cuando *pasamos tiempo* creando cosas, y necesitamos que los demás las aprecien. Este modelo de negocio está más preocupado por satisfacer y aumentar los beneficios de los accionistas que por la satisfacción en el trabajo y el bienestar de los trabajadores.

En el departamento de Karen aparecieron nuevos gerentes más duros para tomar decisiones difíciles. Su comportamiento rozaba el abuso. Karen sentía que el objetivo de proporcionar educación de calidad estaba siendo sustituido por la «necesidad de

competir en el mercado». Todo el mundo empezó a sentir que el motivo de su existencia era poner «culos en asientos» de forma más rápida y barata.

Esta historia es habitual tanto en lo más alto como en lo más bajo de la sociedad. En el fondo, todos sabemos que es un problema. Los sistemas económicos están cada vez más lejos de lo que necesitan nuestra mente y nuestras relaciones sociales: sentir conexión, seguridad y bienestar. ¿Qué sentido tiene crear un mundo con coches y casas más lujosos, más canales de TV y supermercados mejor iluminados con sus platos preparados, si la mayoría de nosotros estamos tan cansados, tan centrados en el trabajo y tan estresados y desesperados que a duras penas nos fijamos en ello o sólo lo vemos como la recompensa esperable por nuestro duro trabajo? Y lo que es aún más problemático: mientras luchamos contra el estrés e intentamos mantener el ritmo, nos hacemos más vulnerables a los problemas de salud mental, y si no lo conseguimos, nos *criticamos a nosotros mismos*.

Karen se dio cuenta de que, con el paso de los meses, cada vez se frustraba con más facilidad, y que su ansiedad también aumentaba. A menudo sentía que le asaltaba la preocupación: ¿lo había hecho todo? ¿Había olvidado alguna cosa? Antes se sentía feliz y relajada los domingos, pero entonces solía estar ansiosa e inquieta, pensando en el trabajo del lunes y en lo que tendría que hacer. Empezó a sentirse atrapada en el trabajo y se preguntaba cómo podía cambiar. También se dio cuenta de que, a veces, la ansiedad la invadía de repente: mientras esperaba un tren que sabía que iría bastante lleno empezaba a preocuparse frenéticamente sobre sí podría sentarse, o a pensar que tendría una avería. Además, cada vez sentía más claustrofobia. De camino a una reunión, empezó a sentir pánico al pensar que tendría que defender su rincón con uñas y dientes porque estaban volviendo a recortar los presupuestos y la gente de los números ya había perdido cualquier interés en la calidad, entonces todo era cuestión de supervivencia.

En los años anteriores, Karen había disfrutado de los «momentos de intimidad» con su marido y de leer antes de irse a dormir. En esos días solía estar demasiado cansada para cualquier intimidad y sólo era capaz de leer una página de su libro antes de dormirse. «He tardado casi un año en leer una novela —decía con tristeza—. ¡El problema es que, para cuando llego al final, ya no recuerdo el principio!». En el fondo, no podía dejar de pensar que la relación con sus hijos también estaba sufriendo, de nuevo a causa de la falta de tiempo y de su propia fatiga, pero la familia necesitaba desesperadamente su sueldo para pagar la hipoteca. Con lágrimas en los ojos, le dijo: «¿Sabes?, los años pasan muy deprisa. Voy a encontrarme con que mis hijos se van a ir de casa y yo no los voy a conocer».

Karen estaba sufriendo los efectos de un problema cada vez más habitual: vivir en una sociedad que pide más y más de nosotros continuamente, sin que importe nuestro

bienestar, y que sobreestimula nuestros sistemas de estrés y de reacción ante las amenazas. Su leve depresión era una consecuencia *normal y natural* de su pérdida de confianza; era su cerebro diciendo: «Abandona esta lucha», pero, claro, si lo hacía, ¿cómo iba a pagar la hipoteca?

Como Karen, muchos de nosotros estamos atrapados en una cultura dominada por los «modelos de negocio» y la necesidad de generar beneficios, no por un «modelo psicológico» o de bienestar humano. Estamos tan atrapados en la necesidad de crear beneficios y eficiencia que estamos perdiendo contacto con los demás y con las cosas que nos nutren, nos apoyan y nos enriquecen a lo largo de la vida. De hecho, había pensado en escribir un libro titulado: *Por qué la eficiencia no te conviene*. Pensemos en todas las cosas de la vida que no serían tan divertidas si se rigieran por criterios de eficiencia. De hecho, la búsqueda de la eficiencia está convirtiendo nuestras vidas en inhabitables. De modo que esta vida basada en el modelo de negocio está creando necesidades cubiertas, no cubiertas y excesos que nos mantienen ansiosos mientras intentamos seguir siendo competitivos.

Por supuesto, nuestra vida es mucho mejor que la de nuestros ancestros, que vivían en cuevas húmedas, siempre al borde de la inanición y víctimas de muchas enfermedades que hoy son de fácil curación. Y, por supuesto, la mayoría de los demás sistemas sociopolíticos que han regido las civilizaciones humanas estaban dirigidos por déspotas. Las luchas entre tiranos de uno u otro tipo mantuvieron a la población pobre, feudal y concentrada en luchar y defenderse. De modo que la libertad, los inventos, la innovación y el emprendimiento nos han ayudado de muchas maneras. Por desgracia, la búsqueda de beneficios y competitividad (que, después de todo, era la motivación de los tiranos) ahora se lleva a cabo entre empresas y multinacionales que han secuestrado esas cualidades, pero que no consiguen cubrir las necesidades humanas. Cada vez creamos entornos más divididos, avariciosos y agotadores que no conducen a la felicidad ni al bienestar. En las próximas décadas deberíamos pensar, como sociedad, para qué todo este trabajo. Teniendo en cuenta los miles de millones de horas de trabajo y esfuerzo que desarrollan a diario los humanos de todo el mundo, ¿qué estamos haciendo? Nuestro esfuerzo humano, el sudor de nuestra frente, se está despilfarrado en la creación de baratijas.

El enfoque compasivo ante la vida nos pide que nos enfrentemos cara a cara a estos problemas y, en nuestro camino hacia la compasión, nos enfrentaremos a numerosos retos. Cada uno de ellos reclamará de nosotros una minuciosa reflexión, y las soluciones surgirán cuando la gente trabaje en equipo, aportando sus ideas, conocimiento y talento. Pero en última instancia, las soluciones a todos los retos que exploramos apuntan en la misma dirección: la importancia y la urgencia de desarrollar compasión por nosotros

mismos y los demás. Cada uno de los retos que comentaré en los siguientes capítulos tiene importantes implicaciones en nuestras vidas personales, nuestra satisfacción y nuestro bienestar, y también en cómo podríamos empezar a pensar en organizarnos como grupos de individuos en sociedades que habitan este planeta con recursos limitados. La compasión no sólo se basa en reaccionar ante las cosas que ya han ocurrido, sino también en «intentar crear» para el futuro.

El discurrir de la vida

Muchos de los libros actuales sobre compasión están escritos desde una perspectiva budista o basados en la tradición espiritual. Este libro es distinto porque intentará integrar este conocimiento en lo que sabemos actualmente sobre los orígenes y las funciones del cerebro. Es, de hecho, un reconocimiento de nuestra historia evolutiva (con qué nos ha dotado la evolución) que abre la puerta a un nuevo conocimiento sobre nuestra urgente necesidad de desarrollar compasión por nosotros mismos y los demás. De hecho, muchos de los retos a los que pronto nos enfrentaremos lo son, en parte, por la forma en que nuestra mente ha evolucionado y los motivos por los cuales lo ha hecho. Comprender cómo nuestra mente ha llegado a ser lo que es y por qué tenemos estas emociones, pasiones y deseos puede ser de gran ayuda a la hora de distanciarnos de ellos y reconocer que no los hemos diseñado ni creado. Sólo debemos entender cómo viven y fluyen a través de nosotros. Si entendemos cómo funciona nuestra mente, sabremos a qué nos enfrentamos.

De modo que la mayoría de los retos a los que nos enfrentamos implican asumir que somos seres evolutivos.⁸ Esto significa que hemos emergido en el discurrir de la vida de este planeta, que es el resultado del esfuerzo de millones de otras formas de vida, el 99 % de las cuales están ya extintas.

Un mensaje clave que proporciona la ciencia moderna es que el diseño evolutivo no tiene por qué ser un buen diseño. Para que un rasgo o una estrategia evolucionen sólo tiene que dejar fuera de la competición a otros diseños. Hay un viejo chiste que dice: «No tienes que ser más rápido que el lobo. Basta con que seas más rápido que tu amigo». Aunque eso no ayuda a la amistad, demuestra que ciertos aspectos que la evolución ha otorgado a los animales para darles una ventaja en un área concreta pueden perjudicar sus capacidades en otra. Esto puede verse en las colas de los pavos reales: magníficas para el apareamiento, pero un problema a la hora de escapar de los depredadores. Pensemos también en los problemas de las jirafas para bajar el cuello y beber agua. Sus relaciones sexuales también son complicadas. Cualquier alienígena que llegara a este planeta las vería como animales muy raros, ¿cómo puede haber evolucionado un animal

así? Entonces descubrimos que el largo cuello de la jirafa es, en realidad, una adaptación para poder comer las hojas de las ramas más altas. Así que la ventaja en un área puede producir importantes desventajas en otra.

Hay muchos ejemplos de esto en el propio perfil genético humano y en nuestra psicología. El mismo gen que protege de la malaria provoca anemia falciforme, una terrible enfermedad que afecta a algunos individuos de diferentes orígenes étnicos.⁹ Si observamos la psicología también veremos algunas desventajas. Por ejemplo, nuestro sistema de estrés fue diseñado para lidiar con causas relativamente breves, como depredadores, peleas cortas o intercambios, pero no con el estrés crónico. Existen muchos indicios de que la hormona del estrés, el cortisol, es útil para el comportamiento defensivo a corto plazo, porque moviliza las grasas, da energía al cuerpo y ayuda a concentrarse, pero que, en realidad, daña el sistema inmunitario y el cerebro si se mantiene elevado mucho tiempo.¹⁰ Nuestro gran cerebro nos proporciona la inteligencia. Sin embargo, un gran cerebro implica una gran cabeza, lo que complica el nacimiento, lo hace muy doloroso para la madre y aumenta el riesgo de muerte en el parto. Miles de millones de mujeres han muerto como consecuencia de esta adaptación. Sin embargo, nacemos pequeños y completamente indefensos, y tienen que cuidar de nosotros durante un largo período de tiempo. Nuestra dependencia e interacción con nuestros padres a medida que crecemos estimula de muchas maneras el desarrollo de nuestro cerebro. Sin embargo, nuestra dependencia también nos hace vulnerables al daño por parte de nuestros cuidadores si éstos abusan de nosotros o nos abandonan. El cuidado que recibimos afecta a la maduración de nuestro cerebro.¹¹

Otro de los motivos por los que la evolución no siempre tiene como resultado buenos diseños es el hecho de que adapta diseños preexistentes. No puede volver a la pizarra y empezar de nuevo. No puede apretar el botón «borrar» sobre los diseños anteriores. Así, nuestros cerebros no fueron creados de cero, sino que son el resultado de millones de años de evolución. Eso significa que las adaptaciones nuevas pueden entrar en conflicto con las antiguas y causar problemas. Veremos esto con más detalle en el siguiente capítulo, en el que comentaremos las diferencias entre el «cerebro antiguo», que refleja una gran cantidad de emociones y comportamientos sociales que compartimos con otros muchos animales, y la «mente nueva» que nos permite pensar de manera compleja. Nuestra imaginación humana puede crear arte maravilloso, pero también las más terribles torturas. Nuestras fantasías y pensamientos elevados pueden estar dirigidos por deseos y emociones primarias mucho más antiguas, que evolucionaron mucho antes que nuestra capacidad para la imaginación y el pensamiento complejo.

También debemos ser conscientes de que muchas de las adaptaciones humanas evolucionaron para encajar en el contexto social y ecológico que existía hace miles de

años, cuando la mortalidad infantil era elevada, la gente vivía en pequeñas comunidades cerradas, grupos aislados hostiles entre sí, en los que cada persona interactuaba con las mismas pocas personas durante toda su vida (quizá sólo 100 o 150) y cuando el estilo de vida era principalmente el de cazadores-recolectores. Así, unos cuantos de los términos que usamos para definir nuestras relaciones (p. ej., pariente, amigo, enemigo) tienden a reflejar las formas de organizar la información social de ese antiguo estilo de vida.¹²

La vida moderna puede ser muy útil en muchos sentidos, pero también puede provocar una *sobrecarga contextual*. Por ejemplo, la vida moderna puede sobrecargar los sistemas fisiológicos; p. ej., el sistema cardiovascular no fue diseñado para gestionar comida con un alto contenido en grasa, la falta de ejercicio y el tabaco. La obesidad es un problema porque evolucionamos en un mundo de escasez en el que teníamos que movernos para encontrar comida. No desarrollamos mecanismos de autolimitación. Ahora vivimos en un mundo de abundancia, con supermercados y coches, con fabricantes de comida que gastan miles de millones en crear sabrosas «adicciones». También hemos creado ambientes en los que nos marinamos en la química artificial de distintos procesos industriales y la comida procesada sin saber qué impacto tienen sobre nosotros. Las investigaciones indican que algunas de las sustancias químicas de nuestro entorno y nuestra comida tienen efectos negativos en nuestro humor y en el comportamiento infantil.

En lo que respecta a nuestros comportamientos básicos, es posible que la competitividad, la comparación social, la ansiedad social y el miedo a la exclusión funcionen de forma diferente en las sociedades pequeñas y cerradas, en los grupos estables y familiares, que en los enormes grupos en constante cambio de nuestras megasociedades.¹³ Los ambientes modernos también pueden crear *restricciones contextuales*, de manera que los nuevos ambientes dificultan los comportamientos adaptativos. Por ejemplo, la mayoría de los primates son libres y viven en grupos al aire libre en los que las hembras y su prole pueden, como grupo, evitar a los individuos agresivos. Los humanos, sin embargo, hemos creado el matrimonio, las casas y el ambiente doméstico, todo ello cosas que fuerzan la proximidad y pueden convertir en extremadamente difícil, si no imposible, huir de individuos agresivos. La violencia doméstica se da, hasta cierto punto, porque estamos atrapados. Otro ejemplo de restricción de un comportamiento natural de huida y evasión es la necesidad de pagar los plazos de una casa cara, cosa que puede evitar que dejemos un empleo bien pagado pero muy estresante. De hecho, es muy habitual encontrar este tipo de «trampas» en los enfermos de depresión.¹⁴

Nuestro entorno moderno también puede frustrar necesidades evolutivas porque éstas nos proporcionan estímulos o señales insuficientes o del tipo equivocado. Los niños

necesitan amor, afecto, cuidado y protección, y muchos estudios, especialmente los realizados sobre niños abandonados en orfanatos, muestran que el abandono severo puede tener efectos negativos en la maduración del cerebro.¹⁵ Aunque el punto álgido de la necesidad de amor y afecto se da en la infancia, veremos que los humanos hemos evolucionado para necesitar amor, afecto y compasión en distintos grados a lo largo de toda la vida. Estos «estímulos» nutren nuestro cerebro en parte porque el afecto, el apoyo, la bondad y la compasión provocan una descarga de endorfinas, opiáceos y hormonas como la oxitocina que son buenas para nuestro bienestar y nuestra salud. Los entornos modernos podrían estar limitando estos estímulos de muchas formas diferentes y proporcionándonos una estimulación cerebral que no ayuda demasiado. De hecho, algunos autores llegan a afirmar que el estrés moderno de «competir», el nivel de agotamiento que provoca nuestro estilo de trabajo, el tipo de televisión que vemos y los videojuegos a los que jugamos nosotros y nuestros hijos contribuyen a un tipo de estrés que puede llegar a dañar el cerebro.¹⁶ Los críticos pueden pensar: «Sí, claro, ¿pero acaso no era más dura la vida hace cientos de años?», y la respuesta es: «Pues claro que sí». Pero también eran tiempos en los que uno de cada siete niños moría y en los que la esperanza de vida en la zona este de Londres estaba entre los 45 y los 50 años. Claro que hay muchos estilos de vida que son más severos que el nuestro, y algunos que son mejores. Lo que importa aquí es que el modelo de negocio está abriendo una brecha entre lo que queremos materialmente, lo que podemos comprar y vender y lo que realmente necesitamos como fuente de bienestar.

La interacción entre nuestra disposición evolutiva y nuestra cultura es muy importante, y va más allá de lo personal.¹⁷ Lo que significa que la propia esencia de lo que somos, el tipo de personas que sentimos o queremos ser se crea en nuestras culturas y sociedades. Por ejemplo, en ecosistemas en los que los hombres cazan en zonas peligrosas (p. ej., en las que hay muchos depredadores), o donde hay otros grupos hostiles o una gran competitividad entre machos, la identidad masculina suele centrarse en la valentía, en los valores tradicionales del macho y en las diferencias claras entre géneros.¹⁸ Estos ecosistemas sociales también tienen un impacto sobre las prácticas de crianza, que pueden ser severas y punitivas.¹⁹ De modo que la forma en que pensamos en nosotros mismos como personas, los valores que creemos importantes para nosotros, en realidad se crean en nuestro contexto social. Si crecemos en un entorno seguro y amoroso, nuestros valores serán distintos que si lo hacemos en las calles, donde la violencia y las amenazas nunca andan lejos. Si crecemos en un monasterio budista, nuestros valores relativos a una gran cantidad de cosas serán distintos que si lo hacemos en una familia fundamentalista cristiana o musulmana. Nos gusta fijarnos en los individuos y etiquetarlos según si hacen las cosas bien o mal, pero lo complicado es reconocer que no

creamos nuestra identidad y nuestro sentido de quienes somos tanto como creemos, sino que, más bien, nos viene dado.

Como comentaré en el próximo capítulo, esto tiene algunas implicaciones personales. Básicamente, ni tú ni yo elegimos estar aquí. No elegimos nacer, ni nuestro tipo de cerebro, ni las emociones con las que tenemos que lidiar (esto es, nuestra capacidad de sentir miedo, rabia y deseo sexual); no elegimos cómo serían educados nuestros cuerpos y cerebros, ni los valores que acabamos adoptando; no elegimos nacer en este siglo en lugar de en otro, o en un grupo social cristiano, musulmán, hindú o ateo. De modo que cuando emerge nuestra consciencia más o menos a los dos años, simplemente nos encontramos aquí, intentando hacerlo lo mejor que podemos. Crecemos automáticamente siguiendo las antiguas instrucciones de nuestros genes y la influencia de nuestras relaciones sociales.

Conclusión

La ciencia nos ayuda a comprender el hecho de «estar aquí» porque nos reconecta con el discurrir de la vida, lo que nos lleva al primer reto. Nuestras vidas pueden compararse a mapas, con lugares de origen, terrenos que han resultado ser fáciles o difíciles, rutas elegidas y otras evitadas, caminos bloqueados, callejones sin salida, destinos a los que pretendíamos llegar y otros a los que no y, por supuesto, tenemos que pensar en qué caminos coger para llegar a según qué destinos. En el siguiente capítulo vamos a explorar en detalle algunos de los retos a los que nos enfrentamos en nuestro camino hacia el desarrollo de la compasión, y cómo la compasión puede ayudarnos a enfrentarnos y gestionar estos retos.

Desarrollar la compasión está visto como un proceso vital que nos ayuda a incrementar la felicidad y el sentido.²⁰ Sin embargo, recientemente, algunos investigadores han indicado que hay ciertos aspectos del bienestar centrados en el hecho de «vivir la vida al máximo».²¹ Mientras que la felicidad es principalmente una sensación y un enfoque emocional, tanto la compasión como «vivir la vida al máximo» hacen hincapié en nuestra sensación de control, identidad, sentido personal y motivación. Los enfoques basados en la compasión unen ambas cosas.

Veremos que a veces la compasión requiere que actuemos con valentía y superemos la ansiedad. Desarrollar la compasión por nosotros mismos y por los demás puede ayudarnos con los muchos retos vitales, a aprender a gestionar las potentes emociones que surgen de nosotros y de los conflictos con los demás, e incluso a pensar en los problemas del mundo. Centrarnos en el desarrollo interior de la bondad hacia nosotros mismos, la conexión social y la satisfacción puede ayudarnos en el camino.

2

LOS RETOS VITALES

Nuestro camino hacia la compasión empieza con el intento de comprender en detalle las consecuencias de ser seres emergentes del *discurrir de la vida*, parte de la evolución. Si apreciamos la forma en que evolucionaron nuestra mente y nuestro cuerpo, podremos empezar a entender los retos a los que nos enfrentamos en nuestra vida personal y como grupo a la hora de crear sociedades más compasivas. Algunos de ellos te resultarán muy familiares porque te enfrentas a ellos a diario. Puede que se te ocurran otros retos de tu vida diaria, esta lista no es exhaustiva.

Reto 1: Cerebros y cuerpos antiguos

El primer reto es (re)conectarnos con el discurrir y la variedad de la vida de nuestro planeta, nuestro sistema solar y nuestro universo, y reconocer que nuestras mentes son el producto de ese discurrir. Se llama evolución. Nuestros cerebros contienen una amplia gama de sentimientos, fantasías y deseos potenciales, cuyo origen se remonta al inicio de los tiempos, y que fue diseñada en el discurrir de la vida. Muchos animales parecen tener las emociones básicas de ira, ansiedad y placer para guiarlos por la vida, aunque su forma de experimentarlas es, seguramente, muy distinta a la nuestra. Muchos estudios han demostrado que las áreas del cerebro que regulan esas emociones en los animales son parecidas a las de nuestros cerebros.

La ciencia también ha revelado que nuestros cerebros contienen, al menos, tres sistemas principales de regulación de emociones. Cada uno de ellos está diseñado para hacer cosas distintas, pero también trabajan juntos como sistema y se equilibran entre sí.¹ Nuestra *experiencia* de las emociones y los deseos surge de los patrones creados en nuestro cuerpo y nuestro cerebro. De modo que cuando tenemos un tipo concreto de pensamiento o sentimiento, en nuestro cerebro se ilumina un patrón concreto (un conjunto de muchos millones de células cerebrales); y cuando sentimos otra cosa, se activa un patrón/conjunto distinto. Como veremos cuando trabajemos con los ejercicios de la parte II, podemos adquirir un mayor control de los «patrones cerebrales» que emergen en nosotros.

Los tres sistemas de regulación de las emociones se muestran en el diagrama 1. Los exploraremos en detalle en los capítulos 4 y 5, ya que tienen un papel clave a la hora de pensar en la compasión y entrenarla.



Diagrama 1: La interacción entre los tres sistemas principales de regulación de las emociones.

Por supuesto, ésta es una versión simplificada de lo que son sistemas complejos con múltiples componentes. Sin embargo, pensar en términos de estos tres puede proporcionarnos un contexto que nos ayude a explorar cómo permite nuestro cerebro el desarrollo de los distintos sentimientos, deseos y necesidades como la ira, el miedo, el entusiasmo y distintos deseos y lujurias, así como la compasión. Vamos a observarlos uno a uno.

1. Sistema ante amenazas y de autoprotección. La función de este sistema es detectar rápidamente las amenazas y proporcionarnos a continuación estallidos de sentimientos como la ansiedad, la ira y el asco. Estos sentimientos se extenderán por nuestro cuerpo, nos alertarán y nos empujarán a reaccionar ante la amenaza, a autoprotegernos.

Este sistema tiene el efecto de o bien activarnos para que corramos o luchemos, o bien inhibirnos para que nos quedemos quietos, nos sometamos o, sencillamente, dejemos de hacer algo. También entra en juego si algo amenaza a las personas que queremos, a nuestros amigos o nuestro grupo. Aunque es fuente de sentimientos dolorosos y difíciles

(p. ej., la ansiedad, la ira, el asco), recordemos que evolucionó como sistema de protección. De hecho, te sorprenderá saber que el cerebro da prioridad a las amenazas frente a las cosas placenteras. El sistema ante amenazas opera en redes cerebrales concretas, una de ellas es la *amígdala* (de la palabra en latín «almendra»). Tenemos un grupo de estas neuronas a cada lado del cerebro, detrás de cada una de las orejas. La amígdala es un procesador rápido que se centra en cosas importantes para nosotros, especialmente las amenazas. El *cortisol*, la hormona del estrés, también tiene mucha importancia en nuestra sensibilidad ante las amenazas y en cómo las experimentamos, así como en nuestra sensación general de ansiedad.

2. Sistema de incentivos y de búsqueda de recursos. La función de este sistema es proporcionarnos sentimientos positivos que nos guíen, nos motiven y nos animen a buscar recursos que nosotros (y las personas que queremos y de quienes cuidamos) necesitamos para sobrevivir y prosperar. Buscar, consumir y conseguir cosas agradables (p. ej., comida, sexo, comodidades, amistad, posición, reconocimiento) nos motiva y nos resulta placentero. Si conseguimos ganar una competición, aprobar un examen o salir con la persona que queremos, seguramente experimentaremos sentimientos de entusiasmo y placer. Si nos toca la lotería y nos convertimos en millonarios, seguramente nos sentiremos con tanta energía que nos costará dormir, nuestra mente irá a toda velocidad y queremos estar constantemente de fiesta. El motivo es que el sistema de incentivos y de búsqueda de recursos se ha desequilibrado, se ha sobreexcitado de alguna manera. Las personas con trastorno bipolar tienen problemas con este sistema, porque su punto de activación puede pasar de estar demasiado alto a demasiado bajo. Sin embargo, cuando se encuentra equilibrado con los otros dos, nos guía hacia los objetivos importantes de la vida. Imaginemos cómo sería la vida sin él: no tendríamos motivación, energía o deseos y, de hecho, las personas con depresión pueden perder los sentimientos que proporciona este sistema. Pero cuando está sobreestimulado, puede empujarnos a querer «más y más», así como a la frustración y a la decepción. Cuando los obstáculos ante nuestros deseos y objetivos se convierten en «amenazas», el sistema ante amenazas y de autoprotección entra en juego con la ansiedad o la frustración/ira.

El sistema de incentivos y de búsqueda de recursos es principalmente activador, nos «empuja a». Una sustancia del cerebro llamada dopamina es importante para nuestros impulsos. Hay muchas cosas que pueden producir una descarga de *dopamina*: enamorarse, aprobar un examen, ganar algo deseado, etc. Como nos proporcionan placer, tendemos a buscar esas cosas. La gente que consume anfetaminas o cocaína intentan experimentar la sensación de energía y subidón que la dopamina proporciona de forma natural. El bajón es, por supuesto, la sensación contraria.

3. Sistema de relajación y satisfacción. Éste es el sistema más complicado de explicar. Nos permite sentir cierta relajación, inactividad y paz en nuestro interior, lo que nos ayuda a recuperar el equilibrio. Cuando los animales no se están defendiendo ante amenazas y problemas, y no tienen que conseguir o hacer nada porque tienen suficiente de todo, pueden estar satisfechos. «Satisfacción» significa estar contento con cómo son las cosas y sentirse a salvo, ni inquieto ni deseoso. Es una sensación de paz interior que constituye un sentimiento muy distinto al subidón de excitación que provoca la sensación de «intentarlo y conseguirlo» o el sistema de incentivos y de búsqueda de recursos. También es distinto de los sentimientos que suelen asociarse con el aburrimiento, y no es una forma de vacío. Cuando la gente practica la meditación y la «desaceleración», éstos son los sentimientos que dicen tener: «no deseo», calma interior y conexión con los demás.

Lo que complica este sistema, pero es de gran importancia para la exploración de la compasión, es que está relacionado con el afecto y la bondad. Por ejemplo, cuando un bebé o un niño están alterados, el amor de sus padres los calma y los relaja. El afecto y la bondad de los demás también ayudan a calmarnos a los adultos cuando estamos intranquilos, y nos proporciona sentimientos de seguridad en nuestra vida cotidiana. Estos sentimientos de relajación y seguridad parecen utilizar redes cerebrales parecidas a aquellas que producen sentimientos asociados a la realización y la satisfacción.² Unas sustancias de nuestro cerebro llamadas *endorfinas* parecen importantes para esta sensación de paz, calma y bienestar. La hormona *oxitocina* está relacionada con nuestros sentimientos de seguridad social y, junto con las endorfinas, nos proporciona sensaciones de bienestar entre las que encontramos sentirse querido, deseado y seguro. Este sistema de relajación será el eje de nuestro entrenamiento de la compasión porque es vital para nuestra sensación de bienestar. (Es importante distinguir entre sentirse seguro en un entorno social y buscar la seguridad como consecuencia del sistema ante amenazas y de autoprotección).

Hay una serie de claves que surgen de la comprensión de la naturaleza y el origen de nuestras emociones, para qué fueron diseñadas y su función.

La primera es que muchas emociones negativas como la ansiedad, la ira, el asco y la tristeza forman parte de nuestro repertorio emocional normal. Estas emociones de protección tienen el papel más importante en nuestro cerebro y pueden vencer con facilidad a las emociones positivas: si estás disfrutando de una comida en el parque y aparece un león, ¿será mejor que pierdas todo el interés en los placeres de la comida y eches a correr! Estas emociones evolucionaron para ayudarnos a detectar y gestionar las amenazas, pero en nuestra sociedad, obsesionada como está con la felicidad, a veces

sentimos que si las experimentamos en algún grado es que algo malo nos pasa. Es importante tener en cuenta que nuestros cerebros no evolucionaron para la felicidad, sino para la supervivencia y la reproducción, de modo que tenemos que aprender a aceptar, tolerar y trabajar con las emociones difíciles o el mal humor. No son indicios de que «algo malo» nos pasa sino que pueden ser respuestas muy normales ante las cosas de la vida.

La segunda es que nuestro sistema de emociones puede estar funcionando de forma perfectamente normal pero tener estímulos problemáticos. Una persona que se siente atrapada, por ejemplo, en una relación sin amor puede deprimirse. La depresión puede ser una consecuencia normal de la situación en la que nos encontramos. Como veremos en los capítulos 10, 11 y 12, el comportamiento compasivo a veces requiere valentía para hacer cambios en nuestra vida. La vida de algunas personas es estresante, por eso están estresadas, o quizá han vivido tragedias y pérdidas, y por eso se sienten tristes o están experimentando un duelo. Claro que hay cosas que podemos hacer y para mejorar la calidad de nuestras vidas y sentimientos, y exploraremos cómo el pensamiento, el comportamiento y los sentimientos compasivos pueden ayudarnos, pero también es importante reconocer que algunos de nuestros sentimientos y reacciones desagradables no son anormales y no deberíamos sentirnos avergonzados de ellos.

La tercera es reconocer que nos estresamos y nos angustiamos cuando nuestro sistemas ante amenazas/autoprotección y de incentivos/búsqueda de recursos se desequilibran con respecto al de relajación/satisfacción. Las sociedades modernas sobreexcitan nuestros sistemas ante amenazas y de incentivos («desea más» y «tienes que hacer más») de muchísimas maneras.³ Sin embargo, la felicidad no reside en sobreestimar esos patrones, sino en equilibrar nuestras emociones y deseos, reconocer los momentos buenos y malos de la vida y aprender a estimular y desarrollar el sistema de relajación. Esto último despierta sentimientos de paz y ayuda a regular las emociones basadas en las amenazas, la ansiedad, la ira, el asco y la depresión, y el exceso de sentimientos de «necesidad y deseo» del sistema de incentivos. Este sistema de relajación responde a la bondad, como veremos en los capítulos 4, 5 y 6, y aprender a concentrarse en la bondad hacia uno mismo y hacia los demás puede ayudar a estimularlo. Casi toda la segunda parte de este libro está dedicada a ejercicios para hacer precisamente eso y para equilibrar nuestros sistemas, porque, como pasa con la mayoría de las cosas de la vida, el secreto está en el equilibrio.

De modo que las raíces de nuestras emociones están enterradas en nuestro pasado evolutivo y, de hecho, se remontan a los reptiles y a los primeros mamíferos. Por supuesto, sabemos que nuestras emociones pueden ser magníficas, porque dan color y textura a nuestras vidas: nos proporcionan los placeres del amor, se conmueven con la

música y las puestas de sol, generan diversión cuando un amigo nos cuenta un chiste o la emoción de salir con alguien nuevo, así como las ansiedades y los enfados. Algunos teóricos creen que las emociones son, en realidad, la clave para entender toda la naturaleza de la consciencia; para ellos, la consciencia se basa en las emociones. De hecho, son tan importantes que tienen un papel fundamental en nuestra capacidad funcional. Las investigaciones realizadas sobre personas que tienen dañada la parte del cerebro que registra las emociones, demuestran que éstas tienen severas desventajas.⁴ Puede que alguien piense que sin sus emociones serían como el señor Spock de *Star Trek*, lógico y preciso, pero nada más lejos de eso. Sin emociones, nos confundimos con facilidad, nos cuesta tomar decisiones o valorar la importancia de las cosas, perdemos la motivación, nos desconectamos de los demás y, en general, vemos la vida como vacía de objetivo, gris y apagada, por lo que dejamos de ser funcionales. Así que el señor Spock era, en realidad, un personaje bastante «ilógico».

Sin embargo, como todas las cosas que se han desarrollado evolutivamente, nuestras emociones también se enfrentan a desafíos. Tan maravillosas e importantes como son para nuestra funcionalidad, nuestras emociones también nos pueden causar graves problemas, especialmente cuando nos dominan. ¿Recuerdas el mal día que estábamos teniendo en el capítulo 1, que nos hacía sentirnos frustrados, irritables, etcétera? Eso es nuestro «cerebro antiguo» tomando el control. La gente acude a psicoterapia en manada por problemas con sus emociones y sentimientos. Algunos se comportan de manera inmoral con los demás, son crueles a causa de sus emociones y sentimientos o, a veces, por falta de estos últimos. De hecho, durante miles de años, filósofos y religiosos han predicado sobre los problemas que se dan cuando el comportamiento humano está guiado por emociones relativamente primitivas y sobre qué podemos hacer al respecto.

Vidas sociales evolutivas

De modo que algunas de nuestras emociones básicas potenciales tienen su origen en sistemas de nuestros «cerebros/mentes antiguos», que llevan millones de años haciendo lo mismo, desde mucho antes, incluso, de que apareciéramos nosotros. Pero, si nos fijamos, veremos que no sólo las emociones llevan eones dando vueltas por aquí, sino también algunos estilos y patrones de comportamiento social. Por ejemplo, si observamos a especies parecidas a nosotros, como los chimpancés, veremos que realizan muchas actividades sociales que nosotros también realizamos, y que crean relaciones que nosotros también creamos. Así que los vemos perseguir oportunidades sexuales, pelear, desafiarse para conseguir un mayor reconocimiento y posición social, crear amistades íntimas y lazos, cuidar de sus hijos, responder a llamadas de socorro y recurrir unos a otros cuando están asustados, resolver conflictos y trabajar en grupo, por ejemplo, al

cazar. Por desgracia, también han sido vistos emprendiendo comportamientos similares a la guerra, cuando un grupo grande se divide en dos grupos más pequeños y uno extermina al otro.⁵ En su conjunto, esto es lo que denominamos *patrones de vida arquetípicos* (o, como los llaman los evolucionistas, «estrategias») y sirven igualmente para nosotros, como veremos con más detalle en el próximo capítulo.

Por el momento, y para agilizar el discurso, voy a referirme a estas emociones básicas y a sus estilos asociados como capacidades y atributos del «*cerebro/mente antiguo*». Son motivaciones tan antiguas como el mundo, que nos llevan (como a los demás animales) a buscar relaciones sexuales, posición, amistades, conexión familiar e hijos propios, y nuestras emociones ayudan a asegurar que no nos desviemos. De modo que tenemos sentimientos positivos cuando triunfamos en ámbitos tales como ganar posición o amistades, estar conectados con amigos y familia o tener nuestra propia familia. Pero podemos experimentar emociones muy negativas cuando estos importantes aspectos están bloqueados y nos sentimos excluidos, desconectados de familia y amigos, o como si hubiésemos sido relegados a una posición inferior.

Así que nuestro primer reto es reconocer y gestionar los deseos, motivaciones y disposiciones que han sido escritos para nosotros, y no por nosotros, hace mucho tiempo, y que también operan en muchos de nuestros parientes del reino animal. Cuando nos contextualizamos en el discurrir de la vida, nos damos cuenta de que somos actores en este planeta, y que nuestro papel es muy parecido al de otras formas de vida en lo relativo a perseguir la supervivencia y la reproducción. Estamos relacionados con otras formas de vida, lo que nos reconecta con el discurrir de la vida. Sin embargo, como veremos, el pensamiento nuevo de nuestro cerebro autoconsciente también influye mucho sobre nuestros sentimientos básicos y la importancia de nuestras relaciones sociales.

Reto 2: Cerebros nuevos y mentes nuevas

El segundo reto constituye, de algún modo, lo opuesto del primero. Consiste en reconciliarse con el hecho de que también somos muy distintos a todas las demás formas de vida del planeta. Eso es porque tenemos lo que podemos llamar atributos y competencias del «*cerebro/mente nuevo*».

Así que veamos exactamente en qué somos distintos de todas las demás especies, incluidos los chimpancés, con quienes compartimos más del 98 % de nuestros genes. Algo sucedió en la evolución de la mente humana hace unos pocos millones de años que hizo que nuestras mentes fueran radicalmente distintas de las de las demás especies. De hecho, los científicos no creen que sucediera una sola cosa, sino una serie de

adaptaciones interconectadas.⁶ Los humanos acabaron evolucionando en un primate con un proceso de maduración cerebral mucho más largo que el de cualquier otra especie, cosa que lo convierte en el más dependiente después del nacimiento.

Para apreciar lo mucho que los humanos hemos evolucionado en este sentido, pensemos que, en el momento del nacimiento, el cerebro de nuestro pariente más cercano, el chimpancé, tiene un volumen aproximado de 350 cm³. Durante su maduración crecerá hasta alcanzar aproximadamente los 450 cm³, su cráneo no permite más. Hace unos dos millones de años, los primeros homínidos, conocidos como *Homo habilis*, aparecieron en la Tierra con una capacidad cerebral de 650-700 cm³. Caminaban erguidos, vivían en grupos familiares y desarrollaron la utilización de herramientas sencillas, su forma de vida era la de cazadores-recolectores y puede que construyeran refugios. Después del *Homo habilis*, la evolución llegó al *Homo erectus*, al neandertal y al *Homo sapiens* (nosotros), y nuestra capacidad cerebral actual es de aproximadamente 1500 cm³. De modo que en sólo dos millones de años, el desarrollo del cerebro, especialmente del córtex, la capa exterior circunvolucionada, ha sido rápido y espectacular. Se estima que la proporción entre el tamaño del córtex y el del cerebro es de un 67 % en monos, un 75 % en simios y un 80 % en humanos. La mayoría de esta masa cortical extra se encuentra en el área motora, responsable del movimiento y de las habilidades de coordinación fina y en el córtex frontal, donde reside nuestra habilidad de empatizar e imaginar, y donde se internalizan los reguladores sociales (valores y reglas sociales). Los cerebros grandes y las competencias que desarrollan necesitan energía y son caros de mantener, por lo que tienen que haber existido contrapartidas importantes que compensaran su evolución. Las hay: son lo que nos hace inteligentes.

Al principio, el cerebro humano es más o menos del mismo tamaño que el del chimpancé, 350 cm³, pero lo triplica durante sus primeros cuatro años de desarrollo, y después sigue creciendo a un ritmo más lento hasta alcanzar los 1500 cm³. Tras el nacimiento, no sólo se produce un aumento rápido del tamaño, sino también un desarrollo considerable de las conexiones neuronales (células nerviosas). En los primeros años de vida, el cerebro humano experimenta una transformación radical mientras se forman millones y millones de conexiones que se organizan en una compleja red que crece a diario. La maduración, las conexiones, la creación de una red y la organización de rutas en el cerebro da paso a un potencial cada vez más complejo, el de pensar, sentir y comportarse en multitud de formas sociales. Hay dos procesos clave que dirigen estas capacidades: los genes con los que nacemos y nuestras experiencias vitales. Cuando sucede algún acontecimiento, el cerebro responde y las neuronas se iluminan como fuegos artificiales formando patrones complejos. Al hacerlo, empiezan a conectarse entre sí. Un hallazgo documentado sugiere que «las neuronas que se

encienden al mismo tiempo, se conectan entre sí». Así que podemos imaginar cómo establece redes el cerebro de un bebé que recibe cariño y afecto en comparación con quienes no lo reciben, son abandonados o se estresan a menudo.

Los genes nos proporcionan nuestras capacidades básicas (p. ej., aprender a hablar, crear lazos con nuestros padres) e influyen en nuestra personalidad; pero el idioma que aprendamos, y cómo lo usemos en nuestro pensamiento dependerá de nuestras experiencias y de dónde crezcamos. También sabemos que las experiencias estresantes afectan a nuestro cerebro de muchas maneras. Experiencias tempranas profundas relacionadas con sentirse querido o estresado, incluso en el útero materno, pueden llegar a activar y desactivar genes. De modo que nuestras experiencias pueden tener efectos importantes a la hora de modelarnos, pueden definir qué tipo de persona seremos e incluso la expresión de nuestros genes. Nuestro potencial genético se denomina *genotipo*, y la forma en la que finalmente moldea nuestra experiencia y afecta a lo que realmente sentimos y hacemos se llama *fenotipo*. Las personas pueden tener genotipos muy parecidos y fenotipos muy diferentes. Alguien puede tener el genotipo de un atleta olímpico pero crecer en la pobreza, empezar a fumar y a beber y no hacer nunca realidad la posibilidad fenotípica de ganar una medalla de oro. Además, nuestros pensamientos, valores y relaciones sociales pueden tener un papel muy importante en nuestro comportamiento y expresión fenotípica. Como resultado, el hecho de tener nuestros nuevos cerebros y culturas, hace que tengamos el mayor rango de expresiones fenotípicas del mundo animal.

Estos procesos de control, nuestros genes y experiencias, dependen los unos de los otros, no tenemos los genes por un lado y las experiencias por otro. Los investigadores han descubierto recientemente que el cerebro cambia a lo largo de la vida, a medida que aprendemos. Esto se llama *neuroplasticidad*, las células que se estimulan y se iluminan juntas se conectan entre sí *a lo largo de toda la vida*. De modo que las cosas en las que nos fijamos, a las que aspiramos y las que *practicamos* cambian nuestro cerebro, y esto también es cierto en lo referente al entrenamiento de la compasión. También sabemos que producimos nuevas células cerebrales cada día (quizá 5000), un proceso llamado *neurogénesis*. De modo que nuestro fenotipo siempre está cambiando de algún modo.

Así que la experiencia y el aprendizaje son vitales a la hora de dar forma al cerebro. Y la evolución nos dio un cerebro y una mente nuevos, lo que nos proporciona ventajas en nuestra habilidad para pensar, imaginar, aprender y utilizar símbolos y lenguaje. Podemos apreciar lo impresionantes que son estas nuevas habilidades si pensamos en lo difícil que sería intentar entrenar a chimpancés para hacer algo que la mayoría de los humanos aprenden fácilmente, por ejemplo, conducir un coche. Esto requiere una capacidad extraordinaria de *integrar* competencias como la memoria, la

conceptualización, el control de la atención y la coordinación motora, y, sin embargo, ¡nosotros podemos mantener ese nivel de actividad coordinada durante horas! Incluso podemos hablar por teléfono mientras lo hacemos (aunque la policía nos perseguirá si lo hacemos, claro, porque eso es ir demasiado lejos). Pensemos en lo que implica aprender a tocar un concierto de piano de Rajmáninov, que, de nuevo, requiere una capacidad específica extraordinaria de práctica, memoria y coordinación motora fina. O imaginemos algo un poco más mundano, ¿cómo podemos aprender las reglas de un deporte como el fútbol, seguir el juego durante más de 90 minutos, hablar sobre ello toda la semana y reflexionar sobre «Si Sam hubiera hecho X y Joe hubiera hecho Y» o «Ya va siendo hora de cambiar de entrenador»? Mi deporte favorito es el críquet, y podemos seguirlo durante cinco días, aunque no estoy seguro de que eso demuestre mi inteligencia o mi aguante. Lo importante es que somos capaces de coordinar distintos elementos de nuestra mente y sus competencias de formas extraordinarias. Parece que nuestro cerebro trabaja como un *sistema* de forma un poco distinta al de otras formas de vida, y a causa de ese funcionamiento integrado, surgen muchas otras competencias.⁷

Pero eso no es todo. Nuestra utilización del *lenguaje* y los *símbolos*, nuestra habilidad de *conceptualizar*, de pensar en términos de sistemas, en cómo funcionan las cosas, de entender las reglas, que son habilidades fundamentales para la ciencia y el progreso, han abierto unos nuevos dominios para la «mente» en el universo. Tenemos un cerebro que puede reflejar, ponderar y conceptualizar el mundo; podemos ser observadores y experimentadores, intervenir con un objetivo para ver qué ocurre y cómo funcionan las cosas, podemos echar una ojeada bajo la superficie de las cosas, tener teorías y probarlas. Dado que tenemos un lenguaje complejo y abstracto, podemos transmitir nuestro conocimiento. Así, vivimos en un mundo construido por el conocimiento humano y la creatividad acumulada durante miles de años.

El cerebro humano también es muy creativo, y siempre intentamos compartir nuestras creaciones. Ya sea música, canciones, historias, poesía, pintura, escultura o descubrimientos científicos. Cuántas veces nos preguntamos qué pensarán los demás de lo que hemos hecho o, incluso, qué opinan de las ideas que estamos expresando. Los cocineros (lo siento, chefs) intentan juntar los ingredientes para crear nuevos sabores y texturas en platos con buena apariencia estética. Los deportistas toman decisiones rápidas e intentan innovar en sus especialidades. Tenemos una gran necesidad de innovar, de ser creativos, de mejorar las cosas, de tener algún elemento de originalidad y de ser apreciados y halagados por ello.

Fantástico, ¿verdad? Ciertamente lo es. Nuestro cerebro y nuestra mente nuevos han creado la agricultura y la compleja producción de alimentos, la ciencia, la televisión y los teléfonos móviles, la medicina, la cultura, los relatos, la historia escrita, las artes y un

conocimiento cada vez mayor de nuestra mente (y, sí, el críquet también) y, quizá algún día, la posibilidad de habitar otros planetas. ¿Y qué tiene esto de malo? ¿Qué precio tenemos que pagar por estas capacidades? O, si quieres una pregunta más espiritual: ¿qué responsabilidades conllevan estas capacidades del «cerebro/mente nuevo»? Esto es algo que vemos una y otra vez en la historia evolutiva, que las ventajas suelen estar acompañadas de inconvenientes o sacrificios. En este caso, la parte mala no es difícil de ver. *El problema llega cuando juntamos disposiciones, emociones, necesidades y deseos del «cerebro/mente antiguo» con los talentos del nuevo.*

Sospecho que nuestra capacidad de imaginar y fantasear llegó antes que nuestra habilidad de integrar nuestra atención, pensamiento y sentimientos de la forma descrita anteriormente. Sin embargo, evolucionase como evolucionase, nuestra habilidad para fantasear e imaginar nos proporciona grandes ventajas. Las innovaciones pueden ocurrir por accidente, pero lo más normal es que sean el resultado de un esfuerzo interno de creación y fantasía. Los fabricantes prehistóricos de las primeras puntas de sílex tenían en su mente una imagen y una noción de lo que estaban intentando conseguir. Los humanos no sólo respondemos a estímulos externos, intentamos hacer realidad nuestras fantasías e imágenes internas. Por ejemplo, cojo mi guitarra con una idea para una canción en la cabeza e intento materializarla.

Por desgracia, nuestras fantasías e imágenes también pueden ser fuente de decepciones y conflictos. Podemos fantasear sobre la vida que nos gustaría llevar, nuestras carreras, el dinero y las casas, los amigos y amantes que nos gustarían y los hijos que querríamos tener. En nuestra mente, nuestros amantes son siempre admirables, siempre están listos para el placer físico y nunca están cansados, gruñones, ni les duele la cabeza o tienen gases; y nuestros hijos siempre se comportan bien, son respetuosos, estudian mucho y nunca se rebelan o llegan a casa borrachos y vomitan en el suelo de la cocina. Fantaseamos con lo mejor para nosotros, queremos cada vez más, nunca estamos satisfechos porque siempre podemos imaginar tener más y mejor. Las fantasías pueden alimentar nuestra avaricia. Podemos estar siempre decepcionados porque la realidad nunca es como nos gustaría que fuera (mis canciones nunca son tan buenas como imaginaba que serían).

Las fantasías también pueden ser fuente de miedo e ira. Treinta años atrás, mi mujer Jean y yo vivíamos en una casa de campo en Escocia. No había otras casas cerca. Cuando ella tenía turno de noche en el hospital, yo me quedaba sólo en casa. A veces, en mitad de la noche oscura, oía ruidos en la buhardilla o afuera, y mi pulso se aceleraba mientras mis fantasías sobre la posible causa se desbocaban. Yo me decía a mí mismo que fuera sensato, que era un psicólogo y un hombre, pero, por desgracia, eso no me ayudaba. ¡Me asusto con facilidad! Las personas pueden desarrollar todo tipo de

ansiedades a causa de las fantasías sobre lo que les va a pasar o sobre qué puede ocurrir si hacen determinadas cosas. Hay quien cree que nos relacionamos con Dios mediante nuestro mundo de fantasía. Así que existen todo tipo de dificultades asociadas a las fantasías y a nuestra capacidad de fantasear e imaginar. Y, por supuesto, podemos tener fantasías y pensamientos sobre lo que los demás piensan y sienten por nosotros, sin tener mucha idea de si esto es real o no.

Mientras que nuestro «cerebro/mente» nuevos pueden salvarnos del desastre medioambiental y ayudarnos a comprender el valor del entrenamiento compasivo, también pueden acabar con nosotros. Veamos qué ocurre cuando los talentos de nuestro «cerebro/mente nuevo» se pone al servicio de motivaciones de nuestro «cerebro/mente antiguo» como, por ejemplo, del comportamiento tribal. Muchos animales actúan en grupo y defienden sus límites; son tribales y pueden ser muy agresivos con los extraños. No es necesario adentrarse en la explicación genética de esto; sencillamente, sabemos que es así. Cuando se combinan las motivaciones de defender, vengar, castigar, atacar o destruir a los demás con las competencias del «cerebro/mente nuevo» surge un gran problema, aterrador y trágico. Muchas de las atrocidades que han tenido lugar durante los últimos miles de años han sido el resultado de la unión de las competencias del «cerebro/mente nuevo» con las motivaciones y defensas del «cerebro/mente antiguo». Incluso podemos llegar a usar las competencias del «cerebro/mente nuevo» para justificar nuestras acciones y proveernos de formas muy sofisticadas de llevarlas a cabo. Los animales defienden su grupo y su territorio en todo momento, pero sólo los humanos pueden pensar en formas más efectivas de hacerlo, por ejemplo, con pistolas o torturando de manera sádica a quienes no están en el grupo o lo han traicionado. Al menos un tercio de todo el dinero que se destina a investigación en el mundo se dedica al armamento. Los países ricos venden armas a los pobres, lo que daña sus economías, mantiene a tiranos en el poder y causa todo tipo de daños, mientras los beneficios de estas ventas regresan a los países ricos. Esto es, por supuesto, desastroso, pero es la consecuencia de que nuestro fantástico «cerebro/mente nuevo» no sea capaz de gestionar las motivaciones tribales del «cerebro/mente antiguo»: avaricia y la creencia de que el poder agresivo es importante. Incluso las religiones pueden contribuir a esta tragedia.

Éstos son sólo algunos ejemplos de los problemas de interacción entre el «cerebro/mente antiguo» y el «cerebro/mente nuevo». Son tragedias que vemos a diario. En el plano personal, la forma en que utilizamos nuestro cerebro nuevo para pensar y rumiar sobre nosotros mismos puede ser una forma de estimular fuertes emociones y sentimientos primarios que pueden atraparnos y, de alguna manera, pueden conducirnos a la ansiedad y la depresión.⁸ La moraleja es, claro está, que necesitamos una forma sofisticada y consensuada de organización social que contribuya a nuestro bienestar y

contenga nuestro potencial para el comportamiento tribal y la creación de jerarquías de poder abusivas; y que tenemos que reconocer que si no somos capaces de entender nuestra mente y entrenarla para conocer los peligros de permitir que las competencias del «cerebro/mente nuevo» dirijan las pasiones del «cerebro/mente antiguo», vamos a tener problemas.

La compasión nos invita a usar nuestro «cerebro/mente nuevo» de formas nuevas, a distanciarnos de algunos de nuestros deseos y pasiones primarios, como el comportamiento tribal, y recordar que todos somos seres humanos en el discurrir de la vida, que sentimos dolor y sufrimos igual; todos hemos «llegado aquí» de alguna manera y somos actores de la narrativa vital. Como le gusta decir al Dalái Lama: «A todos nos gusta la felicidad y no queremos sufrimiento». Ésta es una meditación sobre la que volveremos a hablar más adelante. Nuestro «cerebro/mente nuevo» nos proporcionan opciones; es como morder la manzana de Adán, pero aún debemos entender cómo entrenarlo y usarlo.

En resumen, hemos visto que tenemos dos tipos de cerebro y de mente. Esto complica mucho nuestra vida, porque no siempre trabajan al unísono. El «cerebro/mente antiguo», que se remonta a decenas de millones de años, trabaja sobre redes cerebrales rápidas unidas a nuestras emociones y deseos. Nuestros sentimientos son automáticos y surgen sin esfuerzo, nos inundan sin que podamos reflexionar conscientemente sobre ellos y, como ocurre con tantas otras especies, nos alertan ante amenazas, activan emociones y nos guían hacia importantes metas vitales (comida, sexo, alianzas y posición). En comparación, nuestro «cerebro/mente nuevo», de dos millones de años (o menos), es lento y reflexivo, puede usar símbolos, puede conceptualizar y entender cómo funcionan las cosas, es creativo y siempre está mejorando. Fantasea y crea imágenes de cosas que quiere, deseos y cosas que temer. Nuestro «cerebro/mente nuevo», especialmente el córtex frontal, también nos proporciona gran parte de nuestra habilidad para empatizar y entender los pensamientos y sentimientos de los demás, y nos convierte en una especie especialmente social e influenciable.

La relación entre estos dos tipos de cerebros/mentes es compleja. Podemos usar nuestra gran habilidad para empatizar y entender a los demás para ayudarlos o para averiguar qué temen y «darles donde más les duele». Las pasiones, motivaciones, deseos, miedos y los deseos de venganza o de lujuria de nuestro «cerebro/mente antiguo» pueden secuestrar las capacidades de nuestro «cerebro/mente nuevo». Cuando eso ocurre, nos limitamos a buscar maneras de satisfacer esos deseos o encontrar motivos para sentir lo que sentimos y apoyar nuestros prejuicios. Las emociones pueden proponer sus propias autojustificaciones. «Si lo *siento* así, debe de ser verdad», decimos. «Me *siento* ansioso, así que debe eso de ser peligroso y debería evitarlo». «Me *siento*

asqueado, por lo tanto debe de ser malo». «Tengo la *sensación* de que esto está mal, así que lo está». «*Siento* que no puedo confiar en ti, de modo que eres peligroso para mí». No cuestionamos lo que sentimos o hacemos porque «tenemos la *sensación*» de que es lo correcto.

De hecho, podemos encontrar razones que apoyen nuestras sensaciones aunque eso implique ignorar alternativas más razonables. Muchas psicoterapias actuales intentan ayudar a la gente a prestar más atención a su pensamiento reflexivo, a distanciarse de sus sentimientos y a usar las capacidades del «cerebro/mente nuevo» para regular y cambiar sus emociones (ver capítulo 9). Sin embargo, también es importante trabajar con las motivaciones y emociones de nuestro «cerebro/mente antiguo», aprender a entenderlas mejor, a tolerarlas y a no dejarse llevar. Podemos aprender a actuar contra ellas y sustituirlas por emociones y motivaciones nuevas, orientadas a formas compasivas de ser y de vivir. Pero tengamos en cuenta que muchas tragedias humanas que han surgido a causa de estos cerebros distintos no son culpa nuestra porque, hasta ahora, teníamos muy poco conocimiento de cómo había evolucionado y cómo trabaja nuestro cerebro. Además, las pasiones y los miedos del «cerebro/mente antiguo» fueron diseñados para ser muy potentes y difíciles de ignorar.

Reto 3: La maldición del yo

The Curse of the Self (La maldición del yo) es, en realidad, el título de un fascinante libro escrito por uno de los principales psicólogos sociales de Estados Unidos, Mark Leary,⁹ y arroja luz sobre nuestro tercer reto, que está relacionado con el segundo. Además del gran talento de nuestro cerebro a la hora de coordinar y organizar sus conexiones de muchas formas para que, entre otras cosas imprescindibles, podamos conducir, tocar el piano o hacer *pizzas*, hemos desarrollado la capacidad de ser *autoconscientes*. Las capacidades del «cerebro/mente nuevo» pueden ser usadas para tener una *idea de nosotros mismos*. Así podemos desarrollar una identidad propia, un sentido del yo con sentimientos sobre quiénes somos, quiénes queremos ser y cómo queremos que los demás nos vean y se relacionen con nosotros. La autoconsciencia nos permite apreciar el hecho de «estar vivos». Podemos dar un paso atrás y contemplar las estrellas en una noche oscura, sentir fascinación por el universo y saber que existimos «aquí». Increíble. Pero también significa que podemos ejercer algo de control sobre nuestros sentimientos. Por ejemplo, podemos decidir que vamos a reducir la ingesta de comida porque queremos estar delgados, sanos o más guapos (vale, no te rías, no es probable, pero la esperanza es lo último que se pierde). Así que tener autoconsciencia

tiene muchas ventajas, pero, como tantas otras cosas, viene con un reto y una pegatina de «frágil».

Ocurre que, por la propia complejidad de nuestros cerebros, que pueden integrar sistemas y capacidades de formas diferentes, necesitamos algún tipo de proceso organizativo; de lo contrario, nos veríamos expuestos a demasiadas posibilidades, valores y conflictos en todo lo que hacemos o pensamos. Necesitamos alguna forma de priorizar entre nuestros distintos potenciales. Ahí es donde entra el sentido del yo y la identidad propia. Nuestro sentido del yo está ligado a la memoria y a una sensación de coherencia entre nuestros valores, comportamientos y emociones. Así que mi sentido del yo está ligado a la persona que me gustaría ser, a la persona que no me gustaría ser, a la persona que soy capaz de ser y, por supuesto, a mi recuerdo de quién era yo ayer, el día antes, etcétera.¹⁰ En este sentido del yo confluyen unas cuantas habilidades: la introspección, el conocimiento de los propios sentimientos y la capacidad de contemplar el yo como un ser que siente y existe (o no existe) en el futuro. Esas capacidades autoconscientes y autorreflexivas pueden tener un gran impacto sobre las emociones del «cerebro/mente antiguo». Es decir, acabo de empezar a acostumbrarme a estar aquí, en esta vida que no elegí, con sentimientos y deseos que no pedí y, justo entonces, descubro que mi cuerpo se descompone y que pronto ya no estaré. Con suerte, tendré unos 25.000 o 30.000 días de vida. Estoy profundamente enamorado de mi esposa y quiero muchísimo a mis hijos, pero entonces descubro que ellos tampoco van a estar aquí mucho tiempo, que todos nos disolveremos. La verdad es que parece un plan nefasto.

Pero el sentido del yo tiene otros problemas. Esto ocurre porque nuestro «cerebro/mente antiguo» nos hace muy conscientes del entorno social y aprovecha las capacidades del «cerebro/mente nuevo» para pensar en el yo en relación a los demás. Así que resulta posible que nos veamos inferiores y fracasados en *comparación* con los demás y, de este modo, activemos sentimientos depresivos. Nos podemos preocupar por no encajar, o por no gustar a la gente o por dar imagen de debilidad. Nuestra mente autoconsciente también puede preocuparse por los *problemas futuros* y los «yos» *del futuro*. Podemos preocuparnos por pagar la hipoteca, por si rendimos en el trabajo, por nuestro peso, por nuestra apariencia, ¡incluso por si tocamos bien la guitarra! (Sí, yo quería ser una estrella del rock en la década de 1960, y sólo fui a la universidad porque no era demasiado bueno). Los animales no suelen deprimirse por esas cosas. Como nosotros, pueden llegar a deprimirse si son maltratados por los demás o si sufren grandes pérdidas en sus relaciones: es decir, responden a las cosas cuando las experimentan. Pero como ya hemos dicho, y volveremos a decir en los próximos capítulos, los humanos podemos responder a cosas que *hemos creado en nuestra mente*, que hemos imaginado, en las que hemos pensado, que hemos experimentado en el mundo que existe dentro de

nuestra cabeza. Nuestra autoconsciencia y nuestra capacidad de pensar en el yo, de reconocer que somos, por ejemplo, alguien que no queremos ser, alguien con remordimientos, «menos que alguien», «alguien fuera de control», todas esas reflexiones se suman negativamente a nuestras miserias.

De modo que aunque la autoconsciencia es un rasgo evolutivo fantástico, fruto de nuestro cerebro complejo, este mismo sentido del yo, que los budistas denominan «ego», querrá defenderse, protegerse, promoverse y complacerse, e incluso puede juzgarse, criticarse y atacarse. Seamos sinceros, todos somos un poco egocéntricos y narcisistas. Por supuesto, todos los animales son egocéntricos, porque se centran en sus propias necesidades y deseos, defienden su territorio y posición social, protegen a su descendencia, etcétera. De modo que los deseos del ego tienen su raíz en la supervivencia básica y en los mecanismos de reproducción que existen en *todos los seres vivos*. Sin embargo, tener este ego hace que los problemas de la vida se conviertan en algo muy personal, y es entonces cuando intentamos defender y ensalzar el *propio* ego cuando, en realidad, éste surge de patrones y conexiones químicas de nuestro cerebro. Puedes buscar cuanto quieras en mi cerebro (no literalmente, claro, porque le tengo cariño) pero sólo encontrarás células cerebrales mandándose señales, patrones extraordinarios de millones de células iluminándose en forma de mosaico. Sin embargo, no hay ningún «yo» paseando por ese laberinto. Mi experiencia del «yo» es un patrón y no está en ningún otro sitio. Si cambian los patrones, por ejemplo, a causa de un daño cerebral, la esencia del «yo» cambia y puedo convertirme en alguien distinto a quien soy ahora. Pensemos también que no queda en mi cuerpo ni un sólo átomo de los que tenía al nacer; el yo no es una entidad, sino un número inmenso de complejos patrones de conexiones neuronales que iluminan millones de células conectadas de innumerables maneras. El sentido del yo es una experiencia emergente de la consciencia.

En estos momentos, algunos científicos sugieren que la consciencia es, en realidad, una creación del cerebro y su compleja red de conexiones. Otros dicen que el cerebro crea patrones *en* la consciencia, y que la consciencia es algo así como una propiedad del universo. Así, mi patrón se crea mediante mi forma física y puede existir como un patrón en la consciencia. ¿Quién tiene razón? ¿Están todos equivocados? Bueno, habrá que esperar para saberlo; lo más probable es que esto se siga debatiendo mucho después de que nosotros ya no estemos aquí. Si buscas «estudios sobre la consciencia» en Internet, emprenderás un viaje fascinante. Sólo lo menciono para mostrar que nuestra autoconsciencia nos empuja a estos problemas.

El principal problema con el sentido del yo y la autoconsciencia es que pueden acabar asociados con cualquier otro problema. Si engordo porque no puedo controlarme a la hora de comer, si cometo errores, si otros me critican, si me cuesta entender cómo

funciona el ordenador cuando los demás parecen no tener problemas, casi cualquier cosa puede acabar siendo un motivo para juzgarnos y experimentarnos de forma negativa. Entonces tenemos dos problemas: la molestia o la decepción por la *cosa en sí* y la experiencia de *nosotros mismos* como inferiores, malos, derrotados, no queridos o no adecuados. La molestia o la decepción por la cosa en sí puede diluirse rápidamente, pero lo que rumiamos sobre nosotros mismos como seres inferiores, incompetentes, sin falta de voluntad o lo que sea puede acompañarnos durante horas, días, semanas o incluso años, minando contantemente nuestra felicidad.

Además, los sentimientos sobre nosotros mismos, sobre si estamos haciendo las cosas bien o mal, pueden estar relacionados con la percepción que creemos que los demás tienen de nosotros. Preocuparnos mucho por esto y juzgarnos a continuación por ello puede robarnos muchas cosas en la vida. Por ejemplo, una persona puede ir al parque a pintar y disfrutar de la actividad, del paisaje, de los colores, de la forma en que la luz baila entre las hojas de los árboles, del aroma del aire o de aplicar la pintura sobre el lienzo o el papel. Sin embargo, otra persona puede empezar a pintar y pensar: «No me está quedando bien, la gente lo va a ver y va a pensar exactamente eso», cohibirse e impedir que otros vean sus esfuerzos, recoger las cosas decepcionado e irse a casa sintiéndose fatal. Juzgarse a sí misma ha robado a la segunda persona la posibilidad de disfrutar del placer de una actividad. Como veremos en la parte II, desarrollar la autocompasión puede ayudarnos a recuperar el placer de hacer cosas y suspender el sentido del yo, volver a vivir las experiencias en lugar de juzgarlas.

Conciencia del dolor

Nuestro nuevo tipo de conciencia y nuestra autoconciencia están coloreadas y matizadas por los sentimientos y humores del «cerebro/mente antiguo». Por lo que sabemos, los animales pueden sentirse ansiosos, enfadados y deprimidos, pero no saben que lo están, no tienen un sentido del yo que se siente así. Cuando sentimos dolor físico, tenemos una gran autoconciencia de ese dolor, lo que puede causarnos miedo y depresión. Una de las cosas que hace que la morfina sea tan efectiva es su capacidad para cambiar nuestros sentimientos y la experiencia del dolor.

Pensemos en la depresión. La depresión es un estado mental en el que los sistemas cerebrales que regulan las emociones positivas están amortiguados y los sistemas que regulan las emociones negativas van a toda máquina. Puede que este patrón cerebral haya evolucionado porque ayuda a los animales a sobrevivir en ambientes intimidatorios: es una respuesta que te dice que «vayas al fondo de la cueva y te quedes allí hasta que pase el peligro». Pero dar autoconciencia a un cerebro que puede entrar en ese estado o patrón es añadir un nivel adicional de sufrimiento.

La evolución no hizo esto a propósito para fastidiarnos. Las capacidades del «cerebro/mente nuevo» evolucionaron porque nos proporcionan muchas ventajas a la hora de enfrentarnos a amenazas y relacionarnos con los demás, pero la evolución no puede controlar para qué usamos esas nuevas habilidades o sus inconvenientes. Podríamos decir que es un fallo técnico, bastante grave, por cierto, porque la autoconciencia y la conciencia de las emociones pueden ser capturadas y matizadas por patrones del «cerebro/mente antiguo» como la depresión. Y cuando esto ocurre, percibimos el mundo con la luz de los sentimientos positivos apagada y los sentimientos de miedo y terror aumentados, un mundo de pesadilla. Sin saber que nuestra mente autoconsciente ha sido capturada por un antiguo programa de defensa, empezamos a hundirnos en lo mal que nos sentimos, lo cansados que estamos, el horrible futuro que nos espera, y creamos pensamientos y fantasías terribles sobre nosotros mismos. Así, mandamos las emociones positivas aún más lejos.

A veces ayuda darse cuenta de que, quizás a causa del estrés o a una falta de apoyo social o a cualquier otro motivo, nuestro «cerebro/mente antiguo» ha enrocado en lo que a él le parece un patrón defensivo de lo más sensato. No conoce nuestro nuevo cerebro autoconsciente y sólo ejecuta sus programas, apagando los sistemas de emociones positivas y encendiendo los de respuesta ante amenazas. Como veremos en capítulos posteriores, ser compasivo es distanciarte de estas emociones y estados anímicos, como la depresión, la ansiedad o la necesidad de venganza, y no convertirlos en patológicos ni entregarse a ellos. Al contrario, nuestros pensamientos pueden centrarse en lo que tenemos que hacer para ver estos aspectos de nuestra mente como «normales, aunque no deseados» mientras nos esforzamos por cambiar nuestros patrones cerebrales por otros que nos lleven a la aceptación, la satisfacción y el bienestar. Algunos necesitarán tomar medicamentos que cambian la química cerebral y crear nuevos «estados mentales»; otros, terapia psicológica y un cambio en la forma de pensar, y otros tendrán que cambiar de estilo de vida (p. ej., dejar un trabajo estresante) o de relaciones sociales (p. ej., ser más o menos asertivos o más tolerantes o indulgentes). Lo importante es comprender que aunque nuestra autoconciencia fluye en y por nuestros estados cerebrales, también es distinta de éstos.

Soledad

Los psicólogos evolutivos también han detectado otro desafortunado inconveniente de la autoconciencia. En última instancia, todos vivimos en nuestras propias cabezas individuales y separadas. Somos autoconscientes, pero también somos conscientes de que estamos solos. Podemos dirigirnos a los demás, podemos tocarlos, podemos hablar con ellos, podemos tener una idea de qué piensan del mundo y de nosotros. Pero, por

otro lado, estamos solos en nuestro cráneo, nacemos y morimos de manera individual. Pero necesitamos desesperadamente conectar. Nos gusta hacer cosas en equipo, tocar en una orquesta, trabajar en proyectos, tener un sentido de grupo y no sólo del yo.

Muchas tradiciones espirituales apelan a esta sensación de desconexión y soledad y, excepto en los casos de personalidades con rasgos extremos de introversión, a nuestro anhelo de conexión. En algunas tradiciones se habla del deseo de recuperar la relación con Dios; en otras, el deseo es trascender el yo, perder las fronteras del ego, tener una sensación inabarcable de unión. Nuestro sentimiento de desconexión es el precio a pagar por tener un cerebro que da pie a nuestra sensación de ser alguien individual.

Hay quien cree que al entrenar nuestra mente de determinada manera (lo que incluye meditar), podemos llegar a captar algo de esta «naturaleza del ser». Podemos llegar a verlo más como una ilusión, como que el sentido de ser alguien separado evolucionó en parte para ayudar a regular los sistemas del «cerebro/mente antiguo» en busca de la supervivencia y reproducción de los genes.¹¹ ¿A que no te lo esperabas? Cuando nos apartamos de esa sensación de ser «alguien individual» y reconocemos que somos el repositorio de pasiones y sentimientos que llevan millones de años aquí y que, de alguna manera, viven a través de nosotros, pero no son nosotros, podemos desarrollar un conocimiento más íntimo de la naturaleza de nuestra mente. Pensemos también que si la sensación de yo que tenemos es un patrón de luces en nuestro cerebro, podemos practicar para adoptar ciertos patrones que nos den experiencias de bienestar muy distintas del yo. Podemos ejercer cierto control sobre los patrones grabados en nuestra zona consciente. Ahora vamos a tratar sobre esto, pero si quieres profundizar en estas ideas lo mejor será que busques a un experto en meditación.

Pero volvamos al tema principal: la maldición del yo. Los humanos podemos moldear, construir, mezclar, amplificar, reprimir o complicar nuestros sentimientos de felicidad, ansiedad, ira, celos, depresión, etc., de formas que los animales no, gracias a las capacidades de nuestro «cerebro/mente nuevo». La zona autoconsciente de nuestra consciencia puede ser matizada por emociones y estados anímicos consecuencia de patrones generados por nuestro «cerebro/mente antiguo». Podemos anticipar, obsesionarnos con reproches, sentirnos avergonzados o culpables y, en general, centrarnos en aspectos negativos de nosotros mismos. Podemos tenerlos en mente y, al hacerlo, estimular constantemente emociones negativas. Nada de todo esto es demasiado compasivo ni constructivo, ¿verdad? El reto aquí es comprender nuestras mentes y reconocer que el modo en que pensamos sobre nosotros mismos, si somos severos o bondadosos, tiene un papel muy importante en el modo en que las emociones y sentimientos del «cerebro/mente antiguo» se manifiestan en nosotros; y que va a afectar en cómo trabajan nuestro cuerpo y nuestras emociones. También podemos reconocer que

en algún punto dentro de cada uno de nosotros existe una sensación de soledad. A veces, necesitamos la soledad y crecemos con ella, pero eso sucede cuando la elegimos. El anhelo de conexión es una de las motivaciones que empuja a las personas a buscar un sentido espiritual, a conectar con algo mayor que ellas mismas.

Cuando nos preparamos para desarrollar la compasión, adoptamos la idea básica de que si aprendemos a concentrar nuestra atención, pensamientos y comportamiento en la compasión, nos imaginamos siendo compasivos y pensamos en cómo serlo con los demás, estimulamos sistemas concretos de nuestro cerebro. De hecho, tenemos muchos indicios de que así es (ver capítulo 8). Se da el hecho que, si se activan los sistemas compasivos del cerebro, éstos crean sensaciones de paz, calma y conexión, por no hablar de un conocimiento profundo de la naturaleza del yo y de nuestro papel en el discurrir de la vida. Es más, los cambios fisiológicos que se dan en el cuerpo cuando nos concentramos en la compasión afectan al sistema inmunitario y a otros sistemas relacionados con la salud.¹² Esto no es tan fácil, claro está, de modo que el reto real consiste en desarrollar en nuestro interior una orientación compasiva que se nutra de sí misma y que estimule cuerpo y mente de una determinada manera, opuesta a las posiciones de ira, frustración, decepción y autocrítica tan habituales en nuestras sociedades estresadas, competitivas y «sin tiempo para mí» que nos obligan a concentrarnos en los objetivos. Sí, cuanto más lo piensas más claro queda: la eficiencia es mala para nosotros.

Reto 4: La importancia del amor y el cariño

El cuarto reto está relacionado con un aspecto clave de nuestra humanidad, que es la interdependencia de unos con otros. Es muy fácil pensar en nuestro «cerebro/mente antiguo» como en aquél que sólo contiene las emociones difíciles: la ira, la ansiedad, el comportamiento tribal, etcétera. Sin embargo, la evolución de los mamíferos trajo consigo al mundo nuevas emociones y motivaciones, un cerebro que podía sentir cariño por los demás. Aunque, claro está, el cariño que sentían los primeros mamíferos por sus crías era automático; sus cerebros respondían a ciertas señales o estímulos como los gritos de los pequeños en la cueva, no había nada que pensar. Pero ése fue el primer destello de un cerebro que construiría refugios para proteger a las crías, detectaría, reconocería y respondería a llamadas de socorro (p. ej., de un bebé) y se comportaría de modos que beneficiasen a los bebés. En otras palabras, un comportamiento orientado a apoyar, proteger y ayudar a otro ser vivo (su cría) y no sólo a sí mismo. Es cierto que hay quien dice que este comportamiento tenía como objetivo apoyar, proteger y ayudar a los propios genes. Sin embargo, después de millones de años, ese cariño tuvo tanto éxito

como estrategia evolutiva a la hora de mantener linajes genéticos que, en el transcurso de la vida, floreció en complejos potenciales del cerebro humano, que incluyen construir las competencias que dieron pie a nuestra capacidad para la compasión.

Cuando llegaron los humanos, nuestros cerebros habían evolucionado para *dar y recibir cariño*, hasta el punto que el modo en que se moldean y conectan a lo largo de la vida, su patrón de interconexiones, se ve fuertemente influido por el afecto, el amor y el cariño que reciben.¹³ El cariño de los padres no sólo calma al niño cuando está angustiado, sino que también lo ayuda a comprender y aceptar su funcionamiento mental; le permite hablar de sus sentimientos y de lo que le ocurre. Saber que existe en la mente de otra persona como alguien querido estimula su sistema de relajación/satisfacción y le hace percibir su mundo como un entorno seguro. Así es como está construido nuestro cerebro. Dependemos del amor y del cariño.

Los niños (y adultos) que reciben bondad, ternura, amabilidad y compasión son, comparados con aquellos que no, más seguros y confiados, más felices y menos vulnerables a problemas de salud física y mental; también son más cariñosos y respetuosos con los demás.¹⁴ La bondad, la ternura, la amabilidad y la compasión indican al cerebro que el mundo es seguro y que los demás quieren ayudarnos y no dañarnos. Recibir bondad, ternura, amabilidad y compasión mejora nuestro sistema inmunitario y reduce los niveles de hormonas del estrés. Recibir bondad, ternura, amabilidad y compasión nos ayuda a sentirnos tranquilos y relajados y nos hace dormir bien. Bondad, ternura, amabilidad y compasión son como las vitaminas básicas de nuestra mente.

Así que desde las primeras horas de nuestra vida hasta nuestros últimos momentos, la bondad, la ternura, la amabilidad y la compasión son lo que nos mantiene y nos ayuda a soportar los reveses, las tragedias y el sufrimiento que la vida nos causará. Lo que acabo de describir es actualmente información psicológica estándar.¹⁵

El amor y el afecto estimulan el sistema de relajación/satisfacción, y la sensación de seguridad que proporcionan es lo que nos ayuda a atenuar las emociones negativas. Una de las mayores dificultades a las que se enfrentan los niños que provienen de entornos deprimidos es su incapacidad para sentirse a salvo. Los estudios muestran que sus niveles de hormonas del estrés (p. ej., cortisol) pueden ser muy altos, y que las partes de su cerebro relacionadas con la bondad y la empatía por los demás pueden no estar tan desarrolladas como en los niños que provienen de hogares cariñosos.¹⁶ Esto sucede porque criarse en un ambiente amenazador equivale a necesitar un cerebro capaz de enfrentarse a las amenazas. De modo que los cerebros de estos niños desfavorecidos están organizados para enfrentarse a las amenazas y defenderse, cosa que implica que también lo están para la agresividad o la ansiedad, las dos emociones de protección del cerebro. Si queremos ayudar a estos niños a desarrollar su cerebro para que sean más

bondadosos con los demás y para mejorar su bienestar, tenemos que ayudarlos a sentirse seguros, queridos y deseados. Tenemos que desarrollar la ciencia de la maduración cerebral hasta el punto de poder asegurar que los cerebros de estos niños reciben lo que necesitan para nutrirse y criarse. La prioridad debería ser asegurarse de que estos niños sientan seguridad y reciban bondad, ternura, amabilidad y compasión (y la compasión también implica unos límites firmes). De hecho, se pueden monitorizar muchos aspectos de los cuerpos y cerebros de los niños para asegurarse de que sus niveles de estrés disminuyen y sus córtex frontales (áreas importantes para el desarrollo emocional) maduran de una forma que conduce al bienestar y al desarrollo de capacidades empáticas y bondadosas con los demás. Sin embargo, aún estamos muy lejos de tratar la salud emocional de nuestros niños del mismo modo que tratamos su salud física.

Si pensamos en el otro extremo de la vida, nuestra forma de asumir las limitaciones y, de hecho, el proceso de nuestra propia muerte, también está muy influida por el grado de amor, bondad y afecto que sentimos a nuestro alrededor. Enfrentarnos a lo desconocido puede ser aún más aterrador cuando no nos sentimos queridos o estamos desconectados de quienes nos rodean y no podemos confiar en la bondad y el apoyo de los demás. Esto no es ninguna novedad, todos tenemos esa certeza interna, sin embargo, tenemos problemas para construir sociedades que antepongan esas cualidades como una prioridad. En cambio, estamos muy preocupados por el modelo de negocio y los «costes de la dependencia». Aún no nos hemos enfrentado a temas como los testamentos vitales o la elección del proceso de muerte. En el fondo, y aunque nos cueste, todos sabemos que la forma en que nos enfrentamos a la muerte en nuestra sociedad está lejos de ser compasiva, sobre todo cualquiera que haya visto morir lenta y dolorosamente a sus padres. La medicina puede alargar la muerte, que no es lo mismo que alargar la vida.

De modo que tenemos que reconocer algo fundamental de nosotros mismos: *somos una especie que ha evolucionado para desarrollarse mediante la bondad y la compasión*. El reto es reconocer la importancia de la bondad y el afecto y ponerlos en el centro de nuestra relación con nosotros mismos, con los demás y con el mundo. Así que, preguntémonos: ¿Realmente hemos puesto la amabilidad, la ternura, la bondad, el apoyo y la compasión en el centro de la forma en que nos relacionamos con nosotros mismos e intentamos superar las tragedias vitales? ¿Hemos puesto esas cualidades en el centro de nuestra relación con los demás, incluso con las personas que no nos gustan mucho? Si creemos que es así, fantástico, pero sospecho que muchos de nosotros no lo hacemos, que somos muy críticos con nosotros mismos y que no siempre somos tan amables y generosos con los demás, ¿verdad? Y, por supuesto, yo también pierdo los nervios con miembros de mi familia. De hecho, mi esposa opina que me estoy volviendo un viejo cascarrabias a pesar de mis esfuerzos. La compasión puede dar mucho trabajo.

Reto 5: Interconexión e interdependencia

Muchas de las capacidades del «cerebro/mente nuevo» de los humanos evolucionaron durante los últimos pocos millones de años. En esa época, éstos vivían en grupos aislados relativamente pequeños de entre 100 y 200 personas. La mayoría de las personas debían de tener lazos genéticos y, por supuesto, todos los miembros de tu grupo te resultaban familiares y tenías algún tipo de relación con ellos. Muchos investigadores creen que, en una época en la que la supervivencia dependía de compartir y del apoyo mutuo, estos grupos debían de ser bastante igualitarios. De hecho, la posición de cada cual en ellos debía de depender de su altruismo, su reputación de cuidar de los demás, su generosidad, su sinceridad y fiabilidad, así como de otros talentos como ser sensato o buen cazador. Además, muchos «cerebros/mentes nuevos» desarrollaron la habilidad de pensar y trabajar con otros cerebros/mentes de formas complejas y cooperativas. Así, otro aspecto de la compasión está relacionado con reconocer la interdependencia de unos con otros.

La importancia de sentir que los demás se preocupan por nosotros (al menos un poco) matiza nuestras relaciones y sentimientos a lo largo de la vida. Hace unos años, los psicólogos sociales Roy Baumeister y Mark Leary¹⁷ escribieron un famoso artículo científico sobre la necesidad de sentir que «encajamos». Lograron aportar muchos indicios que apoyan la opinión de que los humanos tenemos una gran necesidad de sentir pertenencia e identidad de grupo. Esos sentimientos van acompañados de la suposición de que los demás nos apoyarán. Imaginemos que vivimos hace 10.000 años en un grupo pequeño y salimos a cazar. Sabemos que si no volvemos a la hora prevista, el resto del grupo se preocupará o, incluso, saldrá a buscarnos. Probablemente esto nos da más seguridad que pensáramos que a nadie le importa si volvemos o no, es decir, no que la gente de tu grupo no se muestre crítica o desagradable, sino indiferente sobre tu destino y bienestar. Los humanos queremos que piensen en nosotros cuando no estamos, no que nos olviden. Hemos evolucionado para tener la necesidad de *vivir realmente en la mente de los demás*, he aquí otra forma de interconexión: pensar en cómo existimos para los demás. Pensemos en cuántas historias y guiones cinematográficos convierten en virtud el hecho de volver atrás a buscar a un miembro perdido del grupo. De hecho, los humanos destacan por sus extraordinarios actos de heroísmo y rescate. Es casi seguro que lo que nos ha hecho sobrevivir durante los últimos millones de años, incluida la glaciación, ha sido nuestra interdependencia y ayuda mutua.

La interconexión sienta las bases de relaciones positivas, de amistad y unidad. Es nuestra habilidad para cooperar y trabajar en grupo, aprender unos de otros y apoyarnos lo que nos hace capaces de desarrollar la ciencia, la tecnología o llevar a alguien a la

Luna. Nos provoca una gran alegría hacer cosas juntos, ya sea jugar al fútbol, tocar en una orquesta o ver una película con la familia y los amigos. Nos proporciona una sensación de «nosotros» y no sólo de «yo». A los humanos nos gustan los grupos de amigos y los buscamos (aunque, por supuesto, también nos gusta la soledad y disfrutar de nuestro espacio de vez en cuando). Como ya hemos indicado, nuestra dependencia mutua y la importancia del afecto de los demás pueden ser cruciales para el desarrollo de nuestro cerebro, nuestra sensación de seguridad y nuestro bienestar.

Existen muchos indicios de que tener amigos y sentirse apoyado y valorado en una red de individuos es importante para nuestra salud física y mental. También sabemos que sentirnos valorados y apoyados en una red también reduce el estrés y es bueno para nuestro sistema inmunitario. Pensemos en los virus: han tenido un papel crucial en la evolución, de hecho, han afectado a nuestro ADN y son los responsables de la desaparición de especies enteras. La epidemia de gripe de 1918-1919 mató a más personas que la Primera Guerra Mundial. De modo que cualquier cosa que nos dé una ventaja en nuestra lucha contra los virus y nos proporcione un sistema inmunitario robusto resulta beneficiosa. Las relaciones sociales positivas no sólo nos proporcionan individuos que cuidarán de nosotros si enfermamos, sino que también pueden influir sobre nuestro sistema inmunitario. Hoy en día, los economistas hablan de «capital social» para describir los beneficios que obtenemos de nuestra conexión y apoyo mutuo, pero es útil tener claro también los beneficios fisiológicos de las relaciones de apoyo e interconexión. Estas relaciones tienen un gran impacto en el sistema de relajación/satisfacción.

El paso de la Edad de Piedra a la era del iPod ha sido bastante rápido, apenas 10.000 años. De pequeños grupos aislados hemos pasado a ser una comunidad global. Sin embargo, aunque nos pasamos el tiempo intentando recrear redes, no siempre lo conseguimos. Cada vez más, vivimos en comunidades aisladas. La idea de la existencia de madres jóvenes cuidando de sus hijos solas en casa habría sido una abominación para el cerebro de la Edad de Piedra. La forma en que muchos ancianos son apartados y viven solos, a menudo lejos de sus familias, también sería considerada una anomalía. La forma como separamos a nuestros niños y adolescentes en colegios, educándolos fuera de la comunidad adulta sin ofrecerles un sentido de pertenencia es otra anomalía. Y las enormes diferencias entre los recursos que pueden conseguirse mediante la competición individual, que no incentivan el compartir, es otra aberración. Por supuesto, vivir en una sociedad moderna tiene beneficios evidentes, pero cualquier repaso a la historia nos mostrará lo miserables que han sido las vidas de los pobres en la mayoría de sociedades de los últimos 10.000 años: demasiadas personas viviendo vidas desconectadas, sin recursos, atrapadas en entornos desagradables.

De vez en cuando aparecen movimientos políticos y de pensamiento que intentan orientarnos hacia sociedades más igualitarias, pero una y otra vez estos esfuerzos son destruidos por conflictos de grupo, élites proteccionistas, competencia y la atracción que supone controlar recursos para nosotros solos y construir nuestras pequeñas redes de «otros como yo». El giro del Reino Unido de las políticas orientadas al bienestar de las décadas de 1950 y 1960 hacia las de «hay que mantener la competitividad» de los últimos 25 años es tan trágico como habitual. Por desgracia, el enfoque competitivo puede estar disolviendo lentamente la interconexión en casi todos los aspectos de nuestra vida. En parte, porque la gente tiene cada vez menos tiempo para cuidar y hacer crecer sus redes de apoyo.¹⁸ Lo más normal es llegar a casa, abrir una botella de vino y tumbarse delante de la tele con los ojos en blanco. Precisamente por eso, el alcohol es un problema cada vez más importante.

También es preocupante cuánta gente mayor ha notado grandes cambios en su conexión con su lugar de trabajo. Esto es resultado de la erosión de las cosas que antes creaban la «mentalidad de grupo» en el trabajo, y que hoy han sido sustituidas por un modelo de negocio más competitivo, basado en el «primero yo» y que en el que el tiempo es un factor de presión constante. La primera víctima de este entorno es el tiempo para pensar en los problemas de los compañeros. Se envían correos electrónicos sin pensar, respondiendo a una emergencia tras otra. Las comunicaciones electrónicas implican la pérdida del tono de voz y de las expresiones faciales, todo ello cosas que estimulan la amígdala cerebral y son integrales a la hora de interpretar y «sentir» las comunicaciones. No podemos saber si la persona que ha enviado el mensaje estaba bromeando, siendo crítica o sencillamente estaba estresada. También existe una reorganización constante, que cambia a las personas con quienes trabajamos y nos relacionamos, cosa que mina la estabilidad; y todo esto para intentar mejorar la competitividad e incrementar la eficiencia.

El NHS solía funcionar como un grupo complejo e interconectado de personas que intentaban cooperar; ahora ha sido dividido en grupos y unidades de negocio que compiten entre sí. Los sucesivos gobiernos han considerado que el concepto de cooperación entre médicos y pacientes, la atención primaria y secundaria y los sectores voluntarios y estatales era *algo malo*, porque creen que lo que deberían hacer es competir entre sí e intentar presentar una mejor oferta que los otros. Por supuesto, las historias de fraudes, por ejemplo, considerar las camillas como camas, se han multiplicado, pero es el sistema competitivo y orientado a objetivos lo que incita a las personas a comportarse de forma inmoral, no los individuos. Los especialistas en medicina general expresan su tristeza por la erosión de la «medicina familiar» (p. ej., de la relación) en favor de una medicina rápida basada en la mecánica del cuerpo y en la

que cualquier médico vale. El tiempo para escuchar de verdad y desarrollar una relación con sus pacientes ha desaparecido. Los gobiernos creen que algunas empresas privadas seleccionadas aquí y allá serán más eficientes (y, por supuesto, son ellos quienes definen esa eficiencia, que rara vez observa los efectos a largo plazo). Por desgracia, da igual que hablemos de los ferrocarriles, de las compañías del agua o de otros servicios nacionales, lo que vemos es que la competencia y las empresas privadas lo que realizan es un trabajo de *mala* calidad. En realidad, para proporcionar servicios nacionales necesitamos individuos que cooperen y no que estén fragmentados en grupos que compiten entre sí. Los sentimientos que experimentamos cuando trabajamos en grupos cooperativos o competitivos tienen un impacto muy distinto en nuestra mente, nuestros valores y el funcionamiento de nuestro cerebro y nuestro cuerpo. Como apunta de forma brillante John Seddon en su nuevo libro *Systems Thinking in the Public Sector*,¹⁹ la obsesión por los objetivos es un enfoque incorrecto, enfrenta a los trabajadores entre sí y los pone en contra de los usuarios. ¿De verdad queremos esa eficiencia desalmada? Esto es un reto porque, por supuesto, no queremos sistemas ineficientes y de mala calidad; pero, como dice Seddon, tenemos que volver a pensar de manera radical cómo nos organizamos en redes mucho más cooperativas e interdependientes.

Pero la crisis va más allá. Hace unos meses me subí a un tren abarrotado de camino al aeropuerto y no me pude sentar. Después tuve que hacer largas colas mal organizadas para embarcar, en las que otras personas se estaban empezando a enfadar. Una señora detrás de mí dijo: «Como pagamos poco, nos tratan como a ganado». Comprendí que eso era algo habitual. Ya sea al llamar a un teléfono de atención al cliente, al concertar una cita con el médico o incluso al coger un tren o un avión, el hecho de que los servicios tengan tan poco presupuesto implica que nos sentimos maltratados y como si fuéramos ganado. Somos productos en una cinta transportadora a punto de ser procesados. Sentimos que no le importamos nada al mundo. En todos los aspectos de nuestra vida sentimos que «no les importamos», aunque no estemos seguros de quiénes son ellos. La eficiencia productiva nos está incapacitando el corazón. Podemos hacer las cosas de forma barata, pero entonces nos tratan de ese modo. Cada vez nos sentimos menos valorados en el grupo, y a eso se suma nuestra incapacidad de crear un mundo que conduzca a la felicidad.

Otra razón por la cual la interconexión se fragmenta en nuestro entorno es el hecho de que tenemos que trabajar con muchas audiencias distintas. Hace 10.000 años, crecíamos en nuestro grupo y conocíamos más o menos a todo el mundo desde que nacíamos hasta que moríamos. Las relaciones se basaban en la reputación y la sinceridad de las personas, su contribución al grupo y su coherencia. Las relaciones actuales se basan más en impresiones. Las personas se sienten a menudo como actores en un escenario, como si

su vida fuera una actuación que va a ser juzgada, y los jueces, públicos y encubiertos, están por todas partes.

¿Cómo podemos impresionar a los demás con nuestro talento y utilidad? Aquí aparece la comparación social. A Jane le asaltaban a menudo estas preguntas: ¿mis amigos creen que soy buena madre? y ¿no debería hacer más cosas con mis hijos? Nuestros cerebros han sido diseñados por la evolución para ser muy sensibles a lo que creemos que los demás piensan y sienten sobre nosotros, porque crear buenas relaciones con los demás es bueno para nuestra salud física y mental. Pero si somos hipersensibles a la comparación de los desconocidos, corremos el riesgo de perdernos en nuestras propias críticas teatrales e interpretativas.

Crear buenas relaciones

Pero en lugar de intentar impresionar a la gente con nuestro talento, competencia y control de la situación, existe otra forma de crear buenas relaciones, una que nos puede hacer más felices. En 1939, Dale Carnegie, hombre de negocios y educador, escribió *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas*,²⁰ que se convirtió en un superventas millonario. Es un libro extraordinario: sencillo, directo y claro. Su mensaje es: «Aprende a escuchar e interésate de verdad en la otra persona; céntrate en ella». De alguna manera, Carnegie dio en el clavo de la antigua tradición espiritual de valorar el desarrollo de un enfoque compasivo hacia los demás. Para Carnegie, deberíamos desarrollar estas formas de relación con los demás, no porque lo dicte algún dios, sino porque nos aportan bienestar. De hecho, hoy en día sabemos que Carnegie tenía toda la razón: cultivar relaciones de cariño con los demás es un elemento clave para ser felices y es bueno para nuestro bienestar. Sin embargo, hemos construido sociedades que ni enseñan ni inspiran esto. Incluso se sabe que nuestro entretenimiento está cada vez más orientado a emocionarnos y a captar nuestra atención con violencia y visiones simplistas de buenos contra malos.²¹

Un inconveniente

Sin embargo, y seguramente ya se te ha ocurrido, muchas de las cosas que nos ha dado la evolución son tanto una ventaja como una maldición, y lo mismo sucede con la interconexión. El inconveniente es, cómo no, que si nos sentimos desconectados, aislados, solos, no queridos y no deseados, sufrimos terriblemente. Además, nuestra necesidad de interconexión es lo que nos lleva a compararnos con los demás y a preguntarnos si somos como ellos o alcanzamos sus estándares, si nos aceptan, si encajamos, si somos parte del equipo. ¿O somos, en cambio, extraños que no podemos dejar de esforzarnos en demostrar que «valemos la pena»? Según nuestro humor

podemos tener la sensación de formar o no parte de la sociedad en que vivimos. Cuando nos deprimimos, podemos tener una sensación muy aguda de no pertenencia, de no formar parte del mundo, sentirnos separados y amputados de los demás, y esos sentimientos pueden ser muy dolorosos.²² Así que el reto consiste en aprender a entender estos aspectos de nosotros mismos, desarrollar las herramientas para crear sentimientos y comportamientos que faciliten la interrelación y la conexión y practicarlos.

En capítulos posteriores, encontraremos ejercicios para imaginar sentimientos de conexión y acercarnos a los demás. En muchas tradiciones espirituales, las personas se centran en la conexión con seres espirituales. Por ejemplo, en el budismo nos podemos centrar en la conexión con el Buda, la comunidad y sus enseñanzas, conocidas como las «tres joyas». Al mismo tiempo, no deberíamos convertir la conexión en una adicción o en algo «obligatorio». También debemos aprender a aceptar la experiencia de estar aparte. Nos será mucho más fácil si guardamos en nuestro interior bondad y amabilidad hacia nosotros mismos.

Otro inconveniente de nuestra necesidad de pertenencia a grupos pequeños es el hecho de que, para sentirnos conectados, a veces creemos que es necesario dejar de lado nuestra individualidad y fundirnos con el grupo, cubrimos con sus valores, actitudes y comportamientos para ser como ellos. Vestimos como quienes nos rodean, comemos lo mismo, escuchamos la misma música, adoptamos los mismos valores religiosos. Nos resulta fácil observar otras culturas, por ejemplo, niños desfilando uniformados ondeando banderas y lanzando eslóganes de alabanza a su presidente, y llegar a la conclusión de que les han «lavado el cerebro». Observamos cómo manejan a otras personas como ovejas y las vemos como sumisas en muchos sentidos. Sin embargo, no nos miramos y nos damos cuenta de que nosotros hemos cedido a las mismas presiones, que nuestros valores nos vienen dados, que si viviéramos en esas culturas nos comportaríamos y pensaríamos como ellos, que haríamos ondear banderas y que nos miraríamos con sus ojos. ¿Por qué crees que la industria de la moda factura miles de millones? ¿Por qué la gente está tan ocupada comparándose y deseando las mismas cosas? ¿De dónde proviene el deseo de tener un determinado cuerpo? Todos nos sometemos a las normas del grupo porque necesitamos la interconexión, pero esto conlleva riesgos. El más obvio es nuestro sentido del yo, porque esa necesidad de conformidad puede, como ya hemos dicho antes, acabar en comportamientos tribales que pueden ser (y han sido) fuente de los mayores horrores. Se estima que, sólo en el último siglo, los humanos han matado a más de 200 millones de congéneres en distintas guerras y conflictos, por no mencionar a todos aquellos que han torturado, mutilado, encerrado y golpeado.

De modo que vemos que la necesidad de interconexión es el origen de algunos de los mejores sentimientos que podemos experimentar, y que trabajando juntos y apoyándonos mutuamente podemos alcanzar grandes cosas. Pero, si no vamos con cuidado, esto puede ser también el origen de grandes pesadillas: alienación, profunda soledad, desesperación, destrucción, comportamiento tribal y odio. De modo que nuestro quinto reto es reconocer la enorme importancia de nuestro deseo y necesidad de interconexión, y también sus peligros.

Reto 6: No somos iguales. La importancia de las diferencias individuales entre nosotros

Es obvio que los humanos constituimos una especie y que, en muchos aspectos, somos idénticos los unos a los otros y muy distintos de los demás animales. Todos asumimos cosas constantemente basándonos en esta similitud, de hecho, tenemos que hacerlo. Si no pudiéramos imaginar que los demás ven o entienden las cosas como nosotros, los veríamos como extraños, pero no es así. De hecho, uno de los motivos por los que somos capaces de comunicarnos y cooperar de la forma en que lo hacemos es porque usamos nuestra mente para hacer juicios sobre lo que les ocurre a los demás. Sin embargo, ahí está el problema: esta asunción de similitud puede causar confusión. ¿Cuántas veces hemos pensado: «Si yo fuera esa persona, no habría hecho/dicho/sentido eso. ¿Cómo puede sentir eso? Yo nunca habría hecho eso»? Usamos nuestra experiencia de los sentimientos y nuestro sentido de identidad personal para juzgar a los demás, aunque sus valores, su forma de pensar y sus sentimientos pueden ser muy distintos a los nuestros. Las investigaciones demuestran que a ciclistas y peatones les molesta que los motoristas monopolicen la carretera, en parte, porque tanto ciclistas como peatones creen que son muy visibles pero, en cambio, desde el punto de vista de los motoristas, no lo son. Las investigaciones también sugieren que, cuando somos jóvenes, asumimos que la gente ve el mundo igual que nosotros. Pero a medida que maduramos nos damos cuenta de que no es así, de modo que tenemos que alterar nuestra percepción y empezar a pensar en todas las formas en que los demás pueden ser distintos a nosotros, desde sus gustos, personalidades, valores y juicios a sus vulnerabilidades y enfermedades. Esta habilidad de mostrar empatía por la diferencia, de ser abiertos ante la diversidad, de trabajar para pensar en cómo los demás pueden ser distintos a nosotros es un paso clave en el camino hacia la compasión, y no siempre es fácil de dar.

Cuando te preparas para ser psicoterapeuta, te enseñan a imaginar cómo sería ser como la otra persona, a ver el mundo con sus ojos. Esto puede implicar cierto esfuerzo, no es automático, pero es posible. Si realmente no sabes cómo hacerlo, tienes un

problema. Otro tema importante cuando aprendes a ser terapeuta es desarrollar la capacidad de visitar las zonas más oscuras de tu propia mente. Los terapeutas a quienes les aterran sus propios deseos y fantasías problemáticas, y sólo los ven en la mente de los demás y no como parte de la mente evolutiva de todos nosotros, lo pasan mal con algunos pacientes. De hecho, es importante que todos reconozcamos que nuestra mente tiene una «sombra», como la denominó el psicoterapeuta suizo Carl Jung. Incidentalmente, ése es el motivo por el que nos atraen cosas como las películas de terror. Queremos ver esas cosas escritas e interpretadas por otras personas, para poder convertirnos en *voyeurs* y no sentirnos responsables por tener ese tipo de fantasías y pasiones.

Las sombras se crean, en parte, por la forma en que se moldea nuestra identidad individual en las comunidades sociales. Los espartanos que vivieron en Grecia hace más de 2000 años, y que eran famosos por sus habilidades de combate, no tenían ningún problema en albergar sentimientos homosexuales y, de hecho, los promovían; sin embargo, algunos cristianos sienten que esos deseos son alarmantes y desean deshacerse de ellos o reprimirlos. Jung opinaba que algunas personas que muestran mucha vehemencia en contra de ciertas cosas podrían estar «proyectando sus sombras»: detectando y atacando en otros cosas a las que ellos no pueden enfrentarse. Esto incluye, por ejemplo, al hombre que critica y evita a su mujer cuando llora porque eso le recuerda su profunda tristeza; tiene miedo de su propia vulnerabilidad y teme echarse a llorar él también, por lo que se niega a admitir esos sentimientos y no quiere que nadie se los recuerde. De modo que las personas difieren en cuanto a lo que pueden admitir de sí mismos y lo que pueden proyectar.

También hacemos asunciones en lo relativo a la libertad y los derechos. Históricamente, como es natural, los humanos han intentado dominar a otros humanos y han considerado inferiores o menos valiosos a algunos grupos. De hecho, la historia está llena de culturas y sociedades que se han dedicado literalmente a cultivar el desprecio e, incluso, el odio por los demás para justificar su conquista, explotación, esclavitud y destrucción.²³ Durante mucho tiempo, las sociedades han culpado de esto al pobre Dios. En cierto momento, se creía que Dios decidía y ordenaba las vidas de la gente: que el rey fuera rey, que el campesino fuera campesino, que los hombres dominaran a las mujeres o que los blancos dominaran a los negros. Y, por supuesto, Dios quería que una tribu esclavizara y persiguiera a otra tribu que en ese momento no contaba con su favor. Las cosas cambiaron poco a poco, y algunos grupos decidieron que, en realidad, Dios tenía otras ideas: «Ante los ojos de Dios, todos somos creados iguales».

Es importante ver esto como una declaración moral sobre cómo tratamos, valoramos y respetamos a los demás. También es importante el principio budista que dice que todos

buscamos la felicidad y nadie el sufrimiento. Estas perspectivas morales son importantes porque está claro que no todos somos creados iguales. Nuestros genes son una gran fuente de desigualdad y diferencia, porque tienen un papel muy importante en los talentos que tendremos así como en nuestra vulnerabilidad ante una serie de dificultades vitales que incluyen, cómo no, las enfermedades.

Gracias al estudio de gemelos (monocigóticos) y mellizos (dicigóticos), estamos empezando a entender la importancia de nuestros genes. Los gemelos provienen del mismo óvulo y comparten el 100 % de los genes. Los mellizos provienen de distintos óvulos y sólo comparten el 50 % de los genes. Esto permite a los investigadores hacer comparaciones de distintos rasgos y explorar las diferencias de los gemelos separados al nacer que se reencuentran más adelante en la vida. Estos primeros encuentros han dado pie a algunas historias extraordinarias, como hermanos que descubren que sus mujeres se llaman igual o trabajan de lo mismo, o que aparecen vestidos con ropa muy parecida comprada en la misma tienda, cosas realmente concretas. De modo que crees que «a ti» te gusta determinada camisa azul o cómo te queda la blusa rosa con la chaqueta oscura, pero ¿y si fuera cosa de los genes? ¿Qué entendemos por «tú» y «yo»? Quizá sería más cierto decir que estamos experimentando las elecciones de nuestro cerebro. Qué raro, ¿verdad?

Los estudios de gemelos también nos han permitido observar vulnerabilidades ante enfermedades como el cáncer así como importantes diferencias en la personalidad. Los investigadores han determinado cinco dimensiones básicas de la personalidad: neuroticismo, meticulosidad, actitud receptiva ante las experiencias, extraversión y simpatía. El grado en que se experimentan y expresan estos rasgos varía entre las personas, así como su combinación en forma de patrones. La simpatía parece estar asociada a la tendencia a ser compasivo, mientras que el neuroticismo se asocia a experimentar el mundo como un lugar hostil, lo que nos hace vulnerables a la ansiedad y la depresión. Cada vez hay más indicios que demuestran que algunos comportamientos extremos y destructivos, como los que se ven en las personalidades psicopáticas y paranoides, tienen un componente genético. Esto, claro está, nos lleva a una complicada reflexión sobre la responsabilidad en los crímenes y su castigo.

Otra dimensión de la personalidad estudiada por Simon Baron-Cohen y sus colegas²⁴ en sus investigaciones sobre el autismo distingue entre lo que denominan «empatizadores» y «sistematizadores», algo que también puede influir en la facilidad para desarrollar la compasión. Los cerebros de los empatizadores están orientados a entender la mente de los demás y a poder intuir e identificarse con sus sentimientos. Por otro lado, los sistematizadores son buenos a la hora de entender sistemas y objetos mecánicos. Pueden ver fácilmente los patrones y las reglas que rigen los sistemas; les

gustan los ordenadores y pueden arreglarle el coche, pero son menos buenos con las emociones complejas y las relaciones sociales. De modo que sistematizadores y empatizadores experimentan el mundo y sus relaciones de formas un poco distintas. Sin embargo, no se ha investigado mucho sobre la facilidad con la que empatizadores y sistematizadores pueden centrarse en el desarrollo de la compasión o en la posibilidad de que puedan sentir y expresar la compasión de formas distintas.

Las empresas también tienen distintas formas de entender las diferencias individuales. Saben que algunas personas son buenos líderes y nos inspiran, que otros son buenos tenientes y son meticulosos, ponen atención a los detalles y se aseguran de que las cosas se hagan, y que aún hay un tercer grupo formado por la gente creativa, los que tienen las ideas. Las buenas empresas trabajan con las cualidades que tienen las personas en lugar de intentar convertirlas en lo que no son. Los problemas surgen, claro está, cuando intentamos hacer cosas para las que no estamos preparados. Por ejemplo, algunos individuos quieren ser líderes, porque les gusta mandar y ganar mucho dinero, a pesar del hecho de que sus cualidades para el liderazgo son muy escasas y son menos inspiradores que las gachas. Está claro que deberíamos reconocer y respetar las diferencias individuales. Si nos limitamos a asumir que todos vemos el mundo de la misma manera, tendremos problemas. Si, en cambio, aprendemos a apreciar las diferencias, podremos construir sobre ellas.

Las diferencias individuales afectan a las relaciones entre jóvenes y viejos y, por supuesto, entre hombres y mujeres, quienes mediante la evolución han desarrollado estrategias sexuales distintas.²⁵ Las mujeres eligen cuidadosamente los genes que tendrá su relativamente escasa prole. Por otro lado, los hombres pueden tener miles de hijos, de modo que su interés genético es mucho menos selectivo y mucho más oportunista. Muchos libros de autoayuda han hablado sobre estas diferencias y sobre el hecho de que hombres y mujeres piensan en el sexo y en las relaciones de forma muy diferente. Si las parejas lo reconocen, lo exploran y están dispuestas a hacer concesiones, todo irá bien. Sin embargo, más que únicamente atracción sexual, cada miembro de la pareja querrá que el otro sienta interés por él, sea bondadoso y no antipático, o compasivo y no frío, todas ellas cualidades que alimentarán la relación.

Las diferencias individuales son muy importantes en los tratamientos médicos, especialmente en la medicación. Por ejemplo, pensemos en cómo reacciona la gente con el alcohol. Algunas personas, especialmente los que provienen de ciertos países asiáticos, tienen un gen que hace que les siente fatal incluso en pequeñas dosis. Algunas personas, cuando beben, se van durmiendo poco a poco (yo soy de esos, y me despierto al cabo de unas horas con resaca). Otras se vuelven cada vez más desinhibidas, lo que puede ser divertido o vergonzoso, según se mire, pero otras no necesitan mucho alcohol

para volverse agresivas. Por desgracia, las cárceles están llenas de individuos que son bastante agradables cuando no beben, pero que cuando lo hacen reaccionan de formas combativas y peligrosas. Gran parte de la violencia doméstica está relacionada con la bebida.

Si el alcohol tiene efectos tan variados, pensemos en medicamentos como los antidepresivos: algunas personas pueden beneficiarse de ellos, mientras que otros pueden sufrir terribles efectos secundarios y pasarlo mucho peor. Algunos estudios recientes han buscado posibles diferencias genéticas entre personas que responden y no responden a cierto antidepresivo.

También sabemos que los talentos y capacidades varían mucho de una persona a otra. A mí me habría encantado ser guitarrista de rock. De hecho, existe otro Paul Gilbert que es bastante bueno, pero, por desgracia, no soy yo, porque no tengo nada de oído, tengo problemas para seguir el ritmo y no cuento con un gran talento musical. Aun así, me divierte rasgar las cuerdas. También me hubiera gustado ser jugador de críquet, pero en eso también soy bastante malo, a pesar de mis esfuerzos y de practicar mucho. Comprender que quizá no estamos dotados para hacer o ser las cosas que nos encantaría puede suponer un proceso lento y triste. Por supuesto, esto se da de bruces con todas esas ideas buenistas que dictan que uno puede ser lo que desee con tan sólo desearlo mucho. ¿Cuántas veces profesores y padres les dicen eso a los niños y generan en ellos la sensación de que algo no están haciendo bien si no lo consiguen? Daba igual cuantas horas practicase con las redes de críquet o cuántas horas pasase con la guitarra a todo volumen molestando a los vecinos, aquello no iba a suceder. Lo mismo aplica a la apariencia física, las capacidades técnicas, etcétera. De hecho, reconocer esta diversidad es la clave de la compasión hacia nosotros mismos y los demás. No vivimos en un mundo de igualdad, nuestros genes y experiencias vitales nos tratan de manera desigual.

Entender que somos individualmente diferentes en muchos aspectos crea algunos retos en nuestro camino hacia la compasión. Tenemos que aprender a ser empáticos y curiosos respecto a las mentes de los demás. Tenemos que reconocer que valores, percepciones y formas de pensar son distintos entre nosotros. Por ejemplo, existen algunos indicios de que podría haber un componente genético en por qué algunas personas se sienten atraídas por las ideas políticas de derechas y las formas autoritarias de organizar la sociedad, mientras que otras se sienten atraídas hacia los principios de igualdad y los valores progresistas. Unas personas pueden ser muy sensibles a los sentimientos ajenos, mientras que otras pueden no tener esa sensibilidad. Algunos son capaces de cabalgar sobre los altibajos vitales como corchos en el agua, mientras que otros se hunden con facilidad. Debido a su personalidad, algunas personas pueden encontrar más fácil desarrollar la compasión que otras. Aunque esto no quiere decir que estas últimas no

puedan hacerlo. Puede que yo no sea un gran guitarrista, pero puedo tocar algo y disfruto con mi nivel de habilidad actual.

Reconocer que todos somos diferentes también significa que tenemos que asumir la envidia y *aceptar nuestras limitaciones*. La envidia está relacionada con nuestra tendencia a compararnos con los demás y nuestro deseo de ser más como ellos. A veces intentamos parecernos a personas que admiramos o que creemos que viven vidas más emocionantes que nosotros. Esto es comprensible, pero puede convertirse fácilmente en autocrítica si no somos capaces de aceptar nuestras limitaciones y aceptarnos como somos *en este momento, ahora mismo*. A veces, cuando vemos la gran calidad de vida de los demás en comparación con la nuestra, en términos materiales, podemos enfadarnos. De modo que puede ser muy difícil asumir que «éste es quien soy» y «ésta es mi vida». Sin embargo, debemos reconocer que cuando nos aceptamos como somos, y a la vida como es, nos es más fácil encontrar paz y satisfacción con nosotros mismos. Ésta no es en absoluto una postura pasiva de vencida resignación, sino una forma de mirar a nuestro alrededor y ver qué podemos hacer con lo que tenemos. Tiene que ver con «estar en el momento» en contraposición con vivir con arrepentimiento y pensando únicamente en «ojalá», «esto es injusto», «yo podría haber sido...» o «yo debería ser mejor, capaz...», «por qué no soy lo suficientemente bueno», etcétera. Pero como dije al inicio, esto es un reto: no es fácil.

Cuando yo era joven y me preparaba para ser terapeuta intentando ayudar a personas muy angustiadas, solía decirle a mi supervisora que mis pacientes estarían mucho mejor con alguien con más experiencia que yo. Eso era cierto hasta cierto punto. Sin embargo, mi supervisora, que era una mujer mayor sensata y amable, me dijo que aquélla era la esencia de la vida. Podemos vivir la vida instalados en el «ojalá» o sacarle todo el partido y apreciar el momento que vivimos. De modo que lo que debía preguntarme no era ¿cómo podría tener la experiencia de 20 años el primer día?, porque eso no era posible. Todo el mundo debe recorrer la misma senda que recorrí yo, desde la inexperiencia a la experiencia. No hay otra forma. La pregunta que ella quería que yo me hiciese era: ¿cómo puedo ser el mejor joven terapeuta sin experiencia, teniendo en cuenta mis limitaciones? Porque eso era cuanto podía ofrecer a aquellas personas, no había nadie más. Fue una lección dura en algunos aspectos, pero me ayudó a enfrentarme a la realidad de mis limitaciones: sólo podía ser lo que podía ser.

No sólo debemos asumir nuestras limitaciones, sino que tenemos que aprender a reconocer que, en algunas cosas, los demás son mucho mejores que nosotros. De hecho, por eso nos gusta ir al teatro, escuchar música o ver deportes. Escuchamos y vemos a personas crear y hacer cosas que nosotros no podríamos, y las apreciamos por ello, aunque, por supuesto, en el caso del deporte, si no ganan no los apreciamos demasiado.

Pero la habilidad de valorar los talentos y los atributos de los demás es un elemento vital de la compasión que puede ser minado por la envidia o la inseguridad. Así, la compasión puede implicar aprender a apreciar y disfrutar del talento ajeno, de complacernos en él.

De modo que las diferencias individuales son extremadamente importantes en muchos aspectos de nuestra vida. El origen de estas diferencias reside en nuestros genes, la forma en que se combinan e interactúan, la forma en que nuestras historias vitales interactúan con nuestros genes y dan forma a nuestros cerebros y cuerpos, los entornos en los que hemos crecido y los valores que hemos adoptado, las cosas que hemos aprendido y mucho más. Pero, como dice el Dalái Lama: «Todos buscamos la felicidad. Nadie busca el sufrimiento».

Reto 7: Nuestra relación e interconexión interiores

El séptimo reto nos conduce a cómo pensamos y nos relacionamos con nuestro potencial, nuestras emociones, motivaciones, etcétera. Muchos libros de autoayuda se centran en ayudarnos a prestar atención a la forma en que pensamos o interpretamos las cosas, a cómo funcionan los sentimientos y a cómo planear y llevar a cabo comportamientos que pueden ser útiles para nosotros y ayudarnos a desarrollar talentos y capacidades. Eso está bien, claro. Sin embargo, dado que nuestro cerebro ha evolucionado en un contexto de relaciones sociales, es útil pensar en nuestro mundo interior como uno con relaciones de tipo social. En otras palabras, todo se basa en cómo las distintas partes o sistemas de nuestro cerebro se relacionan entre sí.

Es como tener diversos actores potenciales en nuestra cabeza que tienen que aprender a interactuar los unos con los otros. De este modo, mis pensamientos de enfado pueden ser vistos como mi yo enfadado (unido a cierto patrón de activación en mi cerebro), mientras que mis pensamientos compasivos pueden entenderse como parte de mi yo compasivo (unido a cierto patrón de activación en mi cerebro). Así que, por ejemplo, cuando somos autocríticos o nos condenamos, nos relacionamos con nosotros mismos mediante la parte competitiva y despectiva del yo y estimulamos cierto patrón en nuestras células cerebrales. Sin embargo, cuando activamos, sintonizamos, practicamos y escuchamos palabras, motivaciones y deseos del yo compasivo, podemos crear patrones de actividad muy diferentes en nuestro cerebro que afecten a nuestros sentimientos, comportamiento y pensamientos.

Para algunas personas, sus emociones y recuerdos pueden ser insoportables y aterradores. Pueden creer que sus sentimientos no son normales y que los demás les harán arrepentirse si se enteran de ellos. Otros creen que sus sentimientos les volverán locos o que perderán el control sobre ellos. Para poder vivir con la fuerza de esos

sentimientos del «cerebro/mente antiguo», intentan evitarlos o superarlos de formas que no los ayudan en absoluto, como mediante la bebida, las drogas o la autolesión. Por lo que sabemos, sólo los humanos pueden elegir evitar sentimientos internos e intentar controlarlos de esta manera. Sin embargo, las investigaciones muestran que hacerlo suele provocar más problemas. Aprender a desarrollar la compasión por nuestros sentimientos puede ser un paso importante en el camino para trabajar con ellos. De modo que puede ser todo un reto reconocer y enfrentarnos al poder de los sentimientos en los sistemas de nuestro «cerebro/mente antiguo».

Otra razón importante para centrarnos de verdad en la autocompasión es que la autocrítica y la autoaversión parecen aumentar a un ritmo alarmante. Y digo «parecen» porque es complicado obtener datos precisos sobre este tipo de cosas. Hace poco, un colega buscaba estudiantes de medicina para participar en uno de nuestros estudios sobre la «autocompasión como antídoto de la autocrítica». Hubo muchos voluntarios. Él se sorprendió de cuántos reconocían tener problemas de autocrítica y se veían a sí mismos como autocríticos, hasta el punto de generarse ansiedad y minar su propia confianza. La primera vez que el Dalái Lama vino a Occidente, se sorprendió de los niveles de insatisfacción con uno mismo, autodecepción, autocrítica y autoaversión que encontró. A pesar de todas nuestras comodidades y tecnología, vio a personas en conflicto consigo mismas.

Muy pocas personas que inician una terapia psicológica se sienten bien, se aceptan, confían en sí mismas y se sienten en paz consigo mismas, normalmente suele haber cierto grado de insatisfacción, la sensación de tener algún defecto o no ser adecuado. Si buscamos una receta para la infelicidad, basta con centrarse en las cosas que criticamos o no nos gustan de nosotros mismos. Por el modo en que nuestros pensamientos, imaginaciones y fantasías afectan a nuestro cerebro, podemos imaginar qué le hace a nuestra cabeza el concentrarnos en las cosas que no nos gustan de nosotros mismos. Pero la gente lo hace día sí día no. De hecho, investigaciones recientes muestran que muchas personas con problemas de salud mental tienen una cosa en común: la autocrítica. Ésta puede oscilar desde una leve decepción con uno mismo hasta el autoodio más claro.²⁶

De hecho, han sido las muchas las conversaciones que he tenido durante los últimos 30 años con personas deprimidas, ansiosas, perdidas y solas las que me han convencido de que un elemento central del que todos parecían carecer era la habilidad de ser bondadosos, amables, cálidos y compasivos consigo mismos. De modo que decidí enseñarles estas habilidades y ver si eso les ayudaba. No reinventé el budismo, que, como todos sabemos, se centra en la compasión, porque mi enfoque, y el que exploraremos en este libro, está basado en cómo funciona nuestro cerebro. Desarrollé un método en colaboración con mis pacientes, que me enseñaron mucho en el camino hacia

la compasión cuando uno se siente deprimido, aterrorizado o paranoico. Aunque, por otro lado, hay muy pocos aspectos del enfoque compasivo que mostraré aquí que no hayan sido fuertemente influidos por la sabiduría de la psicología basada en el budismo.²⁷

Lo que debe quedar claro es lo siguiente: podemos estimular patrones de nuestro cerebro que son constructivos, alentadores y relajantes, de modo que hagamos lo que hagamos para ayudarnos (ya sea cambiar la forma en que pensamos sobre nosotros mismos o cómo nos enfrentamos y superamos lo que nos preocupa), estaremos practicando la creación en nuestras cabezas de una experiencia (patrón cerebral) de amabilidad, bondad y apoyo como *punto de partida principal*. Si lo hacemos, veremos que las cosas mejoran un poco para nosotros.

De modo que el séptimo reto está relacionado con aprender a entender nuestras (a veces grandes) ansias y sentimientos y nuestras relaciones internas con distintas partes de nuestro ser. Podemos aprender que cuando somos críticos con nosotros mismos, esto puede estar causado por la decepción o el miedo. Sin embargo, cuando somos buenos con nosotros mismos, la clave no es sólo la idea, sino el sentimiento de bondad. El reto es crear relaciones constructivas y beneficiosas con las distintas partes de nuestro ser, de modo que ninguna quede aislada, olvidada o ignorada, ni sea odiada ni evitada.

Estudiaremos en profundidad este reto en la segunda parte del libro.

Reto 8: Las tragedias vitales

En muchos aspectos, el octavo reto está en el centro de nuestra aflicción. Sabemos que la vida es básicamente tragedia. Desde los grandes autores de las tragedias griegas y los antiguos pensadores espirituales a los autores y filósofos actuales, la gran pregunta era y es: ¿por qué está la vida tan llena de sufrimiento? Acabamos de acostumbrarnos a «estar aquí», creemos que hemos aprendido un par de cosas de la vida y entonces tenemos que acostumbrarnos a la idea de la decadencia, la muerte y de dejar de estar aquí para siempre. Un médico amigo mío me decía el otro día que aunque mediquemos a la gente para evitar infartos, acabarán muriendo más tarde de cáncer o demencia. Muchos de nosotros no tenemos miedo a la muerte, sino al hecho de que la muerte nos acecha. Como se atribuye a Woody Allen: «No me importa morir. Lo que pasa es que no quiero estar ahí cuando eso ocurra». Pero como he dicho antes, enfrentarse a la muerte puede ser más fácil si tenemos la sensación de que cuidan de nosotros, de que estamos conectados al discurrir de la vida, en lugar de solos y alienados en él; también es más sencillo si somos amables y bondadosos con nosotros mismos cuando miramos atrás hacia nuestra vida en lugar de sentir decepción y ser severamente autocríticos.

Pensar en la ubicuidad de la tragedia humana es uno de los primeros pasos en nuestro viaje hacia la compasión, de hecho, es una de las inspiraciones de la compasión. Puede parecer extraño que el primer paso de muchas personas hacia la compasión sea mediante la rabia y la sensación de sufrir una injusticia vital. Por desgracia, mucha gente se queda atrapada ahí, enfadada y dando vueltas en círculo, en lugar de ver sus sentimientos como una *llamada hacia la compasión*. Una persona con quien trabajé hace algún tiempo reflexionaba hacia el final de su terapia sobre el hecho de que la había visto como algo bastante desagradable y que había estado bastante enfadado con su sufrimiento y el de los demás. Pero entonces se había dado cuenta de una cosa: «Cuando uno se encuentra en el infierno, puede enfadarse mucho al respecto, cosa que sólo empeorará el infierno, o puede empezar a buscar un cubo de agua. Si cada uno de nosotros encuentra un cubo de agua, tal vez podríamos apagar parte del fuego». Para él, desarrollar la compasión era un cubo de agua.

Parte del sufrimiento surge de las concesiones que se hicieron durante la evolución. El tamaño del esqueleto evolucionó originariamente en el mar y no está muy adaptado a caminar erguido. Por eso tenemos problemas en las rodillas, caderas y espalda, por el peso que deben cargar. Muchísimas mujeres han muerto al dar a luz porque los requerimientos físicos que implica caminar erguido pueden complicar el tamaño del canal del parto: los bebés humanos se atascan porque el diseño no es muy bueno. Los virus y las bacterias que causan las enfermedades también son formas de vida evolutivas que interactúan con nosotros. Pueden ser responsables de problemas menores (por ejemplo, esa gripe que pillamos el primer día de unas deseadas vacaciones) o de trágicos problemas y pérdida de vidas (el virus de la gripe de 1918-1919 mató a más personas que la Primera Guerra Mundial). Algunos virus que pueden dejar ciego o discapacitado a su huésped, e incluso matarlo, campan por la tierra por miles de millones y se *esfuerzan* por sobrevivir y reproducirse. La mayoría de los expertos hablan de «cuándo» surgirá el próximo virus aniquilador y no de «si» lo hará, con todo el sufrimiento y la pena que comportará su advenimiento.

Nuestros cuerpos se basan en bloques de construcción creados por los genes, pero a veces hay errores, y los genes también pueden causar graves sufrimientos. Hay muchas enfermedades genéticas que pueden acabar con la vida de forma prematura o llenar la existencia de dolor y sufrimiento. Seguramente fueron los genes los que segaron la vida de la querida esposa de un colega a los 48 años a causa de un cáncer de mama y la de su igualmente querida hija de 26 años justo después de acabar su doctorado. Estas trágicas historias son habituales y nos afectan a todos de un modo y otro. Y hace sólo unos pocos cientos de años, era sorprendente *no* perder algún hijo antes de que éste alcanzara la edad adulta. Esto sigue siendo así en algunas partes del mundo.

También somos una especie trágica, precisamente porque tenemos este magnífico «cerebro/mente nuevo» sentado sobre viejas pasiones. No siempre apreciamos el modo en que la disposición humana hacia la crueldad, la guerra y la violencia (vista como solución de problemas complejos), que contribuye en gran parte al sufrimiento humano, está unida al modo en que han evolucionado nuestros cerebros y a cómo han sido alimentados socialmente. La historia humana rebosa de líderes que han inspirado a sus seguidores a llevar a cabo actos terribles; y éstos han obedecido porque, para ellos, como para nosotros, el comportamiento tribal y la sumisión son potentes resortes. Estas observaciones no son nuevas, llevamos siglos intentando comprenderlas y extraer su significado (ver capítulo 12). Hay quien cree que nuestro mundo fue hecho por un Dios benévolo y que un día nuestro sufrimiento acabará. Asumen que Dios tiene sus motivaciones, que van más allá de la razón humana, y que no tiene sentido intentar entenderlos, debemos limitarnos a soportar el sufrimiento hasta que todo acabe. Para algunos, esta fe desapareció en los campos de concentración nazis. Peor es la creencia de otros de que el sufrimiento es un castigo divino. Cuando un tsunami azotó el océano Índico el 26 de diciembre del 2005 causando más de 250.000 muertes y un terrible dolor y sufrimiento a un número incontable de personas, algunos líderes religiosos afirmaron que había sido un castigo divino por la decadencia del mundo. No fueron nada compasivos. Los gnósticos, una antigua secta cristiana, creían que la Tierra y el universo material habían sido creados por error por una deidad malvada; las pasiones de la carne y la posesión eran partes de un juego que debía ser evitado. Acabaron siendo conocidos como cátaros y fueron eliminados como herejes por la Iglesia católica romana en el siglo XIII en lo que hoy en día se considera un genocidio.

Actualmente, hay cada vez más intentos de rescatar el concepto de «diseño inteligente», una forma de creacionismo. Como seres evolutivos en el discurrir de la vida, nuestros cuerpos y nuestras mentes son increíbles, extraordinarios y fantásticos. Pero si de verdad hubieran sido diseñados por Dios u otra entidad deberíamos decir que su diseño es totalmente espantoso. No sólo nuestro cuerpo está mal construido por muchos motivos (no olvidemos las altas tasas de mortalidad durante el nacimiento por el hecho de que caminar erguidos complica el canal de parto), sino también nuestro cerebro. Si hubiera un diseñador, ¿por qué habría creado un sistema en el que las habilidades del «cerebro/mente nuevo» son alimentadas por las motivaciones, las emociones, el comportamiento tribal y Dios sabe qué más cosas del «cerebro/mente antiguo»? ¿Por qué diseñar un cuerpo que es tan vulnerable ante virus, parásitos y errores genéticos? Yo creo que no tiene mucho sentido. De modo que prefiero pensar en los humanos como en parte de un proceso, el del discurrir de la vida, y es ahí donde nacen las preguntas espirituales que son, para mí claves para la compasión: reconocer

que no hemos sido diseñados, que nos hemos encontrado aquí, que nosotros (o ningún otro poder) no lo hemos elegido. De modo que tenemos que usar nuestro «cerebro/mente nuevo» para apoyarnos y ayudarnos con las tragedias vitales. La lucha entre el bien y el mal que tanto gusta a las personas religiosas, en realidad es una lucha que se da en parte en la interacción entre nuestro «cerebro/mente nuevo» y antiguos, y en parte en distintas estrategias innatas en nuestro interior.

Algunos psicólogos creen que nuestra extraordinaria y apasionada búsqueda del placer, la comodidad, los coches rápidos y las casas bonitas se debe, en parte, al hecho de que, en realidad, nuestra mente no acaba de hacerse a la idea de que la vida es una tragedia. En el corazón del budismo habita el reconocimiento de que nada es permanente, incluida, claro está, la vida, y de que el dolor y la tragedia son inevitables. El discurrir de la vida en el universo es doloroso. De hecho, el 99 % de las formas de vida que han existido en este planeta se han extinguido; todo pasa, todo cambia. Sin embargo, el propósito del budismo no es sólo observar esta tragedia y tener un enfoque desapasionado tipo «bueno, tienes que asumirlo y seguir adelante», sino reconocer en lo más profundo de nuestro corazón el sufrimiento que experimentamos como resultado de estar aquí y despertar por un momento al discurrir de la vida. La compasión proviene del reconocimiento de que la vida es tragedia, un reconocimiento que es la base de gran parte del entrenamiento de la mente compasiva.

Buda también sugiere que la forma en que intentamos gestionar el dolor y las tragedias de la vida puede, sin que lo queramos, causarnos aún más dificultades a nosotros y a los demás. Por ejemplo, mientras buscamos las posesiones materiales y disfrutamos de nuestras comodidades, no tenemos que pensar en las realidades de la vida ni en las tragedias y el sufrimiento de la inmensa mayoría de las personas del planeta. Por ejemplo, hay mucho sufrimiento detrás de la producción de ropa barata y la ganadería intensiva, y el planeta está siendo destruido por los procesos industriales, lo que provocará el sufrimiento de las generaciones venideras. A menudo existe un sufrimiento no reconocido que tiene su origen en nuestras comparaciones sociales, la autocrítica y la inhabilidad general para tratarnos a nosotros mismos con bondad. A veces el sufrimiento puede parecer tan insoportable, y nos sentimos tan incapaces de hacer algo al respecto, que es mucho más fácil no pensar en ello. Aun así, sabemos que vivimos en un mundo de sufrimiento, y estos pensamientos, sentimientos y miedos están instalados en lo más profundo de nuestra mente.

Así que somos una especie trágica porque estamos muriendo desde el día en que nacemos, somos vulnerables a muchas enfermedades genéticas e infecciosas, tenemos dos tipos de cerebros juntos que nos pueden volver locos y hacernos cometer grandes crueldades y tolerar terribles injusticias, porque queremos, deseamos y nos morimos por

conectar. Pero reconocer todo esto abiertamente no nos conduce a la desesperación, sino que es una llamada a la compasión. Si la vida es así, ¿cómo podemos entrenar a nuestro cerebro para aportar algo de sentido y alegría genuina a nuestras vidas?

Reto 9: Moral y sociedad

Hay un aspecto obvio de la vida con el que se entrelaza la compasión y es la moralidad y el pensamiento moral. Ni todas las preocupaciones morales están relacionadas con la compasión ni la compasión está relacionada con todo aquello que es moral. El interés y los interrogantes sobre qué es en realidad la moralidad, cómo llegamos a ella y cómo se promulga han formado parte de la filosofía moral durante cientos de años.²⁸ El consenso general dice que el sentido de lo que está bien y lo que está mal está relacionado con complejas interacciones entre la disposición genética, el aprendizaje, la conformidad, los valores sociales aprendidos, la sensación que nos producen las cosas y el razonamiento. Por supuesto, las personas también pueden adoptar posturas morales porque les asusta desobedecer a los miembros dominantes de su grupo y se limitan a adoptar sus valores.

Los pensamientos y sentimientos morales no son estáticos, sino que despliegan a medida que nos desarrollamos, a menudo por tramos. De niños tenemos una empatía básica por los demás y un sentido de la justicia guiado por los castigos y las alabanzas de los padres. Más adelante conocemos los valores, las normas y las expectativas de buen comportamiento del grupo. Nuestros sentimientos morales están vinculados a la moralidad de estos valores del grupo. Por ejemplo, la moral y el comportamiento aceptable de los antiguos romanos eran muy diferentes de los nuestros. La siguiente fase de desarrollo nos lleva a una perspectiva más alejada, que no toma partido, mediante la cual podemos observar la humanidad en su conjunto y el hecho de que nuestra tribu o grupo ha creado barreras artificiales alrededor de algunas partes de ella. Esto nos lleva a pensar que toda la humanidad debería gozar de libertad, respeto y compasión y, de hecho, algunas tradiciones opinan que esto debería ampliarse a todos los seres vivos. Cada una de estas fases se convierte en una parte de nuestra identidad.²⁹

Mientras crecemos, no tardamos en darnos cuenta de que el pensamiento moral suele conllevar conflictos. Por ejemplo: imaginemos que dos personas buscan cuidado médico; una de ellas sólo tiene un leve problema de salud, pero ha pagado al sistema sanitario por sus cuidados, la otra tiene un problema grave de salud, pero no ha pagado nada al sistema. Sólo se puede tratar a una de las dos. Un principio basado en la justicia dictaminaría tratar a quien haya pagado, si no se respetara este principio podría darse el hecho de que la gente se negara a pagar y que el sistema entero se hundiera. Un principio basado en la compasión y en el cuidado dictaría que hay que ayudar a quien más lo

necesita. Si una persona pobre necesita medicamentos muy fuertes para su hijo, ¿qué hacemos con ella si los roba?

Junto a este tipo de razonamientos encontramos los conceptos de «norma», «merecer» y «necesitar».³⁰ Carol Gilligan³¹ también llama la atención sobre dos tipos de pensamiento moral: uno basado en conceptos como normas, equidad y justicia, y uno basado en sentimientos como la preocupación y el cuidado de los demás. Las mujeres se centran más en el cuidado, porque ellas invierten más en su prole y dependen de alianzas de apoyo basadas en la familia.³² Los hombres se centran más en los problemas de competencia y en la necesidad de regulación mediante sistemas de equidad y derechos. Los problemas relacionados con los derechos (concedidos y denegados) y los sistemas de justicia se concentran en el reconocimiento de la autonomía de las personas a la hora de perseguir sus objetivos y no ser explotadas. Los derechos son importantes para la cooperación y para prevenir la explotación de los débiles a manos de los poderosos y, a menudo, han sido difíciles de conseguir. Sin embargo, datos recientes han cuestionado estas diferencias de género y han empezado a prestar atención a factores situacionales que requieren distintos tipos de pensamiento moral.³³

Un aspecto interesante de esto es el modo en que la compasión incorpora tanto un enfoque orientado a la justicia como otro orientado al cuidado, sin embargo, como ya hemos dicho, aunque no creamos que la compasión sea injusta, el cuidado y la justicia pueden entrar en conflicto. Una forma social o tradicionalmente aceptada de justicia para una víctima puede no ser muy compasiva con el perpetrador. La justicia no requiere necesariamente el perdón, mientras que la compasión probablemente sí. Así, puede que la justicia esté más construida social y culturalmente que la compasión.

Sabemos que personas diferentes, ante temas diferentes, aplican distintos procesos para juzgar distintas cuestiones morales. Hay quien llega a la moralidad después de adquirir una mayor conciencia del sufrimiento y la injusticia. Por ejemplo, descubrir el sufrimiento endémico de los animales de granja genera una preocupación emocional que cambia el comportamiento de algunos; otros, en cambio, son vegetarianos porque así es como han sido educados. En el primer ejemplo, la moralidad se desarrolla mediante una reacción emocional al dolor y al sufrimiento de otro ser vivo y, en un sentido emocional, está ligada a la compasión. No es una moralidad alcanzada mediante la razón, pero tampoco es una moralidad no razonada. Así, el desarrollo de la moralidad puede implicar la compleja interacción entre sentimientos y razón. Y ése es, de hecho, el problema, porque existen *distintos tipos de emociones* ligadas a la moralidad. Algunos de ellos son la simpatía, la tristeza y la amargura que provoca el sufrimiento, pero otros son el asco, la indignación o el miedo. Por ejemplo: está bien criar animales en granjas mecanizadas

y matarlos para comer, pero es inmoral (en el sentido de que da asco) practicar sexo con ellos.

De modo que la gente discute sobre la *moral* desde distintos ámbitos y de una gran variedad de formas. Algunos celebran la homosexualidad mientras que a otros les da asco y la ven como un pecado. A algunos les paraliza la idea del aborto, mientras que otros luchan por el derecho a decidir de las mujeres. Unos ven el comercio de armas como algo legítimo para la economía nacional y el derecho a la autoprotección, mientras que otros lo ven como algo corrupto y una lacra para la humanidad. Unos creen que los criminales deberían ser electrocutados, lapidados o ahorcados mientras que otros creen que estos actos son inmorales. Algunos creen que la tortura es una forma legítima de tratar a los enemigos, mientras que otros la ven como la mayor prueba moral a la que puede someterse una cultura. Algunos creen que todas las culturas y religiones deberían ser libres de seguir sus creencias y prácticas, mientras que otros creen que algunos derechos humanos, como la libertad de no ser subyugado o víctima de la ablación, pasan por encima de las creencias individuales. Algunos sostienen que las creencias religiosas que se originaron al este del Mediterráneo hace más de 2000 años son una fuente de comportamiento tribal y agresiones, mientras que otros las consideran fundamentales para su moralidad. Algunos creen que las células madre humanas o animales híbridas en las que sólo se manipulan unos pocos cientos de células podrían abrir las puertas de la curación de terribles enfermedades, mientras que otros creen que eso sería el inicio de un mundo como el del doctor Frankenstein. Y así podríamos seguir durante horas. No hay duda de que los filósofos de la moral se enfrentan a mucho trabajo. Ellos reconocen que esta combinación de disposición genética, educación, conformidad, valores sociales aprendidos, la «sensación» que nos provocan las cosas y la razón genera complicadas preguntas sobre cómo pensamos en los temas morales.

No sorprende que, a menudo, la gente se sienta confundida ante los sentimientos morales y se apoye en sus emociones y en las comparaciones sociales para emitir juicios, con su capacidad de pensar a punto para que se le ocurran justificaciones para el principio moral al que se estén aferrando o para la indignación que sienten.³⁴ Algunos recurren a textos religiosos como la Biblia en busca de consejo y así toman decisiones sobre qué opina Dios sobre, por ejemplo, la homosexualidad o cualquier otro tema. Dado que estos textos fueron escritos por sociedades y culturas muy antiguas para tratar problemas sociales muy distintos a los actuales, en estos textos se pueden encontrar argumentos para apoyar o rechazar casi cualquier comportamiento, así que, en realidad, uno tiene las de ganar. Se trata de buscar y elegir. Si no te gusta lo que encuentras en el Nuevo Testamento, no pasa nada, te vas al Antiguo (y viceversa). Para algunos, el propio hecho de que haya quien apele a una autoridad superior con la que no se puede discutir

ni debatir y a la que no se puede cuestionar es, en sí mismo, un problema moral. Y lo es porque, cuando alguien apela a una autoridad superior, puede usarla para amenazar, persuadir, recompensar, controlar o castigar a alguien sólo porque sabe que su propia autoridad o capacidad de persuasión no bastan. Por eso, el hecho de usar los textos de religiones antiguas que supuestamente contienen la palabra de Dios es un problema moral sobre el que podemos tener opiniones muy opuestas.³⁵

Algunos pueden enfrentarse al problema de otra forma y centrarse en la conducta prosocial y en cómo podemos ayudar a la gente a ser más compasiva, generosa y empática.³⁶ Si lo hacemos, podría ser una forma de enfrentarse a cuestiones morales y llegar a nuestras propias conclusiones. Al parecer, las personas que provienen de entornos amables y cariñosos, para quienes la compasión ha formado parte de su vida, se enfrentan a las cuestiones morales de forma muy distinta a quienes han tenido una vida marcada por el abandono y el abuso.³⁷ Sin embargo, no está claro cómo nos puede ayudar la compasión y su entrenamiento en nuestro pensamiento moral y toma de decisiones. Esto requiere una mayor investigación. Por ejemplo, suele hacerse hincapié en el hecho de que aunque el Tíbet cuenta con uno de los sistemas compasivos budistas más desarrollados, es también una de las sociedades más pobres y feudales, y está organizada mediante un complicado sistema de castas. Los tibetanos también sostienen muchas creencias sobre la importancia de la subyugación y la sumisión, especialmente por parte de las clases inferiores, como forma de adquirir méritos. Para algunos observadores esto fue una forma (tal vez inconsciente) de mantener la sumisión hacia los altos rangos de la jerarquía.

Reto 10: La resistencia a la compasión y la autocompasión

Muchas investigaciones muestran que centrarse en la compasión por los demás y en la autocompasión comporta todo tipo de beneficios para la salud y mejora las relaciones.³⁸ Sin embargo nuestro último reto está relacionado con el hecho de que aunque entendemos todo lo que he expuesto hasta el momento y podemos estar de acuerdo con varias cosas, podemos seguir resistiéndonos a seguir el camino compasivo.

Según Aristóteles y la tradición de la antigua Grecia, las únicas personas que merecen compasión son aquellas que no merecen su sufrimiento, y esa idea, que es ajena a la compasión budista, ha seguido propagándose por el pensamiento occidental.³⁹ Los romanos creían que la compasión era una debilidad en una sociedad que debía mostrar constantemente su fuerza. Sin embargo, la clemencia estaba bien vista, porque la otorgaba el vencedor al vencido. Cuando David Cameron, el líder del Partido Conservador de Gran Bretaña, sugirió que lo que tal vez necesita la caprichosa juventud

es más amor y apoyo, fue tildado por la prensa de hacer políticas «abraza a un delincuente». Por supuesto, Cameron tenía razón, todos lo sabemos, pero no vamos a reconocerlo.

En lo relativo a la autocompasión, en la que nos centraremos con algunos ejercicios en la segunda parte del libro, tenemos que examinar un aspecto que no recogen el budismo ni ninguna otra tradición relacionada con la compasión: algunos de nosotros nos resistimos mucho a ser autocompasivos y a entrenar nuestra mente en la autocompasión (y, por supuesto, a expresar compasión por los demás). Esto está relacionado con lo expuesto anteriormente sobre las diferencias individuales: las personas se diferencian en la facilidad con la que entienden el valor de la compasión y en su facilidad para desarrollarla. Los motivos para ser compasivos o resistirnos a ello pueden ser diversos. A algunos nos han enseñado a anteponer siempre a los demás a nosotros mismos. La autocompasión parece autocomplaciente o, incluso, egoísta. He mencionado anteriormente que el libro de Dale Carnegie *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas* se centra en las necesidades e intereses de los demás (ver p. 89), pero eso no significa que debemos dejarnos de lado o no cuidar de nosotros mismos. De hecho, cuidar de verdad de uno mismo y de los demás, son cosas que van de la mano. Sin embargo, veremos que la autocompasión es bastante diferente del autobombo, de preocuparse por hacer las cosas mejor que los demás, de sentir que tenemos derecho a algo o, sencillamente, de hacer cosas «agradables» para nosotros mismos o permitirnos caprichos.

Hay gente que cree que ya es bastante autocompasiva. He tenido pacientes así, y sólo después de conocerlos en profundidad descubres que su autocompasión es bastante superficial y sólo está ahí cuando las cosas van bien. En esos momentos sí que son buenos consigo mismos, pero en cuanto cometen errores, fracasan en algo o entran en un conflicto, son bastante menos amables, comprensivos e indulgentes.

A otros, la autocompasión les parece una debilidad que los convertiría en flojos y sentimentaloides. Jack, que había sido un hombre de negocios de éxito, estaba pasando una mala racha que le había hecho caer en una depresión y no le permitía trabajar debido a la ansiedad, la fatiga y los problemas de concentración. Estaba muy decepcionado consigo mismo por haberse deprimido, cosa que entendía como una debilidad básica de carácter. Él debería estar trabajando. La idea de que podía ser bueno consigo mismo y compasivo en lo relativo a su depresión le incomodaba e incluso le parecía «un poco tonta». Como había oído hablar de la terapia cognitivo-conductual (que yo uso mucho, pero con un enfoque evolutivo y compasivo), pensó que yo le enseñaría a cambiar su pensamiento defectuoso para que él pudiera volver a pensar *correctamente* y regresar al trabajo. Él era mucho de la escuela de «junta los trozos y sigue adelante». Jack pensaba

que la autocompasión lo convertiría en débil y sin carácter. «Mire, ¿sabe?, yo no llegué a donde estoy siendo amable y compasivo conmigo mismo, sino obligándome a seguir. Cuanto más duro es todo, más fuerte empujo, así es como se triunfa». Sentía que si era amable y bueno consigo mismo esto lo ralentizaría y lo convertiría en un vago, cosa que le impediría cumplir, uno de sus mayores miedos.

Jack mostraba un problema que afecta a mucha gente. Están tan preocupados por conseguir cosas, demostrar que son válidos e impresionar a los demás que, cuando las cosas no les van tan bien, se enfadan, se frustran o se deprimen. Al hacer terapia, descubren rápidamente que no están demasiado seguros de por qué quieren conseguir esas cosas ni de por qué se sienten tan amenazados si no lo logran. Es muy habitual que todo empiece al intentar conseguir la aprobación de los padres o ser mejor que un hermano. Se quedan atrapados intentando solucionar problemas de la infancia con soluciones adultas. Por supuesto, esto no funciona, porque el éxito no colma nuestro anhelo interno de cierto tipo de reconocimiento y afecto. Estos sentimientos sólo se curan enfrentándonos a ellos directamente.

Jane, una enfermera y madre de 40 años, tenía la sensación de que ser buena, amable y compasiva consigo misma sería «tomar el camino fácil». Como Aristóteles, ella creía que sólo deberíamos sentir compasión por el sufrimiento y la aflicción de alguien si creemos que ese alguien *no* merece tal sufrimiento (ver capítulo 12). Jane creía que ella *sí* merecía sufrir. En la Inglaterra medieval, la gente no sentía compasión por quienes sufrían los tormentos del infierno porque se creía que los merecían. Existe una larga tradición de pensamiento occidental que opina que la bondad y la compasión deberían ser para quienes no son responsables de su sufrimiento: el sufrimiento no es culpa suya, no se lo han buscado y no han hecho nada que merezca castigo.

Jane tenía otro problema para desarrollar la autocompasión, que estaba unido a su creencia de que ella no merecía compasión. Tenía que ver con el miedo. En su opinión, nunca deberías aceptar cosas ni optar a cargos que no merezcas, porque pueden quitártelos y entonces serás humillado por el simple hecho de haber pensado que los merecías. Carol tenía un problema parecido. A ella también le aterrorizaba y se resistía a la idea de ser compasiva y buena consigo misma, y decía que era lo último en lo que quería convertirse. «A ver —decía—, yo intento ser simpática y eso, pero si me conocieras de verdad, es decir, si de *verdad* pudieras ver lo que me pasa por la cabeza, sabrías por qué no puedo ser compasiva conmigo misma. Yo sé que no soy tan simpática, no tanto como parece. Hasta que no me saques de la cabeza todas esas cosas horribles y me conviertas en mejor persona, no podré siquiera pensar en gustarme o en ser autocompasiva». Le costaba pensar en asumir esos pensamientos y fantasías en lugar

de deshacerse de ellos; aceptar que eran parte de la mente humana, como demuestran claramente los autores de historias de terror.

Otra forma de resistencia al desarrollo de la autocompasión puede darse cuando alguien empieza, por ejemplo, a hacer el tipo de ejercicios que propongo en este libro para desarrollarla, y esto pone de manifiesto un anhelo que puede llevar mucho tiempo enterrado. Este anhelo puede estar relacionado con el deseo de cierta intimidad, conexión con los demás (no estar solo) o sentirse amado o deseado. A medida que empieza a encenderse la llama de la autocompasión, ésta puede iluminar una gran tristeza o anhelo interior. Para algunas personas, esto puede ser insoportable al principio, pero debemos ir paso a paso y de manera compasiva.

Para otros, iniciarse en la autocompasión puede despertar recuerdos de momentos en los que personas que primero habían sido amables luego abusaron de ellos. Esto puede crearles una gran confusión al respecto de si deben confiar en los sentimientos compasivos y, para estas personas, iniciarse en la autocompasión puede reactivar emociones extrañas y aterradoras. Podemos entenderlo así. Cada uno de nosotros tiene un sistema en el cerebro que codifica nuestras relaciones cercanas: *el sistema de apego*, que relaciona nuestro sistema de relajación y satisfacción y acumula recuerdos de amor y cariño. Sin embargo, si tenemos recuerdos de otras personas haciéndonos daño o de nosotros mismos sintiendo ansiedad o ira contra ellas, esos recuerdos se reactivarán si nuestro terapeuta u otra persona es amable con nosotros. En lugar de calmarnos, esto nos hará volver a experimentar la ira o la ansiedad, porque son sentimientos que asociamos con personas cercanas, o con personas que se suponía que debían ser buenas con nosotros pero no lo fueron. Todos conocemos a personas así: cuando somos buenos y cariñosos con ellas, nos apartan como si fuéramos una amenaza.

Estos individuos no entienden bien la compasión. La compasión no tiene nada que ver con estar menos centrado o ser menos capaz, sino con *volver a centrarse y ser más capaz*. Si pensamos en personas consideradas muy compasivas, como Buda, Cristo, Nightingale, Gandhi o Mandela, difícilmente podríamos decir que no desarrollaron todo su potencial. De hecho, las personas compasivas a menudo se sienten inspiradas a trabajar en favor de una causa. Por lo tanto, desarrollar la autocompasión no se trata sólo de sentarse a contemplarnos el ombligo o a tener pensamientos bonitos sobre nosotros mismos. Desarrollar la autocompasión puede dar mucho trabajo e inspirarnos a trabajar aún más. Algunos seguidores del budismo se levantan a las 4 o a las 5 de la mañana para practicar. (¡No te preocupes! ¡No voy a proponerte que hagas eso!). La mente compasiva también se centra en desarrollar la compasión por los demás.

Así, a veces, el camino hacia la autocompasión nos alertará del hecho de que quizá necesitemos hacer trabajo psicológico con otra persona, como un *coach* o un

psicoterapeuta, ya que los ejercicios autoguiados que trabajaremos juntos en este libro no son, en absoluto, sustitutivos de la terapia profesional. Resulta que la autocompasión es un poco más complicada de lo que parece a simple vista. Por un lado, podemos reconocer que ser compasivos con nosotros mismos y con los demás puede ser útil, pero, por el otro, podemos tener todo tipo de motivos para no serlo.

No podemos dejar de hablar de los problemas de ser más compasivos y autocompasivos sin dejar clara la importancia del contexto social. Por ejemplo, una investigación de la BBC sobre las bandas que usan armas blancas en Londres reveló que muchos de sus miembros provenían de familias que no se preocupaban por ellos y que, si no estaban en una banda y traficando con drogas, sentían que sus vidas podían correr un grave peligro. Las ideas de compasión y autocompasión eran completamente irrelevantes en sus vidas, que estaban dominadas por la supervivencia y la autoprotección. El programa revelaba vidas de inmensa crueldad con castigos que podían implicar desde ser quemados con cigarrillos hasta la muerte. Los efectos de las drogas también aumentaban la violencia y bloqueaban la compasión.

También los psicólogos evolutivos han demostrado que los individuos desarrollan estrategias y fenotipos según su nicho social. La desconfianza, la explotación y la crueldad son, en todo el mundo, rasgos habituales que desarrollan quienes provienen de entornos pobres y rodeados de drogas. Es ridículo culpar a las personas ahora que sabemos cómo nuestros cerebros y mentes son moldeados por los genes y el entorno cultural. Aunque yo personalmente dudo que exista la reencarnación, creo que es una idea que puede ser de ayuda. Mientras pasamos rápidamente con nuestros flamantes coches por las zonas pobres de nuestra ciudad quejándonos de la cantidad de impuestos que pagamos, deberíamos pensar que, tal vez, en nuestra próxima reencarnación, podría tocarnos vivir allí. Es increíble pensar que a la vuelta de la esquina hay lugares donde la llama de la compasión aún no se ha encendido, pero donde la necesitan con urgencia.

La mente compasiva

¿Por qué llamamos a este enfoque «mente compasiva» y no sólo enfoque compasivo? En primer lugar, porque es un término que ha sido usado en muchas ocasiones en diversas tradiciones espirituales. Sin embargo, lo más importante es que nos ayuda a centrarnos en el hecho de que nuestra mente trabaja con patrones. Si accedemos a un patrón, nos será más fácil generar otro. Si alguien es muy ansioso, esto puede bloquear sus (patrones de) sentimientos de calma; si se enfada con facilidad esto puede bloquear sus (patrones de) bondad. Los distintos patrones de nuestro cerebro encienden y apagan distintos sistemas. No podemos sentir calma y miedo o ira y amor al mismo tiempo. Podemos

pasar de uno a otro, claro, pero no podemos sentirlos al mismo tiempo. Un patrón evita el otro.

Como exploraremos en el capítulo 6, cuando nos centramos en la compasión, nuestra mente se organiza de cierta manera, y crea patrones de activación en nuestros miles de millones de células cerebrales. Estaremos atentos a la angustia o a las necesidades de los demás, desearemos aliviar esa angustia o cubrir sus necesidades y verlos crecer y desarrollarse. Además, estaremos abiertos a desarrollar empatía y comprensión hacia ellos. Nuestro comportamiento también estará orientado a hacer cosas por ellos, pensaremos en ellos y en lo que podemos hacer, nos preocuparán y sentiremos cariño o generosidad. Al desarrollar la autocompasión aplicaremos estos talentos y habilidades con nosotros mismos. Nuestros pensamientos, actitudes y sentimientos incluirán el cariño, el apoyo y el aliento, y no la crítica o el asco (ver capítulos 8 y 9). De modo que desarrollar una mente compasiva es una forma de intentar crear determinados patrones en nuestro cerebro que organicen nuestras motivaciones, emociones y pensamientos de formas que conduzcan a nuestro bienestar y el de los demás.

Conclusión

Vivimos una época histórica nueva, emocionante y desafiante. Los estudios científicos han revelado mucha información sobre las fuentes de la felicidad y la infelicidad y diversos estados de bienestar. Resulta que el acceso a comodidades y tecnología (casas a prueba de lluvia, calefacción, camas cómodas, microondas, pantallas planas, guitarras artesanales) nos proporciona una descarga de placer; las fuentes más seguras de bienestar y felicidad, por no hablar de sostenibilidad a escala global, surgen de cómo entendemos y nos relacionamos con *nuestra propia mente* y la de los demás. Las relaciones compasivas con nosotros mismos y los demás son una fuente inagotable de felicidad y salud. La investigación muestra que si podemos cultivar la autocompasión, la bondad y la ternura basándonos en la *comprensión de cómo funciona nuestra mente*, podemos equiparnos para crear felicidad para nosotros mismos y los demás. No puedo prometerte que Dios te amará o que, al abrir tu corazón al cosmos, el cosmos te convertirá en rico y famoso; tampoco puedo liberarte de las adversidades y dolorosas tragedias de la vida ni evitarte el destino que nos espera a todos (lo siento). Sin embargo, verás que al poner en práctica algunas ideas de este libro estarás más en paz contigo mismo y encontrarás tu propio camino a la felicidad y, ¿quién sabe?, tal vez nuevas maneras de enfrentarte a las preguntas espirituales y existenciales.

Los próximos cuatro capítulos exploran las bases científicas de nuestro entrenamiento de la compasión. Vamos a estudiar a fondo de dónde proviene nuestra mente, cómo

trabaja y la naturaleza de la compasión.

3

UBICARNOS EN EL DISCURRIR DE LA VIDA

En los dos últimos capítulos hemos visto que si no entrenamos nuestra mente, quizá no podremos controlarla como nos gustaría. Esto significa que, en muchos sentidos, la mayoría de las cosas que ocurren en nuestra mente no son en realidad culpa nuestra, y ni siquiera tenemos intención de que ocurran. Ésta fue una percepción fundamental de Buda hace casi 3000 años. De hecho, actualmente está muy aceptado que la persona que somos emerge de la interacción de dos procesos principales de control sobre los que nosotros, como individuos, no tenemos absolutamente ningún control: nuestros genes y nuestro ambiente temprano. Es la interacción de estas dos cosas lo que nos hace existir y nos dota de la experiencia de ser «alguien». Entender este hecho sobre nuestra persona y nuestra vida tiene enormes implicaciones sobre cómo nos vemos, nuestro viaje hacia la compasión, nuestro camino hacia el bienestar y la realización y, para quien esté interesado, nuestro trayecto espiritual.

Cuando comprendemos totalmente cómo y por qué no diseñamos mucho de lo que ocurre en nuestra mente, podemos *hacernos responsables de ella* de manera nueva y aprender a vivir y trabajar con esta mente. Puede parecer raro, pero en realidad no lo es. Después de todo, nosotros no construimos nuestro cuerpo físico, lo hicieron nuestros genes, pero aprender cómo funciona nos permite entrenar para que esté en forma y tonificado, trabajar distintos grupos musculares o el sistema cardiovascular y llevar una dieta equilibrada. Hace 200 años, la gente no era consciente de que la falta de vitamina C provocaba escorbuto; ahora lo sabemos y podemos prevenirlo comiendo fruta. A medida que aprendemos cosas sobre nuestro cerebro y nuestra mente, nos damos cuenta de que éstos también necesitan ciertos «estímulos» para funcionar bien. Como veremos, la compasión es como un multivitamínico para la mente. En los próximos siglos, es necesario que obtengamos un mejor conocimiento de los estímulos y relaciones sociales que «alimentan» y «nutren» el cerebro, así como valentía política para avanzar hacia una sociedad mentalmente más sana.

De modo que antes de explorar cómo entrenar nuestra mente y lanzarnos a hacer ejercicios de «entrenamiento cerebral», tenemos que captar el tono correcto de la no culpabilización y la bondad. Tenemos que entender de verdad por qué nadie nos puede

culpar por lo que ocurre en nuestra mente y por qué desarrollar la compasión es el camino hacia una mente mejor regulada. Podemos empezar por uno de los retos que encontramos en el primer capítulo: ¿cómo nos dimos cuenta de que existíamos y de *que teníamos una mente*? Fue un poco raro, ¿no? Bueno, al menos para mí.

Mi despertar personal

Igual que yo, seguramente tú tampoco tienes mucha idea de cómo llegaste aquí. Sencillamente, nos encontramos en el mundo, ¿verdad? El camino hacia la conciencia y hacia el hecho de que «existimos» empieza de forma lenta. Dado que todos los caminos hacia la autoconciencia se parecen, déjame que comparta contigo cómo fue el mío.

Hacia finales de 1950, mis padres realizaron un acto reproductivo. Lo hicieron a causa de una mutación evolutiva ocurrida en el pasado lejano, hace miles de millones de años. Originariamente, los organismos vivos procreaban mediante división celular, básicamente, se reproducían partiéndose en dos. Las diferencias entre hombres y mujeres no existían. Entonces, una mutación casual tuvo como consecuencia la creación de organismos que descubrieron que combinando su ADN con otro de su misma especie introducían variaciones genéticas que provocaban su supervivencia. La procreación sexual fue una invención evolutiva, no es que eso les importara a mis padres, claro. Sólo eran felices de poder disfrutar de los placeres de un proceso que empezó hace miles de millones de años. Sea como fuere, en unas pocas horas un espermatozoide y un óvulo se habían fundido y habían iniciado una secuencia de extraordinaria complejidad. Millones de espermatozoides intentaron alcanzar el óvulo y fundirse con él, cualquiera de ellos habría provocado que yo fuera un poco diferente. Me parece una idea fascinante. Me pregunto si había uno que me hubiera permitido no perder pelo con la edad.

Una vez que el espermatozoide hubo penetrado en el óvulo, la carrera finalizó y el resto de los espermatozoides la perdió. Mi patrón genético ya estaba decidido y, siguiendo las instrucciones del espermatozoide ganador y las del óvulo de ese mes, mi biología básica empezó a desarrollarse. Poco a poco, empezaron a crecer extremidades y órganos internos y, después, mi cerebro, con sus células especiales, llamadas neuronas, empezaron a conectarse entre sí y formar patrones complejos. Como las hormigas que construyen un hormiguero, nuestra aparición proviene de acciones colectivas y de la interacción de los «constructores» que, en este caso, son nuestros genes. No hay un diseñador general ni un supervisor. Siguiendo las instrucciones básicas de los genes de nuestra especie, fui diseñado para convertirme en un humano y no, por ejemplo, en un pez o un conejo. No puedo expresar lo satisfecho que estoy por ese hecho. En cualquier caso, según las instrucciones genéticas de mi especie y las específicas de mis padres,

después de nueve meses de cambios en el vientre de mi madre ahí estaba yo: rosado, llorando y seguramente muy confuso. El ambiente del útero y las hormonas que circulaban a mi alrededor afectaron a mi desarrollo y a qué genes se activaban o desactivaban. Es increíble el hecho de que los genes pueden activarse o desactivarse por factores externos, incluido el ambiente hormonal del útero.

Ahora que ya estaba aquí, las conexiones entre neuronas en mi cerebro de bebé, que serían la fuente de mucho de lo que sería capaz de pensar, sentir y hacer, estaban muy limitadas, al igual que mi capacidad de tener consciencia de ser un individuo. Pero eso estaba a punto de cambiar muy rápido porque, bajo el mando de la genética y con estimulación externa, mi cerebro iba a hacer cientos de miles de conexiones diarias. Algunas neuronas formarían complejas redes y otras morirían por no ser estimuladas ni usadas. «Las neuronas que se encienden al mismo tiempo, se conectan entre sí» y así es como la experiencia empieza a desarrollar patrones que pueden emerger en el cerebro. Estos patrones de interconexiones son los que me convierten en «yo».

Pero detengámonos un momento aquí y consideremos las implicaciones de esto. Como es obvio, yo no pude elegir mis genes. No elegí ser de esta especie y ni siquiera tener este sexo. No elegí el color de mis ojos ni la forma de mis orejas. No pude opinar sobre el hecho de tener genes que aumentarían mi vulnerabilidad ante ciertas enfermedades o sobre si sería gordo o flaco, o tendría mayor tendencia a la ansiedad o la depresión. Y ciertamente no elegí las emociones que mi cerebro puede crear. Mi capacidad para amar, sentir ira, miedo, asco, etcétera, estaban en mí de antemano. No pude elegir tener el potencial para ser un corredor olímpico o tener talento musical (¡que no tengo!). Teniendo en cuenta que yo quería ser guitarrista de rock, eso fue una decepción. El hecho de que yo pudiera aprender cosas nuevas, usar un lenguaje, aprender a leer o imaginar y crear dependía de ese cerebro que me venía dado. Yo no elegí nada.

Pero mis genes no fueron lo único que no elegí. No pude elegir cuándo o dónde nacería, el llegar a esta cultura, en este momento y de estos padres. Si hubiera nacido, por ejemplo, hace 2000 años en la cultura romana de padres esclavos o nobles, mi sentido del yo sería completamente distinto al actual. La experiencia de nacer en un entorno cariñoso o estresante y abusivo también habría afectado a mi maduración cerebral y al tipo de conexiones que se establecieron entre mis neuronas. No sólo mis «valores» están modelados de algún modo por mi relación con los demás (p. ej., mis padres), sino que mi propio cerebro, de donde surgen mis pensamientos, sentimientos y deseos, ha sido esculpido por mis relaciones.¹ Si hubiera tenido la mala suerte de nacer, por ejemplo, en un orfanato de los de antes, donde se dejaba a los niños todo el día en la cuna y apenas recibían cuidado ni interacción, entonces todo mi potencial, que podría haber sido esculpido por el amor y la bondad que habrían alimentado mi cerebro, se

habría desvanecido sin más. Habría padecido pérdidas intelectuales y disminuciones. Mi cerebro no tendría las conexiones que tiene hoy en día. Mi potencial de convertirme en profesor de Psicología se habría ido al garete. Y sin embargo, todas estas cosas que yo no elegí, moldearían de forma importante a la persona en que me convertiría, los valores que adopté y a los que aspiré y mi sentido del yo. De modo que mi sentido del yo surgió de la compleja interacción de mis genes con mi entorno. ¡Yo no elegí nada! La consecuencia lógica de esto es que *yo* no elijo muchas de las cosas que surgen en mi interior. Probablemente, te habrás dado cuenta de que esto también tiene importantes implicaciones en nuestra compasión por los demás, pasa lo mismo contigo, tú no lo eliges.

Mis primeros recuerdos son muy borrosos. Recuerdo jugar con algunos juguetes y mirar fascinado las nubes en el cielo azul. Debía de tener dos o tres años. Siempre me ha encantado mirar el cielo. En el Reino Unido, cada día aparecen nuevos patrones de azules, blancos, grises y rosas sobre mi cabeza, siempre cambiantes. De modo que a los dos años, mi cerebro se estaba desarrollando, y yo estaba tomando conciencia poco a poco de estar en el mundo. No tenía recuerdo de nada anterior a mi llegada a la tierra, que fue en 1951. A partir de ese momento, mi cuerpo y mi cerebro, con mi código genético marcando el paso, me desarrollarían. Descubrí que si me caía, me hacía daño y lloraba; descubrí que me asustaba que mi madre me reprendiera (no me gustaba). Experimenté ira cuando Sally intentó quitarme mi osito preferido en la guardería y yo le destrocé uno a ella. Bueno, fue algo automático. Cuando mamá me decía que me quería y me abrazaba, me gustaba. Mi cerebro me estaba construyendo todo un catálogo de sentimientos y formas de comportarme que yo tenía a mano para enfrentarme a distintas situaciones que me encontraba en la vida.

A partir de los 11 me empezó a salir pelo en lugares extraños y surgieron en mí nuevos sentimientos. ¿De dónde demonios venían? Una nueva cascada de hormonas había sido liberada con el advenimiento de la adolescencia, reorganizando mi cerebro de formas complejas. A Joe y a mí nos azotaron por fumar detrás del cobertizo de las bicicletas e intentar espiar la ducha de las chicas, ¡ups! Lección aprendida: que no nos pillen la próxima vez. Por mucho que lo intentara, solía estar entre los últimos de la clase, pero llegué a ser capitán del equipo de rugby. En realidad, no elegí ninguno de esos sentimientos ni aspiraciones, ni uno solo, simplemente ocurrían en mi interior. De hecho, chicos de mi edad de todo el mundo estaban experimentando exactamente los mismos cambios en su interior, más o menos. Aunque me estaban enseñando muchas matemáticas, geografía, historia y cómo lanzar una pelota de rugby, nadie me enseñó nada sobre mi cerebro y mi mente. Tenía que intentar vivir con ello y adivinar qué me pasaba, un poco mediante prueba y error. Intenté seguir el paso de quienes me rodeaban

y observar también sus cambios. Sabía que quería gustar y ser aceptado, y eso me servía un poco de guía. Así es como acabé siendo una de esas personas que sigue la corriente.

Cuando nos sentamos a observar cómo llegamos aquí y nos convertimos en quienes somos, vemos que, de muchas maneras, simplemente llegamos y emergimos en el discurrir de la vida; cada uno de nosotros es como una ola diminuta en un inmenso mar que sube y baja con la marea. Para algunos de nosotros, este despertar es relativamente agradable, pero para muchos otros, que han nacido en familias empobrecidas o estresadas, o padecen desgracias o abusos, no lo es. *Entenderlo es el primer paso hacia la comprensión compasiva*. Esto nos ayuda a ver que mucho de lo que somos en realidad tiene muy poco que ver con elecciones personales. De modo que no tiene mucho sentido culparnos por algunos de nuestros sentimientos, motivaciones, deseos o capacidades, o por la falta de ellos o por cómo han ido las cosas. Como iré diciendo a lo largo de todo el libro, cuando dejemos de culparnos y condenarnos (a nosotros mismos y a los demás) por todo seremos más libres de poner rumbo de verdad al desarrollo de la percepción, el conocimiento y la comprensión que necesitamos para responsabilizarnos de nosotros mismos y nuestras acciones. Aprender y practicar la compasión nos ayuda a sentirnos más satisfechos y en paz con nosotros mismos y también a preocuparnos más por los demás. Ninguno de nosotros es responsable de tener un cerebro capaz de sentir terror o rabia o todo tipo de deseo sexual. Tampoco somos responsables de tener cerebros que pueden entender que nuestro cerebro es producto de la evolución y la crianza. Sin embargo, nuestro «cerebro/mente nuevo» puede responsabilizarse de descubrirlo y entrenarse a sí mismo.

Por supuesto, cuando vemos que todos somos patrones emergentes del discurrir de la vida, nos damos cuenta de que (como suele decir el Dalái Lama): «No queremos sufrimiento. Todos queremos felicidad». De modo que podemos ver a los demás humanos en apuros del mundo como menos afortunados que nosotros. Para mí, esto nos empuja a abrir nuestro corazón a aquéllos cuyo surgimiento no fue tan afortunado como el nuestro. Abrimos los ojos al sufrimiento en el mundo y a cómo la gente se encuentra a sí misma en la vida por azar, como nosotros.

La paradoja

Existe una paradoja. Aunque no soy responsable de que me encanten las patatas fritas, el vino tinto y el chocolate, si me entrego a mis caprichos engordo y tengo dolores de cabeza, ¡qué rollo! Si me quedo en la cama y no voy a trabajar o, en cambio, me voy a ver el fútbol, me despedirán. Si dejo que me domine mi agresividad, podría acabar en la cárcel.

Mi mujer y yo compartimos hace tiempo una fantasía. Era una tarde-noche fría de invierno en diciembre, antes de Navidad, llovía a cántaros y la humedad nos había calado hasta los huesos. Estábamos intentando salir del *parking* de un centro comercial. Ningún coche cedía el paso y se estaba montando un buen atasco. Un par de personas estaban muy juntas e impedían a los demás girar y poder salir. «¿No sería genial tener mucho dinero para arremeter contra ellos y decirles: “¡Esto te pasa por ser un capullo egoísta!”», pensamos en voz alta.

Podemos aprender a ser abiertos e, incluso, reírnos de lo que nos pasa por la mente una vez seamos sinceros al respecto. Sin embargo, hacer realidad algunas de nuestras fantasías, dejarnos arrastrar por nuestros deseos, pasiones, miedos o resentimientos puede comportar problemas. Así que, como veremos, podemos aprender a desarrollar una forma de estar alerta y ser honestos con estos sentimientos e impulsos al tiempo que ejercemos un mayor control sobre algunos de ellos. Nuestros actos tienen consecuencias; como especie, podemos entenderlo y, a veces, preverlo. La vida consiste en aprender cuándo debemos dejarnos llevar por nuestros deseos y sentimientos y cuándo no. Esto nos lleva al meollo del comportamiento compasivo, que no se trata sólo de actuar de forma bondadosa, cálida y amigable. También consiste en protegernos a nosotros mismos y a los demás de nuestros propios deseos y actos destructivos, consiste en ser asertivos, aceptar la incomodidad y desarrollar la valentía, como exploraremos a fondo en los capítulos 11 y 12.

Volvamos al vino, el chocolate y las patatas fritas. Lo que resulta importante e interesante es que mis genes me han hecho un cerebro que no se parece a ningún otro sobre la Tierra, y que puede entender que beber demasiado y comer chocolate y patatas es malo para mí. Freud llamaba a esa parte de nuestra mente el «principio de realidad». Ningún otro cerebro aparte del humano puede entender esa conexión: que mucho chocolate equivale a ganar peso y que eso es malo para mi aspecto físico y mi salud. Fantástico, pero, una vez lo sé, puedo limitarme a enfadarme y a preguntar: «¿Por qué lo que me gusta tiene que ser tan malo para mí?». Otra forma de reaccionar es decirme a mí mismo seriamente que debo comportarme y beber menos y dejar de comer porquerías. La vieja idea de «madurar y comportarse como Dios manda». Otra forma de reaccionar es no pensar demasiado en el tema y dejarse llevar por la negación mientras disfrutamos de las cosas buenas de la vida (la que es a menudo mi opción, aunque no sea un buen ejemplo). Una vez le dije a un amigo mío que sigue fumando en pipa: «Eso dañará tu salud y te acabará matando». Él me contestó: «Pues claro que sí, ¿pero quién quiere morir sano? ¡Menudo desperdicio!». La negación adquiere muchas formas.

Otra forma de responder es mostrarse compasivo ante la ira o la negación, verlos como algo completamente comprensible; de hecho, es muy injusto que yo tenga un

cerebro (que no he elegido ni diseñado) que me hace disfrutar de acciones que son malas para mí (entre otras cosas). Puedo aprender a ser comprensivo y empático con mi irritación y mi sensación de pérdida ante el hecho de no poder tener lo que quiero. Cuando estaba intentando dejar de fumar, mi mujer me compró un libro magnífico de Richard Klein titulado *Los cigarrillos son sublimes*.² Se centra en los placeres del fumar y en el hecho de que dejarlo implicará un gran proceso de duelo. Fue entonces cuando me di cuenta de que no había reconocido ni estaba preparado para enfrentarme a mi pena y mi pérdida: la pérdida de esos momentos románticos, con el jazz, la copa de vino y el humo. Los fumadores lo entenderán. De modo que fue un adiós triste y compasivo al tabaco; sí, bueno, si soy sincero, fue una cadena de adioses. Pero al final, si resulta que quiero cuidar mi salud, no engordar y evitar los dolores de cabeza no me queda más remedio que controlar mis placeres de fumar, comer y beber. La clave reside en cómo lo hago. La clave consiste en cultivar un deseo genuino de cuidar de uno mismo, con amabilidad, bondad e incluso cierta jocosidad y limitar las acciones guiadas por nuestros deseos desde una posición de bondad y comprensión.

Veremos que esto es clave en el comportamiento compasivo (ver capítulos 11 y 12). Pero fijémonos en que podemos usar el mismo razonamiento para un abanico mucho más amplio de temas. Nos encantan nuestros coches, y volar por todo el mundo y los productos que fabricamos, pero nuestro planeta está cambiando y muriendo por culpa de esto. Lo que debe interesarnos no es la psicología de la culpa, sino intentar desarrollar un deseo auténtico de cuidar y reparar las cosas. Sin él es muy fácil caer en la negación o simplemente responder «¿Y por qué debería hacerlo?».

Éstas son ideas que exploraremos en profundidad más adelante, pero que dan una idea del mensaje clave: no somos responsables de cómo funciona el cerebro ni de las emociones, pensamientos y deseos que puede crear. Sin embargo, una vez sabemos esto, podemos aprender a trabajar con los procesos internos que nos hemos encontrado. Podemos aprender a cultivar algunos aspectos de nuestra mente, por ejemplo la mente compasiva, que nos ayudará con otros aspectos de ella y contribuirá a nuestro bienestar. También podemos ser más conscientes de cómo nuestras sociedades pueden estar estimulando nuestro yo más egoísta con deseos y fantasías nada realistas y empujándonos a querer cada día más y más mientras nos sentimos cada vez más decepcionados y fracasados a nivel personal (ver capítulo 5).

Surgidos del discurrir de la vida

Así que aquí estamos, nos hemos encontrado tal que aquí. Pero lo mismo le sucedió al universo y a todo ser vivo que ha existido jamás. Todos somos seres emergentes. Para

desarrollar una comprensión más profunda de cómo fueron diseñadas nuestras mentes y por qué están llenas de sentimientos complicados como la ansiedad, la ira, la desesperación, y de deseos destructivos o de poca ayuda, así como de amor y bondad, resulta útil vernos a nosotros mismos claramente como *surgidos del discurrir de la vida* de nuestro planeta.

Las investigaciones modernas nos han permitido ver que estamos en un punto determinado del largo camino de la evolución. Este conocimiento ha llegado a influir hasta en los anuncios de alcohol. Guinness tenía un anuncio genial en el que se veía a tres hombres bebiendo de pie en un bar y un reloj retrocediendo; los veíamos convertirse en simios, luego en ratas y, al final, en tritones. El eslogan era: «Todo llega a quienes esperan».

Este conocimiento de que, como brillantemente concluyó Darwin, surgimos de la evolución, está ahora más integrado en nuestra cultura que en ningún momento histórico anterior. Así que podemos echar la vista atrás y ver el camino que hemos recorrido y que nos ha permitido a nosotros (y a nuestra consciencia) estar aquí ahora, con los cerebros, los deseos, las esperanzas y los miedos que tenemos. En esencia, las investigaciones de los últimos 50 años nos permiten ver una especie de «vídeo» de la vida desde sus inicios hasta ahora. Así que, por un momento, imaginemos que hemos viajado atrás en el tiempo, hasta justo un momento antes de que el primer organismo vivo apareciera sobre la Tierra. Este viaje está pensado para que obtengamos una mayor comprensión de nuestra mente y de aquello para lo que fue diseñada (y fuimos diseñados).

Los primeros días

Imaginemos que, como en los documentales de la televisión, podemos ver la evolución de la vida, desde los microbios a los humanos (que llevó miles de millones de años), desarrollarse en un solo día. De modo que estamos sobre una colina, mirando sobre el mar hacia un vasto horizonte azul y un sol rojizo que empieza a calentar el día sobre este planeta virgen. El agua es cristalina y podemos ver las profundidades a través de ella. Vemos pequeños organismos luchando por su vida alrededor de fumarolas. Crecen y mueren por millones, generación tras generación, pero, poco a poco, aparecen nuevas formas de vida, y algunas resultan ser más complejas que las anteriores. Usando sólo códigos genéticos y mutaciones lentas, surgen y evolucionan nuevas formas de vida en nuestro planeta. Sólo tienen dos objetivos: sobrevivir y reproducirse. Algunos hoy en día pueden decir que los genes son egoístas, pero ese hecho aún se encuentra a millones de años en el futuro. En este punto, los genes sólo son replicadores, constructores de sistemas.

Lo importante es que los genes construyen cuerpos que los pueden transportar. La creación de sistemas biológicos que pueden moverse a voluntad es un suceso importante en el universo. Junto con el movimiento, los genes construyen sistemas especializados dentro de los cuerpos para que se sientan atraídos y motivados por determinadas cosas. De ahí provienen los sistemas que, según los evolucionistas, sostienen las cuatro funciones principales: alimentarse, luchar, huir y reproducirse. Esto se manifiesta en motivaciones para *adquirir y defender/proteger*. Como veremos en los capítulos 4 y 5, los principales sistemas emocionales apoyan estas dos preocupaciones básicas. Estos procesos sencillos son la base para el diseño de todas las formas de vida con reproducción sexual. Con los humanos llega el deseo de adquirir conocimiento y comprender y dar sentido, pero nos estamos adelantando.

A la hora de comer, el mar está lleno de formas de vida, grandes y pequeñas. Detengamos un momento el proceso para valorar el hecho de que de la nada surgió el big bang del universo. Fruto de los átomos y elementos que fueron creados entonces, existe ahora un código y un patrón de átomos que se ha convertido en el ADN y, de ahí, la posibilidad de la evolución de formas de vida y, de ahí, la posibilidad de la consciencia. ¿Es esto un diseño inteligente?, pues no, sólo un desarrollo de posibilidades. Nada diseña estas formas de vida ni sus cambios, sólo surgen con el tiempo según una serie de leyes y procesos. Por qué el universo es tal que contiene *estos* códigos y sistemas generadores de patrones concretos es algo que seguirá debatiéndose mucho tiempo después de que nosotros ya no estemos aquí. Así que no podemos tratar ahora ese tema. Nosotros como observadores sólo somos testigos de la progresión y los intensos problemas de la vida. Vemos el ir y venir de especies. Recordemos: casi el 99 % de todas las especies que han existido en nuestro planeta se han extinguido. Incluso los neandertales, que eran muy parecidos a nosotros, los humanos, hace mucho tiempo que desaparecieron y sólo sus huesos y herramientas dan fe de su existencia.

A medida que avanza el día, vemos cómo la tierra se levanta y se hunde, cómo los bosques y los desiertos van y vienen, el surgimiento de la vida sobre la tierra, extinciones masivas causadas por glaciaciones, inundaciones y meteoritos. La vida es severa e implacable. Pero también vemos patrones que se repiten. Vemos que muchas formas de vida han desarrollado sistemas sensoriales que detectan la luz y el sonido. Vemos que muchos de ellos tienen el mismo diseño básico de cuatro extremidades, una cabeza con ojos y boca en la parte frontal y orejas a los lados. Muchos tienen un sistema cardiovascular y pulmones, y tienen que alimentarse de otras formas de vida para sobrevivir. También vemos las primeras estrategias vitales que empezaron en el mar y que ahora están en la tierra en forma de reptiles. También empezamos a ver patrones de

comportamiento que se repiten. Son los primeros patrones básicos de mentes evolucionadas, que también tendrán eco en nosotros.

Los reptiles —que surgieron en el discurrir de la vida hace unos 500 millones de años— estaban preocupados, básicamente, por comer, obtener y defender un territorio y aparearse, de nuevo las cuatro funciones principales.

Amenazaban a quienes los retaran mostrando sus extremidades extendidas y mirándolos fijamente. Nadie se lo enseñó, no hay una escuela que enseñe a los reptiles a retarse ni cuál es su posición social. Los guía el cerebro reptiliano, que contiene planes de acción y estrategias incrustados en su código genético. Quizá les fascinaría o les desesperaría ver el mismo tipo de movimientos en el paso marcial de los militares o en la forma en que los humanos que se pelean se miran a los ojos, así como saber que comparten la misma inclinación hacia la dominación, las posesiones y el territorio. ¡En eso no hemos cambiado mucho! El psicoterapeuta Carl Jung llamaría a estos potentes patrones innatos relacionados con los sentimientos, el pensamiento y el comportamiento (p. ej., intentar alcanzar cierta posición, controlar un territorio o buscar pareja para aparearse) «arquetipos». Su origen se remonta a millones de años.

De hecho, el famoso astrónomo Carl Sagan, en su libro *Los dragones del Edén* (1977),³ sostiene que el cerebro reptiliano es la fuente de algunos de nuestros sueños, pesadillas y fantasías intrusivas. El típico argumento de película de terror basado en convertirse en «bestia» es el miedo arquetípico de ser dominado por las pasiones del cerebro reptiliano, una mente depredadora, fría y agresiva, la pesadilla nazi. Kent Bailey⁴ estudió en la Universidad de Virginia Commonwealth cómo los patrones del cerebro antiguo nos afectaban en la actualidad. Él también apuntaba que no es tan difícil adoptar una visión reptiliana del mundo, centrada en deseos impulsivos, conquistas sexuales, agresiones e imposición de la propiedad y control. También es interesante que, a menudo, en las películas de terror, el mal tiene aspecto de reptil. La mente del reptil sólo está interesada en el poder, el control, la comida, el sexo y las ganancias personales; las estrategias vitales y las preocupaciones de los reptiles en su búsqueda de la reproducción y la supervivencia. A la mente reptiliana no le interesa (ni tiene la habilidad de reconocer o disfrutar) la vida familiar, el amor, el juego, la construcción de alianzas basadas en la confianza o la empatía, y eso es lo que nos aterroriza. Estas capacidades evolucionan con los mamíferos. Tal vez permitimos que los demonios caminen sobre la Tierra al usar las capacidades de nuestra mente nueva para alimentar las pasiones reptilianas.

Las estrategias y arquetipos reptilianos no serán eliminados del código genético mientras sean capaces de pasar genes de generación en generación. Esto no tiene nada inherentemente bueno o malo, sólo es como funciona la evolución. Las formas de vida posteriores adaptarán estas estrategias, las moldearán y les sumarán cosas, pero no

pueden volver a la pizarra y empezar de nuevo; no existe el botón «borrar». El cambio evolutivo sólo puede adaptar lo sucedido anteriormente. Así que de un modo u otro, la preocupación por el poder, el sexo, el territorio y el control sigue viva en nosotros, los humanos. Los individuos que no muestren algo de interés en adquirir recursos, defenderlos y reproducirse no dejarán demasiados genes tras de sí. El «diseño inteligente» que preconizan los creacionistas no suele explicar lo mal que encajan en muchos sentidos los diseños de nuestro cuerpo y nuestra mente, o cuántas pasiones arrastramos de formas evolutivas anteriores. Que surgiera la consciencia es algo complejo y que despierta nuestra admiración, pero no implica que el diseño sea bueno. Quizá se parece más al anuncio de Guinness. Si existe alguna lección espiritual en todo esto es precisamente el hecho de que, debido a que nuestro cerebro y los genes que nos forman lo han pasado muy mal para llegar hasta aquí, sólo la compasión que podamos sentir por nosotros mismos, los demás y nuestro planeta, dirigida por las capacidades de nuestro «cerebro/mente nuevo», puede marcar la diferencia en el futuro que creemos.

Volvamos a nuestro viaje en el tiempo. Seguimos en esa colina observando cómo se desarrolla ante nosotros este proceso y vemos que, como nuevas formas de vida, empezamos a evolucionar en nuestro planeta. Son las estrategias reptilianas (es decir, los arquetipos) las que los trajeron, a ellos y a nosotros, hasta aquí. Fue la lucha por la supervivencia de los reptiles y sus soluciones evolutivas lo que influyó en la cadena de genes. Ellos, y las estrategias que siguieron, no son «malos», sino parte de la evolución de la vida y de las mentes que vendrían. Aunque nos parezcan rudos, salvajes y trágicos, también constituyen los cimientos de nuestro viaje evolutivo.

Hace unos 120 millones de años, emerge del discurrir de la vida una nueva forma de vida, los mamíferos. Con los mamíferos aparecen nuevas estrategias relacionadas con la sangre caliente: vivir en grupos familiares que cuidan y protegen a las crías, y en grupos más grandes para la protección general. Los mamíferos también forman jerarquías basadas en el estatus y no estrictamente territoriales. En algunas especies se da la crueldad de que sólo se permite criar a una hembra y se reprime, persigue o se mata a la competencia. Esto es típico entre los suricatas, a pesar de su aspecto amable y pintoresco. Así que, entre los mamíferos, la competencia sexual, alimentada por el deseo tanto de aparearse como de evitar que lo hagan los demás, moldeará sus vidas. Mucho antes de que los humanos aparecieran, justo en el crepúsculo de nuestro día, ya funcionaban los arquetipos que permiten la competencia sexual, la lealtad y la traición, la vida en grupo y el comportamiento tribal, la sumisión a los líderes y el miedo hacia los machos dominantes, la búsqueda de la mejor posición social, la caza cooperativa y el trabajo en grupo, todas esas cosas que, cuando lleguemos a ellas, tendrán un papel importantísimo en la mente humana. Me parece fascinante que muchos de los deseos que

me invaden, que nos invaden a todos, fueran diseñados no sólo mucho antes que yo, sino de la aparición de los humanos.

Las cosas que queremos y que nos gusta hacer

De modo que podemos observar que muchas de nuestras motivaciones y deseos están relacionados con estrategias y arquetipos que llevan millones de años dando vueltas por aquí. Pero debemos tener mucho cuidado. Aunque pasar nuestros genes a la siguiente generación es una pieza clave de la evolución, los animales no están motivados directamente por el hecho de incrementar sus genes en las generaciones siguientes. Esto sucede en parte porque conseguir pasar los genes es un resultado que ningún animal puede calcular. Así, están motivados para realizar comportamientos como desear, buscar y disfrutar el sexo; desear y disfrutar la amistad y no disfrutar con el rechazo y la exclusión; desear y disfrutar la buena posición y no disfrutar al sentirse marginados. En algunos momentos del año, algunos animales se sentirán empujados a viajar (migrar) o construir nidos o madrigueras. La realización correcta de estas tareas contribuye al éxito reproductivo y, por lo tanto, en una sucesión normal de acontecimientos, el resultado es que los genes que propician ese comportamiento pasan a la siguiente generación. De modo que nosotros aún tenemos esas motivaciones interiorizadas porque han sido exitosas durante muchos millones de años.

Sin embargo, como ya dijimos en el capítulo anterior y volveremos a insistir en los siguientes, tenemos muchas otras capacidades en nuestro «cerebro/mente nuevo», que incluyen la habilidad de usar el lenguaje, los símbolos, reflexionar, razonar, pensar las cosas, imaginar nuevas posibilidades o incluso cosas que no son posibles (p. ej., cuentos de ciencia ficción). Y en parte son estas capacidades evolutivas humanas las que nos permiten prever, distanciarnos o reflexionar sobre lo que ocurre en nuestra mente, lo que sentimos y lo que hacemos, hacer las cosas de forma distinta a como las hacen el resto de seres vivos. Así, los humanos tienen el potencial de mostrar una gran flexibilidad a la hora de poner en práctica sus deseos y motivaciones. Por ejemplo, podemos desear tener sexo pero usar anticonceptivos; podemos separar el placer sexual de las consecuencias del acto; o podemos elegir ganar dinero, adquirir cierto estatus y no tener hijos o convertirnos en célibes en busca de la «iluminación». Aún más complejo, podemos elegir usar o no usar anticonceptivos en función de lo que digan los machos dominantes de nuestra religión. También, hoy en día, la gente intenta estimular sus sentimientos sexuales a través de Internet, sin que otra persona esté presente. Lo que quiero decir es que puede que los deseos no hayan cambiado mucho con el tiempo, pero gracias al cerebro humano, podemos inventar miles de formas de cumplirlos o no, lo cual es una bendición y una maldición al mismo tiempo.

De modo que las estrategias son los planes de la vida. Son componentes de nuestra mente que nos ayudan a dirigir nuestra atención, sentimientos, razonamiento y comportamiento; y son rápidos captando ciertos tipos de información. De hecho, estas estrategias y arquetipos de nuestra mente pueden dispararse bastante rápido estar activas antes incluso de que seamos conscientes de ellas o de pensar en qué ha sido lo que nos ha removido. Se pueden disparar fotografías de mujeres desnudas a hombres jóvenes a tal velocidad que su percepción de sólo sea subliminal, y a pesar de que ellos no «sepan» que las están viendo, tendrán una respuesta fisiológica. Las estrategias y arquetipos que nos guían también pueden ser seductores; nos enamoramos de los sentimientos y pensamientos que generan. De alguna manera, *el arquetipo o la estrategia piensan a través de nosotros*. Saber esto nos puede llevar a importantes revelaciones sobre la naturaleza de nuestra mente. Por ejemplo, a menudo, las religiones intentan que nos identifiquemos con un grupo tribal o líder local. La idea es que todos los que se identifican con ese dios o religión se conviertan en parte del mismo grupo. Las religiones que nacieron durante los conflictos tribales del Mediterráneo oriental hace 2000 o 3000 años son todas así, y a su vez muy distintas del budismo, cuyo fundador era un príncipe consentido que no se sentía amenazado en ningún caso.⁵ El arquetipo tribal te inyecta pasiones y dirige tu pensamiento para que las sigas. Por supuesto, no te avisa de los riesgos de perder tu individualidad o de la potencial violencia tribal inherente al hecho de convertirte en abogado, seguidor, discípulo o devoto. Simplemente te inundará del deseo de formar parte de la tribu, de pertenecer, de seguirla.

Y entonces ¿qué hacemos? Lo más importante, por supuesto, es evitar identificarnos con ningún arquetipo y pensar en nosotros como una forma de vida consciente que debe su existencia, experiencia y competencias a los millones de formas de vida que nos han precedido. Identificarnos con el discurrir de la vida. Después podemos identificarnos con el hecho de que somos humanos e identificarnos con otros humanos. Todos, simplemente, hemos «aparecido aquí» e intentamos hacerlo lo mejor posible con un cerebro que no diseñamos y que, hasta cierto punto, no entendemos. Debemos reconocer que tenemos enormes capacidades para ser buenos y malos, y que tenemos que observar ambas cosas de forma compasiva. Sólo entonces podremos empezar a pensar en nosotros en términos más locales, como nuestra tribu o grupo político. Nuestra mente evolutiva ya ha estado trabajando para arrastrarnos en la otra dirección, alimentando fuertes pasiones de identificación con nuestro grupo local, y sólo entendiendo cómo luchar contra esas pasiones, identificándonos como seres humanos, podrán convertirse en claves de nuestras acciones.

Los guiones que los arquetipos y las mentalidades sociales escriben para tu vida

Observemos con mayor detalle nuestra mente arquetípica. Resulta que los estudios de la mente y el cerebro de los últimos 50 años más o menos nos han mostrado que nuestra mente es una mezcla de estrategias, arquetipos, deseos, motivaciones, miedos, capacidades y talentos. Todo esto evolucionó en momentos diferentes para hacer cosas diferentes y no siempre trabajan bien en equipo. Tenemos mentes capaces de entender que «existimos» y que pueden explorar la naturaleza del universo; somos capaces de expresar una gran caridad, amor y bondad, pero también de sentir rabia, ser violentos y torturar. Somos un mundo de posibilidades. No hay duda de que nuestras mentes pueden parecer, a veces, confusas, apabullantes y fuera de control.

La gente suele preguntarse si existe un «yo real» entre todos los aspectos que nos gustan y no nos gustan de nosotros mismos. A veces hablamos de intentar descubrir el yo «de verdad». Sin embargo, esto es, en parte, una ilusión. No hay un «yo real», sólo hay estados mentales y patrones de consciencia. No conservas ni uno solo de los átomos con los que naciste, de hecho, el tejido físico de tu cuerpo cambia constantemente, incluido el del cerebro. La experiencia del yo emerge de los patrones que crea el cerebro físico. Si, por algún motivo, se dañara una parte de tu cerebro, la experiencia de tu yo sería muy diferente. Éstas son las paradojas con las que se está encontrando hoy en día la ciencia moderna. Así que en lugar de pensar en el «yo real», piensa en ti mismo como en un patrón muy complejo, un arcoíris de muchos colores donde la gracia no reside en encontrar un color concreto, sino en aprender a mezclar todos los colores. Un jardín no es sólo las flores o los árboles o la hierba o la tierra, es todas estas cosas. De modo que piensa en ti mismo no como un ser individual, sino como una consciencia matizada por un conjunto de posibilidades multicolor y multifacéticas.

La idea de los arquetipos nos ha rondado durante miles de años, desde Platón o, mucho después, desde Kant. Pero, seguramente, el nombre más asociado con la idea es el de Carl Gustav Jung (1875-1961).⁶ Jung era hijo de un pastor luterano y contemporáneo de Freud. Mientras Freud se centró en flujos de energía libidinosa, Jung sugirió que la mente humana está formada por un conjunto de sistemas especiales que organizan nuestras motivaciones, pensamientos, sentimientos, fantasías y comportamiento en torno a temas concretos. Los llamó «arquetipos». Dijo que habían evolucionado porque, a través del tiempo, nos habían ayudado a desenvolvernos con las tareas básicas de la vida. Estas tareas incluían el hecho de que los niños buscan y sienten apego por sus padres y obtienen así su cariño, que los adultos establecen relaciones con sus congéneres, uniéndose y defendiendo su grupo y las fronteras de éste, sienten interés

sexual y se dedican a la procreación, cuidan de su prole, envejecen, buscan sentido, se convierten en sabios y aceptan la muerte.

Los arquetipos son como las guías internas que nos orientan hacia ciertas cosas y nos motivan de determinadas maneras. Así que Jung pensó que puede haber muchos tipos de arquetipos. Por ejemplo, el *arquetipo de la madre* hace que nos sintamos atraídos por figuras cuidadoras y que respondamos cuando nos cuidan. Los arquetipos sexuales, en forma de *anima* (en los hombres) y *animus* (en las mujeres), proporcionan un sentido a los deseos y comportamientos hacia el sexo opuesto. El *persona* influye en nuestras representaciones sociales e intenta que mantengamos limpia nuestra reputación para que los grupos nos acepten. La *sombra* representa esos aspectos que ocultan información a nuestra consciencia sobre nuestras auténticas motivaciones o intenciones. El *arquetipo del héroe* nos motiva a correr riesgos, destacar ante los demás y nos empuja hacia delante. Este arquetipo puede estar unido a motivaciones sociales, como ayudar y rescatar a otros, o por motivaciones más oscuras, como querer obtener el poder sobre los demás.

Jung sugiere que los arquetipos pueden desarrollarse de más o de menos en nosotros. Por poner un ejemplo clínico: las personas con el arquetipo persona sobredesarrollado organizan su comportamiento en torno a su necesidad social de aprobación. Como consecuencia de esto, sólo piensan en las apariencias y en la moda, y pueden perder su sentido de individualidad y su habilidad para plantarse en contra del grupo. La falta de persona se da en individuos a quienes no les importa lo que piensen los demás y pueden acabar siendo valientes abanderados del cambio o personas antisociales. Esto depende mucho del equilibrio de los demás arquetipos y de cómo se mezclan o colisionan entre sí.

Debido al hecho de que nuestros arquetipos están diseñados para hacer cosas distintas y persiguen objetivos distintos, *pueden entrar en conflicto los unos con los otros*, lo que a menudo provoca neurosis. Dado que esto es una predisposición evolutiva, la compartimos con todos los seres humanos y es, de algún modo, colectiva. Estas predisposiciones innatas son mayoritariamente inconscientes, sencillamente las sentimos, sentimos la necesidad de cuidar de los demás, de practicar sexo, de tener amigos, de pertenecer a grupos o de destruir a nuestros enemigos.

Jung también sugirió que la forma en que madura y funciona un arquetipo se ve afectada tanto por nuestra personalidad (genes) como por nuestra experiencia. Por ejemplo, aunque tenemos un arquetipo que nos inspira y nos guía hacia el amor y el consuelo de los brazos de nuestras madres cuando somos niños, si esta relación no funciona bien, podemos atrofiar el arquetipo de madre. Anthony Stevens⁷ llama a esto *disposición arquetípica frustrada*. En ese caso, puede que nos pasemos gran parte de

nuestra vida adulta buscando una figura materna o paterna; buscando a alguien que nos quiera y nos proteja como un padre. O podemos bloquear completamente nuestra necesidad de amor y cuidado y rehuir el cariño. Los investigadores que estudian estas relaciones tempranas y lo que se denomina el «comportamiento de apego» han descubierto que los niños, y los adultos, pueden reaccionar de muchas maneras. Pueden estar abiertos al amor y al cariño o sentir ansiedad por la pérdida del amor de los demás y necesitar consuelo. O, al contrario, pueden evitar las relaciones estrechas por miedo, o falta interés y desdeñar la intimidad.⁸

El arquetipo del héroe se activa en la adolescencia, cuando emergen motivaciones competitivas y en busca de nuestro lugar en el mundo: unirse a un grupo, adquirir estatus y encontrar pareja. Es el momento en el que empezamos a identificarnos con nuestros héroes (p. ej., del deporte, de la música rock o de las películas). Ellos representan la posición elevada y queremos seguir sus acciones o, incluso, copiarlos. Como todos los demás arquetipos, el arquetipo del héroe puede desarrollarse de formas diferentes. Las personas seguras se sentirán inspiradas a alcanzar objetivos realistas y disfrutar del éxito, mientras que otros se sentirán inspirados por alcanzar la fama o destacar de alguna manera. Sin embargo, si el arquetipo del héroe está ligado con la ira o el odio (normalmente porque la persona se siente marginada o tiene la sensación de que la tratan de forma injusta), puede centrarse en objetivos como la venganza, con resultados devastadores. Dado que el arquetipo del héroe siente inclinación por imitar lo que hacen los demás y buscar reconocimiento, es muy fácil que los miembros dominantes de un grupo inspiren a otras personas (jóvenes) a hacer cosas buenas o malas.⁹ Los miles de millones de personas que han muerto luchando por sus ideales en las guerras son una muestra tanto del poder del arquetipo del héroe como de la trágica facilidad con la que las tribus y otros grupos se identifican con él, y de cómo los líderes pueden secuestrarlos y dirigirlos.

Pero los arquetipos no son más que reglas generales, ideas unidas a aspectos innatos de nuestra mente. Personas, sombras, arquetipos del héroe, etcétera son sólo formas de describir y pensar en los distintos aspectos de nosotros mismos. De hecho, los psicólogos debaten e investigan constantemente formas mejores de describir y comprender las interacciones entre lo que nos es innato y cómo ese potencial innato se transforma en experiencias vitales. Lo importante aquí es pensar en cómo los procesos arquetípicos nos habitan y pueden ser utilizados, a menudo sin que seamos conscientes del todo.

La importancia de la literatura como espejo

El amigo de Jung Hermann Hesse (1877-1962), escritor y ganador del Premio Nobel, nunca llegó a entender del todo la controversia que generaron los arquetipos. Él dijo que

los escritores los conocían desde hacía siglos y que si uno no podía «sentir arquetipos distintos en su interior y conectar con ellos», entonces no podía escribir historias. Ser capaz de escribir sobre «alguien enamorado», «los temores del héroe», «el amor por un hijo», «el dolor de una pérdida», el deseo de obtener una «venganza salvaje», etc., requiere tener cierta noción de estos en nuestro interior. Si no tenemos ni idea de cómo es estar enamorado, querer ser el mejor en algo, perder a alguien, hacer daño a alguien, etcétera, no podremos escribir sobre esto de forma convincente. ¡Así que mejor no dejar nuestro trabajo!

De hecho, la narración de historias es una interesante actividad humana de la que podemos aprender mucho. Por ejemplo, a pesar de los miles de años transcurridos y de las diferencias culturales y de idioma, desde los antiguos egipcios, griegos, indios y chinos somos capaces de entender los argumentos de todas las historias que los humanos han escrito jamás. Sea cual sea la estructura de la cultura, es una estructura *superficial*, que no consigue ocultar el sentido *profundo* de la vida humana. Jung se dio cuenta de que, a través de los siglos, las historias habían tratado los mismos temas de la vida humana: el amor y la familia, el honor, la lealtad y la traición a la tribu, el miedo y la valentía, la impetuosa búsqueda del control sobre los más débiles, los viajes y desafíos del héroe, sin olvidar la lujuria y el sexo. Mediante estos argumentos, la literatura nos proporciona una forma completamente nueva de pensar sobre la estructura y el contenido de nuestras mentes evolutivas. Christopher Booker¹⁰ escribió un libro fascinante que examinaba las tramas básicas de las historias y los argumentos de la vida humana. Según él, ¡sólo hay siete! Incluye cosas como las pruebas, tribulaciones y tentaciones del viaje del héroe (habitual en películas como *La guerra de las galaxias* o en el libro de Joseph Campbell *El héroe de las mil caras*) y la búsqueda individual de la sabiduría. El conocimiento y el sentido, un viaje de la oscuridad a la iluminación y la sabiduría (la historia del viaje interior, de Buda).

Los investigadores actuales han estado observando cómo nos inspiran y sanan las historias que hablan de gente que se enfrenta a tragedias vitales, sentimientos difíciles y dilemas, o a su «lado oscuro» (p. ej., el doctor Jekyll y Mr. Hide). J. R. R. Tolkien escribió su extensa trilogía *El señor de los anillos* entre 1937 y 1949. En ella utilizaba personajes de fantasía y narrativas que reflejaban el modo en que nuestra sed de poder y dinero puede consumirnos si no sabemos controlarla. Está claro que reflejaba la Segunda Guerra Mundial, el comportamiento tribal y la destrucción del planeta mediante la industrialización, algo a lo que debemos enfrentarnos urgentemente en la actualidad. Peter Jackson rodó unas magníficas películas a partir de estos libros. Lo importante es que estos *argumentos* y guiones vitales han sido tejidos a través de miles de años de historia y aportan color y estructura a nuestras historias, porque son arquetipos. Si nos

distanciamos, veremos claramente que nos desenvolvemos mediante ellos; tenemos una consciencia en la que pueden flotar, observar el dolor, el sufrimiento y los gozos de sus representaciones.

Sólo un par de precauciones: a pesar de lo divertido que es *El señor de los anillos*, nos llevará por mal camino si lo leemos literalmente. En primer lugar, la gente rara vez hace «el mal» a sabiendas. Los nazis y Pol Pot nunca se vieron a sí mismos como malvados, más bien al contrario. Los romanos nunca pensaron que sus juegos con gladiadores estuvieran mal. La auténtica fuente de destrucción suelen ser las personas que creen que luchan por una *buena* causa. Hitler creía que estaba creando una sociedad más noble y perfecta, con gente más perfecta. ¡Él mismo era vegetariano porque odiaba la crueldad contra los animales! Son los individuos que justifican sus acciones de este modo quienes más deben preocuparnos. Esto es muy cierto en el plano internacional. En mi opinión, el rechazo de George Bush a prohibir el uso de técnicas de tortura como la asfixia simulada (inmovilizar a una persona y echarle agua sobre la cara para simular que se está ahogando) es una forma de promover la crueldad. Además, su comportamiento es preocupante, porque Bush ha tenido todos los privilegios que comporta haber gozado de los derechos humanos y de una educación occidental. Y, además, dice ser cristiano, cuando es bastante obvio que, si Jesús estuviera hoy aquí, jamás promovería la tortura. Y, sin embargo, en lo más hondo de su corazón, Bush cree que está haciendo el bien y defendiendo a su país. Recordemos el refrán: «El camino al infierno está lleno de buenas intenciones». De modo que debemos tener cuidado porque, muy a menudo, no vemos cómo los arquetipos trabajan a través de nosotros.

El segundo error que podemos cometer en las ficciones como *El señor de los anillos* es representar la maldad como algo feo (p. ej., los orcos y uruk-hai). Es muy habitual representar así a los enemigos. También es habitual que tengan un aspecto deforme o «enfermo», cosa que dispara en nuestra psicología arquetípica el asco y el miedo a convertirnos en eso, y el deseo de erradicarlo como a una enfermedad. Muchos tiranos se refieren a sus enemigos como infecciones y plagas, y usan metáforas relacionadas con el cuerpo. Hitler lo hizo. Los enemigos son, en realidad, seres humanos que empezaron de la misma forma que tú y que yo, que se encontraron aquí, en ese grupo en lugar de en éste, y que hacen lo que pueden para comprender el mundo, guiados por sus genes, sus cerebros moldeados por la sociedad, sus necesidades y sus arquetipos humanos. Relacionar fealdad y asco con maldad es un truco muy viejo, pero hay que tener cuidado porque también es una fantasía muy seria. Para algunas personas de otras culturas, nuestra forma de devorar, contaminar y explotar en la sociedad occidental significa que para ellos somos el equivalente a los orcos y los uruk-hai.

Así que tengamos cuidado con el mal representado como creador o promotor de la fealdad. Disfrutémoslo en el cine si queremos, pero no lo veamos como algo real. De hecho, la fealdad es, a menudo, una consecuencia no buscada. Los comportamientos destructivos no suelen ser promovidos por personas que intentan crear algo feo. Ellos querían crear belleza. La mafia y otros criminales, por ejemplo, quieren las mejores casas, los mejores coches, etcétera. De hecho, ahí radica el origen del problema: en esa búsqueda de lo mejor y lo más bonito, se vuelven codiciosos. No nos volvemos codiciosos buscando cosas feas; no perseguimos el poder para empeorar las cosas. Así, los libros que recogen mitos pueden hacer que no veamos que nuestra codicia por las cosas bonitas puede ser fuente de injusticia y venganza para otros. Crear constantemente esta distinción entre bueno/bonito, malo/feo nos permite obviar nuestra propia capacidad destructiva, porque creemos que perseguimos la armonía, la belleza y lo bueno. El enfoque compasivo consiste en concentrarse en lo que nos es común a todos, que no es otra cosa que los problemas de nuestro cerebro y mente evolutivos con sus muchos impulsos y sentimientos. Podemos abrir los ojos a la facilidad con la que podemos engañarnos y no ver las realidades que creamos a nuestro alrededor, sin tener culpa de ello.

Mentalidades sociales

En la década de 1980 fusioné el concepto de los arquetipos con el de la psicología evolutiva para desarrollar un enfoque sobre nuestra mente y el comportamiento social que denominé teoría de la mentalidad social.¹¹ Cuando hablamos de mentalidades sociales nos referimos a la forma en que nuestra mente busca otras mentes para distintos tipos de interacciones. Así, por ejemplo, si queremos tener una relación sexual, buscamos a alguien que tenga ciertas características y que quiera tener una relación de este tipo con nosotros; o si queremos tener una amistad íntima, buscamos a alguien que comparta cosas e interactúe con nosotros de manera que al estar juntos experimentemos el placer de la amistad. Resumiendo, la mentalidad social:

- guía nuestras motivaciones, sentimientos, atención, pensamientos y comportamiento al buscar y entablar algunas relaciones;
- nos ayuda a reconocer cuándo se da una relación concreta;
- nos proporciona los pensamientos y sentimientos apropiados que nos conducirán al desarrollo y mantenimiento de esa relación;
- da pie a sentimientos positivos cuando la relación funciona como deseamos, pero también a sentimientos negativos cuando no es así (p. ej., nos sentimos felices

cuando alguien nos quiere como amigo o amante, pero infelices cuando no podemos crear las relaciones que deseamos o somos rechazados).

Las mentalidades sociales difieren de los arquetipos en el hecho de que la mentalidad social atiende, vigila y controla lo que hacen los demás, cómo se relacionan con nosotros y cómo nos relacionamos nosotros con ellos. Y, por supuesto, podemos tener todo tipo de fantasías y sueños sobre los demás y sobre lo que les pasa por la mente. El factor innato reside en el hecho de que hay diversos roles clave que nos sentimos motivados a cocrear con los demás porque, evolutivamente, el hecho de cocrear estos roles ha resultado ser positivo para la supervivencia y la reproducción. Como veremos, las mentalidades sociales, como los arquetipos, tienen tanto aspectos positivos como potencialmente muy destructivos (sombras).

Veamos las más comunes.

Obtención y búsqueda de cuidado

El cuidado y la protección dieron a los cachorros mamíferos una gran ventaja en la lucha por la supervivencia. Hasta el punto de que hoy en día nacemos completamente indefensos y nuestra maduración cerebral, el aprendizaje del lenguaje, el hecho de pensar como humanos, los valores que defendemos e incluso si vivimos o morimos está fuertemente influido por los cuidados que recibimos durante nuestros primeros años. Nuestros cerebros son muy sensibles al comportamiento de los demás, le prestan mucha atención y responden a él de múltiples maneras. En especial, las expresiones faciales y el tono de voz de la madre tienen un gran efecto sobre el cerebro de los bebés.

Cuando nacemos, reclamamos cuidados emitiendo señales: es decir, lloramos si nos duele algo o tenemos hambre, cosa que indica a nuestra madre nuestras necesidades. Las señales (el llanto) que emitimos impactan en su mente de manera que la empujan a ofrecer cuidado. Nuestro cerebro comprende el hecho de que «nos están cuidando» y estamos a salvo, de modo que nos calmamos. La secuencia es:

1. Sentimiento de angustia.
2. Emisión de señal (p. ej., llanto).
3. Respuesta a la señal (p. ej., la madre acuna o da de mamar).
4. Cesa la angustia.

Como resultado de esto, hemos cocreado un rol. De hecho, la interacción entre un bebé y su madre influye constantemente sobre sus mentes y fisiologías, incluso en la expresión de los genes del bebé. De modo que cuando nuestra mentalidad social de

búsqueda de cuidado está operativa, sentimos la necesidad de recibir estímulos de los demás.

A medida que maduramos, nuestras necesidades cambian y buscamos y respondemos a distintos tipos de cuidados y a distintas señales que nos indican que alguien cuida de nosotros. De modo que hoy en día ya no respondo a que me cojan en brazos y rara vez lloro para obtener mi cena o si estoy cansado y quiero que me pongan a dormir, pero me siento cuidado cuando las personas se interesan por mí y quieren ayudarme, escuchan mis necesidades y las toman en serio, tienen un tono de voz amistoso o son afectuosas. De modo que sentirse cuidado y que nos relaje el comportamiento cariñoso de los demás, así como saber que hay personas a nuestro alrededor que se preocupan por nosotros y nuestro bienestar puede ser central para desarrollar ese sentimiento de bienestar. Más adelante, podemos tomar adoptar ese enfoque cariñoso con nosotros, y, de hecho, ése es el primer paso hacia la autocompasión, como veremos en los capítulos 8 y 10.

Sin embargo, el inconveniente de esto es que acabamos siendo dependientes y sufrimos la poderosa influencia de los demás durante muchos años y, por lo tanto, somos increíblemente vulnerables a su abandono, al abuso y a la forma en que nos educan. Como ya hemos dicho en el capítulo 2 y volveremos a explorar en el capítulo 5, las conexiones de nuestro cerebro y los patrones que se generan en él están afectados por la calidad del cuidado precoz. Esta mentalidad social de búsqueda de cuidado también nos abre a ciertos tipos de experiencias emocionales: como el anhelo de intimidad, de sentirnos cuidados y protegidos. Cuando se frustra esta mentalidad social, podemos sentir soledad, desconexión, abandono o ausencia de cuidados. En la raíz de muchas depresiones y cuadros de ansiedad está la experiencia interior de soledad y separación de fuentes de cuidado, protección, cariño y amor.

Además, para sentirnos protegidos cuando nos sentimos inseguros o asustados, podemos llegar a sentirnos atraídos por personas poderosas sin que nos preocupe que sean buenos o compasivos. Esto se ve en las relaciones íntimas, en las que algunas mujeres se sienten atraídas por hombres fuertes que parecen protectores y con control sobre los recursos, pero puede que no sean demasiado buenos. Esto también se ve en grupos o incluso en países que prefieren elegir líderes fuertes en lugar de buenos o compasivos. La protección y la capacidad de adquirir recursos son dos cualidades que las personas buscan en sus líderes.

Proporcionar cuidados

Cuidar de la propia descendencia y de los familiares genéticos obviamente incrementa las posibilidades de supervivencia y reproducción. Este tipo de cuidado es altruista, y

cuando se centra en los parientes se denomina altruismo de parentesco.¹² Para que el cuidado sea evolutivo, el cerebro también tiene que crear evolutivamente las motivaciones y el deseo de cuidar de los demás (y de uno mismo), así como la habilidad de estar atento y ser sensible a las necesidades de los demás y responder a ellas adecuadamente. Hay diversos aspectos relacionados con el cuidado:

- proporcionar *protección* y rescatar del daño;
- *proveer*, es decir, ofrecer lo necesario para que uno mismo y los demás prosperen, florezcan y crezcan;
- ofrecer *apoyo emocional*, consolar y, en el caso de los humanos, validar sentimientos.

Algunos psicólogos distinguen entre el cuidado instrumental (que es práctico y orientado a una tarea) y el cuidado emocional. Las personas pueden ser buenas proporcionando un tipo de cuidado, pero no el otro. De modo que en esta mentalidad se juntan muchos elementos diferentes.

En cualquier caso, cuando la mentalidad social de proporcionar cuidados opera a través de nosotros, conecta nuestra atención (p. ej., hacia las necesidades de los demás), con formas de pensar (p. ej., cómo ser de ayuda), con sentimientos (p. ej., de preocupación, simpatía, empatía, bondad y amabilidad) y comportamiento (p. ej., intentar aliviar el sufrimiento o ayudar a la otra persona a prosperar, florecer y crecer). Cómo nos sintamos o lo que hagamos dependerá de cómo responda la otra persona a nuestros esfuerzos. Como veremos más adelante, esta mentalidad social es muy importante para emplear la compasión y la autocompasión; crea patrones en nuestros sentimientos, pensamientos y comportamientos de forma distinta a todas las demás mentalidades sociales.

El inconveniente de esta mentalidad social es que resulta muy sencilla de limitar: es mucho más fácil cuidar de las personas cercanas que de los desconocidos. Desbordamos de cuidados a nuestros hijos, mientras que a sólo unos kilómetros los niños mueren por falta de agua potable. El cuidado es fácilmente anulado por otras emociones como el estrés, la fatiga y la ira. Además, como veremos en el capítulo 6, el cuidado compasivo es bastante complejo y mucho más que la simple motivación de ser «simpático y cariñoso». El cuidado humano flaquea si no tenemos también la capacidad de tolerar la angustia propia y la de los demás. Nos resulta muy sencillo intentar no contagiarnos de la angustia de los demás cerrándonos en banda. También necesitamos empatía y comprender la mente de los demás. Así que, efectivamente, el cariño y la compasión pueden ser muy frágiles.

Cooperación y creación de grupos

El compartir con los demás (a veces también se denomina «altruismo recíproco») evolucionó a causa de los beneficios que conlleva para todos los participantes el hecho de trabajar juntos, compartir y cooperar. Para que evolucionara la cooperación, los sistemas cerebrales tuvieron que evolucionar para crear motivaciones y deseos de compartir con los demás, formar parte de alianzas recíprocas, querer formar parte de un grupo con un sentido de pertenencia, sentirse valorado y aceptado por los demás. No cabe duda que los humanos son excelentes cooperando y, casi seguro, han desarrollado capacidades como el lenguaje para ayudar a esta cualidad. Desde muy pequeños, los niños se muestran capaces de jugar de manera cooperativa, fingir y compartir fantasías (p. ej., jugar a indios y vaqueros). Para que los niños jueguen así, debe haber una «mente compartida», una comprensión mutua del mundo y una aceptación de los roles.

Toda la cultura y la ciencia humanas surgen porque somos una especie cooperativa y capaz de compartir mutuamente. De hecho, la capacidad humana de compartir es tan potente que construimos y compartimos nuestro conocimiento de generación en generación, lo que posibilita el progreso. Las ideas que están en mi mente y ahora también en este libro pueden influir en la mente de alguien que aún no haya nacido mucho después de que yo ya no esté aquí. Compartir y el deseo de hacerlo son fundamentales para la naturaleza misma del ser humano.

De modo que el *comportamiento* cooperativo ha sido muy ventajoso para los humanos y por eso disfrutamos con él. Nos gusta hacer cosas juntos, ya sea llevar a alguien a la Luna o participar en el equipo de fútbol o la orquesta local. La sensación de pertenencia (cómo nos sentimos e interactuamos con quienes nos rodean) es importante para sentirnos a salvo y para nuestro bienestar. La mentalidad social cooperativa crea patrones concretos en nuestro cerebro y guía nuestras motivaciones y sentimientos, formas de pensar y comportamiento. Nos orienta a intentar estar con gente como nosotros y a pensar en ello. Como resultado, nos podemos identificar con grandes grupos de personas (muchas de las cuales nunca veremos ni, mucho menos, conoceremos) si pensamos que son como nosotros. Buscamos a otros que compartan nuestros intereses precisamente para cooperar con ellos, aprender y crecer juntos, para sentirnos parte de una comunidad. Por este motivo Internet es un hito en el desarrollo de las comunicaciones humanas: porque nos apasiona compartir y buscar a otros «como nosotros».

La mentalidad cooperativa nos puede empujar a ser igualitarios en nuestra forma de pensar. Los indicios más recientes sugieren que las actitudes igualitarias producen respuestas más sanas que las sesgadas, competitivas o no igualitarias cuando las personas se enfrentan a encuentros sociales estresantes.¹³ También hay cada vez más

indicios de que fomentar actitudes y comportamientos cooperativos en niños y adolescentes (en lugar de competitivos e individualistas) promueve relaciones positivas, una mayor salud física y mental y mayores logros.¹⁴ Además, aumenta la creencia de que los grupos cooperativos superarían a los competitivos/individualistas a largo plazo. De hecho, las empresas están descubriendo que Internet es una buena herramienta para la solución de problemas, porque a la gente le gusta compartir sus ideas y pensamientos sin pedir nada a cambio. A la vista de esto, resulta triste que los gobiernos sigan aceptando el modelo de negocio que dicta que la competitividad genera eficiencia. En el NHS, por ejemplo, cada vez nos dividen en grupos más pequeños que compiten entre sí y se denominan «unidades de negocio». Promover altas tasas de cooperación sería muchísimo mejor.

Cooperar y compartir son las bases de la sensación de pertenencia. Una de las tragedias de la vida occidental moderna es la creación de un grupo de personas llamadas adolescentes que ya no son bienvenidos en el mundo de los adultos como lo eran, por ejemplo, hace 100 años o como lo son aún en otras sociedades mediante ritos de iniciación. La habilidad para identificarse con Padre o Madre y unirse al grupo de Padre o Madre, por ejemplo, mediante el trabajo, y sentirse acogido en el mundo de los hombres y las mujeres es un suceso cada vez más raro. Pero ser bienvenido en el mundo de los adultos también conlleva responsabilidades y expectativas relacionadas con pertenecer a él.

Así que, como tantos otros aspectos de nuestra mente evolutiva, la cooperación y la pertenencia al grupo también tienen sus inconvenientes. Para los humanos, los grupos son la fuente de nuestros mayores traumas y tragedias. Por ejemplo, esta mentalidad social nos lleva a compararnos con los demás del grupo en términos de *similitud* y, o bien nos sentimos aceptados, queridos y parte del grupo o bien marginados, no queridos y extraños. Nuestros servicios de salud mental están llenos de gente que se siente marginada. Un paciente suicida me dijo: «Toda mi vida he sentido que no encajaba, que no formaba parte de nada. No hay sitio para mí en este mundo». Uno de los problemas que nos encontramos constantemente los terapeutas es la experiencia de personas que sienten que no encajan, que nunca se sintieron bienvenidos en el mundo de los adultos y se preguntan cómo ganar su sitio o crear esa sensación de pertenencia. Esos individuos buscan que se valoren sus *contribuciones*, saber que su existencia importa al grupo.

Otro problema es que la cooperación humana evolucionó en el contexto de grupos pequeños y familiares, de manera que se podía llevar la cuenta de qué se compartía y con quién, qué favores se hacían y se devolvían; el aprecio y la gratitud también eran públicos. Esto significa que nuestra capacidad de compartir tiene límites, y que podemos

tener mecanismos cerebrales con quien compartimos, para controlar que sean parecidos a nosotros. Así que los humanos, como muchos otros mamíferos, son muy tribales.

Y es este comportamiento tribal lo que puede convertirse en la antítesis misma de la compasión. Esto es especialmente cierto cuando las personas crean su identidad a partir del grupo al que pertenecen y adoptan sus valores. Las investigaciones han demostrado que creamos sentimientos de dentro y fuera del grupo (ellos y nosotros) con mucha facilidad y que, una vez identificamos a alguien como de fuera del grupo se convierte en «no nosotros». Para resumir, podemos ser extraordinariamente despectivos, crueles y paranoicos con quienes consideramos que están fuera del grupo. Incluso podemos llegar a ver sus valores y formas de vivir como potencialmente tóxicos para los nuestros, y querer identificarlos, destruirlos y erradicarlos. Ya queramos verlo como un arquetipo, una mentalidad social o un mecanismo evolutivo, ya queramos centrarnos en sus reguladores genéticos o sociales, el hecho es que nuestra psicología, prejuicios, expansionismo y venganzas tribales han sido fuente de un inmenso sufrimiento perpetrado por humanos contra otros humanos durante miles de años. Y, por supuesto, como sabemos que otros grupos pueden estar tan llenos de odio y ser tan paranoicos como nosotros, los tememos..., y así se cierra el ciclo, desde las bandas de traficantes de Los Ángeles a los genocidas de este mundo. Nuestra psicología tribal y el miedo hacia otras tribus pueden provocar en nosotros, en un contexto social concreto, que veamos la crueldad como una virtud (ver capítulo 12).

A veces hemos intentado atenuar la barbarie en el interior de los grupos con «códigos de honor» o «códigos del guerrero». La Convención de Ginebra, la legislación internacional y la resolución de conflictos son otros esfuerzos en esta dirección, esfuerzos hacia los que muchos líderes occidentales no han mostrado ningún interés. De todos los desafíos a los que se enfrenta la compasión en cualquier nuevo mundo, el más complicado es el de encontrar formas de derribar la psicología tribal. En el plano internacional, esto equivale a que algunos países cedan parte de su poder en favor de la ley internacional. En el personal, significa pensar muy bien a qué grupos aspiramos pertenecer y por qué, y qué estamos dispuestos a hacer para defenderlos. Compartir tradiciones y valores, generación tras generación, puede tener un lado muy oscuro.

Competición, posición social y jerarquías

Competir por la comida, los lugares de anidamiento, las oportunidades sexuales, etcétera, son tareas vitales básicas para la mayoría de las especies de este planeta. En algunas, los perdedores y los menos fuertes sencillamente se apartan del camino de los más fuertes, usan el espacio para reducir y evitar los conflictos. Sin embargo, vivir en grupo tiene sus beneficios, y para que estos evolucionaran, tuvieron que existir maneras

de eliminar el potencial de la lucha constante. Esto se consiguió mediante la evolución de mecanismos psicológicos de comportamiento sumiso y su aceptación por parte de los animales dominantes como muestra de que no estaban siendo desafiados. La formación de *estructuras sociales de sumisión* permite a los animales vivir juntos sin estar continuamente luchando entre sí. Esto, con el tiempo, permitió una mayor cercanía y, en consecuencia, la evolución de formas de comportamiento más cooperativo. Así empezó nuestra *mentalidad de posición social*, que se convertiría en una forma muy importante de pensar en nosotros mismos y en nuestras relaciones sociales, así como en una forma de organizar la distribución de nuestros recursos.

Nuestra mentalidad de posición social está relacionada con el poder social, la posición y el control. Por supuesto, los humanos tenemos muchas formas de clasificarnos. Por ejemplo, por conocimientos, experiencia, edad, autoridad, tradición, poder, talento y belleza. No sólo usamos la posición para regular las agresiones. De hecho, dejando de lado los grupos criminales, la mayoría de nosotros tenemos poco interés en competir usando la agresión y la amenaza física. Al contrario, preferimos competir y ser vistos como dotados, deseables y dignos de nuestros éxitos: estudiamos para aprobar exámenes, hacemos dieta para vestirnos a la última moda y tocamos la guitarra, todo para impresionar a los demás. Que nos den una palmadita en la espalda es muy importante, porque nos hace sentirnos deseados y valorados, y sentirnos deseados hace que nos sintamos seguros. De hecho, en lo relativo a cooperar y compartir conocimiento, nos gusta obtener un poco de reconocimiento (estatus) así como que se sepa que hemos sido de utilidad.

Competimos en muchos campos distintos en los que intentamos *ganar* afecto o llamar la atención de amantes, amigos o empleadores potenciales. Queremos *ganar* una plaza en la universidad o una beca de investigación. Queremos *ganar* en contextos donde otras personas persiguen la misma cosa, nuestra victoria significará su pérdida. Sin embargo, puede que no suceda nada agresivo, porque estamos compitiendo para resultar atractivos a otras personas (no los estamos amenazando). Sin embargo, podemos llegar a mostrar irritación, ira o incluso amenazar con ser violentos si creemos que la competición no está siendo justa (porque, por ejemplo, se está produciendo un tráfico de influencias u otras formas de hacer trampas) o que nuestra «posición», nuestro «estatus» o nuestro «poder» están siendo amenazados. Todos hemos conocido al médico, gerente o líder bondadoso, que es todo dulzura hasta que alguien lo desafía. En realidad, a nadie le gusta que alguien ponga en peligro su «posición».

De modo que los humanos pueden llegar a ser muy conscientes y estar muy motivados por la jerarquía social. La mentalidad de la posición social hace que nos fijemos en nuestra posición respecto a la jerarquía social, que *pensemos* en las relaciones en

términos de jerarquías y comparaciones sociales (fuerte/poderoso vs. débil, ganador vs. perdedor, superior vs. inferior, dominante vs. subordinado, líder vs. seguidor, controlador vs. controlado), y que nos *comportemos* conforme a estas jerarquías: competimos por estatus, intentamos impresionar a quienes están en posiciones de poder, nos mostramos sumisos, mostramos deferencia, oprimimos a nuestros subordinados o competidores.

Aunque el liderazgo, el respeto por la autoridad y la experiencia, y la sumisión son esenciales para el buen funcionamiento de cualquier grupo, esta mentalidad también tiene, cómo no, sus inconvenientes. Las personas depresivas o con ansiedad social pueden sentirse atrapadas en los sentimientos y pensamientos que caracterizan estos estados y creer que su categoría es inferior, que son inferiores, inadecuados, débiles o indignos en comparación con los demás. Por otro lado, los individuos narcisistas son muy competitivos, buscan los rangos superiores, quieren impresionar a los demás y se sienten superiores y con más derecho que los demás. Ambos tipos de persona pueden estar muy motivadas para evitar ser vistos como inferiores en algunos casos.¹⁵

Mientras que algunos narcisistas pueden ser también relativamente benevolentes y cariñosos, otros no lo son. De hecho, sabemos que el hecho de obtener poder y una buena posición social afecta al modo en que pensamos y nos preocupamos por quienes nos rodean. Los individuos que adquieren dominio y poder pueden empezar a estar menos interesados y ser más despectivos con sus subordinados. El poder corrompe porque sacar provecho de la propia posición es una estrategia evolutiva muy antigua en la que es muy fácil caer.¹⁶ Y al enfrentarnos al poder de los demás, tendemos a convertirnos en muy sumisos y dóciles, nos reímos de los chistes (malos) de nuestro jefe, pero nosotros no contamos ninguno. Algunas personas muy centradas en las jerarquías son los conocidos como «trepas». Agradables y sumisos con los superiores, y abusadores de quienes tienen por debajo. A menudo son muy ambiciosos y consiguen alcanzar posiciones de poder. Cuando lo consiguen, pueden convertirse en una seria amenaza a la existencia de lugares de trabajo e incluso sociedades cooperativas y compasivas.¹⁷ Se ha estudiado menos a aquellos que rehúyen el poder y la posición, y pueden llegar a tener una actitud despectiva hacia quienes están por encima y paternalista hacia quienes están por debajo de ellos. A veces nos encontramos con que quienes luchan por los desfavorecidos y buscan que sus necesidades sean reconocidas están igual de interesados en luchar contra la autoridad. Todas estas formas de comportamiento están relacionadas con la infancia temprana.

De modo que esta mentalidad social está relacionada con la motivación de ganar competiciones y conflictos para obtener recursos y posición social y subyugar a los competidores. Las sociedades occidentales tienen actualmente unas diferencias de

posición exageradas entre los humanos, que se dividen entre «los que tienen», «los que no tienen» y «los que tienen mucho», el riesgo de «los que no tienen» de sufrir problemas de salud física y mental es mucho más alto, así como la posibilidad de que sean perpetradores o víctimas de determinados crímenes. La mentalidad social competitiva también nos lleva a pensar en términos de envidia y de minar a los demás, porque esto puede beneficiar nuestros intereses. Desde las cumbres mundiales hasta las bandas callejeras, mantener la ventaja competitiva domina nuestro pensamiento. El arquetipo competitivo también tiende a desactivar los patrones mentales que facilitan el cuidado.¹⁸ Exploraremos esto en profundidad en el capítulo 4.

Sexualidades

Evolutivamente, hombres y mujeres han seguido estrategias sexuales diferentes. Dado que los hombres pueden tener literalmente cientos de hijos, su forma de perpetuar sus genes está relacionada con el acceso. Si un hombre va a invertir en una mujer y su descendencia, necesita tener la seguridad de que la descendencia es suya y de que no está cuidando de los hijos de otro. Sin embargo, para las mujeres, esta tarea es bastante diferente. Nadie puede engañarlas al respecto de su maternidad, aunque son vulnerables al sexo por imposición, que tiene distintos grados. Ellas quieren genes de hombres que sean buenos asegurando recursos, tengan éxito reproductivo, puedan obtener una buena posición y convertirse en atractivos y populares, porque sus hijos heredarán esos genes, se convertirán en eso y, así, propagarán los genes de mamá. Sin embargo, es más probable que ese tipo de hombre engañe a su mujer y no le proporcione los recursos y la protección que ésta requiere. De modo que las mujeres deben encontrar el equilibrio entre estas dos opciones, y este equilibrio puede depender de su acceso a recursos propios. Cuando las mujeres tienen poco control y acceso a los recursos, elegir a los «tíos honestos» puede ser una apuesta mejor, mientras que si cuentan con buenos recursos pueden tener una mayor libertad de elección (p. ej., las elecciones de las estrellas femeninas de cine).

Los temas relacionados con la sexualidad generan un encendido debate y no son sencillos, pero lo importante es que la sexualidad, las experiencias sexuales, el deseo sexual y el comportamiento sexual de los individuos puede variar según el género, la cultura, los antecedentes, el acceso a los recursos y el control.¹⁹ Todas estas cosas generan ciertos patrones en nuestra mente. Y, por supuesto, como ya hemos dicho, uno puede decidir seguir un camino espiritual y no desarrollar ningún tipo de sexualidad. Esto no significa que esa persona pierda sus sentimientos sexuales, sólo que elige no llevarlos a la práctica. Además, el comportamiento sexual puede mezclarse con las demás mentalidades sociales. De modo que alguien puede ser cariñoso y amable con su

pareja sexual, mientras que otro puede usar su sexualidad como forma de dominación o para obtener poder y control. Sin embargo, algo que se cumple para la mayoría de nosotros es que con la llegada de la pubertad tenemos que gestionar la emergencia de los deseos sexuales que siguen ciertas estrategias. Los sentimientos y cambios en nuestro cuerpo durante la pubertad es algo que nos *ocurre*, que no *elegimos*.

Resumen

Al observar las mentalidades sociales y los arquetipos en general, los teóricos reconocen que «lo innato» sólo es un potencial y que el mundo social que habitamos y las relaciones que nos rodean dirigen y ayudan a desarrollar nuestro potencial arquetípico. Las mentalidades sociales surgen y moldean constantemente nuestros patrones mentales mediante las *interacciones*, no son sólo procesos que suceden de forma autónoma en nuestra mente. Esto significa que nuestra cultura y nuestras estructuras sociales también pueden activar patrones de nuestra mente. Así que, por ejemplo, las relaciones que tenemos entre nosotros pueden afectar a nuestras mentes y cuerpos y estarán influidas por la cultura y la sociedad que habitemos. En nuestras sociedades estresadas y competitivas, interactuaremos y activaremos patrones distintos que en las sociedades más lentas y satisfechas.

Tenemos que pensar más allá de los individuos y sus mentes y cerebros individuales y pensar en nosotros como en seres mutuamente influenciados. De modo que, de una manera simple, nuestra irritación con los demás aumentará nuestro estrés y vulnerabilidad ante ciertos problemas de salud y desacuerdos sociales mientras que la bondad entre nosotros reducirá nuestro estrés, tendrá un impacto positivo en nuestro bienestar y aumentará la seguridad de la sociedad. De un modo más complejo, la enfermedad mental y la criminalidad están tejidas con una genética complicada, la mentalidad social y las interacciones culturales y sociales. Y, por supuesto, en un nivel muy superior, la forma en que funcionan nuestras sociedades, que buscan bienes y servicios, aseguran los acuerdos comerciales y permiten a las empresas internacionales obtener enormes beneficios del mercado de valores (y, como ha demostrado la reciente crisis, también explotarlos) afecta en gran medida a las vidas y a los patrones mentales de gente que está muy lejos. Somos mentes interconectadas.

Pero también está claro que podemos elegir. Podemos vivir en un mundo donde elegimos promover nuestra psicología tribal o quedarnos sentados mientras ésta se desarrolla en zonas pobres e injustas. Entonces nos enfrentaremos a grupos violentos que vendrán a por nosotros. Podemos elegir desarrollar nuestro arquetipo competitivo de «tengo que ser el mejor y tener más que nadie» y «los intereses de mi tribu por encima de los de la tuya». O podemos elegir un enfoque compasivo que piense más en los

demás. Lo ideal sería una mezcla de todos ellos. Pensar cuidadosamente en nuestros valores e intentar hacerlo «lo mejor que podamos» sin ser unos explotadores sin escrúpulos.

Cómo funcionan las estrategias cerebrales y los arquetipos

¿Cómo funcionan realmente en nuestro cerebro todas estas estrategias, arquetipos y mentalidades sociales? Básicamente, funcionan activando distintos patrones cerebrales. En otras palabras, como unas luces de Navidad, algunos sistemas se apagan y otros se encienden cuando ejecutamos ciertos patrones de estrategias, mentalidades sociales o arquetipos. Por ejemplo, si queremos entablar una relación compasiva y cariñosa con otra persona, la zona del cerebro que crea nuestra habilidad para la empatía y la comprensión se enciende. Nos preocupamos y somos amables con esa persona, nuestra atención se centra en cómo podemos ayudarla. Las zonas del cerebro que producen nuestros deseos de agresión están bien apagadas. Si pudiéramos ver nuestro cerebro, veríamos distintas partes iluminarse en mosaicos de actividad.

¿Pero qué pasa si vemos a la persona con la que interactuamos como una amenaza o un enemigo? Nuestro patrón cerebral será muy distinto. Los sistemas para sentir empatía, cariño, preocupación, etc. están bien apagados; las luces se apagarán en esa zona y las que contienen los sistemas para sentir ira y el deseo de emprender represalias, hacer daño o eliminar a la otra persona estarán encendidas. Veríamos un mosaico completamente distinto.

Esto nos dice dos cosas importantes. Primera, que las mentalidades sociales que operan en nuestro cerebro (le dan forma) tienen un importante efecto sobre lo que consideramos placentero y gratificante en las relaciones sociales. Pensemos en cómo funcionan. Si tenemos una mentalidad cariñosa, cuidar y ayudar a los demás, verlos florecer, nos resulta gratificante y nos llena de satisfacción, mientras que su sufrimiento nos resulta doloroso. Por el contrario, si tenemos una mentalidad social competitiva, ver cómo los demás se hacen daño o tienen problemas nos puede resultar satisfactorio, mientras que verlos florecer puede hacernos daño. Tal vez sólo nos sintamos bien si los vemos sufrir, quedarse atrás o caer. De modo que fijarnos en lo que nos atrae y nos proporciona placer puede decirnos alguna cosa sobre cómo están siendo o han sido moldeadas nuestras mentes mediante los arquetipos y mentalidades sociales.

También podemos, por supuesto, sentirnos en conflicto cuando distintas mentalidades compiten por manifestarse y controlar nuestras acciones. Por eso solemos decir: «Una parte de mí siente esto y la otra esta otra cosa». Por ejemplo, una parte de mí está enfadada con mi mujer o mi hijo y quiere mostrarse crítico y echarle la culpa, mientras

que la otra quiere mostrarse razonable, bueno y amable. Nuestro estado cerebral de fondo influirá sobre cuál de las dos obtendrá el control. Si llegamos a casa del trabajo estresados y molestos, puede costarnos mostrar sentimientos amables y bondadosos (por eso tu pareja te ofrece una copa de vino).

Las mentalidades sociales pueden mezclarse. Del mismo modo que al mezclar amarillo y azul obtenemos verde, la mezcla de cariño, cooperación y sexualidad tiene como resultado experiencias sexuales afectuosas y compartidas en las que las parejas se aman y construyen un vínculo gracias a lo que comparten. La mayoría de los psicólogos creen que la capacidad para mezclar mentalidades y emociones, cosa que nos hace flexibles y polifacéticos, es clave para nuestro bienestar. Entender que podemos amar y estar enfadados con alguien o que podemos querer tener intimidad con los demás, pero también estar solos de vez en cuando. Los individuos que ven las cosas más en blanco y negro, aquéllos a quienes les cuesta lidiar con la ambivalencia, las mezclas y los conflictos, son más propensos a los problemas emocionales.

Los arquetipos y las mentalidades sociales también pueden hacerse con el control de grupos. Si miramos atrás en la historia, veremos que los humanos se han sentido tan amenazados por otros grupos, o que algunos individuos han llevado tan lejos su búsqueda de poder y posición con la ayuda de otros que les han sido leales (a menudo por miedo o por ansias de imitarlos), que el mundo ha sufrido grandes crueldades; desde las crucifixiones en masa de los romanos hasta la cámaras de tortura y el genocidio de los nazis. Mientras escribo estas líneas, una multitud ha incendiado una iglesia en la que familias y niños se habían refugiado en busca de protección. En estos casos, nuestra capacidad para razonar y apartarnos de lo que está mal se pierde entre las pasiones y los anhelos de los arquetipos. Somos «poseídos» literalmente por ellos, pero no nos damos cuenta. Es importante ser conscientes de la facilidad con la que los arquetipos que viven a través de nosotros son «conjurados» por los valores y las pasiones de los grupos que habitamos.

Una vez sepamos esto, podremos empezar a pensar en cómo reconocer los distintos patrones de activación de nuestro cerebro, y las estrategias que los apuntalan, para poder *reenfocar nuestra mente*. ¿De verdad queremos que nuestra mente sea dominada por nuestros arquetipos? ¿No debería molestarnos que nuestras pasiones se enciendan con tanta facilidad? Distanciarnos y resistirnos no va a ser fácil, porque los patrones y las estrategias remueven emociones y pasiones. Pero también tenemos elección. Los psicólogos sugieren que cuanto más puedan pensar, reflexionar y comprender nuestros cerebros y mentes nuevos las emociones y pasiones que los atraviesan y distanciarse de ellas, más podremos controlar nuestras elecciones conscientes sobre qué manifestamos y qué no. De hecho, ésta es por un lado la premisa de la psicoterapia y, por el otro, la de

las prácticas meditativas. Ambas pretenden que seamos más conscientes y estemos más familiarizados con nuestra mente para poder controlarla mejor. Nunca podremos controlarla del todo, claro está, porque pueden estar pasando muchas cosas de las que no seamos conscientes, pero es un paso en la buena dirección. Exploraremos esto en profundidad en los capítulos 7 y 9.

Hay una historia magnífica sobre una tribu de nativos americanos. Un día, un viejo jefe caminaba por la orilla del río con su nieto, pensando en qué sabiduría podía transmitirle al chico. Le dijo que nuestras mentes eran como el río: siempre fluyen. Pero en el agua que fluye existen distintas corrientes, igual que en nuestra mente. En su interior, dijo el viejo jefe, él a veces sentía dos lobos: uno era amable y bueno, buscaba la paz, mientras que el otro era agresivo e iracundo. El nieto lo miró maravillado y le preguntó: «¿Cuál de ellos ganará, abuelo?». El viejo jefe respondió: «El que yo alimente».

Hoy en día sabemos que existen posibilidades trágicas que pueden emerger de la mente humana a causa del viaje evolutivo que ha hecho nuestro cerebro, y por la forma en que el cerebro puede encender y apagar algunas emociones y motivaciones clave. La crueldad florece sencillamente porque apagamos nuestra capacidad para la compasión. Cuando lo hacemos, corremos el riesgo real de perder el equilibrio y ceder lo que, esencialmente, es una mente inteligente y creativa a estrategias de protección, aunque destructivas. Esto pone a los humanos en riesgo, pero es un riesgo que puede reducirse si reconocemos que el cariño y la compasión son antídotos del miedo, la ira y el deseo de hacer daño, y que, como tales, pueden ayudarnos.

También podemos ser crueles e insensibles con nosotros mismos mediante la autocrítica, la autoaversión o incluso el autoodio (todo ello muy poco autocompasivo). Nos tratamos y decimos y pensamos cosas sobre nosotros mismos que ni soñaríamos pensar sobre los demás, especialmente sobre las personas que queremos. Pero como nos lo hacemos a nosotros mismos, como abusones sin nadie que nos frene, creemos que está bien comportarse de este modo, e incluso podemos llegar a encontrar formas de justificar esta crueldad. Este aspecto es tan importante que lo exploraremos detalladamente en los capítulos 4 y 10.

Religión y espiritualidad

Ser conscientes de que nuestras motivaciones, sentimientos y pensamientos están en realidad guiados por estrategias, arquetipos y mentalidades sociales innatas nos puede ayudar a reflexionar sobre temas clave relacionados con las religiones y la espiritualidad, temas con los que mucha gente se debate hoy en día. No son cosas fáciles que explorar. Muchos autores han apuntado que las creencias religiosas y los rituales adquieren su

posición en nuestras mentes y culturas porque están unidos y tienen acceso a poderosos arquetipos y mentalidades sociales, sentimientos y anhelos (de nuestras mentes evolutivas) y abordan profundos miedos existenciales sobre la vida y la muerte.²⁰ Tienen la capacidad de hacer sentir a las personas que tienen raíces y tradiciones, o que hay algo que cuida de ellas en el universo. Con esta intensidad emotiva, las creencias se amplifican y, así, la gente llega a decir cosas como «sencillamente, en mi interior, siento que es cierto». Debemos asumir que la creencia azteca en el valor de los sacrificios humanos debía de surgir de una «certeza» similar, de modo que hay que tener cuidado con esto.

En parte, es este acceso a los arquetipos lo que proporciona a las creencias su poder emocional sobre nosotros. Así, observado a través de la lente de la mentalidad social jerárquica, Dios puede ser visto como un *macho dominante* que debe ser obedecido porque la desobediencia se castiga. En algunas religiones, los creyentes adoptan la postura sumisa de inclinar la cabeza para no mirar a Dios a los ojos (el contacto visual puede interpretarse como amenazador). Los humanos han convertido la inclinación de cabeza en señal de respeto, pero el mecanismo es, por supuesto, el mismo. Incluso algunos aspectos del budismo se orientan hacia esta psicología sumisa.

Si la psicología de la jerarquía domina a una persona o a un grupo de personas en su construcción de Dios, sus creyentes pueden tener una relación de miedo con la deidad (imaginando todo tipo de castigos), pero también mostrarse complacientes, con deseos de impresionar y demostrar su lealtad. Pueden manifestar una actitud severa ante sus subordinados o ante aquellos que «no entiendan» su deseo de perseguir con severidad a los «enemigos de Dios». Lo importante es el poder, la docilidad y la obediencia. No estamos, como tantos pensadores han descubierto, ante un Dios «bueno» o amable, ya que, como ocurre en el Antiguo Testamento, éste puede decidir ahogar a todos los seres vivos, o le puede apasionar matar a los hijos de quienes no le gustan, o enviar plagas de ranas o hambrunas, o amenazar a las personas con el sadismo sin restricciones del infierno. Sólo puedes esperar que esté de tu lado. No estamos ante un Dios bueno, sino ante un Dios que está de tu lado. Por eso muchas personas sienten que deben conservar la creencia de que forman parte de los elegidos, porque lo contrario es aterrador.

Sin embargo, la idea de que Dios pueda tener favoritos debería preocuparnos. De hecho, lo que ponemos en la mente de Dios o de los dioses es una proyección de temas arquetípicos, de nuestros deseos y terrores sádicos. Esta idea no es nueva, hasta la quinta película de Star Trek, *La última frontera*, hablaba de cómo nuestras proyecciones sobre Dios pueden crear monstruos. Pensemos sólo una cosa. A menudo la gente se pregunta por qué el Dios del Antiguo Testamento era desagradable y masacraba a los hijos de sus enemigos. Sin embargo, se sabe que los machos de algunas especies, al tomar un harén,

matan a los pequeños para provocar el celo de las hembras. Los humanos vencedores de todas las épocas han matado a los hijos de los derrotados para romper su línea genética y acabar con una amenaza al gobierno del ganador. Herodes es famoso por esto. ¿Cómo vamos a culpar a Dios de hacerlo, cuando se trata claramente de una estrategia genética?

En el extremo opuesto, el amor requiere contacto visual y la disolución de la estructura de poder, como la madre y el bebé que se contemplan maravillados. El cambio de un Dios centrado en la jerarquía a un Dios cariñoso es, por supuesto, el paso del Antiguo al Nuevo Testamento. El perdón, la empatía real, el sufrimiento y la compasión se ven como características de Jesús (aunque éstas también están unidas a mentalidades sociales). De modo que se pueden elegir citas sueltas de todos los textos religiosos y encontrar tantas llamadas a la compasión como a la guerra santa. Como resultado de esto, muchos intelectuales reconocen que construimos y nos relacionamos con Dios mediante nuestra imaginación y nuestra mente arquetípica gracias a las mentalidades sociales.²¹ Esto puede ayudarnos con algunos problemas psicológicos, como ya apuntó Jung; si activamos procesos arquetípicos, éstos pueden tener un gran poder emocional en nosotros. Las personas pueden encontrar un gran consuelo en su religión, y yo he conocido a muchas personas angustiadas y con vidas complicadas que han encontrado la fuerza en sus creencias (aunque sospecho que la bondad del sacerdote humano también fue clave). Las religiones también han sido un pilar para el sentimiento de pertenencia al grupo y la cohesión, una fuente de legislación y pensamiento moral, pero al fin y al cabo, son algo arquetípico que forma parte de nuestro pasado y nuestra mente evolutiva. No podemos evitar los sentimientos arquetípicos —de hecho, la compasión es uno de ellos—, pero podemos reconocer su lado oscuro. También debemos reconocer claramente que tienen poco que decir sobre la auténtica naturaleza del universo, la consciencia, cómo curar a los enfermos, la vida después de la muerte y otros temas importantes.

Hay muchos puntos de vista alternativos que dejan la puerta abierta a una espiritualidad distinta, una menos inclinada a las jerarquías y las luchas tribales. Jung sugirió que la «consciencia divina», «una consciencia despierta en el universo», requeriría un sentido de asociación y moralidad, y que sólo el asumir nuestras responsabilidades despierta esta consciencia divina, un tema que exploró en su libro *Respuesta a Job*. Otra idea de espiritualidad consiste en imaginarnos como olas del mar. No estamos separados de la esfera espiritual, somos parte de ella, algo que se refleja en las creencias panteístas, que se remontan a hace miles de años. El budismo también tiene, por supuesto, su propia aproximación, un proceso recíproco en el cual, a medida que uno se vuelve compasivo y alcanza la iluminación, se lanza automáticamente a aliviar el sufrimiento de todos los seres vivos en todos los planos de la existencia y se convierte en parte de la comunidad de seres iluminados.

Finalmente, permíteme compartir un pensamiento compasivo de la ciencia moderna. Algunas personas se comportan de manera cruel, lo que tradicionalmente se ve como algo que merece castigo, un pecado o algo que conllevará la acumulación de mal karma. ¿Pero qué pasa si se comportan así por culpa de sus genes, o porque tienen una enfermedad mental, o el córtex frontal hecho un desastre por culpa de daños sufridos durante el parto, o porque sus madres eran alcohólicas o drogadictas, o porque sufrieron terribles abusos de niños, o vivieron en condiciones sociales terribles, o ingirieron comida que contenía tóxicos? Supongamos que en 50 años podemos solucionar todo eso. Digamos que, gracias a nuevas psicoterapias, cambios en las condiciones sociales o algunos medicamentos, estos individuos no son crueles sino buenos y, por lo tanto, van al cielo y no al infierno; crean buen karma y no malo. Si todo se reduce a las condiciones sociales, los genes o la química cerebral; si, por ejemplo, la medicación puede mantener a la «buena» gente fuera del infierno, yo estoy totalmente a favor de la medicación. Pero pensemos en las implicaciones, incluidas las ideas espirituales que nos han acompañado durante tanto tiempo, pero que fueron creadas por personas completamente ignorantes al respecto de la evolución, los genes y la neuroquímica. Si el buen y el mal comportamiento son en realidad reflejos de estrategias innatas, química y condiciones sociales, ¿dónde quedan las ideas tradicionales sobre el pecado, el karma y el castigo? Si en realidad podemos elegir tan poco sobre cómo somos y en qué nos convertimos, ¿dónde queda la idea de que tenemos almas que aprenden? Eh, dame el medicamento, hazme sentir bien conmigo mismo y los demás..., ¡yo quiero ir al cielo!

Me parece que la alternativa es comprender que nuestros nuevos conocimientos nos abren la puerta a una nueva espiritualidad compasiva, libre de los miedos y las pasiones marcadas por las antiguas formas arquetípicas. Sin embargo, es un enorme reto compasivo, porque nos gusta sentirnos especiales y elegidos, amados por el Todopoderoso, o capaces de castigar a los «malos». Tus opiniones sobre estos temas influirán en tu enfoque sobre la compasión. Acabamos de empezar a pensar en las implicaciones de nuestra nueva comprensión sobre la influencia que tienen los genes y el amor temprano en el cerebro, así como el contexto social y la influencia del grupo en formar lo que sentimos, pensamos y hacemos. Aquí perdemos la idea del individuo que «controla». Así que la compasión que está abierta a las nuevas certezas sobre nuestros cerebros y mentes no es un camino fácil. Una vez nos sintamos motivados por el cuidado y las mentalidades sociales de compartir, la ciencia y nuestro «cerebro/mente nuevo» nos ayudarán.

El egoísmo y el arquetipo y la mentalidad social de la compasión

Antes de poner fin a nuestro viaje evolutivo, acabemos con la nota más optimista del libro: a pesar de los muchos potenciales crueles y oscuros que han emergido en la lucha por la supervivencia y habitan en nuestra mente (como muestran tantas obras de arte y literarias) también somos capaces de experimentar compasión. Aunque la compasión también es un potencial emergente al que la naturaleza ha dado forma en nuestra mente. Es fácil centrarse en los muchos arquetipos oscuros de nuestra mente y olvidar que a partir de esa oscuridad, de la lucha por la supervivencia y la reproducción, a partir de las amenazas y el miedo, ha emergido nuestra capacidad de cuidar y sentir compasión. Si observamos el camino hacia la compasión, veremos que empieza cuando los seres sensibles empiezan a interesarse y cuidar de los suyos. Exploraremos la naturaleza y los elementos clave de la compasión en los capítulos 5 y 6.

La compasión y los genes egoístas

Hay quien opina que la compasión está unida al cuidado como resultado de los genes egoístas. Por ejemplo, si vas al hospital y das a luz a un bebé, querrás poder llevártelo a casa, cuidarlo y quererlo, porque es tuyo. No te gustaría que todos los bebés nacidos ese día fueran puestos en la misma habitación y entonces elegir el que quisieras. Incluso si alguien te dijera que, comparado con ese niño, el tuyo sería un poco menos inteligente, menos atlético y más proclive a padecer infecciones respiratorias, eso no te disuadiría. De hecho, lo que conseguiría es que te aferraras más a tu hijo, porque lo que quieres es cuidar de tus genes. A la gente le causa una profunda ansiedad descubrir, después de años, que se llevaron a casa por error el niño que no era después de dar a luz en el hospital. Así que, por supuesto, nos interesan muchas cosas: la comida, hacer amigos, tener relaciones sexuales y cuidar de nuestros propios bebés, porque los genes han construido nuestra fisiología para que nos preocupen estas cosas. Y lo han hecho porque los individuos que estaban motivados por estos sentimientos perpetuaban sus genes.

Así que sabemos que el cariño tiene cierta preferencia genética: es mucho más fácil cuidar de tus hijos y familiares genéticos, así como de los amigos, que de los extraños. Sin embargo, no importa que reconozcamos que nuestra capacidad para la compasión ha emergido en el universo como una sencilla estrategia de replicación de genes. Éste es un tema sobre el que Richard Dawkins ha escrito ampliamente, incluido el hecho de que tener «genes egoístas» no implica necesariamente que las personas seamos egoístas; podemos desarrollar nuestra mente, entrenarnos y superar los dictados de los genes o las estrategias egoístas.²² Así que no debemos obsesionarnos con el hecho de que, dado que

la compasión surge claramente del funcionamiento genético, esto invalida de alguna manera los sentimientos, motivaciones y procesos de la compasión. Que los genes hagan que tus ojos sean capaces de ver ciertas frecuencias de luz, esto no niega o quita importancia a tu experiencia del color. El hecho es que tenemos sistemas cerebrales que posibilitan la experiencia de la compasión, y que la compasión puede organizar los patrones cerebrales de maneras determinadas. Lo que tenemos que hacer es ver cómo, trabajando en estos patrones cerebrales para dominar la compasión, podemos desarrollar el bienestar y un propósito. Podemos usar nuestros cerebros y mentes nuevos para practicar y aprender a tener sentimientos más profundos de compasión y hacia un grupo de individuos más grande de aquel hacia el que estamos biológicamente inclinados. Nuestros genes no nos limitan, sino que nos proporcionan una plataforma.

De hecho, son las mentalidades sociales, arquetípicas y motivacionales las que nos ayudan a entender. En todo el mundo, las personas quieren cuidar de los demás, convertirse en enfermeros, médicos, trabajadores sociales, maestros y terapeutas alternativos. En todo el mundo, las personas arriesgan su vida para salvar a otras, pensemos en servicios como la policía, las fuerzas de paz, los bomberos o los servicios de rescate en el mar y la montaña. Si nos centramos en el punto de vista capitalista u observamos cómo nuestra historia ha sido moldeada por las vertientes más oscuras de nuestra naturaleza, las luchas tribales y los machos dominantes, es fácil olvidar que, aunque muchos de nosotros queremos llevar una buena vida, también queremos ayudar y cambiar la de los demás. Cuando comprendemos que hemos despertado en un mundo lleno de belleza, pero también en uno donde mucha gente vive en condiciones deplorables, es obvio que tenemos mucho que hacer con nuestra ciencia, nuestras políticas sociales y nuestro sistema legal. Muchas personas sienten el deseo real de mejorar las condiciones de vida humanas y, de hecho, de todos los seres vivos.

Y si nos dicen que es el egoísmo lo que sustenta la compasión, la respuesta es, de nuevo: pues claro que sí. El Dalái Lama lo deja claro en muchos de sus escritos. La compasión no sólo es buena para ti, porque te ayudará a sentirte bien y organizar tu mente de manera que estarás más abierto a la felicidad, sino que también es buena para los demás, y que sea buena para los demás significa que viviremos en un mundo más feliz. Si eres compasivo con los demás, es más probable que ellos lo sean contigo, así que sí, claro que comporta muchas ventajas en el plano personal. Sinceramente, si la autocompasión y la compasión por los demás aumentaran la tensión, dañara el sistema inmunitario, incrementara el peligro de padecer enfermedades coronarias, depresión y ansiedad y nos hiciera menos divertidos, no las recomendaría. El hecho es que es nuestro estrés, nuestro esfuerzo y nuestra mentalidad social competitiva lo que nos causa estos

problemas, por no hablar de lo que le estamos haciendo al mundo que nos rodea, porque nos desequilibra. La compasión puede ser el antídoto.

Conclusión

Este capítulo ha resumido cómo «nos hemos encontrado aquí» con un cerebro hecho por los genes y lleno de deseos, miedos y pasiones extrañas y opuestas entre sí que suelen activarse y desactivarse según las relaciones que establecemos. Sentimos nuestra mente como algo personal, hasta el punto de sentir que tal o cual aspecto soy «yo». Sin embargo, no hay nada que podamos sentir o pensar (excepto, quizá, actos creativos relacionados con las artes y las ciencias) que no hayan sentido y pensado millones de personas antes. Los sentimientos que tenemos están basados en nuestra programación común, nuestra humanidad común. Eso que sientes como «sólo tú» es tu consciencia a través del tiempo, de momento en momento.

Hemos subido a la cima de una montaña y hemos visto cómo se desplegaban la vida y las diferentes motivaciones en el discurrir de la vida y la consciencia. Hemos visto cómo se originaban las estrategias, los arquetipos y las mentalidades sociales, cómo se hacían más complejos y cómo se manifestaban, ayudando así a los genes a transmitir su talento a la hora de crear patrones, porque sin genes no hay cuerpo, ni vida ni cambio, y el universo se queda mudo. Nuestras pasiones y deseos provienen del discurrir de la vida. Este conocimiento, que es el primer paso hacia la iluminación y la sabiduría, y que se fundamenta en la ciencia psicológica básica, nos ayudará a pensar en el trabajo que nos espera y en cómo podemos afrontarlo. Nos ayudará a dejar, poco a poco, de «sobrepersonalizar» nuestras mentes y a darnos cuenta de que mucho de lo que tiene lugar en ellas no es culpa nuestra ni lo hemos diseñado nosotros. Éstos son los primeros pasos que harán que nos convirtamos en personas que entrenan y buscan la mente compasiva y, así, el equilibrio de nuestra mente y la responsabilidad de nuestras acciones.

En el siguiente capítulo comprenderemos mejor la importancia del equilibrio viendo cómo la evolución ha diseñado nuestro cerebro con tres sistemas básicos de regulación de las emociones, que tienen un papel vital en nuestros sentimientos diarios y en nuestra salud mental.

4

AMENAZAS Y AUTOPROTECCIÓN: LO BUENO, LO MALO Y LO REALMENTE DIFÍCIL

Las emociones colorean nuestra vida. Matizan todo lo que hacemos. Con las emociones, las cosas importan; sin ellas, puede que no. Nuestra capacidad de sentir nos vincula con las cosas que valoramos. Algunos científicos creen, incluso, que nuestras emociones son la raíz de la propia consciencia. Por su importancia, su urgencia y sus placeres, debemos admitir que pueden ser un arma de doble filo, ya que implican deleite, felicidad y alegría, pero también miedo, ansiedad, frustración e ira. Las emociones evolucionaron porque cumplen diversas funciones, y es precisamente sobre estas funciones sobre lo que vamos a hablar ahora. Cuando las entendamos y entendamos también cómo actúan en nosotros, estaremos mejor preparados para trabajar con ellas para alcanzar la autocompasión y calmar nuestra mente.

Como ya dijimos en el capítulo 2, podemos pensar que nuestras emociones están organizadas en *tres* sistemas básicos.¹ De modo que recordemos estos sistemas y exploremos en detalle cómo actúan en nosotros. Recordemos que en el capítulo 2 (ver pp. 55-62), sugerimos los siguientes sistemas:

1. Ante amenazas y de autoprotección.
2. De incentivos y de búsqueda de recursos.
3. De relajación y satisfacción.

Si estos tres sistemas se desequilibran o adquieren determinados patrones, podemos sufrir. En la sociedad moderna es muy fácil que el sistema ante amenazas y de autoprotección se active de más. Podemos temer la pérdida de nuestro trabajo o equivocarnos en él, o que los demás nos critiquen y nos rechacen, o sencillamente podemos vernos presionados por el tiempo. Las prisas y la presión de la vida nos pueden llevar a tener problemas de estrés, ansiedad y depresión. También es fácil convertirse en una persona sobremotivada, que siempre quiere mostrarse digna y «a la altura del trabajo», siempre en busca de placeres, comodidades más caras, éxitos y logros, y con mucha dificultad para relajarse. Queramos o no, puede pasar que la vida nos mantenga

«en movimiento» sin tiempo para parar. Cuando el sistema de incentivos y de búsqueda de recursos flaquea y se hunde, podemos pensar que nuestras oportunidades de éxito han desaparecido, sentirnos quemados, exhaustos, vencidos, deprimidos e, incluso, con ganas de mandarlo todo a paseo. Podría parecer que el deseo y la «gasolina» han desaparecido del sistema.

Observaremos cada uno de estos sistemas por separado para aprender a reconocer cómo trabajan en nuestro interior y a equilibrarlos mejor en nuestra mente. Esto es lo que pretendemos en la siguiente sección del libro: aprender a equilibrar nuestra mente. Este capítulo va a centrarse en el sistema ante amenazas y de autoprotección, fuente de muchas de nuestras emociones desagradables, en ocasiones, difíciles de gestionar.

La vida es amenazante

Para empezar nuestro viaje, exploremos de dónde proviene el sistema ante amenazas y de autoprotección y por qué es fundamental en todos los seres vivos. De hecho, las amenazas vitales han existido desde que los primeros organismos simples evolucionaron sobre la Tierra. Como ya hemos dicho en el capítulo anterior, incluso en un planeta tan propicio para la vida como el nuestro, la lucha por la supervivencia ha sido tan complicada y arriesgada que la inmensa mayoría de las especies que han existido están ahora extintas, más del 99 % de ellas.

Veamos, por ejemplo, a los neandertales, una especie similar a los humanos. Vivían en cuevas en grupos familiares, cuidaban de sus hijos, jugaban con ellos y tenían aspiraciones de futuro. Sin embargo, hace mucho que se extinguieron, dejando sólo huesos y herramientas como testamento de sus vidas y esfuerzos. No se sabe con certeza por qué desaparecieron: es posible que fueran expulsados por nosotros, los humanos modernos, que llegamos del sur, o que sencillamente desaparecieran al cruzarse reproductivamente con nosotros; suyo podría ser nuestro gen del lenguaje, que podría haber evolucionado en ellos, porque eran muy cooperativos. Habrá que esperar a nuevas investigaciones. Sin embargo, lo importante es que, desde la comodidad de nuestra calefacción central y nuestra comida del supermercado, es difícil que comprendamos lo dura y amenazadora que era entonces, y sigue siendo aún en muchas partes del mundo, la vida.

Existen, por supuesto, distintos tipos de amenazas: depredadores, falta de alimentos y agua potable, microbios que causan enfermedades, el riesgo de daño físico, falta de refugio, perder amigos, la hostilidad de otros miembros de la misma especie. Los animales (incluidos los humanos) han desarrollado evolutivamente formas, a menudo denominadas *estrategias defensivas*, de detectar y enfrentarse a esas amenazas. Algunas

de esas estrategias están relacionadas con funciones corporales básicas, por ejemplo: tener pelo o plumas como aislamiento del frío, o hibernar para conservar energía durante el invierno son formas de protegerse de las inclemencias del clima. Nuestro sistema inmunitario está diseñado para ayudar a detectar bacterias y otros agentes dañinos que pueden entrar en el cuerpo y luchar contra ellos. Nuestro sistema digestivo también ha sido diseñado para expulsar sustancias nocivas mediante el vómito o la diarrea. Y en lo relativo a las amenazas de los demás, hemos desarrollado formas de intentar comprender sus auténticos sentimientos y emociones hacia nosotros, y evitarlos o relacionarnos con ellos de forma sumisa y calmada si parecen más poderosos que nosotros.

Ansiedad

Nuestro cerebro es la fuente de muchas emociones y formas de pensar que han sido diseñadas por la evolución para formar parte de nuestro sistema básico de autoprotección. De hecho, sentir ansiedad ante cosas que nos pueden hacer daño, con el sentimiento añadido de querer huir y evitarlas, es una estrategia fundamental de autoprotección. Las personas pueden desarrollar ansiedad por diversos motivos. Algunos se ponen nerviosos cuando se les acercan perros, otros cuando conocen gente nueva, a otros los aterroriza hablar en público. Muchas de las cosas que nos provocan ansiedad son cosas que han constituido amenazas durante millones de años. Así que es fácil que nos den miedo las serpientes o las arañas, pero no es tan fácil que temamos la relativamente moderna electricidad, aunque es mucho más probable que nos mate esta última. También es fácil desarrollar el miedo a los gérmenes y a las sustancias contaminantes. Pero tengamos en cuenta que, en la edad moderna, el miedo a las arañas o a las serpientes puede no ser un inconveniente, dado que, al menos en el Reino Unido o Estados Unidos, rara vez encontramos alguna peligrosa.

No nacemos con esos miedos, pero parece que existen diferencias en nuestra sensibilidad (genética) que influyen en cómo reaccionamos ante ellos y en la facilidad con que los adquirimos e intensificamos. A veces, podemos adquirir un miedo sencillamente porque vemos que otro se asusta. A partir de los nueve meses, cuando empiezan a moverse, los bebés empiezan a recelar automáticamente de los desconocidos, esto se intensifica si sus padres también recelan, ya que los niños captan de ellos mensajes de «mostrarse ansioso en esta situación».² Veremos cómo enfrentarnos de forma compasiva a la ansiedad en el capítulo 11.

Ira

La ira es otra emoción de autoprotección clave que compartimos con otros animales.³ Puede activarse si nuestro camino hacia una meta o hacia otra cosa que deseamos está

bloqueado. El sentimiento más habitual es la frustración, que muchos animales, incluidas las humildes ratas de laboratorio, también sienten. Cuanto más activemos nuestro sistema de incentivos y de búsqueda de recursos (ver capítulo 5) con nuestros deseos, nuestros «quiero más» y nuestras prisas, más vulnerables seremos a la frustración. La frustración y la ira que provoca ésta hacen que nos esforcemos más en una tarea e intentemos *forzar* las cosas. Esta estrategia, «si todo falla, recurre a la fuerza bruta», es bastante antigua.

Otra forma de ira ligada a la frustración es la *ira vengativa*, que está relacionada con nuestra necesidad evolutiva de defender nuestros recursos y posición social. Si alguien nos desafía, por ejemplo, criticando nuestro trabajo, podemos sentir ira y querer tomar represalias; si alguien se aprovecha de nosotros o se comporta de manera injusta, también podemos sentir ira. Del mismo modo, nos enfadamos si sentimos que nos engañan. Mientras que la ansiedad protectora hace que nos desvinculemos —es decir, que huyamos o evitemos algo desagradable o peligroso o nos dobleguemos ante ello—, la ira hace que nos impliquemos *más* para superar el obstáculo o derrotar a la otra persona. Cuando sentimos ira vengativa queremos que la otra persona haga lo que nosotros queramos. Puede que queramos una disculpa, su sometimiento o, incluso, que sufra. ¿Por qué? Bueno, pues porque entonces nos sentiremos más seguros con ella, sentiremos que tenemos el control. ¿Cómo sería nuestro mundo si cualquiera pudiera someternos sin encontrar resistencia? ¿Qué pasaría si no pudiéramos defendernos y los demás pudieran aprovecharse de nosotros o engañarnos con facilidad sin consecuencias? ¿Qué pasaría si pensaran que no deben tener cuidado con nosotros porque nunca tomamos represalias? Nada bueno, ¡evolutivamente hablando! De modo que esta respuesta fue diseñada por la evolución para protegernos. Pero si no tenemos cuidado, nuestro «cerebro/mente nuevo» puede inspirarse en la ira vengativa para causar terribles sufrimientos en el mundo. Sentir una erupción de ira vengativa puede ser aterrador, porque puede ser muy potente e incluso llegar a ser sádica. Mucha gente siente una fuerte ira, pero también teme perder el control de ésta e intenta reprimirla (como se muestra de forma muy dramática en la película *Hulk*). Pero la ira es una llamada a la acción, un aviso, y debemos atenderlo. Sin embargo, esto no significa que nos limitemos a actuar de manera agresiva; al contrario, deberíamos entender el sentimiento y decidir qué hacer con él.

Conceptos clave de la ira

Hace algún tiempo, el psicólogo conductista estadounidense C. B. Ferster señaló que si se castiga a los niños por mostrar ira, éstos empiezan a sentir ansiedad por el castigo.

Con el tiempo, esa ansiedad acabará siendo asociada con la ira, y el niño ya no procesará la ira. Al contrario, en cuanto empiece a crecer la ira en su interior, ésta se convertirá automáticamente en ansiedad. Las personas depresivas suelen enfrentarse a este obstáculo.

De hecho, cualquier emoción puede asociarse y quedar unida a otra de esta manera. Los niños pequeños que son castigados o avergonzados por divertirse o emocionarse pueden, como adultos, mostrarse ansiosos si experimentan «sentimientos de diversión». Esto se llama *condicionamiento*, y es una de las formas más potentes que tenemos de aprender y adaptarnos al entorno. A pesar de ser un conductista acérrimo, Ferster tenía claro que, por culpa del condicionamiento, reprimimos algunos de nuestros sentimientos y dejamos de ser conscientes de ellos. Los niños que son castigados por divertirse o estar contentos pueden empezar a sentirse incómodos (ansiosos) cuando se sienten bien, sin saber por qué.

El terapeuta cognitivo R. L. Leahy ha estudiado algunas de las creencias que tenemos sobre nuestras emociones y el motivo por el cual nos causan problemas. Las creencias relacionadas con la ira incluyen: «La ira es mala. Es vergonzosa. Es demasiado destructiva. Es demasiado sádica». Esta forma de pensar puede provocar dificultades al procesar la ira y sus causas.

Según Sigmund Freud, las personas deprimidas pueden sentir mucha ira hacia las personas de quienes dependen, porque éstas no les permiten abandonarse ni hacerse daño a sí mismas. Sin embargo, a los individuos deprimidos también les aterra expresar su ira por si los demás los abandonan, les hacen aún más daño o los avergüenzan y les hacen sentirse mal por ser malas personas, desagradecidos y desagradables. Como resultado, dado que su ira es amenazadora para ellos, acaban no siendo conscientes de ella.⁴

Como ya dijimos en el capítulo anterior, y volveremos a explorar en el capítulo 10, la ira y el desprecio hacia uno mismo también pueden ser un grave problema. Sólo porque estemos enfadados con nosotros mismos, esto no significa que estemos usando sistemas cerebrales distintos a los que usaríamos para sentir ira hacia los demás. Así, la ira hacia uno mismo mantiene nuestros sistemas ante amenazas en estado de alerta y complica mucho la satisfacción y la relajación.

Hay que tener siempre en cuenta que las emociones defensivas de ansiedad e ira no fueron diseñadas para ser nuestras enemigas o para ser malas, sino para protegernos; su función es de autoprotección. Sin embargo, la evolución las diseñó mucho antes de la aparición de las capacidades de pensamiento e imaginación que tenemos ahora. La evolución no podía prever qué ocurriría cuando nuestras «nuevas» capacidades se combinaran con nuestros impulsos y defensas primitivas. Estas últimas pueden

concentrar y guiar nuestro pensamiento e inteligencia de modo que perdamos el control sobre ellos.

De modo que para trabajar en nuestra ira (o en cualquier otra emoción de amenaza y autoprotección) antes debemos entender que nuestro sistema ante amenazas y de autoprotección no quiere que estemos indefensos. *Puede incluso que se resista a nuestros intentos de calmar y relajar nuestra ansiedad y nuestra ira.* Yo suelo preguntar a las personas que tienen problemas de ira: «¿Qué es lo que te daría más miedo de abandonar o reducir significativamente tu ira?». A veces responden, «Me encantaría que ocurriera, ¡sería genial!», pero otras veces surge el miedo: «Los demás no me escucharían ni me respetarían. Yo no me respetaría. No podría defenderme. Los demás podrían salirse con la suya. Nunca se oiría mi voz. Nunca se obtiene justicia si no se lucha por ella. Tendría que aceptar el comportamiento desconsiderado y malo hacia mí. No se debería permitir que la gente hiciera eso. Sería débil y sumiso, y yo tengo que mostrarle a la gente que soy importante, nadie escucha a los débiles. La gente merece mi ira. La gente sólo aprende si te enfadas». Sí, la lista es larga y no me cabe duda de que cada uno puede añadir sus propios miedos. Sin embargo, todo esto se reduce básicamente a tres miedos clave:

- el miedo a sufrir daño o ser destruido,
- el miedo a perder el control sobre los objetivos, el sentido o el propósito vital,
- el miedo a no ser querido y ser marginado, ignorado, excluido o aislado.

Pensemos en cuántos problemas provoca nuestra incapacidad para controlar nuestra ira vengativa. Hay muchísimas zonas de conflicto y violencia en el mundo causadas por la constante activación de la ira, la venganza y los miedos. A los humanos (especialmente los machos) les cuesta mucho romper este ciclo, y el mundo occidental no los ayuda para nada, porque suele estar desesperado por vender armas a ambos bandos. A menudo hace falta un líder como Gandhi o Mandela para cambiar el sistema y los patrones.

Asco y desprecio

Otra emoción defensiva principal es el asco, que en un principio estaba destinada a ayudarnos a detectar y apartarnos de las sustancias nocivas. Desde el nacimiento, los bebés y los niños escupen lo que sabe amargo y disfrutan de lo dulce. Esto sucede porque, para los humanos, el sabor amargo es una buena guía para detectar sustancias tóxicas. A los humanos les pueden dar asco (en el sentido de que les pueden repeler) muchas cosas, incluyendo su propio comportamiento o el de los demás. En este caso, el

término apropiado sería *desprecio*.⁵ Los investigadores creen que cuando las emociones de asco y desprecio se mezclan con las de miedo e ira suele ser cuando nos convertimos en capaces de hacer cosas horribles. Cuando vemos a nuestros enemigos como peligrosos y despreciables al mismo tiempo, o creemos que «infectan nuestra forma de vida o contaminan nuestros valores», esto activa las estrategias defensivas de detectar, proteger, evitar, someter y erradicar. Estas estrategias son muy útiles cuando se centran en tratar enfermedades y contaminantes de verdad, pero dirigidas hacia otros humanos pueden derivar en atrocidades y genocidios. Cuando sentimos asco hacia facetas de nosotros mismo, podemos desear deshacernos de ellas, purgarlas o erradicar esos aspectos de nosotros. Así que el asco es un proceso arquetípico, originalmente desarrollado como estrategia básica de autoprotección, pero que actualmente puede traernos graves problemas.

La emoción del asco entra en juego cuando pensamos en términos de bondad y maldad y deseamos «purificar», «deshacernos de» o «destruir», y ha sido usada tanto de manera religiosa como no religiosa para atacar y aniquilar a aquellos que se consideran «profanadores». Hitler veía a los judíos como una «infección», y una vez la gente usa este arquetipo para ver a los demás, entramos en el terreno del «buscar/eliminar/destruir», en el que el sistema compasivo de nuestro cerebro se apaga.

Escuchar a nuestras emociones

Cada una de nuestras emociones tiene instrucciones (limitadas) sobre qué hacer en determinadas situaciones. Pensemos en lo que ocurre con nuestro cuerpo cuando nos invade la ira. ¿Qué quiere hacer el cuerpo? Se tensa la mandíbula, los músculos se estiran, los ojos se entrecierran, cambia el tono de voz y tenemos más ganas de hablar. A medida que crece la ira, nuestra atención se centra en los recuerdos: «¡Y deja que te diga otra cosa que me molesta mucho!». Si la ira va más allá, la presión se incrementa y sentimos que vamos a explotar. Puede que queramos subir el tono de voz hasta gritar, dar patadas o golpear algo o a alguien. Nuestro sistema de ira está diseñado para que amenacemos a quienes nos amenazan o bloquean y que hagan lo correcto, se aparten o realicen lo que nosotros queramos. Lo importante es que nuestra ira, que ha iniciado una estrategia de autoprotección, *ejerce cada vez más control sobre nuestra mente*, en parte porque está diseñada precisamente para eso. Si estamos cansados o decaídos, es aún más fácil, porque el cerebro se pondrá en modo «hiperprotector» y cualquier cosa, por pequeña que sea, puede provocar un ataque de furia, lágrimas o ansiedad. De modo que tenemos buenos motivos para estar pendientes de nuestras emociones basadas en las amenazas y distanciarnos de ellas, actuar de manera asertiva si es necesario, pero no dejarnos arrastrar por ellas. Lo mismo sucede con la ansiedad. Si siempre huimos al

sentir ansiedad, puede que no desarrollemos las habilidades necesarias para gestionar las cosas.

Una cosa es que este sentimiento sea el resultado de encuentros reales con cosas o personas aterradoras o frustrantes. Sin embargo, dado que somos una especie social que puede ser fácilmente influida por la retórica de los demás, los líderes pueden provocarnos fácilmente estas emociones si no les prestamos atención. De hecho, la gente suele decir que quieren líderes que los inspiren y estimulen sus emociones y pasiones. Pero en lugar de valorar esto, yo sugeriría que seamos cautos con lo que permitimos a los líderes y que no nos dejemos llevar ciegamente por nuestras emociones. Hitler llegó al poder porque era visto como un líder muy inspirador que podía levantar pasiones y generar orgullo en su audiencia. Sin esta habilidad, lo más seguro es que no hubiera llegado a nada, pero su audiencia también se dejó estimular de este modo. Por lo tanto, debemos aprender a entender mejor las emociones que trabajan a través de nosotros. Será mucho más fácil si dejamos de culparnos por tener estos sentimientos y deseos y empezamos a verlos como parte de nuestro cerebro evolutivo.

De modo que lo importante es recordar siempre que nuestro sistema ante amenazas y de autoprotección fue diseñado para protegernos (y, así, proteger nuestros genes en el transcurso de la vida, si queremos verlo así). Sin embargo, estos pequeños dispositivos primitivos—que han servido a muchas especies durante millones de años— son muy potentes, y ahora, en el mundo moderno, necesitan nuestra guía y mentes nuevas que los contengan.

Los atajos: Más vale prevenir

Ya hemos establecido que nuestro sistema de amenaza y autoprotección ha evolucionado (sin nuestra ayuda) para tener una serie de emociones como el miedo, la ansiedad, la ira, la rabia, el odio y el desprecio. Éstas son emociones naturales, básicas. Aunque pueden desbordarse y ser muy dañinas, no debemos olvidar que su función básica es la protección, sobre todo la propia, pero también la de nuestros seres queridos y otros miembros de nuestro grupo. No evolucionaron sólo para complicarnos la vida o crear demonios en la Tierra. Suelen ser potentes y activarse de forma fácil y rápida, porque así fuimos diseñados (no es culpa nuestra).

Además, el sistema ante amenazas y de autoprotección es el primer puerto de entrada de mucha de la información que nos llega. Esto es porque nuestro cerebro está diseñado para comprobar las cosas y pasar a la acción para protegernos; para comprobar si tal o cual suceso es correcto. Si observamos comer a los pájaros en un comedero, veremos que toman uno o dos granos y a continuación miran alrededor comprobando la zona

constantemente. Nuestro sistema ante amenazas y de autoprotección funciona de manera similar, activándose incluso aunque no nos demos cuenta. Por eso, una madre puede oír llorar a su bebé aunque esté dormida. Los sistemas de protección demasiado lentos o reflexivos no eran buenos desde un punto de vista evolutivo: «Vaya, un león se acerca... Hmmm, me pregunto si tendrá hambre o si habrá comido hace poco... Bueno, quizá no... A ver, no está mirando hacia aquí, así que no está claro... ¿qué es lo mejor que puedo hacer? ¿Correr...? No, mejor me subo a ese árbol... O podría hacerme el muerto... Creo que voy a correr... ¡Aaaaaaaah!». (Lo siento, ya eres suyo).

Otro aspecto útil e interesante de nuestro sistema ante amenazas y de autoprotección es el «más vale prevenir». Básicamente, si estamos en una zona con leones y oímos un ruido entre los arbustos, podemos asumir que ese ruido ha sido causado por un león y correr antes de llegar a ver uno. Nueve de cada diez veces nos equivocaremos, no era un león, sino un pájaro. Sin embargo, ese error significa que, aunque hayamos perdido algo de tiempo para comer, que podremos recuperar fácilmente más tarde, estamos a salvo, mientras que el error contrario es irreparable: infravalorar un peligro potencial y convertirse en el almuerzo de un depredador. La moraleja de esta historia es extraordinaria: *el cerebro está, en realidad, diseñado para cometer errores*. Para protegernos (y a nuestros parientes y amigos) asumirá cosas de forma rápida, sin preocuparse demasiado por si se equivoca. Normalmente sobreestima las amenazas y el peligro porque calcula que es mejor huir diez veces de un posible león, aunque nueve no hiciera falta, que quedarse la única vez que de verdad había que correr. La tendencia natural a sobreestimar las amenazas y el peligro, especialmente en situaciones sociales o entre grupos («¡No te fíes de ellos!») puede, por supuesto, crear problemas reales a los humanos, pero es una función natural del cerebro. Así que, de nuevo, debemos entrenar cuidadosamente nuestro cerebro para compensar esa tendencia. Esto se ve en muchas películas en las que el héroe se muestra abierto a confiar en el otro grupo (o en extraños) y otra persona (a menudo un militar) prefiere la opción «más vale prevenir» y acabar con ellos.

Es cierto que esta tendencia a «asumir lo peor» y «sacar conclusiones precipitadas» ha salvado muchas veces la vida a nuestros ancestros. Por ejemplo, quienes se preocupaban por sus hijos cuando éstos no estaban a la vista, incluso sin motivo, seguro que estaban allí cuando sí hacía falta. De modo que el cerebro debe tomar decisiones difíciles para asumir qué es y qué no es una amenaza, en qué confiar y en qué no, cuándo arriesgarse y cuándo no. A veces se equivoca y, de hecho, muchos problemas ligados a temas de salud mental suelen estar relacionados precisamente con eso: un sistema ante amenazas y de autoprotección sobredesarrollado, sensible, sesgado o confundido. Cuando ayudamos a la gente a enfrentarse a sus miedos, de cierta manera los estamos ayudando a arreglar su

sistema ante amenazas y de autoprotección. Cuando las personas aprenden a exponerse a las cosas que los aterrorizan están enseñando gradualmente a sus cerebros autoprotectores que no pasa nada, que el suceso que temían y del que han estado huyendo no va a suceder y que pueden tolerar la ansiedad que antes había sido intolerable, lo que también reduce el «miedo al miedo» y la ansiedad al respecto de sentir ansiedad.

También es importante saber que el cerebro puede equivocarse en la otra dirección y no ser lo suficientemente sensible. Nos enfrentamos a algunos riesgos sobre los que no hacemos nada o intentamos ignorar. Sabemos que fumar nos hace daño, pero muchos lo hacen igualmente. A veces, cuando estamos en grupo, emprendemos conductas mucho más arriesgadas de las que llevaríamos a cabo en solitario. De modo que, a veces, reconocemos una amenaza, pero si no nos provoca mucha emoción, podemos ignorarla fácilmente. De hecho, existe toda una serie de amenazas que podrían provocar el caos, pero que ignoramos. Por ejemplo, a nivel intelectual, sabemos que existe el cambio climático, que en un futuro cercano habrá escasez de agua y que existen muchas injusticias en el mundo que alimentan el resentimiento, los conflictos y las agresiones, pero todo eso parece muy lejano de nuestra vida personal como para activar nuestras emociones lo suficiente y empujarnos a llevar a cabo acciones urgentes. Cuando una amenaza activa en nosotros una emoción potente es más probable que la detectemos y hagamos algo al respecto.

Cómo aprende a trabajar el sistema ante amenazas y de autoprotección

Nuestro cerebro contiene un menú de las maneras en que podemos sentirnos y reaccionar en situaciones amenazadoras (p. ej., enfadarnos, sentir ansiedad o huir), pero también tiene que aprender qué es y qué no es una amenaza y cómo modificar los patrones básicos que puede crear el cerebro. Los genes fabrican cerebros que están atentos a determinados estímulos (p. ej., el sabor amargo, cosas pequeñas que se retuercen, rostros alegres o enfadados), pero también aprenden y se transforman con la experiencia. De modo que el cerebro aprende acumulando recuerdos, que son cambios sutiles en las células de nuestro cerebro y en las conexiones interneuronales que codifican lo que ha ocurrido en el pasado. La información está disponible para ayudar a detectar amenazas ya conocidas, responder a ellas y concebir nuevas acciones si surgen nuevas amenazas. Estos recuerdos pueden, de hecho, afectar a todo el cuerpo, como veremos enseguida.

Las investigaciones sugieren que existe cierta cantidad de sistemas de memoria distintos para procesar los sucesos amenazadores.⁶ Por ejemplo, la parte del cerebro

denominada *amígdala* recibe información rápidamente y realiza juicios muy rápidos y toscos, aunque importantes, sobre si la nueva información constituye o no una amenaza, en otras palabras, realiza juicios relevantes para la supervivencia. De modo que cuando tenemos un ataque de miedo, ansiedad o ira, lo que se activa es la amígdala, y si nos estresamos durante días o semanas, ésta puede hacerse más sensible («inflamarse», aunque sólo metafóricamente). También hay genes que pueden influir en la sensibilidad de la amígdala, lo que hace que algunas personas sean más vulnerables que otras a desarrollar miedos y ansiedades sobre las cosas.

Lo que es muy importante sobre este sistema cerebral en concreto es que establece los códigos de los recuerdos emotivos, que operan en todos los sistemas fisiológicos del cuerpo. Así que imaginemos que vamos a una fiesta y nos tomamos una cerveza o un vaso de vino o comemos marisco y, en cuestión de minutos, nos empezamos a sentir muy mal, pero mal en plan «he tenido que ir al lavabo muchas veces». Tanto nuestra amígdala como nuestro cuerpo recordarán el incidente, lo que tendrá como consecuencia que, aunque nos recuperemos relativamente rápido, cuando vayamos a otra fiesta y alguien nos ofrezca cerveza, un vaso de vino o marisco, sólo el olor (señal sensorial) o la imagen (otra señal sensorial) volverá a generarnos náuseas. Estas recreaciones fisiológicas, o recuerdos corporales, de un estado anterior están ancladas en la amígdala. Estas señales no disparan emociones ante una amenaza como la ansiedad o la ira, sino que *recrean* el patrón de sentir náuseas, las mismas que sentimos cuando estábamos enfermos. De modo que ese recuerdo evoca y *recrea* patrones corporales.

Por el contrario, otra parte del cerebro, el *hipocampo*, codifica lo que se ha denominado «memoria del suceso». Esta parte del cerebro no crea sensaciones físicas para recordarnos sucesos desagradables del pasado, sino que nos recuerda los hechos: dónde nos pusimos enfermos la última vez, o que otras veces hemos bebido mucha cerveza y no ha pasado nada; lo que pasó la otra vez fue mala suerte, así que no pasa nada si volvemos a beber. Si, por algún motivo, el sistema del hipocampo no accede a esa información, entonces en la próxima fiesta nos dará náuseas el olor a cerveza, pero no sabremos por qué nos sentimos así. Tampoco podremos actualizar el recuerdo con la información que tenemos ahora y decir: «Eso fue entonces, un suceso único, y esto es ahora», lo que permitiría anular los sentimientos con el conocimiento de que esta (nueva) cerveza es segura. En otras palabras, la memoria fisiológica (la del cuerpo) es la que domina.

Así es a grandes rasgos. Sin embargo, muchos de nuestros recuerdos de autoprotección funcionan de este modo, tanto mediante la memoria corporal como la emotiva y la del suceso. Las cosas que nos han hecho sentir ansiedad anteriormente pueden estar asociadas a ciertas señales, y cuando esas señales vuelven a aparecer,

nuestros cuerpos reaccionan inmediatamente y producen un ataque de ansiedad o ira. El problema es que ese tipo de recuerdos suelen ser de amenazas graves, y cuando se activa el sistema de amenazas, es difícil integrar nueva información, porque este sistema está diseñado para apagar el pensamiento reflexivo, sacar conclusiones precipitadas y, sencillamente, actuar rápido. Esto también activa la hormona cortisol, que también puede interferir con los procesos del hipocampo y el córtex frontal.

Preferiríamos no tener esos recuerdos, no sólo porque son desagradables, sino también porque nos gustaría volver a beber cerveza o vino o a comer marisco. Sin embargo, esos deseos lógicos pueden no tener ningún impacto en el sistema emotivo ante amenazas y de autoprotección del cerebro si no lo entrenamos. El cuerpo recuerda lo que pasó la última vez y quiere recordárnoslo y protegernos. En este punto sucede algo importante con la regla del «más vale prevenir»: una vez pasa algo malo, nuestro cerebro autoprotector se basa en el principio de respuesta rápida de «gato escaldado, del agua fría huye».

He usado los ejemplos sencillos de beber cerveza o comer marisco para explicarme. Pero estos mismos procesos tienen lugar cuando las cosas nos enfadan, nos asustan o nos deprimen, el cuerpo recuerda y reacciona ante estos sentimientos y patrones corporales. Esto es especialmente importante cuando la fuente de nuestra ira, miedo o depresión son otras personas.

Cómo pueden los demás moldear nuestro cerebro autoprotector

Muchas de las amenazas que activan, estimulan y moldean nuestro sistema ante amenazas y de autoprotección provienen de otras personas. De hecho, es cuando nos relacionamos con los demás cuando aprendemos a comprender qué es estar con otra gente, y a sentirnos cómodos o asustados. También son los demás los que nos ayudan a sentirnos cómodos con nuestros sentimientos, a entenderlos y a darles sentido.

De modo que imaginemos a una niña que sufre críticas o ataques a menudo por parte de un progenitor o un abusón del colegio por expresar ciertas emociones o comportamientos. Puede que responda automáticamente a estos sucesos evitándolos o desarrollando ansiedad autoprotectora. Más adelante, cualquier suceso o situación similar en la que ella pueda sufrir abuso, críticas o ataques le producirá ansiedad, y esto puede suceder en casos en los que la niña, incluso de adulta, no quiera estar ansiosa. Volviendo al ejemplo anterior, esto es como cuando no queremos sentir náuseas en una fiesta, pero nuestro cuerpo insiste en informarnos de lo que «pasó antes». De modo que gracias a la memoria emotiva, que se centra en la autoprotección, es muy fácil que sentimientos antiguos se inmiscuyan en el presente. De hecho, gran parte de la

psicoterapia tiene como objetivo ayudar a personas con este mismo problema; ayudarlas a entender que el pasado se inmiscuye en el presente, a abandonar las limitaciones y los miedos y a calmar los recuerdos de nuestro cuerpo.

Un sentimiento autoprotector puede reprimir otro

Ya hemos hablado bastante de cómo una forma de pensar o un sentimiento puede aplastar a otro. Por ejemplo, si estamos muy enfadados, es difícil que nos relajemos o sintamos compasión. Sin embargo, en otras situaciones, podemos llegar a aprender a no atender a ciertas emociones.

Supongamos que, cuando un niño pequeño expresa ira, uno de sus progenitores le castiga y le dice que es malo. El niño puede llegar a asociar enfadarse con ser castigado. Con el tiempo, su cerebro intentará recordarle que expresar ira puede conllevar un castigo, para que, cuando empiece a sentir ira aparezca la ansiedad *autoprotectora*. A medida que crezca, cada vez le será más difícil procesar la ira o ser asertivo porque, cuando intente expresarla o serlo, la ansiedad volverá a aparecer como una reacción *normal y natural* de autoprotección. Recordemos que, como pasaba en el ejemplo de la fiesta, ésta será una reacción de todo el cuerpo. Como el niño no puede expresar su ira de forma asertiva, ésta puede crecer y él puede llegar a desarrollar un miedo intenso ante ella.⁷ Cuando más intente deshacerse de su ira y más la considere mala o perversa (en lugar de aprender a tolerarla como una emoción humana normal aunque desagradable), más problemas le comportará.

La madre de Kay no paraba de criticarla y siempre era desagradable; Kay, en su mente, a menudo deseaba que estuviera muerta. Sin embargo, había sido educada con valores religiosos, y a menudo pensaba que era «malvada» y temía el castigo de Dios por desear esas cosas. Por supuesto, el enfoque compasivo consistiría en reconocer y aceptar totalmente estos deseos y entenderlos como algo totalmente natural, aunque triste y desagradable (uno preferiría tener una madre cariñosa a la que no deseara matar). Fue mucho más fácil trabajar con Kay en el momento en que dejó de autocondenarse por esos deseos. Obviamente, esto no es una invitación a llevarlos a cabo, ¡ese camino lleva a la cárcel, claro está! Así que debemos aprender a trabajar con emociones fuertes de forma compasiva, reconocer que nosotros no las diseñamos, ni las elegimos ni pedimos que tomaran la forma que tienen; pero tampoco podemos quedarnos pasivos ante ellas o seguirlas ciegamente.

Podemos pensar en toda clase de emociones y comportamiento similares. Supongamos que un niño busca el afecto de su progenitor, pero éste lo rechaza o le hace daño. ¿Qué creemos que sentirá el niño cuando tenga la necesidad de expresar afecto? El cerebro

autoprotector le recordará automáticamente que la última vez que buscó afecto fue castigado o rechazado. Y recordemos que estos recuerdos surgen de manera automática, sin pensar, en nuestros sentimientos corporales. De modo que cuando alguien así experimenta el más leve deseo de intimidad o cariño con otros, lo que surgirá inmediatamente es la ansiedad y el deseo de apagar ese sentimiento. Una persona así podría no ser siquiera consciente de lo que le ocurre; es algo automático. La consecuencia comprensible es que esa persona deje de buscar afecto y no sea capaz de aprender a responder ante él o expresarlo, sencillamente cortará las comunicaciones con ese sistema. O, a veces, la persona quiere estar cerca de los demás y experimentar el afecto, pero a medida que se acerca, la ansiedad se incrementa y tira de ella. Esta dificultad, que es un poco como un yoyó emocional, se da cuando distintos sistemas emotivos responden a cosas diferentes.

Otra complicación surge cuando un progenitor es amable a veces, pero otras muy crítico y severo. El cerebro emotivo del niño tiene muchos problemas, porque no puede predecir qué debe hacer. ¿Debería intentar acercarse al progenitor y buscar su consuelo o debería mantenerse alejado? El problema es que si se mantiene lejos, puede que esté a salvo, pero también se sentirá solo y aislado. El sistema ante amenazas y de autoprotección también puede generar ira contra el progenitor que es severo o que lo rechaza, pero expresar o reconocer eso constituiría otra amenaza, por ejemplo, su abandono al mostrarse como un niño malo.

Con estos ejemplos podemos ver que el cerebro autoprotector intenta controlar lo que siente y expresa el niño. Por desgracia, esto puede entrar en contradicción directa con lo que este *necesita* expresar y sentir. A medida que crecemos, debemos ser capaces de experimentar y entender nuestras emociones y permitir a otras personas que nos ayuden a aceptarlas y comprenderlas. ¿Cómo podemos hacerlo si no las expresamos en algún grado y aprendemos de la experiencia? Es como intentar aprender a montar en bicicleta sin subirnos nunca en una. Las emociones pueden ser algo difícil y delicado. Al intentar protegernos y no expresar emociones que podrían meternos en problemas, podemos acabar siendo incapaces de desarrollar una comprensión suficiente de éstas para poder trabajar con ellas.

También sabemos que todas estas cosas interactúan con la base genética de los niños. Algunos niños son genéticamente más vulnerables a la hora de responder a amenazas graves con sentimientos de ansiedad, ira o parálisis. Otros parecen ser más resilientes ante las severidades de la vida temprana, aunque los motivos de esto son complicados. De modo que tengamos en mente que los niños no eligen sus reacciones ni su forma de enfrentarse a las cosas, más bien éstas emergen en su interior a medida que sus cerebros intentan crear patrones para gestionarlas lo mejor que pueden.

En enfoque compasivo siempre es reconocer que la experiencia misma de la emoción es un diseño evolutivo (no culpa nuestra) y que aprender (lo mejor que podamos) a entender la profundidad la estructura y la naturaleza de nuestras emociones nos permitirá gestionarlas mejor. Imaginemos que montamos un gran semental (nuestras emociones). Sin guía, sin educación y sin entrenamiento, un caballo así correría en todas direcciones y nos tiraría al suelo, está en su naturaleza. Pero con entendimiento, bondad, ternura y entrenamiento, pondrá su fuerza a nuestra disposición. Intentar someterlo, reprimirlo, atarlo o ignorar su fuerza no nos ayudará.

Cuando el sistema ante amenazas y de autoprotección entra en conflicto consigo mismo

Mediante el sistema ante amenazas y de autoprotección podemos elegir entre distintas alternativas para defendernos a nosotros (o a nuestros seres queridos). Podemos, por ejemplo, huir o luchar. Pero *estas dos cosas son diametralmente opuestas*, no se puede huir y luchar al mismo tiempo. De modo que una importante complicación a la que nos enfrentamos es que nuestro sistema ante amenazas y de autoprotección puede generar distintos tipos de respuestas defensivas que pueden entrar en conflicto.

Imaginemos que nos hemos matado a trabajar en algo y que nuestro jefe lo critica. Pueden inundarnos muchas emociones diferentes. Podemos enfadarnos y pensar: «¡Cómo te atreves! Apuesto a que ni siquiera te lo has leído, pedazo de...!». (Cada cual que elija el calificativo). Podemos sentir ansiedad: «Ay, Dios, ¿cree que no soy bueno en mi trabajo?». Podemos tener ganas de llorar: «Me he esforzado mucho en esto. Es muy injusto». Dependiendo de la reacción, podemos querer: golpear al jefe en la nariz; salir corriendo de la habitación; dimitir; volver a coger la tarea y prometer que trabajaremos toda la noche para mejorarla; llorar y esperar que el jefe sienta lástima por nosotros en lugar de enfadarse.

Podemos imaginar lo difícil que es que el sistema ante amenazas y de autoprotección lance todas estas opciones y nosotros tengamos que centrarnos sólo en algunas. Y, por supuesto, el proceso de elección mete prisa a la cabeza y al cuerpo. Queremos mantener el aplomo y encontrar una salida. Pero algunas personas se sienten superadas ante esta variedad de acciones potenciales y sentimientos enfrentados. Pueden llorar o echar a correr o perder los nervios aunque no quieran. O, más a menudo, aunque gestionen muy bien la situación y no pierdan los nervios, en lugar de sentirse satisfechas por ello y maravillarse ante su habilidad a la hora de enfrentarse a una situación difícil, seguirán rumiando sobre su ira o su falta de asertividad y se sentirán aún peor. Se pasarán la noche pensando en cómo recuperar lo que es suyo o en cómo han podido dejar que su

jefe se saliera con la suya. O si son de los que se culpan a sí mismos y huyen del conflicto, se regodearán en lo inútiles que son y, por supuesto, entonces verán que su trabajo tiene poco valor.

Pero lo importante es que estos conflictos emocionales no son culpa nuestra, porque nuestras mentes están diseñadas para hacer precisamente esto. De modo que si alguien nos dice que debemos ser asertivos y conocer nuestra mente, la respuesta es: «¡Claro, pero es que tengo tres o cuatro mentes distintas luchando para que las escuche!». Es importante aprender a apreciar cómo hemos sido capaces de gestionar la situación en lugar de obsesionarnos con lo que nos gustaría haber hecho.

Los conflictos queman fusibles

Es fácil que nuestro cerebro se confunda cuando hay distintas cosas que queremos hacer o alcanzar. Por ejemplo, no nos gusta nuestro trabajo, pero necesitamos el dinero; o no somos felices en nuestra relación de pareja, pero no estamos seguros de dejarla porque hay niños de por medio. Estos conflictos normales en la vida pueden ser igualmente estresantes.

Los argumentos de muchas buenas películas de ciencia ficción giran en torno a un robot que se enfrenta a dos situaciones incompatibles. Por ejemplo, está programado según la regla absoluta de no matar nunca a un humano, pero un día, para salvar la vida de muchos humanos tiene que, por ejemplo, matar a un tirano. Así que empieza a salirle humo del panel trasero y chilla: «¡Imposible de computar! ¡Imposible de computar!» y estalla, dejando a los humanos, a los que supuestamente debía salvar, en manos del tirano. Hace muchos años, los investigadores observaron este tipo de conflictos en ratas. La rata había sido entrenada para correr por un laberinto en busca de comida si aparecía un círculo rojo en la puerta de dicho laberinto. Si aparecía un cuadrado azul, significaba que la rata recibía una descarga eléctrica al entrar, por lo que era mejor evitarlo. Todo fue bien mientras los círculos rojos y los cuadrados azules estuvieron claros. Pero entonces los investigadores crearon la elipse morada. La pobre rata, muy confundida porque no podía decidir si entrar a por comida o evitar la descarga, mostraba altos niveles de miedo, comportamiento desorganizado y confusión. Esto se denominó «neurosis experimental» y demostraba que nuestros cerebros pueden excitarse y angustiarse mucho en situaciones de mucho conflicto, cuando aparecen alternativas incompatibles.⁸

Lo importante es que nuestro sistema ante amenazas y de autoprotección ha sido diseñado según reglas muy simples para detectar amenazas y protegernos. Sin embargo, con nuestras mentes nuevas, nuestra capacidad para pensar, reflexionar y rumiar, y nuestro deseo de autopreservarnos e impresionar e influir en los demás, el sistema puede

dar todo tipo de problemas si no tenemos cuidado. Podemos incluso llegar a odiar los sentimientos que genera en nuestro interior, cosa que, por supuesto, sólo suele empeorar las cosas.

Depresión y amenaza

Sabemos que una cuarta parte de nosotros sufrirá una depresión en algún momento de su vida, y que muchos de nosotros experimentaremos estados de ánimo muy bajos en alguna ocasión. A menudo me preguntan cómo puede ser que la depresión, que es tan horrible y devastadora, pueda estar relacionada de algún modo con la autoprotección. Pues lo está, y ahora explicaremos cómo.

Los humanos, como otros mamíferos, han evolucionado de manera que necesitan el cuidado de los demás cuando son pequeños. Para muchos mamíferos, incluidos los humanos, la separación de la madre pone a las crías en riesgo ante distintos peligros. Mientras ella está presente, envía una señal de seguridad y de acceso a una fuente de apoyo. También proporciona comida y comodidad, y ayuda al niño a calmarse si está ansioso o molesto. De modo que regula el sistema ante amenazas y de estrés con cuidados y consuelo porque el bebé no puede hacerlo por sí mismo. De hecho, hoy en día sabemos que estas interacciones tienen efectos en una gran variedad de sistemas fisiológicos, y afectan a la maduración del bebé, incluida la forma en que el cerebro se programa.

En ausencia de la madre, el mundo se convierte en un lugar amenazador y el niño muestra reacciones de *queja y desesperación* que forman parte de una estrategia evolutiva normal de protección. La protesta implica angustia, ansiedad, llanto y el intento de volver a conectar con la madre. El bebé está programado para emprender una búsqueda urgente e intentar indicar/comunicar angustia (p. ej., llamadas angustiadas y llanto) para obtener ayuda, protección y apoyo mediante la reunión con «alguien» que le cuide, es decir, que las señales están diseñadas para tener un efecto en los demás. Esto puede denominarse *anhelo*. La estrategia de protección de «protestar» puede apagarse si alguien consuela al bebé o si llega la madre.

Pero puede que las cosas no vayan tan bien. Supongamos que los esfuerzos invertidos en el llanto y la búsqueda no tienen como resultado que vuelva la madre o que ésta consuele al bebé. Esto es potencialmente muy peligroso. Para la mayoría de los mamíferos, un individuo joven y solo que está angustiado y pide ayuda corre el riesgo de atraer a depredadores o de perderse y agotarse o morir de hambre. En este contexto, sentarse muy quieto y esperar a que vuelva el progenitor puede ser la mejor estrategia de protección para la supervivencia. Perder la esperanza es una forma de desactivación conductiva cuando las protestas no funcionan. Las emociones y sentimientos positivos

de confianza, el deseo de explorar y de buscar deben ser atenuados por este aspecto porque la estrategia de protección está diseñada para evitar que el individuo lance señales y se ponga a dar vueltas en un entorno en el que hacerlo resulta peligroso. Lo que dice es: «Vuelve a la cueva y quédate allí». Increíble pero cierto: aquéllos de nuestros ancestros que, en determinadas circunstancias, se deprimían un poco y «abandonaban» puede que sobrevivieran más que aquellos que seguían adelante sin importar cómo.

De hecho, se dan muchos sucesos y situaciones en la vida, como grandes derrotas o reveses, o ser marginados o víctimas de abusos, que hacen que nuestro cerebro quiera entrar en modo de autoprotección y «volver a la cueva». La *sensación* es horrible, porque esta estrategia de autoprotección apaga las emociones positivas y hace que nos concentremos en las cosas malas. Evolucionó mucho antes de que apareciéramos los humanos, capaces de pensar en nosotros y en nuestro futuro. Y evolucionó mucho antes de que desarrolláramos la autoconsciencia, que nos permite comprender lo desagradables que son esos sentimientos. La depresión los empeora, lo que nos lleva a pensar que somos unos fracasados y que el futuro es oscuro y sin esperanza. En la raíz de todo esto está una estrategia de protección primitiva basada en «quitarse de en medio». Hay gente que es genéticamente sensible a esta estrategia, lo que puede hacer que les sea más fácil aplicarla o intensificarla, mientras que en otros se activa con el estrés.

Cuando aparece en una especie autoconsciente como nosotros, los estados cerebrales de protesta y desesperación pueden alimentar sentimientos de aislamiento, soledad y vulnerabilidad. A veces, las personas deprimidas dicen que se sienten como si una barrera las separara de los demás; tienen la sensación de estar totalmente desconectadas del mundo social, como si todo fuera un sueño, un sentimiento que puede indicar problemas en un punto concreto del sistema de emociones sociales positivas. Puede que rumien estos pensamientos, que intenten comprender por qué se sienten así, que se culpen a sí mismos, que se perciban como inferiores, que se convenzan de que los demás no se preocupan por ellos o desean excluirlos y entonces se sienten aún más desconectados. Lamentablemente, éste es otro ejemplo de nuestro «cerebro/mente nuevo», cuya autoconsciencia nos hunde aún más en la depresión. Si alguien con una depresión leve o moderada puede mirarse a sí misma, pensar en su vida y en lo que está causando la depresión y hacer algo al respecto, la depresión puede haber servido para algo. Pero algunas depresiones encierran a la gente en espirales de pensamientos negativos y aislamiento del mundo, y la hace incapaz de trabajar en sus dificultades vitales.

Pero la razón por la que nos sentimos mal, no podemos dormir, hemos perdido interés en la comida o el sexo, etcétera, es que nuestro cerebro ha entrado en un patrón concreto de autoprotección y defensa. No sólo nos sentimos mal por nuestros pensamientos. Si la

evolución no hubiera instalado este patrón defensivo en nosotros, no lo experimentaríamos. Nuestros pensamientos pueden activar, acentuar o mantener esta estrategia protectora de «agazaparse», pero sus patrones de motivación, emociones y comportamiento forman parte del diseño evolutivo de nuestro cerebro. Además, éstos pueden generar sentimientos *arquetípicos* tan dolorosos que podemos llegar a sentir que nuestra vida está en peligro y que nadie puede ayudarnos, que estamos fuera del alcance de todos, completamente perdidos. Ayudar a las personas con depresión a comprender que estos aterradores sentimientos también son innatos y arquetípicos (y pueden estar ligados a recuerdos tempranos) puede ayudarlos a centrarse y a dejar de culparse y condenarse a sí mismos.

Otro regulador natural de las emociones positivas es la *derrota*. Muchos animales muestran una reducción de las emociones positivas y un comportamiento depresivo cuando sufren derrotas graves o se bloquea su comportamiento de superación, además, los animales derrotados pierden su estatus. Así que es interesante el hecho de que las personas deprimidas suelen verse a sí mismas como inferiores, inadecuadas, sin valor y de un estatus muy bajo. Esto sugiere que parte de su depresión está relacionada con esta estrategia defensiva de derrota y humillación. Es esa estrategia la que crea estos pensamientos en la mente de la persona deprimida y, por supuesto, éstos pueden ser el eco de unos padres que fueron desagradables con ella. Ayudar a las personas deprimidas a distanciarse de sus pensamientos y sentimientos de autodevaluación, a verse como parte de la herencia humana y tratarlas con bondad y compasión puede ayudarlas.⁹

Atrapados en nuestro sistema ante amenazas y de autoprotección

A veces nos encontramos atrapados por las urgencias de nuestras emociones ante amenazas y de autoprotección y no podemos calmarlas aunque tengamos buenas razones para ello. Pensemos en las personas que tienen problemas con los ataques de pánico: aunque tengan muchos indicios de que la sensación en su pecho se debe, por ejemplo, a una acidez de estómago y no a los primeros síntomas de un infarto, no se calman y siguen muy asustadas. O pensemos en las dificultades obsesivas. Aunque una persona sepa de manera lógica que limpiar no la va a salvar de los gérmenes, no puede parar de hacerlo porque, de lo contrario, la ansiedad se hace insoportable. Y aunque las personas con ansiedad social sepan que los demás son básicamente amigables, siguen sintiendo ansiedad si tienen que hacer algo que pueda invitar a la crítica o el ridículo. De modo que se quedan en casa, dándole vueltas a su soledad.

Éstas son situaciones en las que el viejo sistema ante amenazas y de autoprotección aplica la regla del «más vale prevenir» y la persona no puede ignorarlo. Los sentimientos

creados por las amenazas (p. ej., la ansiedad) se vuelven tan potentes que hay que hacer algo con ellos. Por eso los terapeutas modernos intentan ayudar a que la persona experimente estos sentimientos y practique el ignorarlos cambiando su pensamiento y su comportamiento. Las investigaciones muestran que exponerse a la ansiedad, es decir, afrontarla, suele ser importante para superarla. Obviamente, esto se hace de manera progresiva y apropiada, y no apabullando a la persona con lo que le provoca ansiedad. En lugar de eso, intentamos «reeducar» el sistema ante amenazas y de autoprotección. El enfoque compasivo se construye sobre estos principios bien establecidos y se limita a añadir a la mezcla la creación de una sensación interna de bondad, apoyo y ánimo durante la «reeducación». Cuando nos centramos en enfrentarnos a sentimientos difíciles como la ansiedad, podemos ofrecernos a nosotros mismos ánimos y apoyo y practicar el hablar con nosotros mismos con una voz cálida. Esto hace que nuestra atención se entre en un sistema de emociones diferente, lo que nos ayuda a calmar nuestra ansiedad. Volveremos a hablar de esto en capítulos posteriores.

A veces, las personas han aprendido a estar asustadas, pero han olvidado las razones que motivan ese miedo. Por ejemplo, Kim, que tenía ataques de pánico ante la perspectiva de sufrir una enfermedad coronaria. Ella «recordaba vagamente» que un tío muy querido había caído muerto en una fiesta familiar cuando ella era pequeña, pero no conocía los detalles. Ella conectó aquella muerte a su miedo sólo porque le preocupaba tener predisposición genética. Animada por su terapeuta a averiguar más cosas sobre este suceso, habló con su madre (la hermana del tío de Kim). Descubrió que su madre nunca había querido hablar de la tragedia a causa de su propia pena y culpa no resueltas: todos habían bebido en la fiesta y se lo estaban pasando muy bien cuando el tío se había desplomado de repente. Había habido una gran confusión; algunos invitados pensaron que sencillamente había bebido demasiado mientras que otros comprendieron que era algo más serio y tuvieron un ataque de pánico. Su madre no sabía si la persona que había llamado a urgencias había dado bien las indicaciones, pero el caso es que la ambulancia se perdió. La muerte de su hermano en aquella fiesta había afectado a la madre de Kim durante muchos años, y seguramente aún le afectaba. Kim reconoció que sus ataques de pánico estaban asociados con otros muchos miedos: «Cuando te diviertes puede suceder algo horrible en cualquier momento; la gente puede intentar ayudarme, pero no ser capaz; si muero, mis hijos tendrán una gran pena y nadie los cuidará». También existía una pena no resuelta por el conocimiento de cómo la muerte de su tío había afectado a su madre. Ahora sabía que había perdido a parte de su madre aquella noche, a causa de su propia pena y aislamiento. Trabajar en el significado de las sensaciones físicas en su pecho ayudó a Kim, pero también fue necesario trabajar en el resto de los *miedos* y la *tristeza* asociados.

Lo que intento explicar es que el motivo por el que algunas personas se quedan atrapadas en el sistema ante amenazas y de autoprotección, y no consiguen calmarlo, puede ser un conjunto de recuerdos y temas aterradores e interconectados. Tengamos en cuenta que, una vez entendemos a Kim, es mucho menos probable que veamos su miedo como una «patología» o una «enfermedad» en sentido médico o que pensemos que estaba siendo irracional o que su pensamiento era defectuoso. Tengamos en cuenta también que esta comprensión puede situarnos naturalmente en una posición compasiva, donde la atención se centre en ver claramente cómo y por qué está en juego el sistema ante amenazas y de autoprotección (sólo está haciendo lo que cree mejor) y explorar cómo calmarlo y arreglarlo.

Trampas y bloqueos

Por último, debemos tener en cuenta que nuestro sistema ante amenazas y de autoprotección fue diseñado hace mucho tiempo siguiendo unas directrices muy sencillas. No fue diseñado ni en el mundo moderno ni para él. Es fácil: si algo te amenaza, huyes y lo evitas; si estás atrapado, te enfadas y empujas o golpeas lo que sea que esté en tu camino. Sin embargo, a menudo, los humanos no podemos hacer eso. Como observó Freud, los humanos suelen tener que inhibir sus impulsos por toda clase de motivos, pero aquí también aparece otro aspecto. Las personas que sufren abuso suelen estar atrapadas en su colegio, su casa o su oficina con sus abusadores. No somos monos libres que puedan quedarse en los extremos del grupo y guardar las distancias. Tener que seguir yendo a un trabajo que odiamos porque tenemos que pagar la hipoteca puede ser muy estresante para nosotros. Esta *trampa* es probablemente una de las mayores fuentes de estrés modernas: tener que estar en entornos y situaciones que no nos gustan porque no tenemos los recursos necesarios para irnos, no vemos alternativa o las que existen parecen peores que la propia trampa. En estos casos, los impulsos y las motivaciones de nuestro cerebro, que nos empujan a escapar y a evitar una situación, pueden estar muy excitados por la frustración constante, lo que puede conducir a un estrés grave.

Si pasas mucho tiempo hablando con personas deprimidas, también te das cuenta de que muchos de ellos, pero en absoluto todos, tienen mucha ira, algo que ya hemos dicho (ver pp. 172-176). Lo importante de la ira reprimida es que es otra defensa excitada pero bloqueada. De modo que cuando nuestro deseo de escapar está muy excitado o estamos muy enfadados pero no podemos expresarlo o actuar sobre ello es como cuando un coche acelera en punto muerto, al final se calienta.¹⁰

Lo importante es que nuestro cerebro antiguo y emocional fue diseñado para trabajar en un mundo en el que podíamos distanciarnos de los demás, y en el que las relaciones no eran tan complejas ni exigentes. Sin embargo, en nuestras sociedades modernas tenemos relaciones complicadas que, en muchos sentidos, restringen nuestra libertad de movimientos. No existe nada parecido en la naturaleza a la familia occidental atrapada en una casa, puede que frustrada, y con padres agresivos. Éstos no se pueden separar fácilmente y sus hijos no pueden huir. Ése es un motivo por el cual el abuso es tan fácil y tan habitual.

También estamos atrapados en nuestros estilos de vida y nuestra necesidad de trabajar aunque deseemos fervientemente la libertad. Los animales viven en el mundo de los sentidos, del «sólo existir», las exigencias laborales y los plazos son, obviamente, desconocidos para ellos. Vivimos en un mundo de plazos que cumplir y en el que hay que llevarse bien con los demás aunque no nos gusten. No es de extrañar que nuestro pobre y antiquísimo sistema ante amenazas y de autoprotección se rompa por las costuras. Lo que lo ayuda y lo calma son las relaciones positivas y de apoyo, y la bondad. Si vamos a vivir en un mundo moderno que puede ser asfixiante, seguramente tengamos que desarrollar mucha más compasión.

Conclusión

Mirando el conjunto, podemos observar que, por un lado, nuestro sistema ante amenazas y de autoprotección son emociones sencillas y básicas y tendencias que nos llevan a la acción, pero por el otro, resulta ser bastante complejo. Algunas de nuestras emociones entran en conflicto a la hora de expresarse, y puede que nos den miedo o que nos lo dé perder el control sobre ellas. El deseo de huir o actuar de manera asertiva puede bloquearse y, entonces, rumiamos. De modo que lo que empezó como una defensa mínima en el discurrir de la vida se ha convertido en algo complejo y complicado en la mente humana.

Sin embargo, la comprensión compasiva de estas dificultades puede hacernos avanzar mucho. Recuerda que no es culpa tuya tener estas dificultades, son el resultado de las peculiaridades de la evolución. En el siguiente capítulo exploraremos los dos sistemas básicos de regulación de emociones positivas y pensaremos en cómo encajan los tres sistemas.

5

LOS PLACERES Y LAS SATISFACCIONES DE LA VIDA: LOS DOS TIPOS DE SENTIMIENTOS BUENOS Y NUESTRA MENTE COMPASIVA

Como vimos en el capítulo anterior, el sistema ante amenazas y de autoprotección es clave para la supervivencia de la vida, incluida la nuestra, pero puede llegar a darnos graves problemas. Sin embargo, aunque estamos motivados para evitar las amenazas y las cosas desagradables, y nuestro sistema ante amenazas y de autoprotección es el primer puerto de entrada para la mayoría de la información, nos pasamos gran parte de nuestra vida persiguiendo cosas que creemos que nos proporcionarán placer y nos harán felices.

Nuestras mentes están llenas de esperanzas, objetivos y ambiciones. De modo que buscamos ciertos tipos de comida, de experiencias sexuales, trabajos nuevos, nuevas relaciones y nuevos retos. Preferimos estar con personas que nos aprecian y a quienes gustamos que con aquéllos a quienes no. Cuando todo va bien y nos movemos en la dirección deseada, nuestro cerebro nos da un chute de algunas sustancias químicas, como la dopamina. Es su forma de hacernos saber que vamos por el camino de prosperar, lo que normalmente ha sido bueno para nuestros genes. Las buenas sensaciones se propagan por nuestra consciencia. Éstas son las necesidades y sentimientos de nuestro sistema de incentivos y de búsqueda de recursos. (Hemos examinado esto en el capítulo 2, de modo que quizá quieras volver atrás para consultar el modelo. Ver pp. 55-62).¹

A los puritanos les daba miedo perseguir esas buenas sensaciones, por si los conducían a la tentación. A veces se dice que Buda tampoco era muy partidario de estos deseos ni de divertirse, y que sugirió que lo que nos haría felices de verdad era eliminar el deseo. Hasta ahí podríamos llegar, ¡yo prefiero mis placeres! Es decir, ¿que se acabó el merlot?!

Sin embargo, por suerte, eso no es lo que dijo. El deseo es muy importante para vivir. Sin él, no haríamos nada. «Nos importaría todo un pimiento», como se suele decir. Moriríamos de hambre poco a poco y la especie humana se extinguiría.

No, de hecho, el problema con los deseos es que, si acaso, no los disfrutamos lo suficiente. Pensemos en la comida. Si te pareces a mí, puede que al final de una larga y

atareada semana decidas salir a cenar, digamos que a tomar un curry. Sí, lo estoy deseando. Pero a pesar de que me gusta charlar con mi esposa Jean, me molesta un poco que la comida tarde en llegar. Entonces llega y desaparece en un abrir y cerrar de ojos. He comido tan rápido que ahora estoy lleno. Jean me lanza una mirada amable de «te lo dije». ¿No habría sido mejor tomarla con calma, disfrutar de estar con la persona a la que quiero, tomar cada bocado de manera lenta, siendo consciente de las texturas y los sabores, prestando más atención a mi cuerpo y dejando de comer antes de llenarme? De modo que, en realidad, tengo que aprender a saborear y vivir el placer de comer lo que el chef ha creado con las distintas formas de vida que han dado la suya por mí.

Mark Epstein, psicoterapeuta y budista, escribió un libro muy bueno sobre el deseo en el budismo titulado *Abiertos al deseo*.² En él se centra en la diferencia entre saborear/apreciar algo e intentar activamente mejorarlo. Cuenta una historia de cuando él era joven, hace más de 20 años; tenía una relación estable, y él y su pareja decidieron usar una droga que se suponía que mejoraría su placer sexual mutuo y los llevaría a nuevas cotas de placer. Planearon usarla durante unas vacaciones en Jamaica, y durante mucho tiempo estuvieron deseando que llegara el momento. Por desgracia, al llegar a Jamaica, la preciosa habitación de hotel con vistas a la playa que habían previsto resultó ser una habitación diminuta con vistas al garaje. Pero seguían teniendo la droga. Por desgracia, tuvo poco efecto aparte de hacerlos vomitar y provocarles una erupción que les hizo imposible practicar sexo. De encender el deseo, nada.

Lo importante de esta historia es que en lugar de saborearse mutuamente, perseguir la mejora los llevó a la decepción. Podemos sobredesarrollar o esperar mucho de nuestros deseos y, después, sentirnos decepcionados. Piensa en la última vez que te lo pasaste realmente bien haciendo algo. Seguro que estuvo bien, pero seguramente no duró mucho, porque este tipo de placeres no suelen hacerlo. De hecho, el deseo *siempre* llega a su fin. ¿Cuántas veces hemos pensado que las ganas de hacer algo han sido mejor que la experiencia en sí misma? Y a veces las experiencias ocurren tan rápido que buscamos constantemente la siguiente porque no hemos aprendido a saborear «lo que hay». Piensa en la última vez que satisfaciste un deseo saliendo a cenar, o yendo de vacaciones o manteniendo sexo. Después se desvaneció, ¿verdad? Puede que tuvieras una explosión de placer, pero después tu vida y tus emociones volvieron a calmarse.

El budismo vajrayana, también conocido como *tradición tántrica*, se considera a veces la tercera escuela budista junto con la theravada (centrada en la consciencia plena) y la mahayana (centrada en la compasión). El enfoque tántrico invita a las personas a reconocer que su sentido del «yo» no es más que un patrón, y que pueden descubrirlo en su totalidad si practican ser distintos patrones imaginando que se convierten en otro tipo de persona o identificándose con un dios o participando en rituales. (Exploraremos esto

con más detalle en el capítulo 8). La idea es ver que el ego sólo es un patrón de la consciencia, y que lo que entendemos como «nosotros», «lo que me convierte en yo» o nuestro ego sólo son ondas en el océano. Esta escuela budista incentiva la exploración de los elementos centrales de la experiencia entrando de lleno *en* ella, y esto incluye *lanzarse* a los placeres propios.

Muchos occidentales oyen hablar por primera vez del budismo vajrayana en el contexto del sexo tántrico. (Por algún sitio hay que empezar). El motivo por el que lo menciono es para destacar que lo que encuentran las personas en esta forma de actividad íntima es completamente distinto al enfoque sobre el placer y el sexo que solemos encontrar en el comportamiento sexual occidental. Nuestra comercialización del sexo nos ha conducido a centrarnos en nuestro sistema de incentivos y de búsqueda de recursos para intentar intensificar la experiencia sexual mediante la utilización de juguetes y el «vamos a ponernos aceite de serpiente en todos los orificios después de habernos tomado una Viagra» (y no voy ni a mencionar la gelatina de frambuesa, aquello fue un error). En occidente, la clave es el orgasmo y complacer el deseo. Cada día encuentro en mi buzón de correo electrónico invitaciones para hacer crecer 5 centímetros mi órgano reproductivo (¡si las aceptara todas, ya me llegaría al suelo!). Existen medicamentos que me permitirían hacer el amor toda la noche y convertirme en el príncipe del placer (la verdad es que esta idea me gusta bastante). Éste, por supuesto, es el enfoque del «más y más» sobre la sexualidad. Y dado que somos creativos y exploradores, que es lo que nos hace humanos, no queremos hacer lo mismo una y otra vez.

En cambio, el sexo tántrico, en el que el orgasmo es irrelevante o incluso puede no ayudar, se basa en centrarse, saborear, aprender y ser totalmente consciente. Uno aprende a estar «en el momento» del deseo sexual en lugar de considerarlo un paso hacia el orgasmo. El sexo tántrico no se centra tanto en el placer y el deseo personal como en la exploración de cada persona implicada, en la reciprocidad y la interconexión en la experiencia, en prestar atención a los sentimientos sutiles del cuerpo, que se ven como energías. No se trata tanto del deseo como de *la manera en que lo perseguimos*.

Las psicologías budistas se basan en lo que llamamos «el camino de en medio». No se renuncia al placer, sino que se persigue de una forma concreta y «hábil». El placer y el deseo vienen y van, nada es permanente, incluidas las relaciones y nuestras propias vidas. Si basamos nuestra felicidad exclusivamente en trabajar desde nuestro sistema de incentivos y satisfacer nuestros deseos, nuestra vida será una montaña rusa de placeres breves, luchas, búsquedas, frustración, querer más y mejor, y realizar esfuerzos cada vez mayores para controlar nuestras vidas y las de los demás para obtener el siguiente chute de placer. Este tipo de placeres dependen del mundo y de que los demás nos den algo de

alguna manera. Además, siempre acabaremos huyendo de la realidad última de la impermanencia de nuestras vidas y el sufrimiento del mundo; intentamos perdernos y olvidar esta realidad entregándonos al placer. Y, aún más importante, de alguna manera, este placer nos aleja de la reflexión, la exploración, el conocimiento y la experiencia de la naturaleza y de nuestra mente. Además, como veremos enseguida, existen distintos tipos de sentimientos positivos que se basan en la satisfacción, en no debatirse, ser conscientes y vivir el momento. Estos sentimientos también se estimulan cuando centramos nuestra vida en la compasión y la bondad.

El sistema de incentivos y de búsqueda de recursos

Las psicologías budistas están orientadas a explorar la mente desde el ángulo de la propia consciencia. Sin embargo, la ciencia occidental nos permite explorarla desde fuera, con la investigación y a la vista de los sistemas cerebrales evolutivos. Al hacerlo, vemos que los deseos están controlados por el sistema de incentivos y de búsqueda de recursos, que está regulado en parte por una sustancia química cerebral llamada *dopamina*. Tenemos que observar este sistema ver y cómo se activa en nuestras vidas occidentales porque, al igual que el sistema ante amenazas y de autoprotección, también puede darnos muchos problemas; por ejemplo porque sostiene la avaricia («quiero más») y nos aleja de la compasión.

Como hemos comentado brevemente en el capítulo 2, el sistema de incentivos interviene en el hecho de buscar y obtener una descarga cuando alcanzamos nuestros objetivos o accedemos a recursos, esto incluye el inicio del amor romántico. Este sistema contribuye a proporcionarnos ganas, excitación y un placer aumentado. Cuando las personas toman drogas como, por ejemplo, anfetaminas o cocaína, intentan estimular esta misma sensación de placer administrándose energía y excitación. Este sistema también se estimula cuando ganamos algo. Fijémonos en lo que sucede cuando un equipo marca un gol: sus aficionados saltan y levantan los brazos. Cuando tenemos éxito solemos querer celebrarlo, eso es efecto de la dopamina. Pensemos en qué ocurriría si descubriéramos que hemos ganado la lotería y que somos millonarios de la noche a la mañana: estaríamos tan excitados que nos mostraríamos inquietos, y dudo que pudiéramos dormir bien durante un tiempo porque estaríamos haciendo planes sobre qué hacer a continuación. Sin embargo, en seis meses o un año, nuestro nivel de felicidad no sería mayor al que teníamos el día antes de ganar. Esto es lo que muestran las investigaciones. Algunos ganadores pueden llegar a ser, incluso, *más infelices*, porque pierden la red social y los contactos que habían desarrollado durante años.

La excitación también puede convertirse en adictiva. Por ejemplo, algunas investigaciones sobre el uso de videojuegos por parte de niños, especialmente de juegos agresivos, muestran que estos pueden sobreestimar el sistema de la dopamina. Cada vez que el niño marca o realiza un impacto, su cerebro recibe pequeñas descargas de dopamina que estimulan tanto el sistema ante amenazas y de autoprotección como el de incentivos y de búsqueda de recursos, después de todo, estos juegos están diseñados *a propósito* para generar tensión, estimular y tener este tipo de impacto en los cerebros de nuestros hijos. El problema es que si sobreestimulamos estos sistemas, ¿qué ocurre cuando retiramos el estimulante? Bueno, algunas personas acaban aburriéndose con facilidad, necesitan excitación constante para producir energía y sienten inquietud y ansiedad si no consiguen su «chute». De hecho, las investigaciones muestran que algunas personas son cada vez más adictas a los videojuegos. Esta necesidad de conseguir dosis constantes de excitación también puede ser la causa de la adicción a la pornografía en Internet. De modo que lo que debe preocuparnos no son los videojuegos en sí, sino lo que estamos permitiendo que sus creadores hagan con nuestros cerebros y los de nuestros hijos.³

El rasgo humano básico de «querer más y mejor» ha sido un valor fantástico para nosotros, que nos ha ayudado a salir de las cuevas y convertirnos en la especie dominante que somos. Sin embargo, en el mundo actual puede convertirse en un serio problema. Esto es porque somos lo bastante inteligentes para descubrir nuevas formas de satisfacer nuestros deseos, pero no lo suficiente como para resistirnos a hacerlo de la forma más fácil. Pensemos en la comida alta en grasas y azúcares. A diferencia de nuestros ancestros, no debemos trabajar duro para encontrarla y, en consecuencia, disfrutarla sólo de vez en cuando; nos limitamos a ir al supermercado y comprar toda la que queremos. Durante millones de años fueron el entorno y la escasez los que mantuvieron a raya el deseo, pero ya no. Así que, aunque no es culpa nuestra, nos enfrentamos a la obesidad, los problemas dentales y unas tasas cada día más altas de diabetes.⁴

De hecho, también podemos aplicarnos esta actitud a nosotros mismos. Podemos estar insatisfechos con nosotros y querer ser mejores (más inteligentes, más delgados, más populares, menos ansiosos o deprimidos), y sentirnos frustrados, decepcionados o llegar a odiarnos si no lo conseguimos. Miramos a los demás y pensamos: «¿Por qué no puedo ser yo así?». Sin cariño, es fácil que nuestros deseos, y nuestro sistema, se desequilibren. Por ejemplo, pensemos en las personas que padecen anorexia. Se sienten mal consigo mismas, lo que significa que la ira, la ansiedad o el asco (emociones amenazadoras) están activas y centradas en su persona. Se comparan con supermodelos muy delgadas y retocadas por ordenador (figuras con un estatus elevado) y quieren ser como ellas, de

modo que se imponen la tarea de perder peso y controlar su deseo de comer. Subirse a la báscula y ver descender su peso les proporciona una descarga de orgullo y éxito, es un logro real. Esto las ayuda a sentirse mejor temporalmente porque el sistema de incentivos y de búsqueda de recursos bloquea los sentimientos desagradables del sistema ante amenazas y de autoprotección. También sienten que tienen el control. Algunas piensan que están ganando algún tipo de competición y se convierten en adictas al ejercicio y a no comer. Como no tienen otra cosa que les proporcione sensaciones agradables, perciben dejar de hacerlo como una traición a sus objetivos, y eso las asusta y las deprime. Perder esa sensación de control también puede activar de manera muy fuerte la autocrítica e, incluso, el odio hacia uno mismo, que está enraizado en la rabia y el miedo a la decepción (ver pp. 377-381). De hecho, esta experiencia negativa del yo y la inhabilidad para sentir bondad, ternura y aceptación es, en parte, lo que alimenta el desorden. Aunque los desórdenes alimentarios son complicados, por supuesto, esta descripción refleja aspectos sobre cómo podemos quedarnos atrapados en el deseo, la necesidad o incluso la preocupación/obsesión por alcanzar algo y experimentar la descarga de éxito así como en el miedo y el desmoronamiento si volvemos a ganar peso.

El cerebro humano está diseñado para querer «más y mejor», para mejorar las cosas. Sin embargo, pensemos en qué ocurre cuando este cerebro se encuentra con nuestra sociedad capitalista, que se basa en estimular nuestros deseos e insatisfacciones. Los anuncios dicen abiertamente: «¿Por qué conformarse con X cuando (por un poco más de dinero) puedes tener Y?» o «¿Por qué conformarse con ese trabajo cuando (con un poco más de esfuerzo y dedicación) puedes tener este otro?». Si no nos esforzamos constantemente para obtener más, no podríamos mantener nuestros negocios en marcha. El esfuerzo está en el tejido del día a día. Desde el primer día de colegio, nos enseñan que *no debemos conformarnos*, sino esforzarnos constantemente en mejorar. No recuerdo que nadie me mencionara nunca la importancia de saborear las cosas y aprender a estar satisfecho. Bueno, eso no es del todo cierto. Recuerdo que mi abuela me dijo una vez: «Intenta disfrutar de cada día tal como es, Paul, porque pasan muy rápido». Sólo ahora, cuando tengo casi 60 años, empiezo a entenderlo. Aprendo muy lento.

Elegir

Estamos rodeados de marcas y empresas que nos muestran cómo podemos tener «más y mejor» y nos ofrecen mucho donde elegir. Suena bien, ¿no? Si hay equilibrio, sí. Pero los investigadores han señalado que más donde elegir también puede conducir a albergar mayores expectativas y más dudas, decepción e, incluso, insatisfacción con uno mismo.⁵ Imaginemos que quiero un coche y sólo hay una opción. Bueno, he trabajado duro para conseguirlo y estoy satisfecho con él. Pero supongamos que hay 100 tipos de coche

donde elegir. No estoy seguro de cuál es el mejor (y, por supuesto, quiero lo mejor a cambio de mi dinero). Así que decido. Si no es exactamente como me gustaría, empiezo a pensar que tal vez he elegido mal, que otro coche habría sido mejor: «Oh, vaya, creo que me precipité. Quizá debería haber probado más». ¡Ahora no sólo estoy insatisfecho con mi coche, sino que estoy siendo autocrítico y estoy decepcionado conmigo mismo! Entonces resulta que el coche tiene un pequeño problema y tengo que volver al concesionario. Mi amigo me dice: «Oh, yo compré *ese* otro modelo y nunca he tenido ningún problema. ¿Por qué no te compraste uno como el mío?». Lo primero que pienso es: «Tumbate, que te voy a atropellar».

Poder decidir con quién nos casamos también es algo bueno, ¿no? Bueno, de nuevo esto depende mucho de lo equilibrado que esté esto con nuestros sistemas. Ya no vivimos en pequeños grupos de cazadores y recolectores. Hoy en día, gracias a los medios, podemos comparar nuestra elección de pareja con millones de opciones. Si somos capaces de saborear las relaciones, explorarlas y comprender de verdad lo que significa estar con otra persona, entonces estaremos en una buena posición para enfrentarnos a los inevitables conflictos que surgirán. Pero si nuestro enfoque está más centrado en nosotros y sólo pensamos en cómo *nuestra* pareja puede hacernos felices o satisfacer *nuestros* deseos, entonces convertimos a nuestra pareja en un coche y nos preocupamos por no haber elegido correctamente y pensamos que quizá haya otro modelo mejor por ahí, ¿por qué elegí éste?

Tampoco ayuda la idea de las almas gemelas, ni la que dice que ahí fuera hay alguien perfecto para nosotros. De hecho, de alguna manera, todos somos almas gemelas, y hay miles de personas en el mundo con las que podríamos tener relaciones excelentes si llegáramos a conocerlas, pero no es posible. Como es lógico, tenemos más sintonía con unas personas que con otras. Considerar a alguien sexy depende de sus feromonas y su olor corporal. Así es, el deseo sexual está relacionado con el olor. Nuestra alma gemela debe oler bien y tener buen aspecto. Teóricamente, pasado el primer brote de pasión y deseo, que disminuye pasados los primeros años, las personas envejecen juntas porque trabajan juntas y construyen cosas positivas en sus vidas. Así que aunque todos nosotros tenemos una pareja «ideal» y arquetípica (siempre sexy, atractiva, digna de admiración, divertida, adorable, amable y colaboradora, nunca crítica, gruñona, ni con tendencia a tener gases), debemos ser cuidadosos con cómo se desarrollan esas fantasías en nuestra mente y nuestra vida.

La vida moderna, basada en los negocios, quiere que nos centremos en la mitad vacía, de modo que siempre estemos insatisfechos y queramos más y mejor. Sin embargo, si aplicamos esto a nuestras relaciones, querremos obtener cada vez más de nuestras parejas. Si no vamos con cuidado, nos centraremos en cómo pueden hacernos infelices y

nos perderemos la felicidad que emana de apreciar a las personas tal y como son, construir amistades y enfrentarnos juntos a lo difíciles que pueden ser nuestros pensamientos y emociones: molestos e indulgentes, agradables y desagradables, todo mezclado en la secadora de las relaciones reales. Por supuesto, esto no quita que haya personas que estén mejor fuera de cierta relación que dentro de ella.

Existe otro problema relacionado con la elección que ha sido tratado por los escritores existencialistas, a quienes les preocupaba la creación de significado y cómo aceptar la muerte y la soledad. Ellos creían que la elección es importante porque está relacionada con nuestra habilidad para vivir de verdad.⁶ Ésta es la dificultad que encontraron. Vamos a un restaurante. Al elegir el pescado de la carta, cualquier posibilidad de disfrutar de los demás platos «muere» literalmente para nosotros. Esos platos se convierten en los no vividos y no experimentados. Si elegimos hacer esta carrera en lugar de las demás posibles, ya no viviremos todas las demás vidas que podrían haber resultado de esas otras carreras. Están muertas para nosotros. Según los existencialistas, cada día de nuestra vida hacemos elecciones sobre qué existirá y qué no para nosotros. A veces son decisiones pequeñas, a veces muy grandes.

Aceptar el proceso de elección, es decir, qué cosas no serán vividas ni experimentadas por nosotros, nos afecta profundamente. Está relacionado con renunciar a lo que habría podido ser y vivir el momento, este «ahora» con esta elección. Lo que puede ayudarnos es dar sentido a las elecciones que hacemos en lugar de cuestionarlas o arrepentirnos de lo que no hicimos. Elijamos lo queelijamos, el proceso psicológico es el mismo: cómo obtener lo mejor de esta elección, saborearla, comprometernos con ella, seguir adelante en lo bueno y en lo malo, y hacer nuevas elecciones si tenemos que hacerlo. Estas ideas han sido exploradas en diversas películas, como la estadounidense *El efecto mariposa*, del 2004, que imagina qué pasaría si alguien pudiera volver atrás en el tiempo y cambiar sus decisiones. El resultado sería totalmente impredecible, claro está. No te gusta tu trabajo, así que decides ir atrás en el tiempo y no presentarte a la entrevista. Ahora tienes la mañana libre, así que te acercas a la cafetería ¡y te atropella el autobús n.º 42 de Scunthorpe! Bueno, vamos a volver a intentarlo.

Quizá es mejor asumir el hecho de que vivimos vidas llenas de posibilidades, que encontramos muchas bifurcaciones en el camino y que al elegir algunas cosas desaparecen otras. Sólo podemos vivir en el ahora. Si lo hacemos, poco a poco cambiaremos la satisfacción de nuestra vida por una mayor consciencia de la propia consciencia.

Competir y luchar

El sistema de incentivos está muy relacionado con la mentalidad social competitiva, que exploramos en las pp. 151-154. Las investigaciones sugieren que está relacionado con deseos y preocupaciones ligados al estatus y a la posición social. En los animales, está relacionado con el comportamiento dominante y sumiso, y ayuda a regularlo. Podemos aprender a detectar en qué momento entra en juego nuestra mentalidad social ligada con el sistema de incentivos en función de nuestros pensamientos. Por ejemplo, vemos a quienes nos desafían de forma negativa, como inferiores («ese idiota», «ese bobo»). Nos preocupa más ganar puntos que entender las cosas o aclararlas (los académicos también podemos ser así), y obtenemos una descarga al ganar algo que valoramos. Cuando nuestra mentalidad competitiva está activa, nos centramos en compararnos con los demás y nos preocupamos por si estamos a la altura o si tenemos aspectos negativos que nos hacen inferiores: ¿nos ven los demás como subordinados suyos? ¿Como idiotas y bobos o personas poco adecuadas por las que no vale la pena preocuparse? Si fracasamos, creemos que somos inadecuados e inferiores, y nos convertimos en propensos a la vergüenza y la autocrítica (ver capítulo 10). El deseo de evitar la inferioridad (que no es lo mismo que el deseo de superioridad) puede estar detrás de muchas de nuestras motivaciones. Cuanta más inseguridad e incertidumbre sienten las personas en sus relaciones sociales, más piensan en sí mismos y en los demás en términos de competición y jerarquía social (fuerte/débil, inferior/superior, dominante/subordinado) y más sienten el deseo de mostrarse dignos, porque temen que los demás los critiquen, los rechacen o los ignoren.

La vida tiene la costumbre de mover los objetivos de sitio, ¿verdad? Al menos en lo relativo a nuestra necesidad de subir en la escala social y nuestro deseo de obtener placer. En cuanto nos sentimos felices por haber conseguido algo, al momento, sentimos la necesidad de conseguir otra cosa, algo mejor. O sólo unos meses después de conseguir el ascenso que estábamos deseando, empezamos a desear otro para subir más en el escalafón. Por un lado, esto es lo que nos convierte en humanos, claro. Por eso tenemos cultura y ciencia, porque siempre queremos mejorar lo que ha habido antes. Pero, de nuevo, muchas cosas dependen de hacia dónde orientemos esa mejora. Existe una gran diferencia entre mejorar las técnicas médicas para combatir las enfermedades y construir mejores bombas de racimo o minas antipersona. Algunos de nuestros deseos, al cumplirse, pueden dañar a los demás, y estos deseos pueden estar empujados por pasiones que los hagan difíciles de contener.

Otro grupo de deseos puede estar enfocado en uno mismo, como persona. Podemos querer convertirnos en un cierto tipo de persona, seguir una carrera concreta, identificarnos con o pertenecer a un grupo en concreto, y queremos que los demás nos vean de esa manera, con cierta reputación y posición. De nuevo, nuestros deseos pueden

inspirarnos y hacer que invirtamos un gran esfuerzo y dedicación. Pero si no somos capaces de alcanzar esos objetivos, éstos pueden convertirse rápidamente en una pesadilla de autoaversión y sensación de fracaso. En mi departamento de investigación hemos estado observando a personas que sienten que tienen que esforzarse y demostrar algo, que están bajo la presión de estar a la altura y mostrar que son tan competentes y capaces como quienes las rodean.⁷ Siempre están mirando lo que hacen los demás y comparándose (a menudo de forma negativa) con ellos. Sienten que la vida los apresura de un lado a otro, pero si piensan en parar, en «bajarse del tren», se sienten amenazados; creen que están fracasando, que son inferiores, que se están perdiendo algo y que se quedan atrás. De modo que tienen que seguir y mantener el ritmo, de lo contrario su sistema ante amenazas y de autoprotección empieza a lanzar avisos sobre posibles pérdidas y amenazas. Como podemos imaginar, estos individuos son más propensos que la mayoría a estresarse, quemarse y deprimirse. Tal y como me dijo alguien una vez: «Sigo ahí porque tengo que triunfar. No quiero ser un don nadie ni alguien que no ha hecho nada en la vida».

Los perfeccionistas también son vulnerables al estrés y a la depresión. Pero hay dos tipos de perfeccionistas. Unos se concentran obsesivamente en los detalles y en obtener los mejores resultados porque así es como debe ser. Todos nos comportamos así en algunos momentos. Todos queremos que nuestro neurocirujano sea así. El otro tipo, en cambio, puede parecer así (y, la persona que lo es, puede sentir que es así), pero esa búsqueda de la perfección puede estar impulsada por el miedo al rechazo y al fracaso. Por eso, cuando estas personas no hacen algo bien, cometen errores o fracasan completamente, tienen miedo al rechazo y lanzan ataques bastante salvajes contra sí mismos.⁸ Algunos perfeccionistas buscan maneras de evitar la amenaza de la crítica o el rechazo porque lo vivieron muy a menudo en la infancia. Muchos famosos han confesado que, a causa de su infancia infeliz, sienten la constante necesidad de demostrar su valía. Aquí los sistemas de incentivos y de autoprotección unen sus fuerzas. De modo que nuestros deseos, su propósito, lo que hacemos para intentar satisfacerlos y cómo nos sentimos o nos tratamos si no obtenemos lo que queremos o creemos que necesitamos, todo eso es importante para nuestro bienestar.

Presión social y comparaciones

A muchos tertulianos les preocupa que nuestros hijos crezcan demasiado rápido. Sin embargo, a nuestras empresas capitalistas les sucede todo lo contrario. Los niños son etiquetados como consumidores en cuando empiezan a ver la televisión y a expresar sus elecciones y demandas a sus padres. Cuando llegan al colegio, el ambiente competitivo es un reflejo de las presiones que reciben los profesores, porque ahora los colegios tienen

objetivos. De modo que los niños crecen en un ambiente de competitividad que estimula en ellos la mentalidad social competitiva. Saben que son medidos constantemente para ver si dan la talla, ¿son lo suficientemente buenos para este colegio? ¿Para la clase A o la clase D? ¿Para entrar en el equipo de fútbol?, y los exámenes no paran de aparecer ante ellos. Aprender no es divertido, todo se reduce a cómo van a quedar en comparación con los demás en las competiciones de la vida. Esto está muy lejos de nuestro estilo de vida de cazadores recolectores, cuando los niños eran automáticamente aceptados e iniciados a cierta edad. Nada de escuelas, ni de exámenes, ni ninguna obligación de pensar en uno mismo en comparación con los demás ni en «dónde estaré mañana o cuando crezca».

Cuando llegamos al mundo laboral, ya no podemos pensar en tener un empleo seguro, sino que tenemos que cambiar muy a menudo, porque el modelo de negocio exige movilidad y flexibilidad sin importar lo bien que esto encaje con nuestra mentalidad o las necesidades de nuestra salud mental. Ya no vivimos en un mundo en el que construimos cabañas de adobe con nuestros amigos y nos vamos de caza juntos. La supervivencia y la capacidad de progresar en la vida ya no dependen de la cooperación mutua, sino de la competitividad. Para ganar lo suficiente para comprar nuestras queridas comodidades, seguir pagando la hipoteca, etcétera, tenemos que competir con otros que intentan asegurarse las mismas cosas. El deseo de ser competitivos está directamente ligado al sistema de incentivos y de búsqueda de recursos: nos sentimos bien y satisfechos cuando nos van bien las cosas en comparación con los demás. Pero esto también puede alimentar el sistema ante amenazas y de autoprotección, porque sentimos ansiedad, depresión y fracaso si creemos que somos los perdedores de las competiciones sociales de la vida.

Esto puede tener un efecto negativo en nuestra actitud hacia los demás y hacia nosotros mismos porque, desde el colegio hasta más tarde en la vida, se nos anima a compararnos entre nosotros: ¿lo estoy haciendo tan bien como aquél o aquélla? Cuando iba al colegio, yo solía estar entre los últimos de la clase, de modo que solía compararme para intentar evitar estar entre los tres últimos. Sentía un gran alivio cuando lo conseguía y otros acababan por debajo de mí: «¡Bien, este trimestre no soy el último!». El colegio cumplió con su misión. Me sentía bien sabiendo que era mejor que los demás. Pero eso significaba que no me sentía tan bien cuando acababa al final, normalmente en lengua, que se me daba realmente mal.

La comparación social puede influir en nuestros sentimientos y también hacernos infelices de otras maneras, alimentando el deseo de querer «más y mejor». Por ejemplo, imaginemos que tenemos dos semanas de vacaciones. Entonces descubrimos que hay personas de otras empresas que, por hacer exactamente el mismo trabajo, tienen seis. No

ha cambiado nada, excepto nuestra comparación, pero ya no seremos felices con sólo dos semanas de vacaciones.

Y, claro está, algunas de nuestras comparaciones son desesperadas, porque también tenemos que competir por el trabajo o los contratos para poder mantener los pagos de nuestra hipoteca y otras obligaciones. No sólo vivimos en una sociedad que promueve que nos comparemos con los demás, sino que hay algunos ámbitos en los que nunca estamos a la altura. La gente puede compararse negativamente en términos de tamaño corporal (sentirse más gordo que los demás), habilidad intelectual (sentirse más tonto), éxito (sentirse un fracaso), habilidades de venta (sentir que tiene menos probabilidades de ser contratado), las emociones que alberga (tener emociones y fantasías malas), ser querido (sentir que es menos deseable y querido), etcétera. Aunque todos los animales se comparan de alguna manera (así es como deciden a quién eligen como pareja sexual, contra quién luchan y contra quién no para escalar la jerarquía), en los humanos, la comparación social puede alejarnos de aprender a estar satisfechos y en paz con nosotros mismos, y puede hacer que nos veamos con decepción, ira o, incluso, odio a nosotros mismos: «¿Por qué no puedo ser/sentirme como él/ella?». La bondad y la autocompasión, que juntas conforman la base para afrontar las complicaciones de la vida, se desvanecen. Lo que nos queda es la decepción, las amenazas del mundo exterior y nuestros propios sentimientos negativos en el interior. Sentirnos inferiores y marginados en el mundo exterior y tener una voz interior que nos critica y nos desanima significa que estamos atrapados entre la espada y la pared. Si nada nos respalda ni nos aporta bondad ni apoyo, no hay duda de por qué nos sentimos mal.

Aprender a fracasar

La sociedad occidental se basa en exagerar el deseo de conseguir cosas de la gente y alimentar la competición abierta contra los demás, y se muestra muy despectiva hacia quienes están poco interesados o son menos capaces de conseguir cosas. Aún peor, pocos colegios enseñan a los niños la que es, quizá, una de las lecciones más importantes de la vida: *cómo fracasar*. Sin embargo, todos los estudios psicológicos que conozco sobre aumentar el éxito dicen que si queremos ayudar a niños y adultos a triunfar y a tener confianza, debemos centrarnos en su esfuerzo y no en sus resultados. Pero al capitalismo no le interesa el esfuerzo, sólo los resultados. De hecho, en el deporte y en muchas otras facetas de la vida el mensaje es: «¿Quién se acuerda del segundo?». El otro día escuché una nueva: «Quien llega segundo es el primer perdedor». Por supuesto, la mayoría de nosotros llega segundo o como poco. Pero aunque ahora nos vaya bien, puede que no nos vaya tan bien mañana, de modo que el éxito es algo temporal. Resulta que centrarnos en el esfuerzo y en aprender a fracasar es, en realidad, el secreto del éxito.

En el momento en que ya no nos asusta el fracaso y podemos enfrentarnos a él de forma abierta, como algo de lo que podemos aprender, somos libres para tener éxito.

¿Cuánto y cuán a menudo nos paraliza el miedo al fracaso? Nuestros miedos nos impiden hacer cosas de muchas maneras, ¿verdad? Desarrollar una actitud compasiva hacia el fracaso no es una muestra de resignación pasiva, sino una forma de cultivar la determinación basada en la predisposición a ser comprensivos y alentar el esfuerzo.

En todos los aspectos de la sociedad, cada vez nos centramos más en los resultados y menos en el esfuerzo. Los gobiernos de todo el mundo (y los tertulianos más variados) están completamente equivocados sobre este aspecto de nuestra psicología, lo cual tiene consecuencias graves. Cuando sólo te centras en los resultados, estás invitando a la gente a hacer trampas, normalmente por miedo. Como resultado de eso, pocas personas se creen del todo las estadísticas de los gobiernos, porque saben que los números están maquillados.

El otro problema es que el objetivo está siempre en movimiento. Los que tenemos un empleo recibimos planes de trabajo e informes de rendimiento personal envueltos en un lenguaje de «quiero ayudar» pero que, en realidad, se aseguran de que estemos siempre en una curva ascendente. De modo que, si cumples con los objetivos de este año, ten por seguro que estos se incrementarán el año que viene. Al parecer, algunos negocios y departamentos gubernamentales creen en el concepto de cambio constante. La idea es que no se puede permitir que los sistemas se asienten y se organicen, porque entonces las personas se convierten en ineficientes y autocomplacientes. De modo que en el NHS estamos reorganizándonos constantemente, y reorganizando la reorganización, para alcanzar unos objetivos que cambian cada año.

Estos métodos no sólo confunden nuestra mente, nuestra moral y nuestra habilidad para desarrollar relaciones laborales de cooperación (que son, en realidad, el Dorado de las organizaciones bien dirigidas, así como del bienestar mental) sino que, además, tampoco son demasiado eficientes. Muchos tertulianos reconocen ahora que la búsqueda de resultados y el abandono de los procesos, la estructura y los marcos integrados han supuesto un alto coste para la NHS y otras organizaciones. En realidad da igual si diriges un equipo de fútbol, una empresa o un país, los gerentes que sólo se centran en los resultados y no en el esfuerzo y los procesos, y que no pueden inspirar a su gente para que lo hagan lo mejor posible, acaban malgastando dinero sin obtener los resultados deseados. Un equipo inspirado, dedicado y cooperativo al estilo «uno para todos y todos para uno» pero con menos talento es muy probable que venza a uno formado por los mejor dotados si estos están siendo tratados como bienes de mercado y no cooperan mutuamente.

El motivo por el cual menciono esto es para que no olvidemos que nuestra psicología personal está enraizada en las psicologías de nuestras vidas social y laboral. Nos resulta muy fácil absorber valores de los medios de comunicación, actitudes que están pervirtiendo nuestra vida laboral, y no apreciar los efectos negativos que tienen sobre nuestra mente y nuestras relaciones. De modo que podemos acabar con sistemas de incentivos sobreestimulados en nuestra búsqueda personal y olvidar otras muchas facetas de nuestras vidas. Buscamos la competitividad a costa del apoyo, la cooperación y la integración.

Impulsos y deseos frustrados

Volvamos a lo personal y a nuestra mente individual. Parémonos un momento a pensar qué ocurre cuando nuestro sistema de incentivos y de búsqueda de recursos se frustra. Digamos que vamos conduciendo camino del trabajo pensando en lo que tenemos delante. El tráfico está fatal hoy y vamos a llegar tarde. Esto nos retrasará en una serie de trabajos que queríamos acabar, o nos perderemos cierta reunión, cosa que nos hará quedar mal. Repasamos con ansiedad todos los atajos que hemos descubierto en la ruta hacia el trabajo, pero hoy hay demasiadas obras para poder aprovecharlos.

Llegamos a la oficina aturcidos e irritables. Alguien nos trae un café y nosotros asentimos como agradecimiento. Dos minutos después, nos damos la vuelta y volcamos sin querer el café sobre el informe que acabamos de terminar. «¿Por qué ha tenido que ponerlo ahí?», pensamos, aunque al mismo tiempo sabemos que el accidente ha sucedido porque no hemos ido con cuidado porque estamos estresados. Para cuando volvemos a casa estamos tan hechos polvo como una salchicha carbonizada, y somos igual de útiles. Hemos descubierto que frustrar a nuestro sistema de incentivos y de búsqueda de recursos activa automáticamente nuestro sistema ante amenazas y de autoprotección.

La mayoría de las cosas que nos revientan tienen que ver con la frustración de los planes del día a día que, a su vez, están relacionados con redes de planes más complejas. Llegar a tiempo al trabajo es importante porque queremos hacer un buen trabajo, y queremos hacer un buen trabajo para mantenerlo o que nos asciendan, y queremos eso porque nos proporciona cierta posición, para pagar la hipoteca y para comprar algunas otras comodidades. Por supuesto, estamos trabajando demasiado duro para conseguirlas, pero no pensemos en eso ahora. Entonces la canguro nos deja tirados, nos ponemos enfermos antes de una gran fiesta, el dinero que teníamos ahorrado para las vacaciones se nos va en una reparación imprevista del coche. O nos enfrentamos al gran estrés de una enfermedad, una muerte o una discapacidad. «¿Por qué yo?» es lo que solemos pensar. Lo importante es que la frustración es inevitable. Nos enfrentamos constantemente a pequeñas molestias y estreses, pero si podemos entrenar nuestras

mentes para la compasión en el momento de la frustración, encontraremos formas de trabajar con esas dificultades en lugar de padecer ataques de rabia y pánico tan a menudo.

Las consecuencias de los deseos

También debemos profundizar en las consecuencias del modo en que intentamos satisfacer nuestros deseos. Buda señaló que, aunque los deseos no son dañinos en sí mismos, nuestro apego a ellos, nuestra necesidad o adicción a ellos, nuestra sensación de que «debemos tenerlos» y la frustración y sensación de privación que experimentamos si no obtenemos lo que queremos sí que lo son. También dijo que la satisfacción de nuestros impulsos, aunque parezca que es exitosa, puede ser a costa de alguna otra cosa del sistema; si no nos detenemos a pensar en cómo los satisfacemos, los impulsos pueden convertirse en dañinos. Por ejemplo, hace poco conmemoramos el 200.º aniversario del fin del comercio de esclavos en Gran Bretaña. Es un ejemplo clásico de cómo la satisfacción de los deseos de algunas personas provocó el sufrimiento de millones de otras. Pero, aunque hoy en día nos horroriza la esclavitud, millones de individuos *siguen* atrapados en ella de alguna forma, trabajando para saldar deudas, por ejemplo. Como consumidores, empezamos a plantearnos más de dónde provienen la comida y la ropa que sacian nuestros deseos, y algunas de las cosas que descubrimos son muy inquietantes.⁹ Por tanto, el enfoque compasivo ante la vida nos insta a ser más responsables a la hora de satisfacer nuestros impulsos. Tener deseos e impulsos forma parte de ser humanos, y esto incluye, claro está, los deseos egoístas; la compasión no nos pide que nos culpemos por tenerlos, sino que pensemos en las consecuencias de satisfacerlos.

Limitarnos a decir «no» a nuestros deseos puede ser problemático, algo obvio en el caso de las personas que tienen adicciones reales. Sin embargo, las últimas investigaciones han detectado otro problema con el deseo: cuando se estimula, puede encerrar nuestro pensamiento en un túnel estrecho con una perspectiva limitada. Podemos querer algo tanto que no nos paremos a pensar detalladamente en sus consecuencias o en los problemas que puede causar. Los adictos no piensan en el daño que se hacen a sí mismos ni a los demás. Compramos ropa y comida sin pensar mucho en lo que requiere obtener estas cosas a un precio relativamente barato. Los hombres navegan por Internet en busca de pornografía, pero no se paran a pensar si las mujeres a las que están viendo son víctimas del tráfico... ¿Y si una de ellas fuera su propia hija? Las grandes empresas desbancan a las pequeñas y no les preocupa dejar a la gente sin trabajo. Mucho de lo que deseamos está escrito en nuestros genes, al menos a grandes rasgos, pero eso no significa que tengamos que satisfacerlo. Hace millones de años que

deseamos sexo, fama, fortuna y las cosas bonitas de la vida, esto forma parte de nosotros; pero también depende de nosotros lanzarnos ciegamente a perseguirlo.

Así que el sistema de incentivos y de búsqueda de recursos influye en todos los aspectos de nuestra vida y nuestros sentimientos. Para nosotros, es esencial de muchas formas, porque nos inspira y recompensa nuestros esfuerzos. También es potencialmente problemático porque puede ser superficial, está diseñado para no satisfacerse a menudo y nos empuja a perseguir objetivos tanto buenos como malos. Mediante él también podemos frustrarnos con nosotros mismos y ser autocríticos si no conseguimos las cosas que queremos o alcanzamos nuestros estándares autoimpuestos. La idea de Buda sobre esto era seguir el camino de en medio e intentar alcanzar el equilibrio. Cuando adquirimos demasiado apego y adicción a nuestros deseos es cuando nos metemos en problemas, porque es cuando nuestros deseos nos controlan y ya no somos nosotros los que los controlamos a ellos. El Dalái Lama suele decir que sólo por ser budista él no deja de tener deseos sexuales, ni de sentir ira o ansiedad, ni de desear evitar algunas cosas. No es que haya dejado de tener sentimientos humanos. Lo que pasa es que ha entrenado su mente para ser capaz de detectar estos sentimientos y elegir tanto cómo pensar sobre ellos como las acciones que seguirán a su experiencia.

Perfeccionismo zen

En el zen, centramos nuestra atención completamente en una actividad. Ya estemos haciendo una taza de té o pintando una obra maestra, intentamos hacerlo de la mejor manera que sabemos, buscando la perfección en la actividad. Esto no tiene nada que ver con sentirnos mejor con nosotros mismos.

De modo que tengamos en cuenta que el enfoque de este libro no tiene nada en contra de intentar hacer cosas o de lograr objetivos. Muchas veces en la vida, los logros se suman a los placeres y deben ser saboreados. Los jardineros dedicados obtienen una gran alegría al ver sus jardines florecer; los músicos, cuando consiguen dominar piezas difíciles; y los aficionados a los trabajos manuales, cuando acaban de decorar una habitación. También es importante intentar mejorarnos a nosotros mismos. De hecho, lo más importante del entrenamiento de la mente compasiva es dedicar esfuerzo y energía a entrenar nuestra mente de una determinada forma. El problema, por lo tanto, es el equilibrio, y entender el lado oscuro de nuestro impulso y deseo de alcanzar objetivos. Como indican muchos psicólogos, podemos aprender a disfrutar de nuestros logros *por sí mismos* y no porque nos hagan sentir mejor o superiores como personas, ni porque mantengan a raya nuestros sentimientos de inferioridad o envidia. Podemos aprender a asumir los reveses con relativamente poca frustración, y *no* tenemos por qué convertir los deseos en obligaciones ni en «tengo que». Aunque todos acabemos cayendo en esto a

veces, cuando están equilibrados con nuestro sistema de relajación/satisfacción, nuestros logros no inflarán de más nuestro ego y nuestros fracasos no lo desinflarán.

Aprecio

Un mensaje clave de muchos de los nuevos enfoques sobre la psicología y la práctica espiritual es la importancia de aprender a apreciar y generar sentimientos de alegría mediante la experiencia «en el momento». ¿Cuántos de nosotros nos paramos de verdad a observar la belleza del cielo y sus patrones siempre cambiantes? ¿O la belleza de las flores o los árboles del parque? ¿O invertimos tiempo en explorar de verdad los sabores, los aromas y el tacto de las cosas? ¿Cuántos de nosotros experimentamos la alegría real de ver y oír o nos centramos en el placer de ver y oír a sabiendas de que hay personas que han sido privadas de estos sentidos? Nuestras vidas apresuradas nos encierran en túneles grises en los que sólo disfrutamos de extraños vistazos de las maravillas. Pero si lo pensamos, somos consciencias atravesando el tiempo. Sólo existimos en *este* momento. Aún no existimos en el próximo momento y ya no existimos en el momento que acaba de pasar; sólo en *este mismo instante* existimos realmente. Pero nuestra «mente nueva» puede estar tan distraída que no existamos realmente aquí tampoco.

Existe una historia un poco inverosímil que muestra como el aprecio puede ayudarnos incluso en momentos de estrés y tragedia. Dice así: un maestro budista caminaba por un acantilado cuando un golpe de viento le hizo caer. Mientras caía, sabiendo que su vida estaba a punto de acabar, vio una fresa salvaje crecer en la pared del acantilado. La agarró al pasar por su lado, y se fijó en su belleza, su intenso color rojo y, al comerla, en su dulzura. La maravilla de la fresa lo acompañó en su muerte. Esto, por supuesto, sólo es una historia. Si esto nos ocurriera de verdad lo más probable sería que gritásemos algunas palabras gruesas de cinco letras y seguro que no nos fijaríamos en una **** fresa. Pero de eso va la cosa, claro está.

El sistema de relajación/satisfacción

Llegamos a un sistema de regulación de las emociones que va a ser central en la mayor parte de lo que queda de libro. Es el sistema de relajación/satisfacción, que ayuda a equilibrar los otros dos sistemas, el de autoprotección y el de incentivos, y es una fuente principal de sensaciones de bienestar y conexión.¹⁰

Ya está claro que los animales (incluidos nosotros) no huyen siempre de las amenazas ni van por ahí sólo comiendo, practicando sexo o haciendo avanzar sus carreras (aunque, si miramos a los humanos, a veces nos costaría pensar en qué más hacemos). Los animales también pueden tomarse un momento y quedarse en un estado de satisfacción y

plenitud. A veces, cuando no tienen que evitar amenazas ni peligros y ya han comido bastante pueden «relajarse». De hecho, son capaces de relajarse y tomarse un momento, porque tener todos los sistemas satisfechos está relacionado con importantes cambios reparadores en el cuerpo. Antes se creía que estos estados mentales eran el resultado de tener el sistema ante amenazas a volumen bajo o apagado; así, si nada nos amenazaba, nos relajábamos. Pero las investigaciones recientes muestran que eso es sólo la mitad de la historia. De hecho, la satisfacción puede acompañar a sentimientos *muy profundos y positivos* que no sólo están relacionados con que no haya amenazas. (A decir verdad, no sentirse amenazado, si no va acompañado de sentimientos positivos, puede conducir al hastío).

Así que ahora hay indicios de que tenemos un sistema especial de relajación/satisfacción en nuestro cerebro que nos permite experimentar bienestar y paz. Este sistema usa sustancias químicas naturales del cerebro llamadas *endorfinas* y *opiáceos*. De hecho, cuando las personas consumen opiáceos manufacturados como la heroína pueden experimentar una sensación general de bienestar. No se sienten recargados, excitados o con ganas de fiesta, ni agitados o agresivos como puede ocurrir cuando es la dopamina la que estimula el sistema de impulsos/excitación. De modo que si queremos experimentar la felicidad y aproximarnos a ella de una forma puramente mecánica, o desde un punto de vista fisiológico, éste es el sistema que deberíamos intentar trabajar y desarrollar. Nos anima a disfrutar y a saborear lo que tenemos en lugar de buscar más y más. Estudiaremos esto en algunos de los ejercicios de la siguiente parte del libro. Sin embargo, que no nos tiente la ruta artificial; no probemos la heroína. El bajón es terrible y el riesgo de adicción altísimo. Es mucho mejor aprender a mejorar este sistema en nuestro propio cerebro haciendo ciertos ejercicios e intentando adoptar cierto estilo de vida.

Uno de los objetivos del entrenamiento en mente compasiva es ayudarnos a crear estados cerebrales que nos conduzcan a la calma y la satisfacción mental. Las investigaciones muestran que este tipo de mente, que está en paz consigo misma, también es capaz de pensar con más claridad y desarrollar nuevas perspectivas y conocimientos sobre la naturaleza del ser y las relaciones con los demás. Esto es porque una mente satisfecha no está dominada por ningún arquetipo ni sentimiento en concreto y, por lo tanto, es libre para explorar sin restricciones.

Relajación, satisfacción y afecto

Ahora bien, como ya hemos mencionado en los capítulos 3 y 4, la evolución tiende a conservar lo que ya ha desarrollado y, de ser necesario, las adapta y las usa para otras cosas. El sistema de relajación/satisfacción, que produce sentimientos de paz, seguridad

e inactividad, se adaptó para funcionar de una manera nueva con la llegada de los mamíferos de sangre caliente: se convirtió en el sistema mediante el cual se trabajan los efectos calmantes y relajantes del cariño, el amor y el afecto. Para ayudarlo a llevar a cabo a estas funciones, la evolución inventó nuevas hormonas, incluidas la vasopresina y la oxitocina; esta última es especialmente importante para los sentimientos de cercanía hacia los demás y la sensación de seguridad y bienestar. Uno de los descubrimientos más importantes de los últimos años ha sido que el sistema de relajación/satisfacción ha tenido un papel importantísimo en el desarrollo del cariño en los mamíferos y en el comportamiento de apego.¹¹

Pensemos un momento en la evolución del cariño como comportamiento. El cariño evolucionó originalmente por los beneficios (genéticos) que obtenían quienes lo expresaban. El cariño ayudaba a nuestra prole y parientes genéticos a sobrevivir y reproducirse, y a cuidar y ayudar a los demás, también contribuía a desarrollar alianzas y amistades de gran utilidad, esto se llama *altruismo* en psicología evolutiva. Aquí, sin embargo, lo que nos preocupa es cómo funciona realmente el cariño en nuestro cerebro y cómo se relaciona con la compasión. De modo que vamos a profundizar en las mentalidades sociales de cariño que hemos mencionado en las páginas 146-147.

Cuidar y sentir cariño por la descendencia se convirtió en una estrategia muy exitosa que ha sufrido considerables cambios y desarrollos evolutivos durante millones de años.¹² Es fácil observar sus beneficios. Para comparar, veamos a las tortugas. Estos reptiles ponen cientos de huevos y dejan que su prole se las apañe como pueda cuando sale del cascarón. Su especie sólo sobrevive por la enorme cantidad de huevos que produce, el 98% de los cuales no llegará a convertirse en un adulto con posibilidades de criar, sino que será comida para los tiburones, los zorros, los pájaros o morirá en otras tragedias mucho antes. Visto así, la vida de las tortugas es una especie de infierno, nada que ver con el jardín del Edén. Puede que haya un mensaje espiritual en todo esto: no te reencarnes en tortuga. El mensaje serio es, claro está, la entrada en el mundo de las motivaciones, los sentimientos y los comportamientos relacionados con el cariño.

La llegada de los mamíferos fue el inicio de la evolución de una estrategia/arquetipo/mentalidad social que acabaría floreciendo y convirtiéndose en la base de la compasión. Los mamíferos cuidan de sus pequeños; se interesan por promover su bienestar. Con el comportamiento cariñoso pueden proteger a sus pequeños de amenazas como los depredadores y proporcionarles una base segura desde la que explorar y a la que regresar. Por supuesto, cuando el cariño apareció en nuestro planeta era bastante mecánico y operaba según reglas sencillas como: «Alimenta a los del nido». Seguro que había conflictos de intereses entre padres e hijos y algunos padres no debían de ser muy cariñosos, pero esto no eclipsaría el reconocimiento de este salto evolutivo

fundamental hacia una mente capaz de orientarse y responder a las llamadas de socorro de los demás y proporcionarles cosas para que prosperaran.¹³

Para cuando llegamos a los primates y los humanos, esta relación de cariño y esta mentalidad social han evolucionado en un complejo conjunto de deseos y competencias en las que los padres no sólo protegen a sus hijos, sino que su comportamiento afectuoso afecta directamente a la maduración del cerebro de éstos. Además, por supuesto, los padres humanos son vitales a la hora de enseñar y guiar a sus hijos a lo largo de su vida.¹⁴ Volveremos más adelante sobre esta estrategia de cuidado ya que, como he dicho, es la base sobre la que se construye nuestra capacidad para la compasión; es decir, nuestra habilidad para interesarnos por el bienestar de los demás y angustiarnos por su angustia, combinada con el deseo de aliviarla. También veremos cómo podemos desarrollar el «patrón cerebral compasivo» y dirigirlo hacia nosotros mismos de manera que nuestro propio yo (y nuestro cerebro) se organice en torno al arquetipo compasivo y la mentalidad social de ofrecer cuidado.¹⁵ Y los motivos para hacerlo son que es bueno para nuestra salud física, crea sentimientos de bienestar y paz interior y ayuda a crear relaciones positivas y no agresivas con los demás.

Así que la madre mamífera proporciona comida, consuelo y amabilidad a su cría y, al hacerlo, la calma y le da sensación de seguridad. Si el pequeño mamífero se siente amenazado, correrá hacia su madre, y la presencia de ésta calmará al niño y reinstaurará los sentimientos de seguridad. Una vez a salvo y calmado, el niño podrá volver a jugar y explorar. Si la relación va bien, el niño asociará la satisfacción y el bienestar con sentimientos de aceptación y afecto de los demás durante el resto de su vida.

La mayoría de los padres saben que, además de proteger a su prole, una de sus obligaciones más importantes es ayudar a regular sus emociones. Una forma de hacerlo es cogiéndolos en brazos y meciéndolos. De hecho, cuando están asustados, todos los monos buscan consuelo físico y se agarran a sus madres o, si son adultos, entre ellos. Para los mamíferos, el consuelo físico es un estímulo de relajación clave que el cerebro necesita para regular su sistema ante amenazas y de autoprotección, porque el consuelo calma esas emociones.

Robert Sapolsky,¹⁶ profesor de Neurología de la Universidad de Stanford, en California, ha pasado años persiguiendo, escondiéndose y estudiando a los monos en las sabanas africanas, y ha descubierto muchas cosas sobre cómo diversas hormonas afectan al comportamiento en los grupos salvajes. Ha dejado claro, junto con muchos otros, que las relaciones de apego (el cariño) que nosotros y otros mamíferos sentimos hacia nuestros padres, la forma en que éstos son capaces de tranquilizarnos y calmarnos, es vital para el desarrollo de nuestro cerebro y para que seamos capaces de regular las emociones relacionadas con los incentivos y la autoprotección. El tacto es un regulador

clave, en parte porque estimula los opiáceos y el sistema de relajación. En 1994, Sapolsky observó que:

El tacto es una de las experiencias más importantes de una cría, ya sea roedor, primate o humana. Siempre pensamos que los estresores son cosas desagradables que se le hacen a un organismo. Pero a veces un estresor puede consistir en no proporcionar algo a un organismo, y la ausencia de tacto parece ser uno de los estresores más importantes que podemos sufrir durante el desarrollo.

Otra importante investigadora, Tiffany Field,¹⁷ de la Universidad de Miami, ha dedicado mucho tiempo a observar los efectos del tacto en nuestras hormonas del estrés, nuestro humor y nuestro estado general de bienestar. Ella y sus colegas han demostrado, por ejemplo, que los bebés prematuros se desarrollan mejor si los tocan y los mecen que si los dejan solos. En palabras de Sue Gerhardt, «el amor importa», y mucho.¹⁸ Es trágico que nuestro terror a la pedofilia en Reino Unido haya conducido a que no se permita que los profesores toquen o abracen a los niños angustiados, y a una situación en la que la crema solar sólo se puede aplicar en spray y no con friegas. Estas prohibiciones únicamente las pueden haber establecido personas que no tienen la más mínima idea de cómo funciona la psicología, lo que ocurre cuando el cerebro se angustia o qué necesitamos de los demás para tranquilizarnos. Cada vez hay más indicios de que los niños pequeños encuentran las guarderías más estresantes de lo que se había reconocido hasta ahora, y una posible razón para esto, que debería explorarse, sería que estos niños no reciben suficiente afecto físico. Ésa es una pregunta seria y urgente en el campo de la investigación.

Básicamente, el sistema de relajación está atento a las señales de cariño de los demás, a la ayuda y el apoyo de otras personas (en lugar de a su frialdad, sus críticas o su rechazo), porque indican que estamos a salvo. Así, la forma en que los padres y otras figuras de autoridad muestran interés por los niños, los tonos de voz y las expresiones faciales que usan, la forma en que comparten sentimientos positivos, la forma en que validan y exploran lo que sienten los niños, todas estas señales convergen para que el niño sepa que se le quiere y se le valora. Éstas son muy buenas noticias para el cerebro (porque el mundo es un lugar potencialmente hostil sin esta seguridad). El sistema de relajación es, por lo tanto, capaz de mandar esta señal al sistema ante amenazas: «Todo va bien. Nos están cuidando y estamos a salvo».

Estas experiencias tienen un efecto profundo sobre el desarrollo cerebral de los niños. Las experiencias de cuidado afectan a la forma en que el sistema regulador de emociones se programa para el resto de la vida y a cómo se estimulan las emociones positivas.¹⁹ Estos comportamientos de cariño también permiten al niño crear recuerdos emotivos que se convierten en un recurso para la vida futura; y, además, tienen un efecto profundo

sobre el equilibrio de los tres sistemas de regulación de emociones. Existen muchos indicios de que si experimentamos cariño en la infancia, esto nos ayuda a gestionar los altibajos vitales, y es una de las cosas que nos hace más resilientes al estrés. Mantener relaciones de apoyo y cariño es otra de esas cosas, y ser capaces de tratarnos con bondad en lugar de severidad es otra más.

Recuerdos emotivos y nuestro sentido del yo

Las experiencias tempranas con nuestros padres y otras personas estimulan diferentes emociones y combinaciones de emociones que se asocian con nuestro sentido del yo y nuestro sentido de cómo son los demás. Así es cómo funciona.

Pensemos en cómo experimenta un niño las *emociones de los demás* en una interacción y en cómo éstas se convierten en la base de cómo se siente respecto a sí mismo. Ser capaz de decirse: «Soy una persona competente a quien se puede querer» es un resumen de: «Mi sistema de memoria contiene muchas experiencias emotivas llenas de matices de haber disparado *emociones positivas* en los demás y de haber sido tratado con amor y como una persona competente, por lo tanto, soy una persona a quien se puede querer». Supongamos que los padres de una niña pequeña suelen enfadarse con ella.

Ella desarrolla la sensación de que los demás no la ven de forma positiva, lo que es el resumen de: «Mi sistema de memoria contiene muchas experiencias emotivas llenas de matices de haber disparado *ira* en los demás y de haber sido tratada mal, por lo tanto, soy una persona mala y los demás son potencialmente hostiles». Supongamos que unos padres siempre desdeñan a su hijo, retiran su amor y se alejan de él. Aquí no se internaliza ira, sino desprecio y pérdida. El niño desarrollará la sensación de que los demás lo ven como alguien de quien deben apartarse, a quien no se puede querer y a quien rechazarán, lo que es el resumen de: «Mi sistema de memoria contiene muchas experiencias emotivas llenas de matices de haber sido *rechazado* por los demás y de haber sido tratado como un indeseable, por lo tanto, soy indeseable, los demás me consideran indeseable y me rechazan». Pensemos en un niño que haya sufrido abusos sexuales. Esto se puede convertir en: «Mi sistema de memoria contiene muchas experiencias emotivas llenas de matices de *miedo y asco*, por lo tanto, doy asco, soy malo y los demás sólo se acercarán para abusar de mí».

¿Cuál de estos niños decidió sentirse así consigo mismo? Ninguno. Todo esto se creó mediante su interacción con los demás. Si eres como yo y te gustaría tener más control sobre lo que sientes por ti mismo, quizá ambos deberíamos reconocer que al aferrarnos al sentido del yo *que nos ha sido dado*, no estamos aprendiendo a liberarnos del condicionamiento y desarrollarnos.

Tengamos en cuenta también que lo que hará el cerebro humano es poner una *etiqueta* a cada uno de estos complejos sentimientos. El problema es que la etiqueta puede no ser muy precisa y ser sólo la aproximación más cercana a lo que sentimos. Por ejemplo, alguien puede experimentar dolor por sentirse separado de los demás, lo que puede estar ligado a recuerdos emotivos de cuando los demás no estuvieron allí para ayudarlo. La etiqueta más cercana para este sentimiento y esta sensación sobre uno mismo es: «Estoy solo y nadie me quiere». Pero no es la correcta. La realidad podría ser que el padre quisiera a su hijo a su limitada manera, pero estuviera deprimido y fuera muy tímido, y esto diera pie a esos recuerdos emotivos en el yo de su hijo. Tienen que ver con la pérdida y la tristeza, no con que no lo quisieran.

Los niños, mediante sus estrategias innatas, intentarán optimizar el cuidado y la inversión de tiempo y energía, usando normalmente una mezcla de coacción, lágrimas y pataletas (para satisfacer sus impulsos y deseos) y comportamientos que inspiren afecto (p. ej., sonreír, intentar ayudar o ser complaciente). Generar sentimientos positivos sobre uno mismo en la mente de la madre o de otra persona y ver cómo éstas los muestran en su rostro y su voz es una estrategia clave para asegurar recursos y cuidado y, por lo tanto, es crucial para construir la seguridad en nosotros mismos y a nuestro alrededor. Nos calma. Por ejemplo, imaginemos a Sue, una niña de tres años, haciendo un dibujo. Cuando lo acaba, lo levanta con orgullo para que mamá le dé su aprobación o muestre admiración. Mamá responde agachándose y mostrando una expresión facial positiva y un tono de voz de placer, y dice: «¡Guau, es magnífico! ¡Qué niña tan inteligente!». En este encuentro, Sue experimenta muestras de sentimientos positivos y afecto por parte de su madre que ella (Sue) atribuye a lo que ha hecho. Así que Sue aprende que puede crear sentimientos positivos en la mente de los demás y esto indica que los demás tienen una disposición positiva hacia ella y que la cuidarán y la ayudarán. En otras palabras, que está a salvo. Pero también son muy importantes las emociones de Sue sobre sí misma generadas directamente por el *comportamiento verbal y no verbal de su madre*. Es decir, el comportamiento de la madre activa ciertos patrones fisiológicos dentro de Sue que dan pie a buenos sentimientos sobre sí misma. Se siente bien consigo misma.

Esta unión entre sentimientos positivos sobre el yo tiene un claro efecto fisiológico sobre todo el cuerpo. Sería correcto preguntarse: «¿Pero esa sensación de hacer lo correcto no está ligada al sistema de incentivos y de búsqueda de recursos?». Sí, pero no hay que olvidar que estamos ante sistemas que interactúan; lo que aquí intentamos explicar es que cuando sentimos que existimos positivamente en la mente de los demás, esto nos ayuda a sentirnos a salvo y satisfechos. Usaremos esto en nuestros ejercicios con imágenes en las páginas 319-324.

Pero supongamos que la madre de Sue hubiera respondido: «Ay, no, otro dibujo de esos no... ¡Están por toda la casa y no hacen más que ensuciar!». O supongamos que la madre hubiera respondido sin prestar atención y con una expresión neutra en el rostro: «Sí, muy bien. Mira, ahora estoy muy ocupada. ¿Por qué no vas a ver la tele?». Está claro que es poco probable que Sue desarrolle buenos sentimientos sobre sí misma. Bajará la cabeza y se irá decepcionada o avergonzada. La vergüenza (p. ej., sentirse abatido, con ganas de esconderse) se genera automáticamente ante la actitud de fastidio y desdén de la madre, que provoca la activación del sistema ante amenazas y de autoprotección y reduce sus sentimientos positivos. Además, estos malos sentimientos pueden asociarse al hecho de mostrar capacidades como el dibujo, cosa que puede convertirse en un recuerdo vergonzoso que escriba el guion de futuras experiencias vitales, como por ejemplo no dibujar porque sentimos (a consecuencia de este recuerdo) que no se nos da bien. Es importante tener en cuenta que esta comunicación de sentimientos tiene efectos en todo el cuerpo, y sienta las bases para la regulación de patrones para los sentimientos por uno mismo. Pueden formar el tejido subyacente para una autocrítica posterior, como veremos en el capítulo 10. Algunos niños se desesperan tanto por obtener una respuesta, alguna confirmación de que de verdad existen en la mente de sus padres (a pesar de las críticas, la distancia emotiva o incluso el abuso de éstos), que se convierten en ambiciosos sin escrúpulos o autocríticos perfeccionistas.

Decir algo como «Muy bien, cariño» de modo desdeñoso o mostrar mediante comunicación no verbal una evidente falta de interés puede confundir mucho a los niños. De hecho, recibir mensajes diferentes por canales diferentes puede llevar a las personas a dudar del contenido verbal y rechazarlo: «Eso es lo que tú dices». Por supuesto, a los humanos nos interesa mucho más comprender los sentimientos de las personas que fiarnos de lo que dicen. Esto, claro está, pone sobre la mesa temas importantes sobre comunicación no verbal y sobre cómo monitorizamos y leemos expresiones y rictus faciales cuando hablamos con alguien. Aunque estemos diciendo lo mismo, algunos parecen mostrar desprecio mientras que otros pueden parecer entusiasmados. Así que prestemos atención a la comunicación no verbal, a la sonrisa y al interés que mostramos por los demás.

Sentirnos seguros al crear sentimientos positivos en la mente de los demás

Ahora sabemos que aunque los humanos podemos ser extremadamente crueles los unos con los otros, el deseo de sentirnos valorados, queridos y cuidados es uno de nuestros impulsos más potentes. Cuando lo satisfacemos, nos sentimos satisfechos y relajados, seguros y en paz. Esto es porque cuidar los unos de los otros nos ha ayudado a sobrevivir a numerosas trabas. En algún momento de la última glaciación, es posible que los

humanos quedaríamos reducidos a unos meros 700 individuos en todo el mundo, y sólo logramos sobrevivir porque somos muy sociales, una especie que coopera y cuida los unos de los otros.

Esto es muy fácil de demostrar. Pensemos en nuestros amigos, amantes, padres y compañeros de trabajo. Ahora podemos elegir. Pueden vernos como personas poderosas y amenazadoras, de modo que harán lo que les digamos por miedo, o pueden vernos como personas positivas, alguien a quien querer y por quien preocuparse. ¿Qué elegimos? Lo más probable es que queramos sentirnos valorados, queridos y apreciados. Y, claro está, es a lo que jugamos. Si vamos a comer a casa de un amigo decimos: «Muchas gracias por esta comida tan buena» no «Gracias por la comida. He comido mejor, pero también peor. Ésta ha sido una comida correcta, en la línea». Ni le decimos a un nuevo amante que nos gusta: «Haces el amor bien. He tenido amantes mejores, pero también peores. Tú eres correcto, normal». Si somos el amigo que ha hecho la comida o el nuevo amante queremos oír que la comida fue genial y rica, y que hacemos el amor muy bien y con mucha gracia.

Esto no va de adular o de no decirle a la gente las cosas como son, o de repetir constantemente a los niños que son maravillosos de manera que nunca aprendan a asumir las críticas ni los contratiempos. Lo importante es que, como humanos, nos sentimos seguros cuando los demás cuidan de nosotros y creamos en su mente sentimientos positivos, y nosotros nos sentimos más seguros en redes que nos apoyan y son predecibles. Dedicamos mucho tiempo a pensar en los sentimientos que inspiramos en los demás, de hecho, nuestro cerebro tiene una zona específica para pensar en lo que los demás están pensando e intentar conseguir la aprobación, el aprecio y el respeto de los demás o ser aceptados en nuestro grupo. Así que si pensamos en cómo nos gustaría que nos vieran nuestros amigos, amantes, padres y compañeros de trabajo, la respuesta sería que nos valoraran y nos vieran como personas deseables, útiles, capaces y con talento. Si podemos crear estos sentimientos en la mente de los demás, pasarán tres cosas. La primera: el mundo será un lugar seguro y sabremos que estas personas no nos atacarán ni nos rechazarán porque nos valoran. La segunda: podremos crear con ellos roles significativos de apoyo mutuo, relaciones sexuales o de generosidad. Y tercera: recibiremos señales de que los demás nos valoran y se preocupan por nosotros, lo que tendrá un efecto directo en nuestro cuerpo y nuestro sistema de relajación/satisfacción.

Veamos qué pasa si se da lo contrario. Si nos ven como indeseables, inútiles, sin talento e incapaces nos arriesgamos a perder todos los beneficios que acabamos de enumerar, y eso es una gran amenaza. En estos momentos existen buenos indicios de que las relaciones basadas en la crítica, en las que las personas (adultos o niños) son etiquetadas, elevan notablemente el riesgo de ansiedad y desórdenes depresivos, aunque

la etiqueta en sí no suponga una amenaza física. Además, creer que nos ven de tal manera, aunque no sea así, puede ser tan malo como el hecho en sí mismo, y criticarnos a nosotros mismos también está muy ligado a la depresión. Tan importante es nuestra necesidad social de sentirnos a salvo, aceptados y valorados por los demás, que las personas incurren en riesgos físicos graves o incluso llegan a arriesgar la vida para evitar la vergüenza y la exclusión. Por eso, la vergüenza (relacionada con no sentirnos atractivos ante los demás o sentir que nos miran por encima del hombro) puede ser una gran amenaza para las personas con ansiedad y depresión. Básicamente, la crítica y la vergüenza activan los sistemas ante amenazas y nos distancian de las fuentes de relajación y regulación de las emociones.²⁰ Dado que nos sentimos mucho mejor cuando las personas son amables y positivas con nosotros, porque nos sentimos a salvo con ellos y sabemos que nos ayudarán si los necesitamos, y dado que también sabemos que otras personas tienen exactamente las mismas necesidades que nosotros, tiene sentido que la compasión y la bondad estén en el centro de nuestras relaciones y nuestra relación con el mundo. Así, *corregulamos los cerebros y los estados cerebrales de los demás*, y así surgen experiencias en la consciencia. Dicho de otra manera: *las experiencias en la consciencia se coconstruyen mediante nuestras relaciones con los demás*.

Del cariño a la compasión

La compasión surge del equilibrio entre los tres sistemas de emociones. En concreto, opera mediante la mentalidad social de proporcionar cuidados, que nos orienta a centrarnos en aliviar la angustia y fomentar el crecimiento. Ahora sabemos que esta mentalidad social ha evolucionado con el sistema de relajación/satisfacción y está ligada a él. Se apoya en la liberación natural de hormonas como los opiáceos y la oxitocina en el cerebro.²¹ Cuando nuestros cerebros están en un patrón de mentalidad social de proporcionar cuidados, esto despierta ciertos sentimientos y formas de pensar y ciertos comportamientos, por ejemplo, preocupación y bondad hacia los demás y el deseo de trabajar por su bienestar. Sin embargo, se trata de un patrón cerebral, y así los sentimientos y el comportamiento que apoya y fomenta pueden perderse si el sistema de incentivos y de búsqueda de recursos o el de autoprotección y ante amenazas se convierten en dominantes y regulan los sentimientos y el pensamiento. Al aprender compasión, aprendemos a activar en nosotros un estado mental y un patrón cerebral concretos asociados con el cariño y la crianza, lo que tiene cualidades relajantes. Podemos aprender ciertos ejercicios que estimularán este sistema, como una fisioterapia para la mente.²² En el siguiente capítulo vamos a observar en detalle los atributos básicos de la compasión y las habilidades que se pueden desarrollar para fomentarla.

Conclusión

Aquí los tenemos. Funcionando en el cerebro, la evolución nos ha dado tres sistemas básicos que dan pie a muchos sentimientos y estados cerebrales. Los arquetipos que hemos comentado en el capítulo 3 también tienen que operar mediante estos sistemas; bueno, en realidad, todo lo que hacemos y pensamos, más o menos.

No olvidemos que estos sistemas básicos de emociones que nos protegen, nos hacen desear y querer hacer ciertas cosas y nos hacen sentirnos satisfechos y relajados son parte de un sistema evolutivo. Operan como grupos de neuronas en nuestro cerebro. Muchas veces no somos ni siquiera conscientes de ellos; más bien sentimos sus efectos a oleadas en nuestra consciencia,²³ que normalmente se limita a dejarse llevar. Pero así es como empezamos, ¿no? Lo decíamos en los primeros párrafos del capítulo 2. Sin embargo, dejarse llevar y cabalgar los rápidos y las curvas de nuestro cerebro mientras estos sistemas dan vueltas de un lado a otro no es demasiado divertido.

Fomentar la compasión y la bondad por nosotros mismos y los demás es una forma de desarrollar sentimientos de satisfacción y bienestar, y calmar tanto el sistema ante amenazas y de autoprotección como el de incentivos y de búsqueda de recursos. Elegir conscientemente estos patrones cerebrales en nosotros mismos es el camino hacia el entrenamiento de la mente compasiva. Como veremos, nos queda mucho trabajo por delante: aprender a prestar atención a lo que ocurre en nuestra mente (*mindfulness* o consciencia plena) y a reenfocar nuestra atención para apreciar y saborear las cosas; a alimentar la curiosidad por nuestros sentimientos en lugar de sentirnos atemorizados por ellos o negarlos; y, por encima de todo, a ser bondadosos, que es la base de la compasión. Desarrollar estas cualidades aportará textura y color a nuestra consciencia, y bien podría cambiar nuestro cerebro.²⁴

6

LA COMPASIÓN EN EL CONTEXTO DE LOS CEREBROS Y MENTES ANTIGUOS Y NUEVOS

Nuestra habilidad para imaginar y fantasear es una parte importante de nuestro «cerebro/mente nuevo». Esta habilidad puede tener una gran influencia en nuestras emociones y en cómo nos experimentamos a nosotros mismos y a los demás. En este capítulo exploraremos el poder de la imaginación y la fantasía y cómo trabajan en nuestro cerebro y sobre él. Veremos cómo la autocrítica y la autocompasión pueden tener distintos efectos en nuestro cerebro y observaremos en detalle las diversas cualidades y aspectos de la compasión en sí misma. El poder que tiene sobre nuestras vidas proviene de cómo enfocamos nuestras mentes, cómo atendemos, pensamos, imaginamos y fantaseamos con la compasión.

Usar la imaginación

Empecemos con nuestra imaginación, una de las cualidades más importantes de nuestro «cerebro/mente nuevo» y una de las que nos ha permitido desarrollar la ciencia y la cultura. La imaginación nos permite «crear mundos en nuestra cabeza», fingir y considerar diversas posibilidades.

«Me pregunto qué ocurriría si hiciera esto o aquello...». La capacidad para la imaginación tiene un papel extremadamente importante en nuestras vidas y culturas. En su libro *Tropezar con la felicidad*, Daniel Gilbert (no somos parientes) estudia investigaciones sobre la naturaleza de la imaginación y cómo ésta puede llegar a ser fuente de problemas.¹ Yo he tocado el tema en el capítulo 2, cuando he puntualizado que las fantasías pueden convertirse en poco realistas y podemos llegar a imaginar peligros que no existen y deseos imposibles de cumplir, lo que nos conduce a la decepción y la frustración. Podemos llegar a no disfrutar de «lo que hay» porque no se corresponde con nuestras fantasías sobre cómo debería ser la vida.

Los humanos habitan dos mundos relacionados pero muy distintos. El primero es el mundo que experimentamos directamente, el que nos entra por los sentidos de la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto, podemos llamar a esto el mundo «como es». El otro

mundo es el que imaginamos, pensamos y creamos en nuestra cabeza. Sin embargo, ambos mundos son creaciones de nuestro cerebro.

Nuestros sentidos, que evolucionaron durante millones de años, son nuestro nexo tanto con el mundo exterior como con el mundo de nuestra mente. Nuestra experiencia del mundo exterior tiene su génesis en el cerebro. Para demostrarlo, vamos a emprender un viaje juntos. Supongamos que vamos caminando por el campo una mañana radiante de primavera. Respiramos hondo el aire limpio y sentimos una suave brisa en el rostro y las manos. El aire tiene un aroma ligeramente húmedo y agradable. Si miramos hacia arriba vemos un cielo azul brillante interrumpido por blancas nubes difusas. Por un camino sin pavimentar, vemos que los campos están verdes y que los árboles marrones empiezan a florecer. Más adelante vemos jacintos y campánulas. Si no conoces ningún sitio así, piensa en un paseo por algún lugar conocido. Por ejemplo, si caminas por la orilla del mar un día de calor, el cielo puede ser de un color azul-blanco hasta el horizonte, y olerás el mar y sentirás la arena bajo los pies y la brisa cálida en el rostro.

¿Pero de verdad estamos viendo algo que está ahí? Pues sí y no. Vemos los colores del cielo, la hierba, las hojas, el mar, la arena (y las pelotas de playa) porque nuestros ojos absorben y reflejan las distintas frecuencias de luz. De hecho, por encima de nosotras cabezas sólo está el vacío espacial. «Ahí fuera» no hay azul, blanco, verde o marrón. Es nuestro cerebro el que nos proporciona la experiencia del azul, el verde y el marrón por cómo procesa esas frecuencias de luz. También hay personas daltónicas que no pueden «ver» o «experimentar» algunos colores. Lo que más me sorprendió cuando lo supe fue que las variaciones en las frecuencias de luz que dan pie a la experiencia de, por ejemplo, el azul, el verde o el rojo son extremadamente pequeñas y se miden en millonésimas de milímetro. Lo importante aquí es que el cerebro está captando constantemente frecuencias de energía que llegan en forma de luz o sonido y las convierte en «experiencias». Si nuestro cerebro fuera distinto, nuestra «experiencia» del universo también lo sería. Por supuesto, esta experiencia también queda matizada por nuestros sentimientos y todo el proceso de estar conscientes y alerta.

Sin embargo, a pesar de lo fascinante que resulta pensar en esto (nuestra mente se fascina ante la posibilidad de experimentar con otros cerebros), vamos a abandonar el mundo de la experiencia como algo creado y construido con información sensorial real y centrarnos en el mundo de la imaginación. Pensemos por un momento qué ha pasado en nuestra mente antes mientras leíamos sobre dar un paseo por el campo o a la orilla del mar. Podíamos cerrar los ojos e imaginar un paseo un día de primavera, puede que algo haya acudido a nuestra mente mientras leíamos la descripción. Así que mientras leíamos las palabras sobre el papel, nuestra mente creaba un pequeño vídeo en nuestra cabeza. Puede que fuera fugaz e impresionista, pero ahí estaba. Nuestros cerebros no sólo crean

experiencias conscientes de información sensorial real, sino que mediante nuestra imaginación, podemos crear mundos imaginados. Otro aspecto importante de las imágenes que ese paseo primaveral ha creado en nuestra mente es el hecho de que habrán sido matizadas con nuestros propios recuerdos.

Puedo escribir palabras que, años después, mediante la imaginación de los lectores, pueden crear imágenes en su mente. Eso es lo que hacen los buenos autores. Cuando leemos libros antiguos estamos habitando los mundos imaginados por escritores que pueden llevar cientos de años muertos.

Pensamiento creativo e imaginación

La imaginación es mucho más que un proceso pasivo, es creativa y dinámica. Los animales pueden asustarse y estar molestos por lo que les ocurre, pero no se obsesionan con qué significa estar molesto. No pueden reflexionar sobre cómo se creó el universo ni sobre su propio futuro o el sentido de su vida, sobre si alguien los va a querer o no. No se preocupan por entrevistas de trabajo ni por cómo van a pagar la hipoteca. Nuestra capacidad para pensar sobre el mundo en que vivimos, de ser autoconscientes, de reflexionar sobre nosotros mismos, nuestros objetivos vitales y nuestra relación con los demás, de planear cosas y ser creativos es la fuente de mucho de lo que nos convierte en humanos. Es el motivo por el cual tenemos cultura, ciencia y pasarelas de moda. Podemos cambiar lo que ocurre en nuestras cabezas. Por ejemplo, podemos crear una escena e imaginar qué ocurriría si se diera A, B o C.

También podemos planear, conceptualizar y anticipar, y podemos ver distintas situaciones en nuestra mente como si fueran simulaciones en vídeo. Con nuestra imaginación podemos ver cómo sería tener una cita con determinada persona, qué diría él o ella, qué responderíamos, qué respondería él o ella, y seguir y seguir hasta que el alcohol hiciera efecto. O podemos anticipar unas divertidas vacaciones, qué haremos seguro, qué nos gustaría hacer, qué no queremos que pase. Podemos pensar en nuestros planes para alcanzar objetivos y en cómo evitar el fracaso, por ejemplo, los halagos y el cambio vital que supondría aprobar un examen y las oportunidades que perderíamos si lo suspendemos. Ahora estamos muy lejos del mundo «como es» y en lo más profundo del mundo de la imaginación.

Las ventajas y los inconvenientes de la imaginación

Muchos investigadores opinan que fue la evolución de nuestra capacidad para imaginar de formas creativas lo que nos proporcionó las ventajas que nos convirtieron en la especie dominante. Por primera vez, una forma de vida, nosotros, no estaba limitada por lo que le ordenaban sus genes. Los humanos podemos mejorar sobre la base de nuestros

genes porque podemos imaginar soluciones mejores. Las abejas, los pájaros y los castores construyen el mismo tipo de guaridas (colmenas, nidos y presas) generación tras generación, de hecho, desde hace miles de años, porque dependen principalmente del conocimiento almacenado en sus genes que les dicta «cómo hacerlo», ayudado por un poco de observación de los demás y algo de aprendizaje. Pero los humanos hemos pasado de las cabañas de adobe a los rascacielos, de hacer fuego a tener calefacción central, de caminar por la sabana a volar a la Luna. La evolución de una mente que puede «imaginar» e ir más allá de lo que «hay» ha tenido un impacto enorme sobre la faz de la Tierra. Nos acercamos a una tecnología mediante la cual seremos capaces, incluso, de modificar nuestros genes.

Nuestra imaginación tiene muchas ventajas. No sólo nos permite ser creativos y previsores, sino que, como veremos enseguida, también nos permite estimular nuestros sistemas fisiológicos. Sin embargo, como ocurre a menudo con la evolución, las ventajas van acompañadas de sus inconvenientes. Con frecuencia, es nuestra imaginación la que nos hace infelices o nos provoca ansiedad. Podemos quedar atrapados en nuestros recuerdos de lo que nos ocurrió en el pasado. Si, por ejemplo, tuvimos una infancia infeliz, puede sernos muy difícil imaginar que podemos llegar a tener una relación basada en el amor o a tener éxito. Es muy habitual que si nos hemos enfrentado a muchas dificultades en el pasado, nuestro cerebro intente protegernos y, así, nuestra imaginación se centra en las amenazas. Por ejemplo, «Será mejor que recuerdes esto y aquello» (nos vienen a la mente imágenes del pasado) y «No bajes la guardia».

Dado que podemos imaginar, también podemos rumiar. Pero hay distintas formas de hacerlo. Una de ellas está relacionada con intentar solucionar problemas. Damos vueltas y más vueltas en la mente a un problema mientras intentamos dormirnos y, a veces, la solución está ahí al despertar y tenemos uno de esos momentos «¡Aaaah!». Sin embargo, hay otra forma de rumiar, y sucede cuando estamos molestos y le damos vueltas y más vueltas a algo que nos hace infelices y nos provoca ira y ansiedad. Un ejemplo triste de esto es lo que sucede cuando muere un ser querido. Es muy difícil no pensar en él y no imaginar cómo podría haber sido la vida si aún siguiera vivo con nosotros. O imaginemos que alguien nos ha molestado de verdad, se ha aprovechado de nosotros o nos ha tratado de manera injusta. Puede que nos veamos dándole vueltas una y otra vez a lo injusto que ha sido y a cómo podríamos recuperar lo que es nuestro. Si somos creativos, podemos imaginar cosas que pueden llegar a dar miedo.

De modo que la imaginación puede mantener a nuestra mente *centrada en nuestro sufrimiento*. Vamos por la calle y parece que un joven de aspecto agresivo choca con nosotros a propósito. El dolor real del golpe dura uno o dos minutos, pero el dolor causado por centrarnos en la ira y pensar «Si tuviera veinte años menos» o «Hay que ver

cómo está el mundo» puede durar mucho más. A menudo, son estos pensamientos los que nos conducen a las situaciones que causan más dolor en la vida. Aunque puede sernos difícil ponernos por encima de estas ideas, porque nuestra emoción puede ser un imán potente o un huracán que nos arrastre, también podemos reconocer que no queremos vivir ni dejarnos llevar por la infelicidad, el enfado o la venganza. Podemos alejarnos de esto, no negarlo, sino, sencillamente, no quedarnos atrapados en ello.

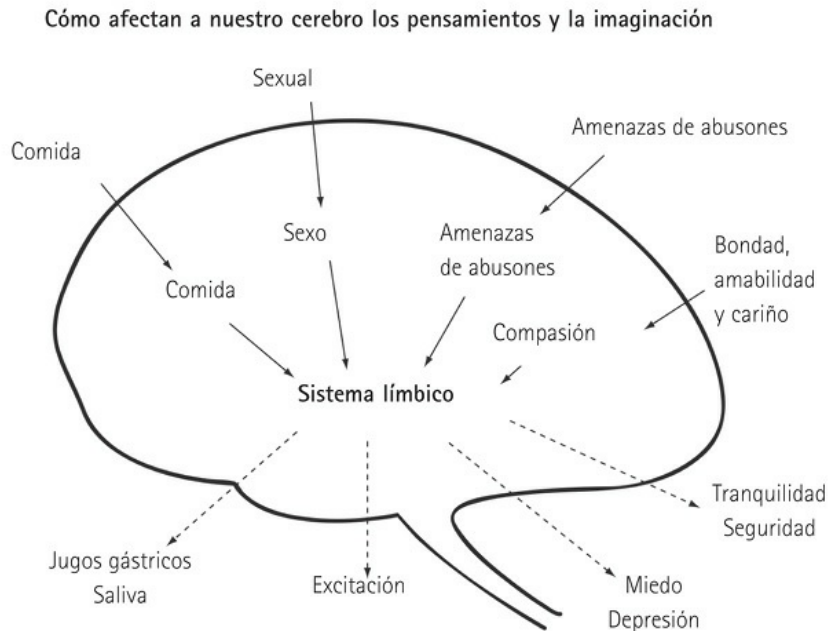


Diagrama 2: Cómo afectan a nuestro cerebro y nuestro cuerpo los pensamientos y las imágenes.

Nuestro pensamiento, nuestra imaginación y nuestros recuerdos pueden tener un gran efecto en nuestros sistemas cerebrales. Observemos el diagrama 2, que muestra cómo los agentes externos y lo que imaginamos sobre ellos pueden funcionar de formas muy parecidas en nuestro cuerpo. En medio del diagrama vemos el término *sistema límbico*. Éste es un término-paraguas que engloba algunos sistemas cerebrales importantes (como la amígdala, la pituitaria y el hipotálamo) que regulan los deseos, los sentimientos y diversas funciones corporales. Veamos cómo nuestra imaginación puede activar estos sistemas cerebrales ella sola.

Digamos que tenemos mucha hambre y aparece ante nosotros una deliciosa comida. ¿Qué le ocurre a nuestro cuerpo? Lo que vemos (y seguramente olemos) estimula un área de nuestro cerebro que manda mensajes a nuestro cuerpo para que la boca empiece a salivar, se generen jugos gástricos y el estómago ruja. En cambio, supongamos que tenemos mucha hambre, cerramos los ojos y sólo *imaginamos* una deliciosa comida.

¿Qué le ocurre a nuestro cuerpo? Detengámonos un momento a pensar en ello de verdad. Bien, las imágenes que *creamos conscientemente en nuestra mente* también pueden mandar mensajes a la misma parte del cerebro que manda mensajes al cuerpo, de modo que la boca empezará a salivar y el estómago a generar jugos. Pero recordemos que esta vez no hay comida, sólo la imagen que hemos creado en nuestra mente, sin embargo, somos capaces de estimular los sistemas fisiológicos del cuerpo que hacen fluir la saliva y los jugos gástricos. Pensemos en ello un momento.

Bien, pasemos a otro ejemplo, algo que nos ha sucedido a todos. Vemos algo *sexy* en la televisión, que estimula una zona del cerebro que afecta al cuerpo y nos excita. Pero también, por supuesto, incluso si estamos solos, podemos imaginar algo *sexy* y que *eso* afecte a nuestro cuerpo. El motivo es que la imagen sola puede estimular los sistemas fisiológicos de una zona del cerebro llamada pituitaria, que libera hormonas en el cuerpo.

Así que lo importante es que las imágenes pueden estimular poderosamente nuestro cerebro y nuestra mente. Dediquemos un momento a pensar de verdad en esto, porque esta idea se unirá a otras que vendrán. Las imágenes que creamos conscientemente en nuestra mente estimulan nuestra fisiología y sistemas corporales. (Por cierto, ¡asegurémonos de no mezclar la comida con el sexo como Hannibal Lecter!).

Démosle la vuelta a esto y pensemos en un ejemplo negativo. Imaginemos que alguien nos acosa, no deja de señalarnos y de regodearse en nuestros errores o en las cosas que nos hacen infelices, o nos dice que no somos buenos y que no tiene sentido que intentemos hacer nada o se enfada con nosotros, esto afecta a nuestros sistemas de estrés y aumentará el nivel de cortisol, la hormona del estrés, en nuestro cuerpo. ¿Cómo nos sentimos cuando nos critican? ¿Qué ocurre en nuestro cuerpo? Pensemos en ello un momento. Esta desagradable situación nos hace sentir ansiosos, molestos e infelices, porque se ha activado el sistema ante amenazas y de autoprotección del cerebro. Si la crítica es severa y constante, puede llegar a deprimirnos. No es una afirmación sorprendente. Sin embargo, lo importante es que *nuestros propios pensamientos y nuestra imaginación pueden hacer lo mismo*.

De modo que si nos *menospreciamos* contantemente, esto también puede activar nuestros sistemas de estrés y accionar el sistema emocional de nuestro cerebro que nos provoca ansiedad, enfado o abatimiento. Así es, nuestros propios pensamientos pueden afectar a las partes del cerebro que dan pie a sentimientos desagradables y estresantes. Desde luego, pueden atenuar los sentimientos positivos. Si desarrollamos un talante autocrítico, estimularemos contantemente el sistema ante amenazas y de autoprotección y, como es comprensible, nos sentiremos amenazados constantemente. Esto es lo mismo que decir que pensar constantemente en sexo estimula nuestro sistema sexual o que

pensar en una deliciosa comida estimula nuestro sistema digestivo. De hecho, junto a otros investigadores de las Universidades de Aston y Glasgow, mis colegas y yo estamos escaneando cerebros de personas para ver qué sucede cuando se les pide que sean autocríticos y autocompasivos. Hasta ahora, está claro que esas formas de pensar sobre nosotros mismos estimulan zonas distintas del cerebro.

Existen muchos motivos por los que podemos convertirnos en autocríticos. En el capítulo 10 exploraré en detalle la vergüenza relacionada con la autocrítica y veremos qué hacer usando un enfoque compasivo. Resumiendo, podríamos decir que nos convertimos en autocríticos porque los demás lo han sido con nosotros en el pasado y nos limitamos a considerar que su opinión es correcta. No nos paramos a pensar si estaban realmente interesados en nuestro bienestar y de verdad nos querían y querían ayudarnos, de hecho, quizá estaban estresados e irritados y se dedicaban a criticar a todo el mundo. Sencillamente, nos dejamos llevar por su crítica, como solemos hacer cuando somos niños, y nunca nos paramos a pensar en si era precisa o razonable. O tal vez nos hemos esforzado mucho por alcanzar un determinado nivel, conseguir algo o mostrarnos de determinada manera. O nos han pasado cosas malas de las que sentimos que no podemos recuperarnos porque nos han dañado y, tal vez, nos odiamos por ellas. Que las cosas no vayan como nos gustaría puede asustarnos, porque podemos pensar que nos hemos fallado o que los demás nos van a rechazar. A causa de nuestra frustración, nos criticamos y nos desfogamos con nosotros mismos. Aunque es comprensible, esta forma de tratarnos nos hace daño, porque nos lanzamos señales negativas que van en detrimento de nuestro cerebro.

Autorrelajación mediante la compasión

En una secuencia normal de acontecimientos, nos sentimos relajados cuando los demás son bondadosos, comprensivos, nos apoyan y nos alientan. Nuestros cerebros pueden responder a ese tipo de comportamiento de los demás. Según la teoría de la mentalidad social, la bondad emerge con la evolución del altruismo y, especialmente, de las mentalidades sociales relacionadas con el cuidado y la generosidad (ver pp. 146-147). De modo que supongamos que cuando las cosas se ponen feas y nos debatimos con los problemas alguien cuida de nosotros, entiende por lo que estamos pasando y nos anima con amabilidad y cariño verdadero. ¿Cómo nos hace sentir eso? Pensémoslo un momento. Notemos cómo nuestro cerebro y nuestra mentalidad de recibir cariño responden a estas señales con relajación.

Ahora pensemos en qué sucede cuando intentamos aprender una habilidad nueva y otra persona parece que le coge el tranquillo con más facilidad que nosotros. Ver que

otra persona hace algo mejor que nosotros puede activar nuestras mentalidades competitivas y centradas en la jerarquía. Entonces nos percatamos de que nos estamos comparando. Y puede que nos esforcemos por hacerlo mejor o que abandonemos, o sencillamente que aceptemos que otros son mejores en algunas tareas concretas y sigamos adelante lo mejor que podamos.

¿Qué pasa si tenemos un maestro muy amable y cariñoso, que realmente presta atención a nuestras dificultades, nos ayuda a ver qué es lo que hacemos bien y a construir sobre esa base? Comparemos a ese maestro con otro que se muestre irritado con nosotros, nos haga sentir que estamos retrasando el ritmo de la clase y que se centre en nuestras carencias. Es muy obvio que preferiremos al primer maestro, y, de hecho, nos irá mucho mejor con él. Observemos cómo el comportamiento del primer maestro nos calmaría, pero el del otro nos activaría aún más el estrés, la mentalidad competitiva y los sentimientos de jerarquía que nos hacen sentir inferiores.

Usemos esto para comprender que *nosotros mismos* también podemos tratarnos con bondad o irritación, lo que a su vez estimulará distintas mentalidades sociales. Podemos ser amables y tranquilizadores o críticos y destructivos, lo que nos hará sentirnos inferiores a los demás. Así que de la misma manera que imaginar comida estimula en nuestro cuerpo sensaciones y sentimientos relacionados con comer, nuestros pensamientos e imágenes estimulan nuestras mentalidades internas relacionadas con el cariño y los sistemas cerebrales que conducen a la relajación. Si podemos aprender a ser amables y a relacionarnos con nosotros mismos desde la mentalidad cuidadora, es decir, a mandarnos mensajes que realmente nos ayuden cuando las cosas nos van mal, es más probable que estimulemos las zonas de nuestro cerebro que responden a la bondad. Esto nos ayuda a gestionar el estrés y las dificultades.² Si desarrollamos una relación con nosotros mismo basada en la mentalidad competitiva, que nos haga esforzarnos y necesitar el éxito, conseguir las cosas y controlar o impresionar a los demás, entonces puede que nos sintamos bien cuando las cosas van bien, pero deprimidos (e inferiores o unos perdedores) si fracasamos. Sin embargo, la mentalidad cuidadora aparece precisamente cuando las cosas no van bien, para animarnos, apoyarnos y calmarnos. De modo que lo que buscamos crear en nuestra mente son el cariño, la comprensión y el apoyo hacia nosotros mismos y pensamientos y sentimientos de bondad.

Entrenar nuestra mente en la compasión

Y esto funciona en ambos sentidos. Nuestras fantasías, pensamientos y reflexiones pueden estimular los sistemas de nuestro cerebro, y nuestro sistema de regulación de emociones puede dirigir nuestros pensamientos y fantasías. Dicho esto, es fácil

comprender los beneficios de la compasión y la bondad. También sabemos que el deseo de asociarnos con otras personas que nos ayuden forma parte seguramente de nuestra herencia innata, porque las personas compasivas y que nos ayudan son buenas para la supervivencia y los genes. De hecho, la bondad es tan importante para los humanos que, desde muy pequeños, nos mostramos muy atentos y sensibles ante quienes la muestran. Por ejemplo, el profesor Kiley Hamlin, de la Universidad de Yale, mostró a bebés de entre 6 y 10 meses una figura esforzándose por subir una montaña. A continuación les mostró un juguete que ayudaba a la figura y otro que la empujaba de vuelta hacia abajo. Los bebés preferían con mucha diferencia jugar con el juguete que se había mostrado de ayuda, ¡y eso antes de cumplir un año de vida!³

Y a pesar de estar diciendo algo obvio, que todos sabemos que la bondad es buena y que la buscamos, todos padecemos su falta,⁴ sobre todo los pobres del mundo, los que pasan hambre, los que viven en zonas de guerra, los que están atrapados en relaciones violentas, los que padecen brotes de enfermedades mentales, los enfermos y los moribundos. En nuestro interior, todos sabemos que la vida es dura y que todos necesitamos mucha más bondad y muestras reales de compasión de las que recibimos. También vemos que muchos de nuestros amigos y personas cercanas, y nosotros mismos, padecemos una gran falta de *autocompasión*. Y, por supuesto, necesitamos respetar y nutrir nuestro entorno, que tanto hemos sobreexplotado, contaminado y destruido.

Ser sensibles, cariñosos y compasivos no es fácil, porque tenemos muchas otras cosas que nos influyen. Los evolucionistas dicen que la bondad y el cariño son recursos caros de administrar y que por eso los reservamos sobre todo (con algunas excepciones) para nuestra familia, amantes y amigos. En cuanto a la bondad con nosotros mismos, pensemos en lo que nos cuesta serlo cuando las cosas van mal o nos critican. Nos enfadamos o nos decepcionamos con nosotros mismos, y puede que repitamos en nuestra mente las críticas de otros o los errores que hemos cometido. Por culpa de la frustración o el miedo, la bondad y la capacidad de perdonar escasean.

Existen muchos libros en el mercado que se centran en el valor de la compasión como una manera de alcanzar la felicidad. Sin embargo, la compasión puede ayudarnos en muchos aspectos de nuestra vida, no sólo con la felicidad. Puede ayudarnos a asumir el fracaso, a correr riesgos, a intentar las cosas en el camino para aprender y asumir cuando no lo conseguimos, a gestionar las críticas y los conflictos o a tener relaciones más cordiales. Puede convertirse en el centro de nuestra identidad personal, en algo a lo que aspirar y por lo que trabajar. Puede ayudarnos a establecer contacto con el aspecto cuidador y relajante de nuestra mente, y a enfrentarnos y gestionar las tragedias vitales. Al reconocer que vivimos en un mar de sufrimiento, podemos encontrar sentido y

propósito si nos dedicamos a traer compasión al mundo. Y eso puede ayudarnos a desarrollar sabiduría de manera que podamos apartarnos de las soluciones vengativas, agresivas o nacidas del miedo y buscar en su lugar la justicia, la equidad y la bondad para todos en un mundo con recursos limitados.⁵

Los elementos de una mente compasiva

Muy bien, ya hemos llegado al punto en el que podemos empezar a pensar sobre qué es la compasión y cómo podemos desarrollarla. Hemos establecido que evolucionó y emergió del cariño, es decir, de la mentalidad social que proporciona cuidados y los arquetipos básicos. Este arquetipo, cuando está presente en las interacciones en las que cuidamos unos de otros, puede ayudar a que nos sintamos relajados y a salvo y puede influir sobre cómo funciona nuestro cuerpo. Cuando establecemos relaciones de bondad y no de crítica, nuestros niveles de hormonas del estrés son más bajos, las sustancias químicas de nuestro cerebro que nos hacen sentir bien, más abundantes y nuestro sistema inmunitario, más robusto. Lo mismo sucede cuando nos tratamos *a nosotros mismos* con compasión y no con crítica.

La compasión también es una gran generadora de patrones en nuestro cerebro, controla ciertas motivaciones y competencias y las organiza de ciertas maneras, maneras que contribuyen mucho al bienestar de nuestra mente y nuestro cerebro.⁶ Pero debemos concentrarnos y entrenar el cerebro para desarrollar nuestras capacidades compasivas y obtener esas recompensas.

Aunque existen muchas definiciones distintas de la compasión y los elementos que la componen. Buda y sus seguidores reconocieron que tenemos que entrenar nuestra mente de muchas formas distintas. Él hablaba del camino óctuple:

- *Visión correcta*: Unida al desarrollo de un conocimiento claro de las auténticas causas del sufrimiento, relacionadas con los apegos y los deseos.
- *Concentración correcta*: Unida a la concentración como forma de consciencia plena y compasión.
- *Determinación correcta*: Unida a la motivación de cuidar.
- *Hablar correcto*: Unido a la relación interpersonal, a decir más cosas buenas que hirientes.
- *Actuar correcto*: unido al comportamiento que intenta curar más que destruir.
- *Medio de vida correcto*: Unido a la elección de una carrera profesional y a cómo nos comportamos en el trabajo.
- *Esfuerzo correcto*: Unido a la necesidad de practicar con esfuerzo y dedicación.

- *Consciencia plena correcta*: Unida a prestar atención «al momento» de forma compasiva.

Volveremos a ver algunos de estos conceptos en otros contextos más adelante.

Kristin Neff ha estado a la cabeza del desarrollo del concepto de autocompasión y se pueden encontrar todas las referencias a su trabajo, así como algunos cuestionarios para rellenar y conocer nuestros niveles de autocompasión, en su página web *Self-Compassion*, <www.self-compassion.org>. Kristin se centra en tres dimensiones principales.

- *Bondad*: Entender las propias dificultades y ser bondadoso y amable, en lugar de severo y crítico, ante el fracaso o las dificultades.
- *Humanidad común*: Ver las propias experiencias como parte de la condición humana en lugar de como algo personal, vergonzoso y que nos separa.
- *Aceptación consciente*: Ser conscientes y aceptar los pensamientos y sentimientos dolorosos, en lugar de sobreidentificarnos con ellos.

Mis ideas se basan en el enfoque de la neurociencia evolutiva, y cambian a medida que cambia nuestra comprensión y conocimiento. Así como el Dalái Lama dice que su religión básica es la bondad, el enfoque neurocientífico también sitúa la bondad como atributo básico de la compasión y el bienestar. En mi opinión, nuestra capacidad para la compasión evolucionó de nuestra capacidad para el altruismo y el comportamiento cariñoso. La compasión puede definirse como un comportamiento que busca nutrir, cuidar, enseñar, guiar, orientar, calmar, proteger y ofrecer sentimientos de aceptación y pertenencia para beneficiar a otra persona.⁷ Este comportamiento requiere una serie de competencias y atributos, que pueden unirse en un *círculo compasivo* (ver diagrama 3). Estos elementos interconectados se realzan entre sí, y todos están llenos de amabilidad básica en lugar de, por ejemplo, desapego frío. Existe un círculo interno de *atributos* y otro externo de *habilidades*. El círculo externo contiene los «cómos» del círculo interno. Así, podemos aprender a centrar nuestra atención de forma compasiva, a pensar y razonar de forma compasiva, a sentir de forma compasiva, a comportarnos de forma compasiva, a generar imágenes y a imaginar de forma compasiva y a trabajar para crear una sensación física de compasión. No te preocupes si esto te parece un poco complicado. Lo irás viendo más claro a medida que avancemos.

Los círculos compasivos son algo que podemos elegir desarrollar en nuestra relación con los demás, pero —y esto es importante— también en la relación con nosotros mismos. El motivo es que la compasión está formada por muchos elementos que

interactúan. Cuando está activa, genera patrones en toda nuestra mente, denominados *mente compasiva*. Cuando entrenamos nuestra mente para la compasión se denomina *entrenamiento de la mente compasiva*. Ahora recorreremos el círculo para explorar cada uno de los atributos de la compasión.

Cuidado para proporcionar bienestar

Las motivaciones y deseos para querer cuidar de alguien, mostrar nuestro apoyo y ayudar están en la raíz de la compasión. Cuidar de uno mismo y de los demás implica albergar el deseo y la motivación de tener el interés genuino de cuidar de los demás (y de uno mismo) en momentos de angustia y de fomentar su bienestar.⁸ En la psicología budista es el deseo de aliviar el sufrimiento, pero esto debe hacerse con «habilidad», conociendo las causas de este sufrimiento y esforzándonos por adquirir los medios para ayudar.⁹ De hecho, los humanos pueden averiguar cómo cuidar y nutrir muchas cosas, desde los propios hijos hasta la mascota de la familia, las plantas o el coche familiar. Por supuesto, comprendemos que cuidar cosas vivas y seres con mente consciente es distinto a cuidar de objetos inanimados, sin embargo, el deseo de «cuidar» es común en todos los casos. A veces, nuestro deseo de cuidar está influido por nuestro deseo de que los demás nos aprecien o cuiden de nosotros a cambio, de hecho, suele ser así, es algo humano. La mayoría de lo que hacemos es por una mezcla de motivos, de modo que no intentes discernir si tus emociones están o no influidas por deseos egoístas y límitate a dejarte llevar. Un deseo claramente egoísta es «me gusta sentir que cuido de los demás» porque nos ayuda a definirnos. A mí, personalmente, me da subidón ayudar. Sin embargo, tal y como repetiré a menudo, lo importante es la combinación y la integración de *todas estas cualidades compasivas*, es decir, el patrón. En el capítulo 8 veremos algunos ejercicios de imágenes en los que generaremos sentimientos compasivos por otras personas.

Entrenamiento multimodal de la mente compasiva



Diagrama 3: El círculo compasivo: atributos clave de la compasión (círculo interior) y las habilidades necesarias para desarrollarlos (círculo exterior).

Cuando la compasión se dirige al propio yo, nos centramos en el deseo de cuidar, nutrir y apoyarnos a nosotros mismos para promover nuestro bienestar y desarrollarnos. Las personas que provienen de un entorno severo y humillante pueden no tener clara la motivación de trabajar para cuidar, nutrir y apoyarse a sí mismos. Pueden llegar a cuidar de los demás, defenderse o centrarse en «conseguir» cosas o ganar la aprobación social o el ascenso, pero el cuidado y la preocupación genuina por el bienestar propio es algo distinto. De hecho, como hemos mencionado en el capítulo 2, pueden llegar a ver estas motivaciones como algo egoísta, autoindulgente o, incluso, como una debilidad. Algunos tendrán creencias del tipo «siempre debes anteponerte a los demás». Por tanto, es importante pensar en qué significa «cuidar el bienestar propio». Uno de los ejercicios de las páginas 304-305 se centra en eso.

Un enfoque consiste en verlo de forma muy práctica, en términos de equilibrio de sistemas cerebrales y comprender que, al igual que ponerse en forma, no se trata de «merecerlo», sino de entrenar nuestra mente. De modo que podemos pensar en desarrollar la autocompasión como una forma de fisioterapia mental.

Sensibilidad ante la angustia y la necesidad

Ser sensible a la angustia de otras personas significa que somos capaces de captarla y atenderla. Como es obvio, si vamos con prisas o estamos ocupados, podemos pasarla por

alto. Pero, al menos, podemos decidir si nos gustaría entrenar nuestra mente para ser sensible o insensible, eso es algo que podemos elegir.

De hecho, he trabajado con todo tipo de personas que sentían la necesidad de entrenarse para ser *insensibles*, de lo contrario eran incapaces de tomar decisiones difíciles. No es tan extraño ni cruel como podría parecer. Un ejecutivo me dijo que tenía que ser bastante insensible y endurecerse ante el sufrimiento en lo relativo a la gestión de recursos humanos. De no hacerlo, su empresa se habría hundido y todo el mundo habría perdido su trabajo. Un ejemplo aún más extremo es el entrenamiento militar, que enseña a los soldados a ser capaces de matar. En circunstancias normales, a los humanos no les gusta matar a otras personas, de modo que, sin dicho entrenamiento, los soldados podrían llegar a dudar demasiado, algo que los pondría a ellos y a otros en situaciones de riesgo. Claro está, si entrenamos la mente de los soldados así, no debe sorprendernos que algunos de ellos actúen de forma cruel. Por desgracia, cuando algunos vuelven heridos de la guerra, su trauma no suele estar relacionado únicamente con el daño que han recibido, sino también con la violencia que han ejercido sobre los demás. No estamos hablando de bueno y malo, sólo de complejos estados cerebrales que emergen como resultado de la personalidad de la persona, su origen y su entrenamiento, sus contextos sociales actuales, patrones de miedo y venganza, etcétera.

Hay quien piensa que la mejor forma de desenvolverse en la vida es ser insensible a su propio dolor, bloquearlo y seguir con su trabajo, desarrollar una coraza. Ser compasivo consiste en respetar este proceso de convertirse en alguien «duro», de reconocer que sólo intentan pasar por la vida de la mejor forma posible. Sin embargo, estas tácticas pueden causar problemas de salud mental o cierta insensibilidad en algunas personas, algo que puede ser un problema para los demás. Suele ser de más ayuda entrenar nuestra mente para estar más conectada con nosotros mismos, nuestro malestar, nuestros sentimientos y necesidades.

Desarrollar la autoconciencia, la predisposición y la sensibilidad ante nuestra angustia y necesidades significa aprender a estar más atento a los cambios en nuestras sensaciones físicas y emociones, y a nuestros pensamientos. Esto puede mostrar que, a veces, experimentamos algunos pequeños disparadores o sentimientos en nuestro cuerpo que activan estrategias defensivas o de evasión que hacen que no los procesemos. Por ejemplo, cuando Kirsten criticaba a Alan, éste pasaba directamente a la ira, pasando por alto sentimientos de confusión, vergüenza, dolor, molestia o miedo al rechazo y a la reactivación de recuerdos de rechazo de su infancia. La ira eliminaba la necesidad de procesar toda esa angustia. «Aprender a ser sensible a la propia angustia» habría significado para Alan echar el freno, distanciarse y observar lo que escondía esa ira. Básicamente, las personas enfadadas son personas que se sienten fácilmente

amenazadas, y algunas recurren al alcohol o a las drogas como distracción ante sentimientos y recuerdos dolorosos. Cuando les proponen cambios, a veces responden que ser «sensibles a su propia angustia» es lo último que quieren, lo que quieren es deshacerse de ella, no aceptarla.

Ser sensibles a aquello que nos provoca malestar también significa averiguar lo que realmente nos molesta: cuál es el miedo o amenaza clave, el mayor problema de nuestra mente. La discusión que has tenido con tu pareja porque se ha olvidado de tu cumpleaños, ¿era realmente por eso o porque piensas que no se preocupa lo suficiente por ti? La ira que has sentido cuando tu colega ha criticado tu trabajo, ¿tenía que ver con el trabajo o con que sencillamente él no te gusta? ¿O en realidad estás enfadado porque tú tampoco confías en tu trabajo? ¿O porque estás demasiado estresado y cualquier cosa te saca de quicio? ¿Te enfadas con tu colega porque te recuerda a tu padre, que siempre te criticaba? Ser sensibles con nosotros mismos significa aprender a ser curiosos e interesarnos en por qué reaccionamos como lo hacemos.

Uno de los motivos por los que las terapias psicológicas ayudan es porque nos proporcionan un espacio para pensar a fondo en estas cosas. Pero siempre que nuestros miedos no sean muy grandes, podemos aprender a hacerlo nosotros solos, convirtiéndonos en *conscientes* y *observadores*. Podemos aprender a expresar nuestros sentimientos con palabras, pero también a escribir sobre ellos, por ejemplo, cartas a nosotros mismos sobre las situaciones a las que nos enfrentamos. Hablaremos de esto más adelante. Creo que es mucho más fácil enfrentarnos a nuestros miedos y necesidades si entendemos claramente que muchos de nuestros sentimientos de angustia no los experimentamos sólo nosotros, sino que los compartimos con otros seres humanos de todo el planeta. De hecho, nuestras vulnerabilidades y nuestra necesidad de amor, afecto y respeto es lo que nos hace humanos.

Simpatía

Es la habilidad de sentirnos conmovidos por el dolor de los demás. Vamos a ver una película triste y nos echamos a llorar sobre las palomitas. De hecho, tenemos unas neuronas concretas en el cerebro, denominadas *neuronas espejo*, que nos permiten sentir cosas al ver experimentarlas a otra persona. Las neuronas que se encienden en nuestro cerebro cuando sentimos asco, miedo, ira o alegría también pueden encenderse al ver estas emociones en los demás. Algunos investigadores creen que ésta es la base de la simpatía (la habilidad de sentir cosas por los demás) y la empatía (la habilidad de entender a los demás). Esto empieza a una edad muy temprana, por ejemplo, en la sala de cunas de un hospital, si un bebé se angustia y se pone a llorar, otros también lo hacen.¹⁰

Hasta qué punto nos *permitamos* emocionarnos puede ser crucial a la hora de entender las cosas. En 1995, la BBC emitió una serie de documentales para conmemorar el 50.º aniversario del final de la Segunda Guerra Mundial. Por supuesto, yo había visto muchos documentales sobre el Holocausto y los campos de concentración, y pensaba que comprendía lo horribles que habían sido estos últimos. Sin embargo, un programa de dos horas que tenía como banda sonora la *Tercera Sinfonía* de Gorecki resultó distinto. Empecé a verlo porque, bueno, porque pensaba que era lo que tenía que hacer, un poco por respeto, supongo. Lo cierto es que habría preferido ponerme a ver el críquet. Sin embargo, en este documental la música marcaba el ritmo de las palabras. Empezaba con un lento viaje en tren sobre unas vías cubiertas de nieve en dirección a unos edificios desolados filmados en blanco y negro. Después entraba en detalle sobre vidas concretas, leyendo cartas ocultas en colchones y cosas escritas en las paredes por manos frágiles y moribundas. Una de ellas era de una madre desesperada por lo que le había sucedido a su hija, que esperaba reencontrarse con ella en el cielo. Las voces se superponían sobre habitaciones desiertas en las que habían tenido lugar los experimentos en los campos. Los pensamientos y las imágenes sobre qué habría hecho yo si eso nos hubiera ocurrido a mi esposa y a mis hijos resultaban insoportables y dolorosos. Por primera vez, sollocé. De hecho, estaba tan angustiado que estuve a punto de apagar el televisor.

Me alegro de no haberlo hecho. En la discusión posterior, la gente expresaba las típicas ideas simplistas sobre el bien y el mal, pero entonces alguien hizo notar que aquello tenía poco que ver con el bien y el mal, sino que todo aquello estaba relacionado con nuestro cerebro, con lo que es capaz de hacer y con el contexto social que le da forma; que debemos dejar de creer que tenemos todo el control sobre nuestra mente cuando la historia nos muestra una y otra vez que no es así, que es una ilusión. Cuando estamos en grupo, podemos hacer todo tipo de cosas terribles.¹¹ Ese sentimiento es el camino hacia la compasión. Comprender la desesperación pura de esta tragedia y asumir a qué nos enfrentamos con nuestras mentes evolutivas y lo fácil que es dejarnos llevar por las pasiones de nuestro «cerebro/mente antiguo», me hizo llegar a nuevas conclusiones y me afectó mucho.

¿Por qué no desarrollar simpatía por *nosotros* mismos, por nuestra propia angustia? ¿En qué se diferencia eso de sentir lástima por uno mismo? Bueno, la autocompasión significa que nos conmueven las cosas dolorosas que hemos vivido, que estamos emocionalmente abiertos a nuestro propio sufrimiento. Sentir lástima por uno mismo no tiene nada que ver con la compasión, porque la lástima tiene un componente de desprecio, y se identifica demasiado con el hecho de ser una víctima o de estar padeciendo una irritante injusticia: nos vemos como unos «peleles patéticos» o lloramos de rabia quejándonos de lo injusto que es todo. Esto no es simpatía con la propia

angustia. Tener simpatía significa conmoverse de verdad, por ejemplo, por lo terrible que es estar deprimido o por lo aterrador que era cuando, de niño, nuestra madre nos amenazaba con abandonarnos, o nuestro padre estaba borracho y nos pegaba, o cuando los niños abusaban de nosotros en el colegio y siempre nos sentíamos como el raro. No se trata de sumergirse inútilmente en lo terrible de esto, sino de desarrollar una comprensión compasiva de nuestro dolor. La compasión también nos ayuda a reflexionar sobre el hecho de que conseguimos salir adelante a pesar de todo y que, a veces, tenemos más valentía y resistencia de la que creemos.

Hay quienes dicen que son capaces de reconocer «intelectualmente» lo difíciles que fueron las cosas cuando eran niños o cuando se estaban divorciando y tenían que convivir con la soledad mientras criaban a un hijo, pero que nunca sintieron mucha simpatía ni bondad hacia sí mismos por vivir estas experiencias. Invirtieron tanto tiempo en «mantenerse fuertes», «protegerse» y «seguir adelante», que nunca tuvieron la posibilidad de procesar esas experiencias y el dolor que habían sentido. Esta forma de asumir las cosas puede, por un lado, ser muy compasiva desde el punto de vista de que era lo que había que hacer en ese momento, dadas las posibilidades y recursos. Sin embargo, es de gran ayuda que alguien nos cuide, nos proporcione un entorno seguro y nos ofrezca bondad y apoyo. En eso consiste ser humano, entender los sentimientos y pensamientos de los demás y ayudarlos. Ningún otro animal tiene capacidades parecidas. En lo relativo a nosotros mismos, la simpatía es la habilidad de reconocer nuestro dolor sin minimizarlo, negarlo ni dissociarnos de él; significa que, cuando surge la posibilidad, debemos, si es posible, trabajar con el dolor y compartirlo con los demás.

Por ejemplo, pensemos en Christine, una mujer con la que trabajé, que tenía unos orígenes complicados y que había aprendido a «no sentir». Cuando murió su madre, Christine se dio cuenta de que otras personas estaban muy tristes en el funeral, pero que ella se sentía de alguna manera vacía, desconectada, y despreciaba su llanto porque consideraba que «no sabían controlarse». Su terapia consistió en reconectarse con sus propios sentimientos y, en ese proceso, empezó a entrar en contacto con el dolor que había sentido anteriormente en su vida, debido al distanciamiento de su madre causado por la depresión y el alcohol. También lloró por la madre que podría haber tenido, la madre que ella habría querido, así como por la que había muerto. Mezcladas con esa profunda pena había también, cómo no, ira y rabia. Después de años medicándose contra la depresión, Christine sentía que había recuperado la habilidad de sentirse viva, aunque a veces esto fuera desesperantemente doloroso.

Tener simpatía con nosotros mismos da inicio al proceso de reconocer el dolor de los malos recuerdos, los momentos difíciles y los miedos básicos, y conmovernos de verdad por ellos. Muchos de nosotros nos enfrentamos a las tragedias de la vida lo mejor que

podemos. A veces es cuestión de agachar la cabeza y seguir adelante, pero es importante reconocer lo que podemos perder al hacerlo, que podemos estar poniendo en espera parte de nuestro sistema de sentimientos. También debería añadir que las investigaciones empiezan a demostrar que las personas con orígenes difíciles que suspenden así sus sentimientos, que evitan de alguna manera la intimidad, son potencialmente dañinos para todos nosotros, en concreto si alcanzan posiciones de poder. Y son tipologías que suelen buscar el poder para compensar su desapego emotivo.¹²

Tolerancia a la angustia y aceptación

La sensibilidad y la simpatía hacia la angustia trabajan juntas y son componentes clave de un elemento crucial de la compasión: *la tolerancia a la angustia*. Sin embargo, es importante unir los sentimientos de bondad y *amabilidad a la tolerancia* para que ésta sea compasiva.

Unida, aunque no idéntica, a la aceptación, la tolerancia es la habilidad de seguir el ritmo de las emociones a medida que suceden. Podemos aprender a tolerar algo para cambiar, por ejemplo, tolerar el dolor del entrenamiento para ponernos en forma. La aceptación puede implicar tolerancia, pero también consiste en una profunda orientación filosófica hacia las propias dificultades. En pactar, «dejar que suceda», sin luchar ni resistirse más. Esto es muy distinto a la derrota resignada u obligada, a rendirse con resentimiento. Nuestras relaciones con los demás pueden ser importantes a la hora de mostrar tolerancia a las experiencias y sentimientos dolorosos. A menudo, es más sencillo tolerar las cosas si nos sentimos apoyados. Incluso la muerte puede ser más sencilla de afrontar en un contexto de amor que si estamos solos. Pero existe una similitud con nuestra relación con nosotros mismos, cuanto más generosos y comprensivos seamos con nosotros, más capaces seremos de desarrollar el valor de tolerar las cosas difíciles.

Tolerancia y aceptación son completamente distintas de la resignación sumisa. En esta última, sentimos que tenemos que rendirnos a lo inevitable, que estamos vencidos y que no podemos hacer nada más. Suele asociarse a sentimientos de desesperación y resentimiento. El espíritu de la aceptación reside en pactar con una situación sin esos sentimientos.

La importancia de aprender tolerancia frente a los sentimientos dolorosos está bastante clara. Sin embargo, puede resultar sorprendente descubrir que algunas personas también necesitan aprender a tolerar y saborear las emociones positivas. Algunas personas sienten que disfrutar sin más está mal. Algunas personas depresivas desarrollan un «tabú del placer» o alguna variante de éste, un rasgo por el que eran conocidos los puritanos. Algunas personas no pueden tolerar sentirse felices o satisfechas, porque esto les activa

el miedo a bajar la guardia y a que les suceda algo malo; o creen que es autoindulgente y que no lo merecen; o creen que ser felices entra en conflicto con su autoidentidad. Tal y como me dijo alguien una vez: «Yo no soy una persona feliz, no soy así».

Alguien puede sentir que no debería alegrarse, por ejemplo, por unas vacaciones, por si acaso éstas van mal y tiene que asumir la ira y la decepción. A otros puede que les hayan dicho muchas veces en su infancia que no se emocionen demasiado, porque hacían «el tonto», como resultado, las emociones también les activan la precaución y el miedo a «perder el control» o a hacer algo de lo que puedan arrepentirse. Otro puede creer que ser feliz y dedicar la propia vida a la felicidad cuando el mundo experimenta tanto sufrimiento es inmoral. Y otra persona no querrá que la vean feliz porque podrían aprovecharse de ella o dejar de preocuparse por ella. Finalmente, hay personas que piensan que ser feliz significaría dejar de lado lo que consideran ira justificada, y olvidar las injusticias del pasado y el deseo de venganza. Necesitan recordar constantemente a los demás (y a sí mismos) lo mal que les han ido las cosas, esperando que se lo reconozcan o los rescaten. Normalmente, el reconocimiento que buscan no llega nunca, de modo que mantienen su posición de evitar la felicidad. Y, como vimos en el capítulo anterior, algunos individuos creen que la «iluminación» implica dejar de lado el placer.

Los sentimientos sexuales también son una gran área en la que las personas con propensión a la vergüenza pueden tener diversos bloqueos a la hora de permitirse sentir y explorar *diversos* placeres. Puede que tengan creencias religiosas que se lo impidan, o malos recuerdos, o miedo a perder el control.

Sin embargo, este miedo a disfrutar del placer, aunque comprensible, puede desequilibrar nuestros tres sistemas de regulación de las emociones. De modo que, como un experimento, podemos probar algunas cosas y exponernos para aprender a tener, y tolerar, los sentimientos positivos. Claro que tú puedes pensar: «Algunos sentimientos pueden ser buenos para ti, pero, en cambio, hacer que yo me sienta mal o ansioso». De modo que si quieres abandonar una situación así, no pasa nada. Pero ¿cómo sería poder experimentar diferentes sentimientos positivos, por ejemplo, esos que te hacen sentir que no tienes ninguna preocupación en el mundo? Una pregunta sencilla que te haría es: «¿Qué es lo que te daría más miedo de convertirte en feliz (o sexual) de verdad, de soltarte de verdad?». Si nos sentamos y pensamos en cuál es nuestro mayor miedo a la hora de permitirnos sentir placer, felicidad o satisfacción se nos ocurrirán ideas muy interesantes. Pero recordemos que, en el trabajo compasivo es importante mantener este cuestionamiento en el marco de la curiosidad, y no atacarnos a nosotros mismos.

Empatía

Es tanto un componente emotivo como la habilidad de «entender» y tener conocimiento de por qué sentimos lo que sentimos y reaccionamos como lo hacemos.¹³ La empatía empieza con curiosidad y amplitud de miras y un deseo genuino de conocer y descubrir. Si no nos interesan estas cosas, es difícil desarrollar algunos aspectos de la empatía. La empatía también requiere que estemos en contacto con nuestros sentimientos y los de los demás, de ahí el valor de la tolerancia a la angustia.

Cada uno aporta su conocimiento y experiencia personal a la empatía. Nuestra comprensión sobre por qué pensamos, sentimos y nos comportamos como lo hacemos, y por qué otros piensan, sienten y se comportan como lo hacen, se basa en lo que sabemos sobre nosotros mismos y otras personas. Si sabemos que alguien lo está pasando mal y se muestra irritable, entendemos por qué y no nos lo tomamos a pecho. Desarrollar empatía y comprensión por nuestras propias dificultades (¿por qué yo?, ¿por qué ahora?) nos ayuda a ser más sensibles, simpáticos y tolerantes con nuestros sentimientos y dificultades. Esta comprensión empática es personal (está unida a la historia temprana de cada uno) pero también *transpersonal*, es decir, implica la comprensión de la naturaleza innata de algunas de nuestras estrategias de protección (miedos e ira) y nuestros deseos, anhelos y humanidad.

La empatía compasiva nos permite usar el conocimiento de que nosotros «sencillamente llegamos aquí» y nos esforzamos por controlar un cerebro que no diseñamos, que se creó hace muchos millones de años, y algunos sentimientos y deseos complicados y que dan miedo. Esta empatía compasiva conduce naturalmente al siguiente elemento clave de la compasión: no juzgar (ver más adelante).

Como vimos en el capítulo 2 (p. 95), algunos investigadores consideran que la empatía es una dimensión de la personalidad y es intuitiva. También se ha dicho que la empatía puede usarse para fines muy negativos. Un torturador no empático te apuntará con una pistola, mientras que uno que lo sea apuntará a tus hijos. Un acto así requiere un conocimiento claro del hecho de que es más fácil influir sobre nuestra mente si se amenaza a un niño que a nosotros mismos. Algunos psicópatas pueden ser muy empáticos y entender cómo se manipula a la gente, porque parecen tener cierta intuición sobre ella. Por eso debemos considerar la compasión como un conjunto integrado de talentos y no como un proceso aislado. Así es como las capacidades del círculo compasivo trabajan juntas. Tener unas cuantas por separado no conduce a la compasión. Y si perdemos alguna de esas capacidades, esto afecta a la compasión.

Sin embargo, la empatía es compleja porque, claramente, tiene aspectos intuitivos y no intuitivos. Tenemos que asumir cosas de manera intuitiva sobre la mente de los demás, si no pudiéramos, todo sería como enfrentarnos a alienígenas. Sin embargo, la auténtica empatía es un acto de imaginación. Tenemos que imaginar cómo sería estar en la cabeza

de los demás, ponernos en su lugar. Debemos tener en cuenta sus orígenes y qué efecto pueden haber tenido estos en ellos/nosotros, debemos tener en cuenta su contexto, es decir, sus miedos, deseos, esperanzas y sueños.

Así, por ejemplo, si trabajo con un hombre de orígenes violentos y se muestra agresivo, ser empático con él no sólo implicará pensar en un suceso concreto cuando la agresión fue obvia. Tendría que imaginar qué tipo de persona sería yo si mi padre hubiera sido tan brutal como el de este hombre. ¿Y cómo imaginas que debe de ser tener un temperamento o un córtex frontal distinto desde el punto de vista de la influencia genética? De hecho, es muy difícil pensar en personas que han sido moldeadas por genes y contextos distintos de nuestra propia experiencia.

Esto es lo que diferencia a la empatía de la simpatía. La simpatía es una respuesta automática, una cosa nos conmueve y sentimos algo en relación a cómo se expresa la otra persona. Con la empatía tenemos que trabajar más para poder llegar a conocer y comprender al otro. Ver la empatía como algo meramente intuitivo y automático o ligado a la personalidad es sólo la mitad de la historia. También, claro está, debes estar motivado para ella; si no te interesa intentar entender la mente del otro, la empatía acaba antes de empezar. De ahí se deriva uno de los mayores problemas cuando tratamos con personas que percibimos como enemigos: la falta de pensamiento empático por nuestra parte, o, si lo hay, usado sólo para intentar imaginar lo que podrían hacer ellos, de manera que podamos encontrarlos o vencerlos.

Si echamos la vista atrás en la historia, vemos que las personas estaban fascinadas por la violencia (p. ej., los juegos de Roma) y estaban más que dispuestas a usar la violencia y la tortura para solucionar problemas y conflictos sociales. Sin empatía, no podemos imaginarnos disfrutando como ellos, por ejemplo, de los juegos. Por consiguiente, nuestros ancestros se convierten en extraños y no somos capaces de reconocer que sus mentes eran las mismas que las nuestras y que, en circunstancias similares, las nuestras podrían volver a ser como las suyas.

Por lo tanto, la empatía nos exige dar un paso valiente y visitar esos lugares de nuestra mente donde residen la fascinación por la crueldad, la retribución sádica y el comportamiento desagradable. Jung llamaba a esto «acercarse a la sombra». Sugirió que los individuos que no sabían asumir su propia sombra eran más propensos a ver sólo cosas malas en los demás. Para esas personas, lo malo, lo desagradable y lo horrible está «en el otro», nunca en el yo, o, si lo está, debe ser repudiado. El hecho es que todos hemos sido contruidos de la misma manera genéticamente, más o menos con los mismos potenciales. Ninguno de nosotros eligió la forma en que está contruido nuestro cerebro, así que, de algún modo, no tenemos que culparnos por nuestra sombra y, por eso, podemos acercarnos a ella y asumir la responsabilidad.

La empatía por uno mismo también se centra en esto. Tenemos que dejar de juzgarnos y trabajar para entender de verdad por qué sentimos lo que sentimos, qué influencia histórica hemos recibido para tener estos valores, estos pensamientos, esta disposición emotiva y estas actitudes hacia nosotros. Si no estamos satisfechos con nosotros mismos, si somos críticos, podemos preguntarnos, «¿de dónde proviene todo esto? ¿Dónde aprendí a ser autocrítico? ¿Mi autocrítica está relacionada con competir (una mentalidad) para intentar conseguir cosas e impresionar a los demás?». Ser empático con uno mismo no es aceptar las cosas tal cual, sino insistir en comprendernos mejor a nosotros mismos. Es un trabajo duro y, claro está, éste es precisamente el proceso de la psicoterapia. Mediante la empatía del terapeuta, el paciente desarrolla la empatía consigo mismo y se convierte en alguien con más conocimiento y comprensión de su yo, más compasivo a la hora de aceptar o cambiar cosas. Ésta es otra área en la que la compasión precisa valentía, porque descubrir el origen del dolor o la ira o la naturaleza de nuestras sombras no es fácil en absoluto.

No juzgar

Por último, aunque no menos importante, tenemos la habilidad de no juzgar, es decir, de relacionarnos con las complejidades de las emociones y la vida propia y de los demás sin condenarlas. Como ya hemos dicho, desarrollar la empatía, especialmente por cómo hemos sido creados los humanos mediante nuestros genes y entorno, puede ayudarnos a no juzgar. Comprendemos que, si hubiéramos nacido en Roma hace 2000 años, seguro que esperaríamos con ganas los juegos del sábado para ver matarse gente y a los leones persiguiendo niños, actividad que iría seguida de una buena cena y un revolcón en la orgía de Marcus.

De modo que los contextos sociales repercuten en nuestros valores y estados mentales. Estos últimos, a su vez, repercuten en nuestros valores y comportamiento. Sabemos, por ejemplo, que las personas pueden quedar atrapadas en estados mentales de depresión, miedo, paranoia o venganza, impulsados por emociones potentes que dan forma a su experiencia del mundo. De hecho, estos estados pueden dirigir sus pensamientos y su comportamiento, aunque estos individuos no diseñaran esas emociones o disposiciones. Está claro que nuestro nivel de comprensión repercutirá en nuestros juicios y en nuestro deseo de condenar las cosas.

Debe quedar claro que no juzgar no es no preferir, no significa que todo sea aceptable. Muchos budistas persiguen el valor de no juzgar, pero está claro que les gustaría que el mundo fuera un lugar más espiritual y compasivo, y trabajan para ese objetivo. Así que podemos distinguir entre preferir, que promueve un compromiso activo, fuerte y

dedicado con la esperanza de que algo llegará a ser como queremos, y la condena del error, que promueve la ira y el desprecio.

No juzgarnos a *nosotros* mismos no es lo mismo que decir que no tenemos preferencias o valores, o que no estamos abiertos y dedicados a corregirnos (ver p. 391), sino que consiste en dejar de atacarnos y condenarnos a nosotros mismos. Lo que sucede es que la crítica y la condena van ligadas a ciertos sentimientos, normalmente la ira, la frustración y el desprecio. Suele considerarse que la consciencia plena, que exploraremos más adelante, ayuda a la hora de ser más conscientes de nuestros sentimientos y pensamientos, y a no juzgar a sabiendas.

Amabilidad

Es la cualidad emocional de la ternura y la bondad, que opera a través de todo lo anterior. Es muy difícil definir con precisión la amabilidad, pero está relacionada con no ser una amenaza y, al mismo tiempo, con tener la inclinación a cuidar del otro. Normalmente, las experiencias de amabilidad se caracterizan por la comunicación no verbal y porque son interpersonales. Las personas consideradas amables suelen ser percibidas como de fiar y no amenazadoras, pero no aburridas o pasivas, y tienen un efecto calmante sobre la mente de los demás. Al sentirnos amenazados o frustrados solemos dejar de ser amables.

La amabilidad con uno mismo se desarrolla desde la simpatía real por la propia angustia y la ternura por las necesidades propias. Pero no debe confundirse con estar centrado en uno mismo o con la sensación de que tenemos nuestros propios planes. Surge de permitirnos sentir compasión desde el interior. En los ejercicios de los últimos capítulos veremos cómo desarrollar amabilidad como una emoción y un sentimiento por nosotros mismos.

Las habilidades de la compasión

Ahora podemos hablar del círculo exterior de la compasión y pensar en algunas de las habilidades relacionadas ella. Como se muestra en el diagrama 3 (ver p. 250), estas habilidades comprenden aprender a:

- dirigir nuestra atención
- pensar y razonar
- comportarnos
- concentrarnos en los sentidos
- sentir

- usar imágenes

Todo esto de un modo compasivo y provechoso. Y todo con sentimientos de amabilidad, apoyo y bondad.

La *atención* compasiva consiste en elegir y centrarse en lo provechoso. Contamos un chiste en una fiesta y todo el mundo se ríe excepto una persona. ¿Nos centramos en la mayoría o en la persona a la que parece que no le ha gustado el chiste? Cuando nos pasa algo negativo o no estamos contentos con nosotros mismos, ¿nos centramos en estar molestos y enfadados o lo reconocemos pero redirigimos nuestra atención a algo provechoso, quizá a recuerdos de éxitos anteriores o a la bondad de otros? De modo que aprender a ser más conscientes (ver capítulo 7) o a evocar recuerdos provechosos y centrar la atención de forma útil forma parte de la atención compasiva (ver capítulos 8 y 9).

Con el *razonamiento* y el *pensamiento* compasivos entrenamos nuestra mente para razonar y pensar de forma provechosa sobre los demás, nosotros mismos, nuestras relaciones y las situaciones en que nos encontramos. Cuando rumiamos nuestra ansiedad, decepción o ira, lo único que hacemos es encerrar esos sentimientos en nuestro interior. De modo que podemos elegir concentrar conscientemente nuestro razonamiento de forma provechosa, preguntarnos: «¿Cuál es la forma más provechosa para mí de pensar sobre este problema, esta situación o esta dificultad?». Imagina que razones sobre el tema con un amigo, o que tienes una conversación con alguien compasivo (o, incluso, como exploraremos en el capítulo 8, con tu imagen compasiva), o que hablas con alguien que ha pasado por lo mismo o, tal vez, que escribes una carta como si fuera para otra persona que está viviendo esa misma dificultad (ver capítulo 10). Pensar en algo de forma compasiva consiste en ser sinceros sobre nuestros sentimientos, que a veces pueden ser complicados, dolorosos o incluso agresivos. Esto nos conduce a la importancia de intentar desarrollar sinceridad y tolerancia emocional con nosotros mismos. Sin embargo, debemos reconocer que sólo seremos sinceros en parte, porque no somos del todo conscientes de algunas de nuestras motivaciones, así que sólo podemos hacerlo lo mejor que podamos. Pero al menos podemos concentrar nuestros pensamientos de forma compasiva con un enfoque basado en «qué es lo provechoso en este caso».

Comportarse de forma compasiva significa comportarse de formas que identificamos como provechosas para nosotros y nuestro sufrimiento, y que nos ayudarán a progresar en el camino de la vida; y es un comportamiento que también podemos dirigir hacia los demás. De modo que, a veces, el comportamiento compasivo puede implicar ser buenos con nosotros mismos, reconocer que necesitamos unas vacaciones, tomarnos un

descanso, que nos mimen, el apoyo de los demás o, simplemente, tratarnos con amabilidad. Pero también requiere valentía para hacer cosas que puede que nos estén bloqueando. A veces, el comportamiento compasivo consiste en hacer cosas que no queremos hacer, como, por ejemplo, enfrentarnos a algo a pesar de que la depresión, la ansiedad o los prejuicios hacen que prefiramos evitar la confrontación (ver capítulos 11 y 12). Es compasivo porque, aunque elegir lo que parece el camino más fácil a corto plazo (p. ej., evitar hacer algo) puede proporcionarnos un alivio temporal, esto no nos lleva a ninguna parte (ver capítulo 11).

La ayuda genuinamente compasiva nunca es sumisa ni implica rendirse a los deseos de otra persona, cosa que nos deja llenos de resentimiento o muy necesitados de aprobación. Es difícil actuar de forma compasiva desde una posición de miedo o debilidad. Así que, a veces, debemos aprender asertividad para plantarnos ante los demás y decir: «No». La persona compasiva debe ser sensata, atenta, curiosa y abierta, pero a veces también requiere valentía, y todos podemos intentarlo.

Tabla 1: Atributos y habilidades compasivos

Los atributos y habilidades compasivos se utilizan para compensar los sentimientos, estilos de pensamiento y comportamientos que pueden surgir de nuestro sistema ante amenazas y de autoprotección, como la ansiedad, la ira y la depresión. También podemos usarlos para desarrollar nuevas formas de experimentar el mundo y a nosotros mismos.

Atributos compasivos	Habilidades compasivas
<ul style="list-style-type: none">• Tener la motivación de cuidar más de uno mismo y de los demás.• Mostrar sensibilidad ante los sentimientos y necesidades de uno mismo y de los demás.• Mostrar simpatía, accesibilidad y capacidad emotiva; conexión emocional con nuestros sentimientos, angustias y necesidades, así como con los de los demás.• Tener la habilidad de tolerar, en lugar de evitar, las situaciones, los sentimientos y los recuerdos difíciles.• Tener una comprensión empática de cómo funciona nuestra mente, por qué sentimos lo que sentimos y cómo han llegado nuestros pensamientos a ser como son y hacer lo mismo con los de los demás.• Observarnos con aceptación, sin condena y sin sumisión y hacer lo mismo con los demás.	<ul style="list-style-type: none">• Centrar conscientemente nuestra atención en cosas provechosas y tener una perspectiva equilibrada.• Trabajar la atención consciente (ver capítulo 7) y usarla para traer a la mente recuerdos, imágenes e ideas provechosas y compasivas sobre el yo (ver capítulo 8).• Pensar y razonar usando nuestra mente racional, observando los indicios con una perspectiva equilibrada.• Escribir y reflexionar sobre nuestros estilos de pensamiento y razonamiento (ver capítulos 9 y 10).• Planear y llevar a cabo comportamientos que liberen angustia y nos empujen (a nosotros y a los demás) hacia nuestros objetivos vitales y nuestro florecimiento (ver capítulo 11).

Cada una de estas habilidades, junto con las imágenes compasivas, los sentimientos y la concentración sensorial, se describen en los próximos capítulos. Lo más importante es aprender a concentrarnos en lo que nos resulta provechoso a nosotros (o a los demás), pero no de un modo egoísta «yo y sólo yo», porque, como veremos, eso no es provechoso y los demás perderán interés en nosotros. La ayuda genuinamente compasiva piensa en los demás, pero también en nosotros.

La tabla 1 resume los atributos y habilidades compasivos. Algunos se solapan con el camino óctuple budista (ver pp. 246-247), pero también existen algunas diferencias. Tengamos en cuenta que distintas habilidades pueden ayudar a desarrollar distintas

capacidades (y viceversa). Por ejemplo, mediante una atención y un pensamiento más compasivos podemos incrementar nuestros sentimientos y motivaciones para ser cariñosos; o practicando la atención y el pensamiento compasivos, podemos incrementar nuestra empatía y reducir nuestra tendencia a condenar a los demás.

Vergüenza, culpabilidad y justicia

Existen tres elementos clave que necesitamos tener en cuenta en nuestro análisis de la compasión. Si queremos alcanzar una sociedad y un sentido del yo compasivos, es importante aprender a gestionarlo. En el capítulo 2 vimos la complejidad del pensamiento moral, porque a veces hay que compensar las consideraciones de justicia y las compasivas. Está claro que a veces hacemos cosas que son dañinas para los demás y para nosotros mismos. Por lo tanto, es útil observarlas desde una perspectiva compasiva. La compasión no implica perdonar sin más y decir que algo no importa, porque está claro que hacer daño es algo muy importante.

Vergüenza y culpabilidad

Una distinción que puede ayudarnos es la que existe entre vergüenza y culpabilidad, dos cosas que la gente confunde a menudo. Cuando sentimos vergüenza, nos centramos en nosotros mismos y en cómo creemos que nos ven los demás, por ejemplo, en que piensan mal de nosotros. Con la vergüenza nos sentimos expuestos y pensamos que algo no va bien en nosotros, o que tenemos un defecto. Nos sentimos ansiosos, deprimidos y nuestro corazón se hunde. Bajamos la cabeza y evitamos la mirada de los demás, cubriendo las cosas que nos avergüenzan. Si nos avergonzamos de nosotros mismos, nos despreciamos y nos mostramos autocríticos. Así, la vergüenza se basa en amenazas y ataques, en lo malos y poco adecuados que nos sentimos, en juzgar y ser juzgados. A veces, claro está, si alguien nos hace sentirnos así, podemos defendernos con rabia e ira. Seguramente conoces a personas así, a quienes cualquier crítica les provoca un ataque de rabia y los lanza a una espiral de autojustificación. Como la vergüenza puede estar basada en la acusación y el castigo, las personas tienden a evitarla.

La culpabilidad es muy distinta. Cuando nos sentimos culpables, estamos abiertos a lo que hemos hecho: «¡Ay, madre, he sido yo, lo siento muchísimo!». Nuestras expresiones faciales y sentimientos son muy distintos, nada de bajar la cabeza o escondernos. Nuestros sentimientos buscan reparar, hablar, mientras que con la vergüenza queremos apartarnos o atacar. Además, la culpabilidad suele centrarse en sucesos o comportamientos concretos («Me siento culpable porque hice esto o pensé aquello»), mientras que la vergüenza se basa en sentimientos sobre nosotros mismos, cosas como

que no somos adecuados, tenemos defectos o no somos atractivos. Por último, la culpabilidad puede surgir allí donde se dan conflictos entre cosas que queremos tener o hacer pero que pueden dañar a otros, situaciones en las que la ganancia de uno es la pérdida de otro. Sin embargo, si nos preocupamos demasiado por no hacer daño ni molestar a los demás y no lo equilibramos con nuestras propias necesidades, podríamos convertirnos en sumisos, y eso no es compasivo. La compasión no consiste en evitar cualquier conflicto, sino en cómo nos enfrentamos a ellos.

Para aclarar la distinción, veamos las reacciones de dos hombres, John y Tom. Ambos tienen una aventura. Cuando sus mujeres los descubren, John piensa: «Oh, Dios mío, ahora mi mujer me lo va a hacer pasar fatal. Quizá ya no me quiera tanto. ¿Y si se lo cuenta a nuestros amigos? ¿Cómo voy a mirarlos a la cara? Será mejor que los evite una temporada. Seré bueno para que mi mujer vuelva a quererme». John no piensa en absoluto en el dolor y el daño que le ha causado a su mujer, sólo en sí mismo. Su mayor preocupación es el daño que el descubrimiento le ha causado a él. Sus sentimientos están basados en la *vergüenza*.

Tom, sin embargo, se siente muy triste por el dolor que le ha causado a su mujer y el daño que ha hecho a su relación. Reconoce lo mal que se sentiría si la situación fuera la contraria y siente remordimientos (empatía). Puede que a Tom también le preocupe que su mujer lo quiera menos y lo que puedan pensar de él sus amigos si se enteran, pero lo que más le preocupa es el daño que ha causado. Sus sentimientos están basados en la *culpabilidad*.

Los sentimientos de culpabilidad suelen estar relacionados con el miedo y la tristeza. Cuando hemos hecho algo que ha causado daño a alguien, podemos sentir tristeza, y este sentimiento, a su vez, está relacionado con los remordimientos y el arrepentimiento. Son estos sentimientos los que hacen que queramos arreglar las cosas. Así que, por ejemplo, puede que John no esté muy triste por lo que ha hecho, porque sólo está centrado en el daño causado por el descubrimiento. En cambio, a Tom le entristece profundamente el daño que sufre su mujer.

El psicólogo estadounidense Martin Hoffman¹⁴ opina que la culpabilidad está relacionada con la simpatía y la empatía. Así, la culpabilidad adulta está unida a la compasión y al deseo de cuidar de los demás. Si no nos preocuparan los demás, ¿por qué íbamos a sentirnos culpables? No es necesario que te preocupen los demás para sentirte avergonzado, pero sí lo es para sentirte culpable. De hecho, una de las razones por las que podemos llegar a ser tan malos e hirientes con los demás es porque ni sentimos simpatía ni nos preocupamos por ellos. De modo que podemos, fácilmente, desconectar nuestras cualidades compasivas y seguir sintiendo vergüenza. Esta distinción es increíblemente importante, porque los gobiernos y otras agencias creen que avergonzar y

castigar a la gente es la única manera de cambiar su comportamiento. De hecho, hace más de un siglo que los conductistas dijeron que ésa era una mala idea, porque las personas intentarán evitar el castigo, pero no adoptarán necesariamente el comportamiento que queremos que adopten. Y aprenden que usar el miedo y el castigo te da poder, ¡así que sólo hay que ser quien tenga ese poder!

Lo que necesitan las sociedades no son personas que teman ser descubiertas y avergonzadas, y que, por lo tanto, inventen formas de que eso no suceda, sino personas entrenadas para ser empáticas, sentir culpabilidad y tener una regulación interna basada en la compasión y la empatía. Está claro que necesitamos castigos, acciones disuasorias y prisiones, la compasión no es ingenua, pero hay formas compasivas de evolucionar hacia una sociedad más justa, una que también promueva y apoye el desarrollo moral. Esta sociedad estaría basada en el entrenamiento compasivo en las escuelas, los lugares de trabajo y en sistemas de justicia restaurativos. A pesar de los indicios que muestran que la compasión funciona, a los gobiernos les preocupa que la población no esté de acuerdo con este enfoque porque quieren el castigo y ser vistos como fuertes y dominantes. La compasión también hace que nos fijemos en el coste y la complejidad de la prevención a la hora de cuidar y apoyar a las personas vulnerables que han ido «por el mal camino». La disuasión sólo confía en el miedo a que te pillen, pero no frena, reeduca, sana ni ayuda a las personas a crecer.

Tipos de justicia

Aunque las consideraciones sobre justicia y compasión pueden entrar en conflicto (ver pp. 76-81), cuesta pensar en una sociedad compasiva que sea injusta. Pero ¿qué queremos decir con justicia, y cómo deberíamos tratar a los individuos que rompen las reglas o son dañinos para la sociedad? Esto pone sobre la mesa una distinción muy importante sobre el tipo o tipos de justicia que queremos y sobre qué elementos de nuestra mente queremos que alimenten las distintas formas de perseguirla.

Tabla 2: Justicia retributiva y restaurativa

Justicia retributiva (basada en la vergüenza)	Justicia restaurativa (basada en la culpabilidad)
<p><i>Víctimas/o tribunales:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ira • Culpabilización • Vergüenza • Condena • Persecución/castigo • Venganza/retribución • Represalias 	<p><i>Víctimas/o tribunales:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Emociones complejas de ira, tristeza, miedo y vulnerabilidad • Dejan claro el dolor que se ha causado • Necesitan comprender • Intentan despersonalizar • Posibilidad de perdón • Sin represalias
<p><i>Las respuestas de los perpetradores son defensivas, centradas en sí mismos y relacionadas con las amenazas:</i></p>	<p><i>Las respuestas de los perpetradores son más abiertas y están más centradas en los demás:</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • Depresión, miedo, ansiedad • Basadas en sí mismos y en la vergüenza (yo malo) • Basadas en el castigo <p><i>o</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Disociadas • Culpabilizadoras de los demás, agresivas, desafiantes • Simulan arrepentimiento, tal y como se espera socialmente que suceda 	<ul style="list-style-type: none"> • Tristeza, arrepentimiento • Culpabilidad por el propio comportamiento • Consciencia solidaria por el daño hecho • Asumen la responsabilidad • Reparación

Hay que establecer una distinción importante entre justicia *retributiva* y justicia *restaurativa*. La justicia retributiva se centra en condenar, culpabilizar y castigar. Lo importante es avergonzar, dar miedo, causar algún tipo de dolor físico o restricción de movimientos/libertad y disuasión; se pretende que el perpetrador sufra de alguna manera. En la justicia restaurativa, en cambio, el énfasis no está tanto en hacer sufrir al perpetrador como en intentar sanar y cambiar tanto a éste como a la víctima. Ambos se juntan y se enfrentan directamente al dolor del otro. En lugar de emociones vergonzosas, que pueden convertirse en autojustificación, ira o negación de la gravedad de los hechos, la importancia radica en desarrollar empatía mutua: remordimientos, tristeza y

culpabilidad en el perpetrador; perdón y aceptación en la víctima. Estas diferencias están resumidas en la tabla 2.

Dominar estos sentimientos y procesos ha sido el empeño de la Comisión para la Verdad y la Reconciliación de Sudáfrica. Seguir el camino de la vergüenza, la culpabilización, las represalias y la persecución habría podido provocar un baño de sangre. Cada vez existen más indicios de que con la justicia restaurativa tanto víctima como perpetrador ganan algo de la experiencia, y, además, se da una tasa inferior de reincidencia. De modo que la compasión no se trata de dejar que todo el mundo se salga con la suya o de no reconocer el daño que hacemos, más bien al contrario. Se trata de asumir responsabilidades de una forma concreta basada la preocupación por los demás, en lugar de centrarnos en nosotros mismos y en nuestra propia identidad. Si buscamos en Google «justicia restaurativa» encontraremos muchos documentos interesantes sobre este tema, por ejemplo: *Restorative Justice: The Evidence* <www.esmeefairbairn.org.uk/docs/RJ_full_report.pdf>.

Actualmente, el Gobierno de Reino Unido tiene la intención de encerrar cada vez a más y más gente y construir más (mega)prisiones. Cualquier persona que sepa un poco de crimen nos dirá que muchos de esos individuos tienen problemas de aprendizaje, salud mental o provienen de entornos severos, críticos o abusivos, algunos incluso han tenido que estar internados. Debemos decidir si queremos tratar así a personas con estos problemas y, de hecho, qué sociedad queremos:

- Una centrada en la retribución, que vote a personas que utilicen la retórica de la «mano dura y más castigo» a causa de su propio miedo y deseo de retribución. Los indicios dicen que estos enfoques no funcionan, cuestan mucho dinero y no atacan la raíz del problema. ¿De verdad queremos seguir construyendo cárceles y pagando el suelo que cuesta encerrar a gente?
- Una con políticos que entiendan de verdad que muchos crímenes son el resultado de problemas sociales y psicológicos y que requieren soluciones sociales y psicológicas, sobre todo compasión, cuidados y emprender la dura tarea de crear políticas adecuadas y preventivas, trabajar en las escuelas y en las comunidades más deprimidas y ayudar a que las personas se sientan valoradas en su propia comunidad. Eso antes de entrar en una buena educación sexual que prevenga los embarazos no deseados y proporcione apoyo emocional a los padres con problemas.

La situación es, de hecho, aún más compleja. Cada vez está más aceptada la teoría de que algunos individuos tienen vulnerabilidades genéticas que los hacen adquirir rasgos que incrementan su riesgo de cometer crímenes. Los genes no «causan» los crímenes,

pero pueden incrementar el riesgo de que alguien actúe de determinadas maneras si crece en un determinado entorno o condiciones sociales (p. ej., desfavorecido o con poco afecto). No está nada claro cómo deberían gestionarse estas diferencias individuales en un sistema justo e igualitario.

La historia nos enseña que los crímenes pueden provocar represalias sádicas en los demás. Quemar, ahogar, lapidar, crucificar, ahorcar, desmembrar y descuartizar, electrocutar, marcar, torturar, amputar, éstos son sólo algunos de los métodos que usaban nuestros ancestros para castigar los crímenes. Las ejecuciones eran contempladas por miles de personas, y, de hecho, hace siglos era muy importante que la justicia fuera pública. Claro está, la gente también solicitaba que las ejecuciones fueran públicas, y había revueltas si se les negaban tales espectáculos. Se cree que Poncio Pilato quería liberar a Jesús, pero la multitud pidió su crucifixión. La aceptación social del castigo sádico como solución y medida disuasoria, a pesar de lo poco eficaz que ha demostrado ser a la hora de prevenir el crimen, sigue existiendo en algunos países. De modo que al pensamiento compasivo aún le queda un largo camino que recorrer en lo relativo a cómo trata el cerebro humano a quienes quebrantan la ley, a los tramposos y a los individuos peligrosos. De hecho, cuando te das cuenta de que sólo hace dos siglos que dejó de existir el mercado de esclavos o de que la reforma de las prisiones y la Convención de Ginebra sobre el tratamiento de los prisioneros son aún más recientes, vemos que, en Occidente, la compasión es un concepto relativamente nuevo y que sigue siendo extremadamente frágil ante la pasión por la venganza del «cerebro/mente antiguo».

Así que, volviendo al círculo compasivo, el tema de juzgar o no juzgar es complejo en la compasión. No juzgar no puede ser sinónimo de no preferir, no puede evitar las complejidades del pensamiento sobre la justicia o la realidad del comportamiento nocivo y el crimen. Sin embargo, cuando la compasión empieza a entrar en nuestra consciencia y la tomamos en serio como forma de enfrentarnos a esos problemas, podemos llegar a soluciones muy distintas. Los británicos acabaron con el comercio de esclavos porque era inhumano, dejaron de ahorcar personas porque era inhumano, dejaron de mandar a los niños a las minas, a escalar chimeneas y a las fábricas porque era inhumano. Quizá esto sólo fuera el inicio de un despertar compasivo. La forma en que criminalizamos y tratamos a algunas personas, especialmente a los jóvenes de entornos deprimidos, es inhumana y no ayuda a nadie.

Conclusión

Basándonos en cosas aprendidas en otros capítulos, en éste se ha explorado la naturaleza de la compasión. Hemos visto que existen distintas ideas sobre la compasión; la que

hemos estado siguiendo está basada en un punto de vista evolutivo y neurocientífico, y esas ideas están en pleno desarrollo. Una de las cosas más importantes era observar el modo en que pensamos e imaginamos, y mostrar cómo eso se une con procesos fisiológicos subyacentes. Hemos demostrado que lo que pensamos puede afectar a nuestra fisiología, imaginar una comida o algo *sexy* puede estimular los sistemas fisiológicos de nuestro cerebro y nuestro cuerpo. Por lo tanto, crear pensamientos e imágenes negativos puede, claramente, tener un impacto fisiológico. La ira hacia los demás y la autocrítica son problemas habituales que privan a muchas personas de la felicidad y de la sensación de bienestar y propósito. La facilidad con que se pueden despertar tales cosas puede estar ligada a recuerdos y experiencias dolorosos del pasado. La autocrítica y la vergüenza también nos hacen sentirnos amenazados y estimulan el sistema ante amenazas y de autoprotección.

Otro elemento clave de la compasión es el reconocimiento de que opera en las relaciones sociales y mediante ellas. Las personas tienden a responder a su entorno; de hecho, sabemos que algunos entornos inhiben en gran medida la compasión.¹⁵ La compasión es difícil y compleja. No sólo necesitamos investigar más cómo promoverla y sus efectos sobre el bienestar, sino que vamos a necesitar entrenamiento compasivo en muchas áreas de nuestra vida: colegios, familias y lugares de trabajo. Todos hemos despertado en un mundo duro con vidas breves. Algunos buscan el consuelo en un Dios (o dioses) que se supone que lo ha creado; otros piensan que debemos mirarnos a nosotros mismos y a los demás. De modo que, armados con el conocimiento sobre cómo funcionan nuestro cerebro y nuestra mente, podemos pasar a los ejercicios que nos ayudarán a desarrollar una mente compasiva.

PARTE II
LA CONSTRUCCIÓN
DEL SER COMPASIVO

Habilidades y ejercicios

7

PREPARACIÓN CONSCIENTE PARA EL CAMINO HACIA LA COMPASIÓN

Hemos llegado a la parte de trabajo y ejercicios de nuestra exploración. Algunas personas consideran de gran ayuda tener una libreta o un diario en el que escribir sus reflexiones sobre los ejercicios, los pensamientos que han tenido a lo largo del día, para tomar notas sobre las distintas formas en que han respondido a las cosas, o, incluso, los cambios en sus sueños. Es como una bitácora personal. También se pueden recopilar otras cosas por el camino: fotografías, poemas o artículos relevantes, y añadirlos al diario.

La escritura reflexiva también es de mucha ayuda a la hora de aclarar nuestros pensamientos y conocimientos. Verás que hay días en los que te apetecerá escribir y otros en los que no lo harás. Esto, claro está, sólo es una sugerencia, aunque te invitaré a usar el diario de distintas maneras a lo largo del camino.

Primeros pasos: Consciencia plena

De todas las habilidades que te ayudarán a desarrollar la compasión por ti mismo y por los demás, convertirte en «consciente» es una de las más valiosas. Básicamente, la consciencia plena es aprender a prestar atención al momento presente sin evaluarlo ni juzgarlo; consiste en usar la consciencia y dirigir la atención únicamente a la observación. Queremos crear una nueva relación entre el «cerebro/mente antiguo» y sus sensaciones, sentimientos, deseos, arquetipos y reclamaciones egoístas y la autoconsciencia y el razonamiento del «cerebro/mente nuevo». El budismo lleva miles de años desarrollando estas técnicas de consciencia plena. En las notas de este capítulo te propongo algunos libros, páginas web y CD que pueden ayudarte a desarrollar tu comprensión de la práctica.¹

La consciencia plena tiene distintos aspectos. A veces sucede de manera automática. ¿Nunca te has sentido paralizado por la belleza de una puesta de sol o una pieza musical, o te has quedado completamente absorto jugando a algo con otras personas? En esos momentos, pierdes el sentido de ti mismo y te dejas llevar por el momento, sin juzgar,

sólo siendo y experimentando. Esto no es algo que se pueda *provocar*. Se parece más a dormir: puedes crear las condiciones para hacerlo, pero en el momento en que empiezas a preocuparte por el tema, se esfuma. Sin embargo, ése es sólo un aspecto de la consciencia plena, resulta igual de fácil dejarse llevar por la ansiedad o la ira y quedarnos atrapados en el miedo y el enfado. De modo que la consciencia plena está unida a la mente; es un tipo de consciencia «clara».

Como ya he dicho antes, muchos de los grandes maestros de la meditación han dicho que sólo existimos en *este momento*: cada uno de nosotros es un «punto de consciencia» que avanza en el tiempo. Nuestra consciencia no existe en el momento que acaba de pasar ni en el momento que aún no ha llegado. La consciencia plena nos hace estar completamente vivos en el ahora de la existencia consciente, el único lugar en el que existimos de verdad. Si eres materialista, dirás que tu cerebro genera patrones que te hacen ser consciente de este momento en el tiempo. Si tienes una perspectiva más espiritual, puedes decir que tu cerebro crea patrones de consciencia en el tiempo. Científicos y filósofos han debatido ampliamente sobre el tema.

Lo importante es que podemos perdernos de tal manera en nuestras esperanzas y miedos sobre el mañana o en nuestros reproches sobre el pasado que nos olvidamos del *ahora*; vivimos en un mundo recordado o imaginado, no en el mundo del *ahora mismo*. Por supuesto, a veces es muy importante tanto echar la vista atrás como proyectarse hacia delante, pero cuando lo hagamos, deberíamos hacerlo a propósito, no ser arrastrados automáticamente por el miedo, la ira o deseos potentes.

La consciencia plena también implica estar más alerta y más *en* la propia experiencia, prestando atención a los detalles del mundo en el que existimos *ahora* y a nuestros sentimientos y pensamientos a medida que emergen en nuestra mente. Por ejemplo, ¿cuántos de nosotros cuando estamos ansiosos o enfadados frenamos y atendemos a dónde reside esa sensación en nuestro cuerpo, cómo suena nuestra voz, qué parte de la mente está lanzando las instrucciones a nuestro cuerpo y nuestros pensamientos, a nuestras ideas primarias y miedos? ¿Cuántas veces nos distanciamos y practicamos la observación de lo que pasa de verdad en nuestra mente? La mayoría no lo hacemos: nuestros arquetipos y patrones cerebrales «van a lo suyo».

La consciencia plena implica aprender a cambiar este quedarse atrapado en los «automatismos» de la «mente antigua» aplicando el arte de la no resistencia en lugar de la obligación. El esfuerzo es importante hasta el punto de tener que reservar tiempo para practicar y permitir que sucedan cosas. La consciencia plena consiste en usar la atención deliberadamente para crear estados cerebrales en los que estimulamos ciertos patrones del cerebro y desarrollamos redes de células cerebrales que conducen a calmar la mente y desarrollar una relajación compasiva.

De modo que la consciencia plena es una forma de entender la «atención». Tú puedes dirigir tu atención a un punto en concreto. Por ejemplo, si te pido que te concentres y atiendas al dedo gordo de tu pie izquierdo, de repente tendrás sensaciones de esa parte de tu cuerpo. Si ahora centras tu atención en la parte superior de tu cabeza, tendrás sensaciones distintas. De modo que podemos pensar en nuestra atención como en un foco que se mueve de un lado a otro. Aprender a estar pendientes *de* ese mecanismo, *de* la atención, es la clave de la consciencia plena.

La consciencia plena también consiste en observar con claridad. Por ejemplo, supongamos que vamos a comernos una manzana. ¿Cómo se hace de manera consciente? En primer lugar, observamos la manzana y nos fijamos en todos sus colores y texturas, la sostenemos en la mano y palpamos la calidad de la piel. Sin prisa, dedicamos un momento, sólo eso. Cuando la mente se aleje de la manzana (como es muy probable que suceda), la devolvemos a ella con amabilidad. En esta exploración no estamos juzgando la manzana, sólo explorando sus propiedades. Cogemos un cuchillo la pelamos y la cortamos. Una vez más, observamos el efecto que provocamos en la manzana, el color y la textura de la fruta bajo la piel. Nos tomamos un tiempo para observarlo de verdad. A continuación, tomamos un bocado de la manzana: nos concentramos en el sentido del gusto y en la sensación de la manzana en la boca. Después, la masticamos lentamente, sintiendo la textura en la boca, captando cómo el jugo estimula las glándulas salivares y la sensación de la saliva en la boca. Nos concentramos de verdad en el sabor. A medida que masticamos, notamos cómo la manzana se va volviendo más blanda. Al tragar, nos fijamos en la sensación.

Así hemos explorado la manzana visualmente y con el tacto, mediante el aroma y la textura, y con el gusto. Si hubiéramos dejado caer la manzana, habríamos podido oír cómo suena, ¡pero no hay por qué hacerlo todo hoy! En esta interacción *no ha habido juicio*, sólo *experiencia de la interacción* con la manzana. Esto es la atención consciente, estar en la actividad y no distraídos por otros pensamientos, explorando al máximo todos los aspectos de la actividad.

Si lo hubiéramos hecho (dar un bocado a la manzana) sin consciencia plena, sin duda la mente habría empezado a deambular: «No es muy buena, ¿dónde la compré? Debería comer más fruta. Aunque en realidad no me gustan las manzanas... ¡Oh, mierda, me he cortado el dedo!». Con la consciencia plena aprendemos a percatarnos de las distracciones, del deambular del pensamiento y a volver a concentrarnos en las tareas con amabilidad.

La consciencia plena es importante porque nos pasamos la mayor parte de nuestras vidas haciendo una cosa y pensando en otra, y nunca estamos plenamente en el momento. Nuestra mente está constantemente distraída. Veamos, por ejemplo, la

conducción. Podemos llegar a casa y darnos cuenta de que no somos capaces de recordar cómo hemos llegado, porque nuestra mente estaba en 101 otras cosas. Si hubiera sucedido algo inesperado, por ejemplo, un grupo de motoristas desnudos se hubiera cruzado con nosotros, nuestra atención se habría despertado, o si el conductor de delante hubiera encendido de golpe las luces de freno, nuestra atención habría vuelto a centrarse. Pero esto no son ejemplos de saborear el momento, son cosas que nos llaman la atención por motivos concretos. La consciencia plena consiste en estar en el momento.

Aprender a respirar

Ahora vamos a usar la misma idea de pelar y comer una manzana de manera consciente, pero esta vez vamos a concentrarnos en la respiración. Esto se convertirá en un eje alrededor del cual, más adelante, haremos algunos ejercicios centrados en la compasión. Lo más importante aquí es practicar la respiración sin preocuparnos de si lo estamos haciendo correctamente. Estos pensamientos son habituales y comprensibles, pero son distracciones. Si surgen en tu mente, límitate a identificarlos, llámalos «pensamientos de juicio y evaluación», *sonríe compasivamente* y devuelve tu atención a la tarea. Buscar maestros experimentados resulta de gran ayuda, y hay quien lo considera esencial para desarrollar más a fondo esta técnica.

De acuerdo, para empezar, busca un sitio en el que puedas sentarte cómodamente sin que te molesten. Con la espalda recta, pon los dos pies planos en el suelo, separados a la anchura de los hombros, y deja las manos cómodamente sobre el regazo o las rodillas. Si estás sentado en el suelo o en un taburete de meditación, es mejor que cruces las piernas. Busca una posición que te sea cómoda, pero no te encorves, la espalda debe estar recta. A veces ayuda tumbarse en el suelo si ésta es la postura que te resulta más cómoda para empezar a trabajar. La idea es no relajarse hasta el punto de que nos entre sueño, sino desarrollar un cierto tipo de alerta, concentración y conciencia.

Ahora concéntrate tranquilamente en tu respiración. Respira por la nariz y, al inspirar, deja que el aire alcance tu diafragma, que está justo debajo de tus costillas, en la zona que es como una «V» del revés. Pon una mano con el pulgar apuntando hacia arriba sobre el diafragma y percibe cómo éste sube y baja al ritmo de la respiración. Siente cómo se mueve tu diafragma (es decir, la zona bajo tus costillas) cuando inspiras y espiras. Hazlo durante unas pocas respiraciones hasta que estés cómodo y te resulte natural y fácil.

A continuación, pon las manos a ambos lados de las costillas. Esto es un poco más incómodo, porque los codos apuntan hacia afuera. Ahora respira tranquilamente. Nota cómo tu caja torácica se expande hacia tus manos, con tus pulmones haciendo de fuelle. Éste es el movimiento respiratorio que nos interesa, sentir cómo los pulmones se

expanden a nuestro alrededor. Así que, básicamente, queremos que el aire llegue hacia abajo mientras la caja torácica se expande a los lados. La respiración debería ser cómoda y no forzada. Como guía rápida, deberías inspirar durante tres segundos, hacer una pequeña pausa y espirar durante otros tres segundos. Pero debes encontrar *tu propio ritmo*. A medida que practiques, intenta llenar de aire tus pulmones, pero no te fuerces.

Ejercicio: Respiración consciente

Ahora percibe tu respiración y experimenta con ella. Respira un poco más deprisa o un poco más despacio hasta que encuentres *tu propio patrón*, un ritmo relajante, que te resulte natural. A medida que avances, nota cómo tu cuerpo se desacelera. Es como si estuvieras conectándote y entrando en contacto con el ritmo. Estás dejando que tu cuerpo marque ese ritmo, que respire para ti, y tú le estás prestando atención. Descansa la vista de manera que mire hacia abajo en un ángulo de 45 grados. Quizá quieras cerrar los ojos, pero ve con cuidado, esto te puede dar mucho sueño. Ahora dedica unos 30 segundos a concentrarte en tu respiración, nota el aire entrando por la nariz hasta el diafragma, nota cómo éste se eleva, cómo las costillas se expanden suavemente hacia los lados y cómo sale el aire por la nariz. Puedes comprobarlo poniendo, en primer lugar, una mano sobre el diafragma y notando cómo sube y baja con la respiración. Después, pon las manos a ambos lados de las costillas inferiores y nota cómo empujan hacia afuera con la respiración. Percibe la diferencia. Es una «experiencia completa»: el aire entrando en los pulmones y expandiéndolos. Nota las sensaciones en tu cuerpo a medida que el aire fluye dentro y fuera de la nariz. Concéntrate sólo en eso durante 30 segundos (o más tiempo si quieres) y nota cómo tu respiración se ralentiza un poco. Percibe cómo se desacelera tu cuerpo a medida que entras en tu ritmo relajante.

Lo importante es encontrar tu propia cadencia y no imponerla. Como foco de tu atención, una vez estés cómodo con tu respiración, puedes concentrarte en el interior de la punta de tu nariz. Pruébalo y verás lo útil que resulta como punto focal.

Estos primeros estadios pueden no resultar agradables para algunas personas y generarles ansiedad. Si te pasa eso, no te preocupes, puedes hacer ejercicios de compasión en capítulos posteriores sin llevar a cabo esta respiración consciente ahora. Sin embargo, sería útil que practicaras, aunque sólo sea unos segundos al principio, y que vayas aumentando el tiempo en las siguientes semanas, eso valdría. Puede que la dificultad radique en centrarse en las sensaciones que surgen del cuerpo, por eso suele ayudar practicar con suavidad y acostumbrarse a esas sensaciones.

Asumiendo que ha ido bien, ¿qué has notado en el ejercicio de respiración? Puede que hayas podido notar cómo responde tu cuerpo a ella, la sensación de desaceleración y de pesar un poco más, y cómo te sostiene la silla. También puede que hayas notado que,

aunque sólo hayan sido 30 segundos, tu mente ha deambulado. Puede que hayas pensado cosas como ¿de qué va todo esto? ¿Va a ayudarme en algo? ¿Hice bien mi trabajo ayer? ¿De dónde viene ese dolor en la pierna? Si practicas la respiración durante bastante tiempo son habituales las distracciones por incomodidad. Puede que tu atención haya sido atraída por el sonido de una carta entrando en el buzón, por el tráfico de afuera o por lo que sea. Lo importante aquí es que nuestra mente es muy anárquica, y cuanto más practiques este ejercicio de respiración y más lo hagas durar en el tiempo, más consciente serás de cómo la mente sencillamente va dando tumbos por todas partes. La primera vez que realizas esta respiración y concentración consciente puede resultar muy sorprendente lo mucho que nuestra mente salta de una cosa a otra. Esto es completamente normal, natural y esperable.

De modo que tenemos que entrenar la mente y lo único importante en este entrenamiento es *no intentar crear nada*. No estamos intentando crear un estado de relajación. No estamos intentando dejar la mente libre de pensamientos, lo que es imposible en cualquier caso. Lo único que estamos haciendo es permitirnos percibir de forma lúdica y amable el deambular de la mente, con bondad y ternura, y devolver nuestra atención a la respiración. Esto es: percibir y volver. Percibir las distracciones y volver a concentrarse en la respiración. Observa que a menudo tu mente crítica intenta entrar en acción con pensamientos como «¿Lo estoy haciendo bien? ¿Me está ayudando? ¿Estoy relajado ahora?». Sencillamente, percibe esos pensamientos y vuelve a concentrarte en la respiración. En otras palabras, este ejercicio es uno sencillo para aprender a concentrarnos. *No estamos intentando conseguir nada*. Que tengas cientos o miles de pensamientos no importa. Lo único que importa es que los percibas y entonces, con ternura y bondad, vuelvas a concentrarte en tu respiración, y que lo hagas lo mejor que puedas.

Si practicas «percibir y volver», «percibir y volver», «percibir y volver», con ternura y bondad puede que notes que tu mente deambula cada vez menos. Puede que te resulte más fácil. Recuerda: *no estás intentando relajarte*. Lo único que estás haciendo en este ejercicio es notar que tu mente deambula y volver a concentrarte en tu respiración. Esto es: *percibir y volver*. No pasa nada aunque tu mente deambule, no te enfades por eso, simplemente vuelve a concentrarte con delicadeza en tu respiración. También puede ayudarte sonreír cuando notes que la mente deambula. Desarrolla una actitud tierna y amable hacia ese hecho.

Puedes hacer este ejercicio en cualquier momento, por ejemplo, esperando o viajando en autobús o en tren, o en el baño. Más adelante puedes decidir desarrollar tu práctica y dedicar cierto tiempo al trabajo de la consciencia plena. Puede que decidas sentarte en silencio a practicar este ejercicio de consciencia plena. De hecho, puede que te ayude

reservar un tiempo dos o tres veces por semana para hacer este ejercicio: unos 5 minutos, después 10 minutos, e ir sumando hasta el tiempo que decidas y que te resulte cómodo y útil. Puede que te ayude buscar un grupo y aprender más sobre el tema.

De modo que este ejercicio sólo se basa en concederte un tiempo para concentrarte en la respiración y para que tu mente se concentre en una sola cosa. Te sorprenderá descubrir que tu mente es como un saltamontes (la mía es más como un canguro), pero en todo momento debes intentar al máximo no condenar sus saltos y ser siempre amable, siempre tierno. Simplemente percibe y vuelve. Si tienes pensamientos que te dicen que no lo estás haciendo bien o que esto no te va a funcionar, ten en cuenta que son típicos pensamientos intrusivos y vuelve a concentrarte en tu respiración y en el flujo de aire en la punta de la nariz.

A algunas personas les gusta tener algo en lo que concentrarse, como una vela o una flor. Una vez más, el tema es aprender a concentrarse, permitiendo que aparezcan diversos pensamientos, reflexiones, preocupaciones, etcétera, pero sin concentrarnos en ellos. Otra variante es tener un mantra, es decir, una palabra o frase que puedes usar para concentrarte. Hay quien opina que te tienen que dar un mantra, mientras que otros creen que puedes elegir el tuyo, como por ejemplo PAZ, CALMA O AMOR.²

Aplicar los principios de la consciencia plena

Puedes usar la consciencia plena de muchas formas. Por ejemplo, durante las comidas, puedes practicar a concentrarte en el sabor y la textura de la comida, o, al salir a pasear, puedes concentrarte en cada paso:³ en notar como los pies se elevan y bajan de forma coordinada; cómo un pie aterriza desde el talón a la punta; cómo se mueven los brazos o cómo fluye la respiración con el movimiento. En la consciencia plena puedes concentrarte en la idea: «Estoy caminando».

Una bonita práctica de consciencia plena es la que se realiza en la bañera. A menudo, cuando nos relajamos mientras nos damos un baño, permitimos que la mente deambule. Sin embargo, prueba a encontrar un ritmo de respiración relajante y a estar atento a la experiencia de estar sumergido en agua caliente. Nota cómo cambia tu peso. Explora cómo el agua acaricia tu cuerpo desde la punta de los pies hasta la coronilla. Intenta captar y explorar todos los detalles de la experiencia sensorial. Estos ejercicios pueden mejorarse si nos permitimos poner una expresión facial amable y compasiva.

Puede que quieras estar en el momento de forma distinta, prestando atención a tus sentidos. De modo que mientras estás dando un paseo, dirige tu atención al cielo y míralo, concéntrate en él. Nota cómo cambia de color desde el horizonte hacia encima de ti o cómo se apresuran las nubes, y qué formas adoptan o cómo incide en ellas la luz. O

fijate en los árboles y sus distintas formas, texturas y color de hojas, e incluso siente el sabor del aire. Una vez más, si la mente deambula, tráela de vuelta con delicadeza. Ver colores, escuchar sonidos y sentir el aire que te rodea puede convertirse en una nueva experiencia, concentrado como estarás en ese momento en tu entorno.

Cuando nos deprimimos, nos preocupamos o nos angustiamos, podemos apartarnos del mundo de los sentidos y dejar de estar en el momento y, en cambio, centrarnos en nuestros pensamientos sobre mañana o ayer o nuestra sensación de pesadez o de mariposas y ansiedad o terror. No estaremos viviendo en el presente, sino en otro lugar. Cuando vamos en piloto automático, nos perdemos en nuestros pensamientos y a duras penas vemos el mundo que nos rodea. Existen indicios que apoyan la idea de que aprender a ser conscientes puede ayudar con la depresión, porque hace que no nos concentremos de más en lo negativo, y proporciona al cerebro la oportunidad de descansar del bombardeo de pensamientos negativos.⁴

Las personas que quieren usar la consciencia plena como forma de vivir más el presente o ayudarse con sentimientos dolorosos pueden practicar la consciencia plena a diario usando el ejercicio de «sentarse y respirar» o combinando la consciencia plena con el yoga. Puede ser de utilidad asistir a un centro de meditación consciente, donde entrarás en contacto con personas con ideas similares y encontrarás a alguien que te guiará en tus prácticas conscientes.

Permítete relajarte

Ahora pasaremos a otro ejercicio de «percibir y volver», pero esta vez vamos a concentrarnos en permitirnos relajarnos. Voy a hablar de liberar tensiones, y con ello quiero decir intentar no ver la tensión como algo malo o como una enemiga de la que debes deshacerte, sino como una forma de defensa comprensible por parte de tu cuerpo, que intenta estar tenso y listo para la acción. Debemos ser buenos y ayudar a nuestro cuerpo a comprender que en este momento no tiene que estar así. De modo que eliminar tensiones es como dar permiso al cuerpo para relajarse, cosa que él agradece.⁵

Ejercicio: Relajación consciente

Recupera de nuevo la posición sentada o recostada que te vaya bien y concéntrate en la respiración hasta alcanzar o encontrar un ritmo que te relaje y con el que te sientas cómodo. Si te cuesta, no te preocupes, simplemente respira lo más cómodo que puedas. Emplea unos 30 segundos, o más, si quieres, en encontrar tu ritmo. Cuando lo hayas conseguido, concéntrate en tus piernas. Siéntelas un momento. Ahora imagina que toda la tensión que acumulan fluye por ellas hacia el suelo y se va. Deja que siga su camino.

De modo que, al inspirar, percibe cualquier tensión y luego, al espirar, imagina la tensión fluyendo por las piernas hacia el suelo. Imagina las piernas *satisfechas* y *agradecidas* por poder dejarlas ir. Imagina que las piernas te sonríen. A algunas personas les ayuda tensar un poquito los músculos al inspirar para poder relajarlos al espirar. (Puedes probarlo con cada uno de los grupos musculares, que ahora repasaremos). Invierte 30 segundos en liberar esas tensiones con amabilidad...

Ahora concéntrate en el tronco y siente la tensión desde los hombros hasta las caderas. De nuevo, al espirar, imagina que la tensión deja esa parte de tu cuerpo, baja por las piernas hasta el suelo y se va. Si te ayuda, tensa suavemente el estómago y los músculos de la espalda al inspirar y relájalos al espirar. De alguna manera, puede ser como imaginar que vacías un recipiente de tensión, que ahora baja por las piernas hasta el suelo... Tu cuerpo te lo agradece y tú estás siendo generoso con él. Siente su placer.

Concéntrate ahora en la punta de los dedos y sube por las muñecas, antebrazos, codos, brazos y hombros. Imagina que esa tensión puede liberarse, que la puedes soltar. Suelta la tensión con suavidad para que pueda bajar por tu cuerpo hasta las piernas y el suelo, libre.

Ahora imagina la tensión que se acumula en la cabeza y el cuello. Ése ha sido tu sistema de alarma y ahora quiere liberarse, tomarse un respiro. Así que otra vez, al espirar, imagina que baja por tu cuerpo, por las piernas hasta el suelo y afuera...

Y ahora puedes concentrarte en todo el cuerpo. Cada vez que espire, concéntrate en la palabra clave RELAJADO. Imagina que tu cuerpo está cada vez más relajado... Vale, pasa un minuto así, más o menos.

Puedes acabar este ejercicio tomando una inspiración más profunda, moviéndote un poco y estirando los brazos en ángulo recto con respecto al cuerpo. Percibe la sensación del cuerpo y lo agradecido que te está por haber invertido tiempo en eliminar las tensiones. Párate un momento a intentar captar la idea de que tu cuerpo te está agradecido por haber pasado tiempo con él. Cuando estés listo, levántate y sigue con tu día.

Puedes practicar este ejercicio tan a menudo como te resulte útil. También puede ayudarte a dormir. Recuerda que si tu mente divaga mientras lo haces, debes devolverla con suavidad a la tarea, pero con una leve sonrisa cómplice y compasiva.

La idea es que a la vez que te concentras en la respiración, te vayas relajando y familiarizando cada vez más con tu cuerpo, además de ser más consciente de las tensiones que acumula. Gradualmente, podrás empezar a pensar en tu cuerpo como en un amigo y a interesarte en él, en cómo nutrirlo, cuidarlo y ayudarlo a relajarse. La tensión no es tu enemiga ni tienes que deshacerte de ella. Sólo surgió como forma de protección para preparar tu cuerpo para la acción, así que, de hecho, agradece salir de ella. Es como

decirle a un ejército que la batalla ha acabado y que puede volver a casa. Así que concéntrate en el sentimiento de gratitud de tu cuerpo que proviene de hacer estos ejercicios.

Variaciones

Existen muchas variaciones de este ejercicio básico, y depende de ti explorar los distintos ejercicios de relajación hasta encontrar los que mejor te funcionen o más te gusten. El que te he propuesto es bastante estándar y ayuda a mucha gente. La idea es realizar la práctica y ver qué pasa.

Relajación mediante actividad

A veces, hay personas que tienen sensaciones desagradables al relajar su cuerpo, que asocian con emociones negativas o descubren que, en realidad, relajarse les provoca aún más ansiedad. Es bastante habitual. Además, cuando alcanzamos determinados estados mentales/cerebrales, relajarse puede ser complicado.

Si estoy muy tenso o alterado por algo, lo que mejor me va es concentrarme en la respiración relajante mientras realizo actividad física. Así que puede que centre mi mente en el aquí y ahora y empiece a respirar de manera relajante, pero que también lleve a cabo una actividad física como ir en bicicleta, trabajar en el jardín, pasear, fregar los platos (bueno, vaciar el lavavajillas) o tocar la guitarra.

Concentración sensorial

Cuando Sue Procter, directora clínica de uno de nuestros servicios de día, y yo llevábamos un grupo de personas con dificultades de salud mental, nos encontramos con que al principio les costaba relajarse o practicar la consciencia plena.⁶ De modo que buscamos soluciones juntos. Las personas del grupo pensaban que tener algo en lo que concentrarse, aparte de la respiración y de su cuerpo, los ayudaría a empezar.

Así que se nos ocurrió concentrarnos en pelotas de tenis. Cada miembro del grupo buscaba su ritmo de respiración relajante y atención consciente, pero sosteniendo una pelota de tenis, explorando sus texturas y su sensación en la mano. Y sí, la situación también propiciaba algunos chistes: «¡Agarrad vuestras pelotas, vamos a concentrarnos!»». Lo importante aquí es que, si te cuesta concentrarte en la respiración, no te preocupes, a algunas personas les pasa. Sencillamente, intenta relajar tu cuerpo lo mejor que puedas y concentrar tu atención en otra cosa. Verás como más adelante te costará menos lo de la respiración.

Anclar

En muchos lugares del mundo, la gente usa kombolóis para concentrarse, que son suaves al tacto y se pueden mover entre los dedos. Cuando yo vivía en Dubái a finales de la década de 1960 me sorprendió la cantidad de gente que los usaba sabiendo que servían para concentrar su atención y tranquilizarse.

A veces, a las personas les gusta anclar su práctica usando un estímulo para la memoria. Esto puede hacerse de muchas maneras. Una es encontrar una piedra suave semipreciosa, o una de playa, cuyo tacto y aspecto nos resulten agradables. Mientras realizas tus ejercicios de relajación, sostén la piedra suavemente en la mano. Tócala al respirar. Esto te ayudará a vincular el tacto de la piedra con el estado de relajación. Más adelante, cuando te sientas tenso podrás respirar con tu ritmo relajante habitual mientras sostienes la piedra, para poder anclarte un poco. Usaremos esta misma idea cuando veamos las imágenes compasivas en el próximo capítulo.

Otra forma de anclarse es mediante el olfato. A algunas personas les gusta asociar la relajación y la calma con algún aroma. Existen todo tipo de olores y aromas asociados a la relajación, como la lavanda, y aceites esenciales que hoy en día se encuentran en cualquier droguería. Si encuentras uno que se adapte a ti, puedes llevarlo contigo, de manera que si quieres relajarte, puedes hacer los ejercicios de respiración mientras usas ese aroma. Los psicólogos sugieren que podemos ayudarnos a activar distintos estados mentales si usamos distintos sentidos, como un aroma o un objeto para la atención, etcétera.

Como sucede con todos los ejercicios de este libro, una vez comprendas los principios de lo que quieres conseguir, deja que sean tus sensaciones y experiencia lo que te guíe. Prueba distintas cosas y mira qué te funciona. Tienes una intuición que es sabia; sólo tienes que escucharla.

Ten en cuenta que estas formas de estar con tu cuerpo también las puedes utilizar cuando estás activo. De modo que mientras friegas o planchas, puedes practicar la relajación en lugar de ir en piloto automático y sumergiéndote en tus propias dificultades. Desarrollar un cuerpo relajado es una forma de nutrirlo y de ser amable y sensible con él.

Incluir la relajación en la vida diaria: El momento para relajarse

Estar solo

Es útil reconocer que, aunque las relaciones de cariño son vitales para nosotros, a veces es importante estar solos. Esto puede ser difícil en la sociedad moderna, con casas diseñadas como cajas pequeñas y un clima que puede encerrarnos en su interior. En

cambio, durante millones de años no hizo falta alejarse mucho para estar apartados de los demás.

La soledad elegida es, por supuesto, muy distinta de la impuesta, la que no hemos elegido. Si puedes, intenta pasar tiempo solo. He conocido mujeres que se sienten culpables por decirle a su familia que necesitan pasar un tiempo a solas para relajarse. Una me dijo que incluso si iba a tomar un baño, no pasaba mucho rato antes de que empezaran a llamarla: «¿Dónde estás? ¿Dónde has puesto mi camisa? Mamá, ¿has visto mis deberes?».

Intenta explicar a tu familia y amigos que todos necesitamos tiempo para nosotros mismos, para relajarnos, concentrarnos y poder descansar sin tener que pensar en los demás, y que eso no significa que no nos guste estar con la gente. De lo que se trata es de reservarnos un tiempo para estar a solas y pensar en cómo usarlo para *nutrirnos y cuidar* de nosotros mismos.

Relajarse mentalmente

Si estás ocupado, los pequeños descansos pueden ayudarte. Ten en cuenta que lo que estás intentando hacer es estimular patrones cerebrales. Pongamos que recibes una llamada y alguien te dice algo para molestarte. Para un momento y concéntrate en tu respiración. Fíjate en los sentimientos que te inundan. Como hemos dicho en el capítulo 4, puede haber más de uno y pueden entrar en conflicto entre sí. Intenta expresarlos con palabras: «Ahora mismo mi cuerpo esta tenso. Tengo tensión y mariposas en el estómago, tengo el rostro tenso. Mi mente salta de un pensamiento de enfado o molestia a otro. Vale, por un momento, vamos a intentar encontrar el ritmo relajante de respiración y a seguirlo un rato. Mi «cerebro antiguo» seguirá yendo a toda máquina, como siempre, pero yo voy a quedarme un momento con mi ritmo relajante para observar mis pensamientos y sentimientos». Practicar esto puede ser de gran ayuda. Más adelante añadiremos imágenes compasivas a este trabajo.

Consciencia plena en el sexo

Aunque es de gran ayuda reservar un tiempo exclusivo para dedicar a la práctica consciente, también es útil sumarla a actividades clave de todas las facetas vitales. La consciencia plena puede ayudarnos a disfrutar más de las pequeñas cosas, a saborear los placeres. Uno de ellos, claro está, es el placer sexual. Aprender a ser consciente significa aprender a prestar atención al placer que proporcionas y al que recibes. Al estar en el momento, con las sensaciones a medida que se manifiestan, cambiamos nuestra orientación y pasamos de buscar el resultado (apresurarnos para tener un orgasmo), a «experimentar en este momento». Ésta es la base del sexo tántrico, y si el enfoque de la

consciencia plena sobre el sexo te resulta atractivo es posible que quieras explorarlo más en profundidad.

Lo siento, amigos, pero esto es todo por mi parte sobre este tema, tendréis que buscar este placer en concreto en otro lugar. Sólo lo incluyo para subrayar la importancia de convertir la consciencia plena en una *forma de ser* para muchas de las cosas que hacemos regularmente, y no sólo una actividad para practicar de vez en cuando.

Ejercicio: Convertirse en alienígena por un día

Éste es un ejercicio bonito y divertido: convertirse en alienígena por un día. Pruébalo para ver si te ayuda a crear una forma especial de consciencia plena que te proporcione una nueva sensación de estar vivo.

Imagina que vienes de un planeta muy diferente, quizá de aquella lucecita que se ve en el cielo, y que estás de visita en la Tierra por primera vez. Todo lo que ves y percibes te fascina: el cielo y sus patrones siempre cambiantes, el aroma y la sensación del aire, los sonidos a tu alrededor, el color de los árboles y la hierba. Permite que el verde de las plantas vivas te sorprenda y te fascine. La idea es jugar a experimentar el mundo por primera vez, refrescar de alguna manera nuestra percepción y nuestros sentidos.

Una vez leí una pintada divertida. Alguien había escrito: «¿Hay vida inteligente en este planeta?», claramente se estaba quejando de algunas de las tonterías que hace la gente. Alguien había escrito debajo: «Sí, pero sólo estoy de visita».

Ejercicio: El arte de la apreciación

Si podemos dirigir nuestra atención donde queramos, a la coronilla, al dedo gordo del pie o a las plantas del alféizar, ¿por qué no usar esta habilidad para estimular algunas de nuestras emociones positivas? Siempre se habla de eso de ver el vaso medio lleno o medio vacío. Cuando estamos deprimidos, lo vemos medio vacío; cuando nos sentimos bien, el vaso está medio lleno. Sabemos que nuestro humor afecta a nuestra atención. El vaso siempre es el mismo, no cambia, lo hacen nuestros sentimientos hacia él y nuestra percepción. Pero podemos practicar para aprender a desplazar nuestra atención hacia las cosas que apreciamos, que estimulan nuestro placer u otros sentimientos agradables; podemos practicar dirigiendo nuestra atención a la mitad llena del vaso. Así es cómo se hace.

Cada día, al despertarnos, concéntrate en las cosas que te gustan o que te proporcionan un poquito de placer. Por ejemplo, puede que te guste estar en una cama calentita. Así que en vez de concentrarte en lo molesto que es tener que salir de la cama, sonríete por el disfrute de haber estado cómodo y abrigado y por el hecho de que dentro de unas 16 horas podrás volver a estarlo. Piensa en cómo vas a disfrutar de la ducha, de tomar la

primera taza de té del día, de desayunar y echar una ojeada al periódico. Cuando tomes tu té con tostadas, intenta hacerlo de forma consciente. Fíjate en el agua, ese fluido que proporciona vida, y en cómo el líquido caliente sobre la bolsa de té produce un remolino oscuro. En cuanto a las tostadas, concéntrate en el sabor y el tacto. Imagina que fueras una hormiga que recorre la tostada, sería como un paisaje lunar. ¿Cuándo fue la última vez que saboreaste *realmente* una tostada recién hecha con mantequilla?, me refiero a saborearla de verdad. ¿Sabes a qué huele *de verdad* el aire de un día de primavera? ¿Alguna vez te has tomado un momento para respirarlo realmente, para apreciarlo? Si somos sinceros, estamos tan preocupados anticipando todas las cosas del día que estos pequeños placeres nos pasan de largo.

Incluso cuando hagas algo tan mundano como fregar los platos, nota el agua templada y las burbujas y fíjate en que casi se pueden ver arcoíris en ellas. De niño me fascinaban los colores que se veían en las pompas de jabón. Perdemos la fascinación por estas cosas cotidianas porque, como especie, nos acostumbramos a todo con facilidad y siempre queremos cosas nuevas. Además, también estamos siempre pensando en muchas otras cosas, una de ellas en lo pesado que es fregar los platos cuando estamos cansados y queremos hacer otras cosas, entre ellas volver a nuestra calentita cama. Pero aprender a *prestar atención* y a ver puede estimular nuestro cerebro de formas nuevas.

¿Te paras a apreciar lo que la gente hace por ti? Elige un día e inviértelo solamente en fijarte en las cosas que te gustan y aprecias de la gente, sin mirar las cosas que no te gustan. Piensa en cuánto dependemos de los demás. Hay personas que se levantan a las cuatro de la mañana para que podamos tener leche fresca, pan y periódicos. Y lo hacen todos los días. ¿Y qué hay de la gente con la que trabajas? ¿Cuáles son sus puntos fuertes? ¿Cada cuánto te fijas en ellos? ¿Cada cuánto les dices que los aprecias?

Lo que haces con estos ejercicios es aprender a anular tu sistema ante amenazas y de autoprotección, que está decidido a que te centres en el vaso medio vacío. Su trabajo es avisarte de que puedes quedarte sin agua o hacerte exclamar: «¡Eh! ¿Qué ha pasado con la otra mitad? ¡Algún tío se la ha bebido!». Está diseñado para hacer eso, y tú podrías permitirselo. Pero vamos a empezar a controlar nuestros sentimientos y a usar nuestra atención *conscientemente* para practicar la estimulación de nuestro sistema de emociones, que crea los patrones cerebrales que dan pie a los buenos sentimientos. La apreciación es una forma de practicarlo.

La clave de todo es la bondad y la jocosidad que contiene este ejercicio. Cuando trabajamos en la apreciación es muy fácil pensar en lo afortunados que somos comparados con muchas otras personas de todo el mundo que quizá están muriendo de hambre o no tienen las comodidades básicas. Tenemos camas abrigadas, buena comida, buenos coches, etcétera. Si tenemos algo que no sea tierra bajo los pies, formamos parte

del 50 % de afortunados de la población mundial. Si tenemos una casa con tejado, estamos en el 20 % de los afortunados. Pocas personas en Occidente se van a dormir con un hambre que ponga en peligro su vida.

Sin embargo, esa forma de pensar no nos ayuda en este ejercicio, aunque pueda resultar útil para desarrollar la consciencia moral. El motivo por el que debemos ser cuidadosos con esta forma de pensar es que se centra en lo negativo y, me temo, forma parte de nuestro sistema ante amenazas y de autoprotección. Contiene un matiz que nos hace *sentirnos mal* por no apreciar las cosas; la sensación de que *deberíamos* apreciarlas más. El problema es que nunca podemos sentirnos realmente bien si lo que sentimos va acompañado de «debería». La apreciación de verdad consiste en aprender a disfrutar con alegría; no en sentimientos de «tener que». Es más probable que el cerebro desarrolle capacidades placenteras y alegres si elegimos entrenarlo y dirigir su atención; podemos ayudar a que el «cerebro/mente nuevo» adquiera más control sobre el «cerebro/mente antiguo».

Volviendo a la consciencia plena

De modo que la consciencia plena tiene muchos aspectos. Puede ser una forma de observar y concentrar la atención en cosas específicas, como la inspiración y la espiración al respirar, un mantra de OM o PAZ, una vela o una planta o una actividad como caminar o fregar los platos. Estas formas de atención están diseñadas para ayudarnos a estar más atentos a cómo la mente intenta alejar nuestra atención de «este momento». Pero a base de entrenar la atención para volver a concentrarse de forma amable y calmada, la mente acaba por fijarse. Cuando se fija o empieza a experimentar la «fijación» nos hacemos más conscientes de nuestra propia consciencia y alerta. Residimos la «consciencia de la consciencia» y, como resultado, la mente se experimenta a sí misma de forma un poco distinta.

La consciencia plena también puede usarse para dirigir la atención a elementos específicos de nuestras vidas. Tomamos el control sobre a qué atendemos en lugar de permitir que nuestra atención se dirija a las emociones que estén activadas en ese momento. Gran parte de nuestra vida la vivimos en piloto automático; flotando en la corriente de sentimientos y cambiando de estados cerebrales a medida que nos implicamos en nuestro día a día. Pero imaginemos que decidimos reenfocar nuestra atención de la forma en que nosotros *queramos*. Supongamos que practicamos tener un punto de vista nuevo imaginándonos como alienígenas, o que practicamos para concentrarnos en las cosas con las que disfrutamos, que nos gustan y que apreciamos. Así, podemos empezar a tomar el control de los patrones que queremos crear en nuestro

cerebro. Ésta es una de las cosas más emocionantes que ha comprendido la psicología moderna.

Cambio cerebral

Como ya hemos dicho, las distintas formas de concentrarnos estimulan distintos patrones cerebrales. Esto no es distinto de saber que si nos concentramos en cosas sexuales, esto estimulará nuestra pituitaria y causará cambios en nuestro cuerpo. Aunque lo que resulta fascinante es que si usamos nuestra atención para estimular patrones del cerebro, el cerebro se reprograma solo. Ya sabemos que «las neuronas que se encienden al mismo tiempo, se conectan entre sí», el proceso es muy sutil y lleva su tiempo, pero nos devuelve el control.

En el próximo capítulo nos centraremos específicamente en las imágenes. Trabajar con imágenes nos ayuda ser conscientes, porque aprendemos a ser amables y a saber cuándo nuestra mente se ha escapado de su tarea y cómo traerla de vuelta de forma compasiva. Éstos son los secretos de la consciencia plena.

Tristeza

Aunque espero que disfrutes y te diviertas con estos ejercicios y desarrolles una nueva fascinación por tu mente y por el hecho de estar en este mundo, debes saber que, al convertirte en consciente, pueden surgir conflictos que nunca habías tratado. A veces, cuando las personas practican la consciencia plena pueden sentir tristeza y, en ocasiones, sienten ganas de llorar, porque ahora están abiertas a este tipo de dificultades. Cuando la mente deja de saltar de una cosa a otra, puede empezar a experimentar niveles más sutiles de sí misma. Por ejemplo, Jennifer descubrió que trabajar con una forma compasiva de consciencia plena la entristecía, y acabó por darse cuenta de que estaba en contacto con un recuerdo de la muerte de su madre cinco años antes. En su corazón, ella sabía que había evitado el duelo, casi como si, al evitarlo, su madre no hubiera muerto en realidad.

De modo que si surgen sentimientos de tristeza o ansiedad durante tu trabajo de consciencia plena, intenta quedarte con ellos: sé consciente y obsérvalos, escribe de ellos en tu diario. Si tienes amigos o una pareja con quien puedes hablar de tus sentimientos, hazlo. Si, en cambio, estos sentimientos se convierten en un obstáculo y te gustaría encontrar la manera de gestionarlos, puedes intentar buscar un maestro de meditación o consciencia plena o un terapeuta con el que trabajar y compartir tus experiencias. Si la tristeza es la clave en tu caso, te resultará muy útil el libro *Terapia cognitiva basada en el mindfulness para la depresión*, escrito por Mark Williams y sus colegas.⁷

Lo importante es que no te pasa nada malo ni tiene nada de raro que se despierten en ti sentimientos de angustia con el trabajo de consciencia plena; esto puede ser una simple indicación de que hay cosas que podrías tratar y, tal vez, que sería una buena idea buscar ayuda en este momento de tu vida.

Conclusión

Este capítulo nos ha guiado por algunas ideas sobre la consciencia plena, el desarrollo de un ritmo de respiración relajante, maneras de pensar y enfrentarse a la relajación y la importancia de darnos un espacio para practicar. Eso no siempre resulta fácil en nuestras ocupadas vidas y, por eso, tenemos que agarrar pedazos de tiempo cuando podemos para invertirlos en nosotros. Sin embargo, la clave reside en aprovechar cualquier oportunidad para realizar tranquilamente la respiración relajada y practicar la consciencia plena. Incluso lo puedes intentar mientras vas al trabajo, porque es mejor hacer ejercicios a que tu mente se concentre en cuánto te molestan los atascos o los trenes que no llegan. Se trata de llevar esta actitud a todas las facetas de nuestra vida.

Sin embargo, para desarrollar la consciencia plena de manera que empieces a entender la naturaleza de tu mente y a desarrollar conocimiento sobre ella, necesitas darte espacio y tiempo. Eso lo sabes perfectamente, claro, pero igual que lo haces para ponerte en forma o para aprender a tocar un instrumento musical, tienes que reservar tiempo para practicar. Sentarse con los propios sentimientos y limitarse a observarlos normalmente tiene como resultado el empezar a ser conscientes de una serie de pensamientos e intereses, y de múltiples preocupaciones y deseos, pero poco a poco se sosiegan. No debería sorprenderte porque, hasta que empiezas a practicar, estos aspectos de tu mente han estado yendo a toda velocidad y tendrás que tener mucha habilidad a la hora de generar toda una serie de pensamientos y sensaciones que reclaman tu atención.

También ten en cuenta que es mejor practicar cuando estés calmado, no intentes usar estas habilidades para calmarte cuando estés angustiado. Primero practica cuando estés calmado y desarrolla tus habilidades.

No cuesta nada ser consciente porque *no se consigue nada* siéndolo. Pero la consciencia plena tampoco es fácil. Cuando dejamos de intentar que «las cosas sucedan» y sencillamente estamos en el momento como observadores, nos convertimos en testigos de las cosas más extraordinarias, por ejemplo, la propia consciencia. Ser totalmente conscientes de la consciencia, ser conscientes y estar alerta de estar alerta puede ser fascinante. De modo que diviértete y explora las distintas facetas de la meditación consciente y, tal vez, conviértela en parte de tu vida. Como ya he indicado, sin embargo,

espero que también seas capaz de salir a buscar un grupo en tu zona que pueda ayudarte en la exploración.

8

ENTRENAMIENTO DE LA MENTE COMPASIVA MEDIANTE IMÁGENES

Volvamos al capítulo 6 y recordemos lo que hemos dicho sobre que los pensamientos y las imágenes pueden influir sobre el cerebro y el cuerpo. Volvamos a mirar el diagrama 2 (p. 240). ¿Recuerdas que hemos explorado cómo imaginar una comida con todo detalle puede estimular los jugos gástricos y la saliva, o cómo centrarnos en excitantes fantasías sexuales puede provocar cambios en nuestro cuerpo? Bueno, podemos usar estos principios básicos para que también nos ayuden a desarrollar patrones compasivos en nuestro cerebro. Los ejercicios basados en la compasión, unidos a imágenes, pensamientos y comportamiento (lo que yo llamo las «habilidades compasivas», ver pp. 264-266) han sido una de las claves de las prácticas budistas durante mucho tiempo. Quienes se centran en la consciencia plena cuentan con una tradición un poco distinta de aquellos que lo hacen en la compasión, pero la mayoría de quienes las practican creen que ambas cosas son como las alas de un pájaro y que vuelan juntas.¹

Hemos visto que, hasta cierto punto, mucho de lo que sucede en nuestra mente no es racional y también que no es culpa nuestra, fuimos hechos así. Sin embargo, también queremos y necesitamos tener un mayor control sobre nuestra mente. Una cosa que ayudaría sería poder desarrollar la habilidad de calmarnos a nosotros mismos. No nos protegerá del dolor ni de las tragedias vitales, pero nos puede ayudar a sobrellevarlas de manera distinta. De modo que pasemos a los ejercicios concretos teniendo en cuenta que practicamos para estimular determinados sentimientos, sensaciones y estados corporalmente en nuestro interior.

Con estos ejercicios, algunas personas pueden experimentar bastante rápido destellos de bondad y amabilidad hacia sí mismos, mientras que a otras les cuesta más. Si al principio no consigues gran cosa con ellos intenta no preocuparte, porque a veces cuesta arrancar. Además, hay muchos ejercicios en este libro, y algunos te irán mejor que otros. Piensa en Kim, que practicaba con imágenes compasivas la mayoría de los días sin obtener demasiado. Sin embargo, cada día reservaba un momento para seguir intentándolo. Seguía sin pasar gran cosa. Entonces, un día, alguien fue amable con ella y entonces ella experimentó una descarga de sentimientos cálidos y sintió que se le

dibujaba una sonrisa en el rostro, tal y como había estado practicando con las imágenes. Se dio cuenta de repente que, de hecho, estaba empezando a sentir más amabilidad en su vida. De modo que a veces sólo hay que insistir.

Vamos a ver diversos tipos de ejercicios. Algunos se centrarán en generar sentimientos compasivos a partir de *recuerdos*. Otros se centrarán en crearlos a partir de deseos y fantasías.

El deseo compasivo de ser feliz

Ejercicio: Explorar el deseo de estar en paz

En este primer ejercicio exploraremos el deseo de estar en paz con uno mismo. Esto es lo que vas a hacer. Primero busca un ritmo de respiración consciente y relajante durante más o menos un minuto. Adopta una postura relajada. Si lo deseas, recorre tu cuerpo, relájate de los pies hacia arriba manteniéndote alerta. Entonces esboza media sonrisa prestando atención a cómo tus músculos faciales crean una expresión compasiva y amable. Vuelve a dedicar un minuto a esto. Ahora vuelve a concentrarte en ti. En la práctica budista, existe un ejercicio de concentración que va unido al desarrollo de la *bondad amorosa por uno mismo*, una motivación cariñosa y amigable que nos empuja a estar libres de sufrimiento. Imaginas la zona del corazón abriéndose y repites con tranquilidad: «Que esté bien. Que sea feliz. Que esté libre de sufrimiento». Imaginas que estas frases se dirigen repetidamente a la zona de tu corazón.

Ésta es una adaptación de ese ejercicio básico:

- Reconoce que has sido creado en el discurrir de la vida; como todos nosotros, te has encontrado aquí.
- Ahora considera tu profundo y auténtico deseo de estar en paz contigo mismo y tener una mente buena y satisfecha.
- Concéntrate en tu deseo de liberarte del sufrimiento y alcanzar un estado en el que experimentes bienestar total.
- Familiarízate con las sensaciones que provoca ese deseo.
- Concéntrate en la sensación de saber en el fondo que hay una parte de ti que entiende las preocupaciones del discurrir de la vida y que *de verdad* quiere obtener una satisfacción tranquila.
- Déjate claro que esa parte de ti es sabia y cariñosa, que no es la parte que está agotada y piensa: «Oh, sí, lo que sea por un descanso, estoy molido». La parte que de verdad quiere una satisfacción tranquila puede reconocer lo cansado que estás, pero *esa* parte no está cansada.

Prueba a concentrarte tanto como puedas en eso. Después de practicar tanto tiempo como te resulte cómodo, escribe los pensamientos que tengas en tu libreta del trayecto compasivo (ver p. 279). Escribir es útil para reflexionar y también puede ser tu recuerdo o cuaderno de viaje. Algo interesante que anotar puede ser cualquier resistencia a la idea de querer estar realmente satisfecho y en paz, cualquier pensamiento al respecto de que esto es difícil de conseguir o, incluso, que no mereces estar en paz, o cualquier miedo a estar en paz porque, por ejemplo, podrías dejar pasar oportunidades vitales o bajar la guardia. En este punto, límitate a apuntarlas con interés. Además, toma nota de qué sientes al pensar que hay una parte de ti que genuinamente desea que experimentes un estado de bienestar.

Ejercicio: Experimentar una alegría tranquila

En el siguiente ejercicio de imágenes, que puedes probar unos días después, imagínate experimentando cierta *alegría tranquila*, es decir, no sólo satisfacción y paz, sino algo de alegría y felicidad. Este sentimiento de alegría también está ligado con nuestro sistema de impulsos y energía. La felicidad de este tipo está relacionada con un equilibrio o patrón de interacciones un poco distinto entre los sistemas de impulso/excitación y relajación/satisfacción que el que opera con la satisfacción tranquila.

Es muy útil estar atento al tipo de pensamientos que surgen durante estos ejercicios. Cuando la mente deambule, vuelve a concentrarla en la tarea con delicadeza.

A mí, concentrarme en la paz y la alegría me permitió entender que albergó cierta inquietud en mi interior. El ejercicio me pareció más difícil de lo que había imaginado. Descubrí que albergaba pensamientos al respecto de no quedarme demasiado en paz, ni satisfecho ni alegre, porque en el fondo tenía la sensación de que siempre había algo más que hacer. Fue raro, pero de repente me di cuenta de que la idea de alegría tranquila me provocaba cierta incomodidad. ¿A que parece increíble? Percibí sentimientos y pensamientos que parecían decirme: «Está bien que sientas alegría tranquila. ¿Pero qué pasa con esas otras pobres almas?». Ay, ay, ay... Y sí, esto está relacionado con cosas de mis orígenes y, ¿quién sabe?, quizá también con mis genes. Por supuesto, lo importante aquí es seguir siendo compasivo, sonreírse a uno mismo, agradecer el descubrimiento y pensar en cómo queremos gestionarlo.

Estos ejercicios pueden ser útiles por sí mismos para estimular patrones cerebrales, pero también pueden ser valiosos porque iluminan pensamientos interesantes que pueden estar bloqueando nuestro camino personal hacia el bienestar y el desarrollo de la autocompasión. De modo que puede no ser algo tan sencillo como parece lo profundamente, de verdad y totalmente que *queramos* estar en paz o ser felices. Qué

raro, ¿no? He trabajado con personas que han tenido pensamientos como «Si me convierto en alguien satisfecho me perderé cosas y me quedaré atrás» o «Puede que yo esté más en paz, pero la vida no va a ser más divertida» lo que, por supuesto, tiene como consecuencia que ellos no se sientan satisfechos. Lo interesante aquí es el *miedo* a la satisfacción. Lo importante es no preocuparse por eso, sino estar agradecido por haberlo descubierto y pensar en cómo te gustaría avanzar en este tema.

Una de las cosas que puedes hacer es considerar los sentimientos y el sentido de la satisfacción es sí misma. La «satisfacción» puede llegar a implicar un cierto grado de lucha para alcanzar un objetivo o el compromiso con una causa para dar sentido a nuestra vida. El Dalái Lama está profundamente comprometido con viajar por todo el mundo para hacer crecer la compasión, pero también está muy satisfecho y en paz consigo mismo. De modo que aquí de lo que hablamos es de estados mentales. No es tanto que tengamos que hallar satisfacción fuera de nuestros objetivos, pero no deberíamos convertir nuestra satisfacción en algo condicionado por ellos: «Sólo podré estar satisfecho si triunfo en X o Y». De modo que crear estados de satisfacción en nuestro interior no es la muerte de nuestro compromiso con una causa o de nuestra búsqueda de sentido o conocimiento. Esto puede constituir tema de meditaciones y reflexiones interesantes. ¿Qué valoras en la vida y con qué quieres comprometerte?

Usar imágenes

Ahora vamos a usar nuestra imaginación para intentar crear distintos tipos de imágenes de forma consciente. Sin embargo, debemos tener cierta precaución. Para la mayoría, este tipo de imágenes no son fotografías claras en su mente; más bien, si son algo, se parecen más a impresiones fugaces de las cosas. Si piensas en las fantasías sobre comida o sexo que hemos puesto antes de ejemplo, las imágenes creadas eran más impresionistas que vívidas. Lo mismo sucederá con las imágenes y la exploración de sentimientos compasivos al revisitarlos con el recuerdo.

Lo importante son las sensaciones que las imágenes generan en tu interior. He llevado a cabo ejercicios de imágenes compasivas en los que las personas nunca llegaban a verlas de manera clara, pero lo importante era la sensación y el sentimiento compasivo. Además, algunos individuos encuentran más fácil imaginar sonidos y tonos de voz que crear imágenes visuales. De hecho, una de las razones por las que a menudo las religiones tienen iconos, como Jesús o Buda, es porque con el icono puedes ver o sostener algo, tienes una imagen ya creada y no tienes que hacerla tú. De modo que en la siguiente práctica sé amable y bueno y acepta que lo que te vendrá a la mente puede ser bastante esquemático en lugar de claro y vívido.

Ejercicios: Usar la memoria para crear sentimientos compasivos

Ahora vamos a pasar de realizar ejercicios para explorar las emociones y el deseo de ser felices a intentar crear sentimientos compasivos usando la memoria. Éste es uno muy útil que vale la pena probar.

Como en todos los ejercicios, siéntate cómodamente con una buena postura y la espalda recta, encuentra el ritmo de respiración relajante y empieza con el ejercicio cuando creas que puedes estar atento a él. Empieza por intentar recordar a alguien que fuera cariñoso, amable y bueno contigo. Intenta imaginar un suceso específico y entonces céntrate en los *detalles*, ¿qué estaba pasando? No elijas algo que fuera muy angustiante para ti, porque entonces tu atención se centrará en las molestias que te causaron las dificultades que viviste. El objetivo de este ejercicio es recuperar lo que sentiste cuando experimentaste la bondad de otro. De modo que concéntrate en las expresiones faciales amables, en su tono de voz y en su disposición general. Céntrate en cuantos detalles específicos puedas recordar. ¿Qué sensaciones recibes? ¿Notabas que provenían de una persona buena? Explora tus sentimientos al recibir bondad. ¿Puedes notarlos en el cuerpo? Estás explorando a partir de sentimientos de bondad y compasión recordados que *fluyen a través de ti*. Cuando hayas acabado, puede que quieras escribir tus pensamientos y sentimientos en tu diario, tal vez escribir el recuerdo y la sensación de revivirlo.

Nuestro siguiente ejercicio de memoria consiste en concentrarnos en la compasión como algo que «surge del yo» y fluye hacia afuera. Recuerda un momento o momentos en los que hayas sentido ternura y cariño por otra persona (adulto, niño o, incluso, un animal) que sentía angustia. De nuevo, no rememores momentos en los que estabas intentando ayudar a alguien con mucha angustia causada por problemas, traumas o accidentes, o si tú estabas experimentando una ansiedad exacerbada o la sensación de «tener que rescatarlo». Si lo haces, podrías recordar el sentimiento de alarma o inseguridad sobre el hecho de ser capaz de ayudar a ese individuo o sentirte molesto por sus problemas. Lo que queremos evocar no es la angustia del otro, sino los sentimientos de amabilidad, comprensión y bondad. Así que es mejor empezar con sentimientos amables en los que queremos el bienestar de los demás. Lo importante aquí es la amabilidad y la bondad que *fluyen de ti* hacia la otra persona.

Así que, una vez más, empieza con el ritmo de respiración relajante, cierra los ojos o baja la mirada e intenta de verdad recordar los detalles *sensoriales*. ¿Qué estaba pasando? ¿Si pudieras verte a ti mismo, cuál sería tu aspecto? ¿Cómo te sentías? ¿Cuál era tu tono de voz? ¿Y las expresiones de tu rostro? Fíjate en si les sucede alguna cosa a tus sentimientos o sentidos corporales. No te preocupes si no pasa nada, sencillamente es

interesante captar si algo sucede. Reconoce estos recuerdos y la *sensación* cuando te concentras en la amabilidad y la bondad hacia los demás. De nuevo, anota tus reflexiones en el diario. ¿Qué ejercicio te resultó más sencillo, el de la compasión hacia afuera o hacia adentro?

Ejercicios: Desear que los demás sean felices

Hasta ahora hemos reflexionado sobre nuestros sentimientos cuando recordamos ser buenos con otro adulto, niño o animal en el pasado, pero podemos extenderlo como ejercicio de imágenes al aquí y ahora. Imagina dirigir bondad hacia las personas que quieres. Tráelas a tu mente, mira sus rostros y cómo se mueven, ¿qué es lo que te hace quererlas?, recuerda que con las imágenes mentales normalmente sólo se obtiene un flujo de impresiones, no fotografías claras. Ahora explora los sentimientos que emergen de este deseo de que sean felices, estén en paz y satisfechos. Puedes repetir mentalmente las frases budistas: «Que estés bien. Que seas feliz. Que estés libre de sufrimiento». Ellos, igual que tú, sencillamente se han encontrado en este mundo y lo están haciendo lo mejor que pueden. A veces comprenderlo puede hacer que te entristezcas porque de verdad te preocupan. O puede que te de ganas de llorar porque tus emociones se desborden por el deseo de que les pasen cosas buenas. O tal vez sólo experimentes una cálida y amable sensación por ellos. Anota estas experiencias, después podrás reflexionar sobre si estimulan patrones cerebrales específicos en ti. Ten en cuenta que pensar en ellos como patrones cerebrales no infravalora en ningún caso estos sentimientos ni los explica. Son experiencias importantes y con sentido en el discurrir de la vida.

Nuestros sentimientos son más fuertes hacia aquéllos por quienes sentimos apego, con quienes hemos compartido nuestra vida o están genéticamente relacionados con nosotros. Sin embargo, es útil empezar a ampliar el círculo de personas a quienes dirigimos sentimientos compasivos. Primero imagina que diriges a tus amigos el deseo de que sean felices, estén satisfechos, en paz y libres de sufrimiento. Míralos lo mejor que puedas con el ojo de tu mente. Imagina que de verdad deseas su satisfacción y felicidad. No tengas prisa, permite que las cosas surjan en tu mente. Mira cómo sonrían de verdad tus amigos, felices y libres de sufrimiento.

Cuando estés preparado para seguir adelante, concéntrate en personas que no conoces bien y, como antes, piensa en tu deseo de que sean felices y estén en paz y satisfechas. Ellas también se han encontrado aquí y quieren ser felices y estar libres de sufrimiento. Luego puedes imaginar dirigir tu bondad hacia todos tus vecinos y los que viven en tu zona (vale, sí, y a tu equipo de fútbol local que esperas que hoy les vaya bien).

Sigue extendiendo este deseo de que los demás sean felices y estén satisfechos y en paz a tu ciudad, tu país y el mundo. Acabaras deseando que todos los seres vivos del discurrir de la vida florezcan y queden libres de sufrimiento. Puedes extenderlo en el tiempo de manera que tu deseo de felicidad, satisfacción y paz no sea sólo hacia las personas y los seres vivos actuales, sino hacia todos lo que vengan en el futuro. En estudios sobre los efectos que tiene sentir compasión en la fisiología del cerebro, se usó este ejercicio de «sentir amor, bondad y compasión incondicional en toda la mente como forma de ser, sin ninguna otra consideración ni pensamientos discursivos».²

En algún momento te darás cuenta de que al extender tu deseo de que los demás estén satisfechos y en paz y sean felices, vas a tener que incluir a personas que no te gustan especialmente, como aquellos que te han hecho daño o incluso tus enemigos. Aunque es un poco complicado, extender tu deseo de satisfacción, paz y felicidad a estas personas, puede ser un ejercicio útil si te preparas para él. Tienes que recordar que ninguno de nosotros ha elegido estar en esta vida, ni elegimos los genes con los que nacimos, ni los arquetipos que nos pueden poner a unos en contra de los otros tan fácilmente ni el condicionamiento recibido. Todos somos actores en el discurrir de la vida. Nos hacemos daño los unos a los otros porque somos ignorantes y porque nos resulta difícil tener el control real y absoluto de nuestra mente.

A veces, los budistas hablan de erradicar el odio desde nosotros. Pero erradicar es una palabra relacionada con el odio en sí mismo, que indica que «odiamos» el odio. En el entrenamiento de la mente compasiva no nos aproximamos a nada con la actitud de erradicarlo. Al contrario, nos ponemos en una posición comprensiva, compasiva y trascendente. La trascendencia es muy distinta de la erradicación, tiene que ver con pasar página, con «dejar de estar influidos por», en lugar de destruir o «deshacernos de» algo.

Vuelvo a repetir que, en la práctica budista, una idea principal es: «Que los demás y yo estemos libres de sufrimiento». A veces nos centraremos en «que pueda soportar mi sufrimiento» o «que pueda tener compasión por mi sufrimiento». He descubierto que a veces mis pacientes encuentran esto más fácil y les ayuda a desarrollar la valentía necesaria para enfrentarse a cosas difíciles. Lo importante es escuchar a tu sabiduría interna y ver qué es lo que encaja mejor contigo.

La música de la compasión y el papel de la tristeza

Algunas prácticas con imágenes y meditaciones también pueden practicarse con cánticos, canciones, música o tambores y campanas, es decir, ser facilitadas mediante la utilización de sonidos.³ Sabemos que la música puede ser muy eficaz a la hora de evocar sentimientos. Por eso, en muchas películas se acentúan los sentimientos o el humor de las escenas con música. La música puede conectarnos y estimular emociones con las que

nos cuesta establecer conexión de otras maneras. Puedes explorar distintas piezas de música y ver cuál te ayuda más a alcanzar sentimientos de compasión hacia ti, hacia los demás y, de hecho, hacia el mundo.

A veces este tipo de música puede estar teñida con un toque de tristeza. Existen distintos aspectos de la música sufi que están diseñados para generar cierto anhelo y cierta consciencia de separación en el oyente. Aún recuerdo cuando vivía en Dubái en la década de 1960 y oía a los *muecines* llamar a la oración desde los minaretes de toda la ciudad mientras el cielo se teñía de rosa en la puesta de sol, era algo muy emotivo. Esas canciones y músicas están pensadas para ser escuchadas en grupo, ya que producen una sensación de conexión con la experiencia. Para mí, el primer tema de la banda sonora de Hans Zimmer para la película de 2003 *El último samurái* captura algo triste y espiritual en esta línea y ofrece una poderosa sensación no verbal de compasión.

La música puede ayudarnos a experimentar sentimientos con texturas y mezclas que no se pueden describir fácilmente con palabras. De hecho, normalmente apelan a nuestro dolor y sufrimiento y nos ayudan a inducir, a comunicarnos y a compartirlo con los demás. Algunas tradiciones musicales como el flamenco español o los fados portugueses están diseñadas para apelar a nuestro pathos. Como he mencionado en el capítulo anterior, la *Tercera Sinfonía* de Gorecki fue escrita como testamento del sufrimiento del siglo pasado.

Por tanto, es interesante reflejar que cuando nos concentramos en el deseo de que los demás sean felices, también puede haber un elemento de compartir «las lágrimas del mundo», es decir, de conmovernos por el sufrimiento del mundo y tener simpatía y conmovernos emocionalmente con el sufrimiento de la vida.

Es importante aclarar que algunos tipos de tristeza no constituyen sentimientos contrarios a la compasión, de hecho, todo lo contrario. Pueden abrirnos a una sensación de conexión, ya que todos estamos en el mismo discurrir de la vida, sujetos a las mismas tragedias y, de alguna manera, queremos encontrar la conexión y liberarnos del sufrimiento. En la terapia basada en la compasión, la tristeza puede ser un estado importante. De modo que la compasión no sólo se trata de «felicidad», sino de conexión, simpatía y empatía, de tolerar y compartir emociones (ver p. 250).

Sin embargo, la compasión tiene tantas texturas que cada tipo de música puede generar distintos tipos de sentimientos. Por ejemplo, algunas personas pueden preferir música que se parezca al sonido del agua corriendo, o que sea mística, o que tenga cierta alegría, o sea capaz de relajar. Puede ser interesante buscar distintas piezas de música y ver cómo estimulan distintos sentimientos.

Ejercicio: El ser compasivo

Las escuelas tántricas de budismo creen que contenemos las semillas de distintos seres y que la clave de nuestro desarrollo se basa en cuáles decidimos alimentar y nutrir mediante el compromiso y la práctica. Nuestra naturaleza de buda ya habita en nosotros, a la espera de que la «reguemos con la mente» para poder crecer.

El siguiente ejercicio tiene cierta resonancia con esto. Sin embargo, yo lo conocí de forma muy poco corriente. En la década de 1970, el psiquiatra Bill Hughes, un tutor académico interesado en las artes, nos puso a jóvenes psicólogos y psicoanalistas a trabajar con actores. Los dos grupos empezamos a explorar distintos métodos para alcanzar la empatía. Cuando nos preguntaban cómo entendíamos la depresión y la ansiedad, los actores se centraban en *crear los sentimientos en su interior*, intentaban de verdad convertirse en una persona deprimida o ansiosa y sentir como ella. Hablaban de cómo se concentraban en las expresiones faciales, la posición corporal, el tono de voz y las sensaciones internas. Por otro lado, los psicólogos queríamos entender estos estados emocionales observándolos desde fuera, pensar en los síntomas que muestra una persona ansiosa o deprimida, y elaborar un diagnóstico o una lista de problemas. Sin embargo, fuimos invitados a actuar un poco e imaginar cómo sería estar ansiosos o deprimidos, ¡a meternos de verdad en el papel! Fueron unas prácticas fascinantes que me animaron a intentar crear en mí estados mentales. Por desgracia, ya no se usa la interpretación para enseñar a los profesionales de la salud y los terapeutas. Pero yo aprendí mucho de ella, incluidas algunas de las ideas que sostienen este ejercicio.

De modo que si alguna vez has pensado en ser actor o incluso en convertirte en una estrella de Hollywood, ésta es tu oportunidad, bueno, al menos de practicar en casa. El próximo ejercicio se basa en meterse en un papel e implica practicar posturas y estados corporales relacionados con la compasión.

Básicamente, vas a interpretar a una persona sabia y compasiva, como si fueras un actor que, para convencer al público, tiene que vivir el papel. Para hacerlo, tienes que conectar de verdad con lo que significa ser esa persona. Igual que un buen actor estudia al individuo que va a interpretar y recrea el papel en su interior, vas a tener que hacer lo mismo: vas a convertirte en la persona compasiva ideal y perfecta. Puede que estés pensando en alguien en concreto: puedes decidir que vas a convertirte en Buda o en alguien a quien tú consideres un ideal de compasión. Pero la idea no es convertirte en *ellos* tal cual, sino usarlos como guía e inspiración para convertirte en el ser más compasivo que puedas. Existen muchos textos al respecto de este tema.⁴

Esto es lo que hay que hacer. Empieza relajado, con la mirada baja o allí donde la sientas más cómodo. Adopta un ritmo de respiración relajante durante unos 30 segundos. Relaja el cuerpo tanto como puedas. Luego, por un momento, imagina que eres una persona profundamente compasiva y sabia. Piensa en las cualidades ideales que te

gustaría tener como persona compasiva. Éstas pueden incluir: una profunda bondad, amabilidad, ternura, templanza y la sensación de estar «allí» y ganar sabiduría como consecuencia de ello. Da igual si tienes o no en realidad estas cualidades, porque nos estamos centrando en *imaginar* y *pensar* en cómo sería tenerlas, lo que son y el deseo de desarrollarlas. Así que piensa en tu edad y apariencia, tus expresiones faciales, tu postura y tus emociones internas de, por ejemplo, ternura. Ahora, igual que un actor a punto de actuar, siente que te *conviertes* en esa persona.

Permite que tus expresiones faciales sean amables y *compasivas*, permítete esbozar una sonrisa leve y amable. Piensa en la idea de que eres una persona sabia que ha visto mucho en la vida. Al hablar, piensa en tu tono de voz. Piensa en cómo es ser una persona que perdona, que no guarda rencor. Piensa en las cualidades que valoras de verdad en la compasión e imagina tenerlas. Permítete convertirte en esa persona. Practica todo el tiempo que te resulte cómodo e intenta hacerlo con seriedad, pero divirtiéndote. Puede ser interesante fijarte en cómo afecta esta práctica a tu cuerpo, incluida la postura, el ritmo de tu respiración, etcétera. ¿Tus músculos se tensan o se relajan? ¿Sientes calor en alguna zona de tu cuerpo?

Puedes practicarlo en cualquier momento del día (o de la noche). Mientras te muevas por tu vida, imagina ser (y convertirte en) esta persona compasiva. Al principio puede resultar un poco artificial, aunque también puede ser muy divertido. Pero ten cuidado. Recuerdo una vez que estaba haciendo mis prácticas compasivas antes de irme a trabajar, caminando lentamente y concentrándome en todas las cualidades que me gustaría tener durante el día que tenía por delante; estaba prestando atención al momento presente y me dejé llevar. Entonces recordé que me había dejado la leche en el fuego, volví corriendo para comprobar cómo estaba y me caí de bruces sobre un taburete. ¡Así que ten cuidado!

En las siguientes semanas puedes practicar la concentración sobre el ser compasivo recreando posturas corporales, expresiones faciales y tonos de voz compasivos. Todo esto está diseñado para ayudarte a pensar y a concentrarte en convertirte en autocompasivo, y explorar cómo afecta eso a tu cuerpo y tus sentimientos. Piensa que estás *entrenando*, aprendiendo a gestionar las frustraciones y la ansiedad de la vida.

Fantasías e imágenes compasivas

Las terapias psicológicas occidentales llevan unas cuantas décadas usando imágenes.⁵ Lo que cambia es la forma de usarlas. Pueden ayudar a las personas con cosas que les asustan, como en el caso de las fobias. Por ejemplo, las personas que tienen miedo a las arañas pueden empezar su terapia imaginando una araña, después pueden dibujarla, pasar a tocar una de juguete, después una que esté muerta y finalmente una de verdad.

Las imágenes también se emplean para ayudar a la gente a superar mentalmente episodios traumáticos y enfrentarse a ellos en lugar de evitar pensar o sentir. Porque si lo evitan, pueden sufrir *flashbacks* y otros síntomas diversos. Los atletas también usan muchas imágenes en sus entrenamientos, por ejemplo, imaginan una y otra vez hacer el lanzamiento correcto. Además, las imágenes también pueden ayudarnos a desarrollar confianza y a estimularnos (p. ej., excitación sexual).

De hecho, las imágenes se han investigado mucho y se consideran una forma más potente de producir cambios en ciertos estados emotivos y situaciones que los métodos basados en hablar o «pensar».

Ejercicio: Encontrar tu lugar seguro

Antes de empezar con ejercicios concretos de compasión que están diseñados para calmarnos, puede ser útil practicar con imágenes de «lugar seguro». En primer lugar, realiza el breve ejercicio de relajación que hemos explicado en el capítulo 7 (ver pp. 289-290) Después, permite que tu mente se concentre en un lugar que te transmita sensación de *seguridad*, calma y satisfacción. Ese sitio puede variar de un día a otro; no tienes que estar siempre en el mismo lugar, aunque ser fiel a un enclave puede resultar de ayuda.

Ese sitio puede ser un precioso bosque en el que las hojas de los árboles danzan con la brisa y grandes haces de luz iluminan el suelo. Intenta notar cómo el aire roza tu cara con delicadeza y siente cómo la luz baila ante ti. Escucha el crujido de los árboles, el aroma de la madera y la dulzura del aire. O puede ser una preciosa playa con un mar brillante y azul que se extiende hasta el horizonte y se junta con el azul cristalino del cielo. Bajo los pies, la arena suave, fina y blanca parece seda. Se puede oír el suave susurro de las olas en la orilla. Intenta sentir el sol en el rostro, nota cómo la luz baila como diamantes sobre el agua, nota la arena mullida bajo los pies mientras sumerges en ella los dedos de los pies y notas cómo la suave brisa acaricia tu cara. O tu lugar seguro puede ser al lado de una chimenea donde se oiga el crujido de la madera al quemarse y llegue el aroma del humo. La técnica aquí consiste en recopilar la mayor cantidad posible de detalles sensoriales de tu imagen.

Ahora éste es tu lugar seguro. Puedes añadir sentimientos imaginando que ese sitio te da realmente la *bienvenida* y que *disfruta* de tu presencia. Así que concéntrate en la sensación de pertenencia a ese lugar porque es un lugar sólo tuyo, único. La sensación de ser bienvenido puede ser muy útil en este tipo de imágenes. Puedes practicar en cualquier momento, por ejemplo, esperando el autobús, dándote un baño o en la cama. Una vez más, hay personas que encuentran este ejercicio más sencillo que otras.

Cuando te estreses o te sientas molesto, puedes practicar el ritmo de respiración relajante unos minutos y entonces ir a este lugar en tu mente, darte la oportunidad de

calmarte y concederte un tiempo de respiro. Recuerda trabajar en la imagen con todos tus sentidos.

Imágenes basadas en la compasión

Existen muchos estudios en los que se ha fotografiado el cerebro mientras las personas realizaban distintas tareas, incluido imaginar cosas. Ahora sabemos que si te pido que imagines que estás enfadado o feliz o excitado sexualmente o ansioso se iluminan patrones distintos en tu cerebro. Las imágenes y prácticas basadas en la compasión pueden afectar a diversos caminos cerebrales.⁶ Pero no se trata sólo del cerebro. Atkinson y McCraty⁷ exploraron el impacto que causan las imágenes de ira y las imágenes compasivas sobre el sistema inmunitario midiendo una sustancia del cuerpo llamada inmunoglobulina A secretora (IgA secretora). Las imágenes de ira tenían un efecto negativo en la IgA secretora mientras que las imágenes compasivas la incrementaban. Por lo tanto, entre las muchas cosas que pueden hacer las imágenes compasivas, está el alterar positivamente los sistemas neurofisiológicos del cuerpo.

Las imágenes compasivas están bien establecidas en el budismo y en otras tradiciones religiosas, que las utilizan para poder adherirse a determinados estados mentales. Existe una gran variedad de rituales y prácticas de meditación diseñados para que los participantes conecten y sientan compasión.⁸ Por ejemplo, hay uno budista que consiste en una serie de pasos, en el que cada uno de ellos es un foco para la práctica. Los pasos son: imaginar un cierto tipo de buda; imaginar al buda dominando la compasión en el universo; imaginar al buda dirigiendo esa energía compasiva hacia ti y la sensación que proporciona (es decir, dar y recibir compasión de manera incondicional); imaginar que el buda se funde contigo y sentir la naturaleza de la compasión; imaginar estar lleno de compasión (ser tú también un buda compasivo); y, por último, imaginar dar compasión a todos los seres vivos del universo.

No existe una única imagen del buda compasivo; al contrario, se ha desarrollado una gran variedad para realizar prácticas de imágenes compasivas. Cada uno tiene una función distinta, y se usan para inspirar y desarrollar consciencia espiritual, pero también para calmar a las personas angustiadas.⁹ En la práctica budista, los iniciados se concentran en imágenes o figuras determinadas. Se considera que éstos han desarrollado en sí mismos las refinadas cualidades de la compasión. En un momento dado, sólo eran humanos corrientes y no tenían esas cualidades, pero con experiencia, conocimiento y práctica las desarrollaron y ahora pueden entender las dificultades del hecho de ser humanos, así como el camino hacia la compasión. Estas imágenes se denominan *bodhisattvas de la compasión* (*bohdi* significa «despertar» o «iluminación» y *sattva* es

un ser autoconsciente y sensible). El *bodhisattva* de la compasión aparece de diversas formas en las distintas tradiciones. En Tíbet se denomina Chenrezig pero también se conoce como Avalokiteshvara. Se puede meditar sobre los *bodhisattvas* de la compasión en muchas formas masculinas y femeninas (p. ej., por sus cualidades de sabiduría o bondad), con la idea de despertar esos aspectos del propio yo, lo que se denomina «despertar arquetípico».¹⁰

Imaginar tu «otro compasivo» ideal

La forma habitual de experimentar la compasión es, claro está, mediante la bondad de los demás. La compasión suele fluir por las relaciones. De modo que podemos practicar la estimulación y activación de los sistemas que reaccionan a la seguridad social y al «sentirse querido» con una respuesta relajada usando nuestra imaginación y relacionándolo con los «otros compasivos». Del mismo modo que podemos imaginar comida o parejas sexuales ideales que pueden estimular nuestro cuerpo de formas concretas (ver p. 250), podemos crear imágenes internas que pueden estimular el sistema de relajación. La idea es jugar, crear, descubrir, construir y desarrollar imágenes compasivas.

De modo que pensamos sobre cómo podríamos crear imágenes compasivas con las que poder identificarnos y estimular nuestra compasión y calma interna. Cuando usemos *imágenes de fantasía* nos centraremos en nuestra *imagen compasiva ideal* y en conversar con él, ella o ello. Así que, cuando piensas en compasión, ¿qué imágenes acuden a tu mente? ¿Qué colores asocias a la compasión? ¿Qué sonidos y texturas? Tómate un momento para relajarte y pensar en ello.

Para desarrollar una imagen compasiva tienes que hacer algo más que concentrarte en sus cualidades relajantes. Imagina que tiene cuatro cualidades básicas:

1. Una mente sabia. Comprende lo que es ser humano, la preocupación, el sufrimiento, la rabia, los deseos y la alegría. Entiende la creación de la mente, con toda su complejidad de sentimientos, estrategias y arquetipos que pueden entrar en conflicto como parte del discurrir de la vida, pero sabe cómo gestionarlo.

2. Fuerza y fortaleza. Puede resistir y tolerar, y además tiene fuerza para defender y proteger si es necesario.

3. Gran bondad y amabilidad. Irradia de la imagen. En algunas prácticas budistas el iniciado imagina al buda de la compasión desprendiéndolas en forma de energía.

4. No juzga. Nuestra imagen compasiva nunca condena, juzga ni critica. Eso no significa que no tenga deseos ni preferencias; de hecho, su principal deseo es tu bienestar

y crecimiento.

Bien, pues ya tenemos las cualidades clave que van a constituir nuestra imagen compasiva. La idea es crear una que sea *única* y *especial* para ti. La imagen es tuya y sólo tuya. A algunas personas les gusta usar imágenes religiosas, como Buda o Cristo. Si te ayudan, úsalas, pero para este ejercicio concreto de compasión es mejor crear una nueva imagen desde cero, una que se ajuste a nosotros a la perfección.

Hay dos motivos para hacerlo así. El primero, la idea de que sea un ideal significa que lo es para *ti* (puede que no sea ideal para nadie más). Deberías atribuirle todas las cualidades que son importantes para ti, como si intentaras encontrar tu casa, tu comida o tu coche ideal le atribuirías todo lo que quisieras sin cortarte. Lo mismo sucede con tu imagen compasiva ideal: la imaginas con todos los aspectos de la compasión que son importantes para ti. El segundo, mis colegas y yo hemos detectado que cuando las personas utilizan imágenes religiosas como la de Cristo pueden darse asociaciones que no son de ayuda, como la preocupación porque a Cristo «no le guste» el pecado cuando la imagen compasiva nunca juzga ni castiga de ningún modo.

Ejercicio: Construir una imagen compasiva

Busca un lugar en el que sentarte cómodamente sin que nadie te moleste. Decide si quieres poner música de cánticos o de otro tipo o, por ejemplo, encender una fuente o activar algún otro aspecto sensorial de la habitación. Más adelante quizá no quieras tener nada de esto, pero puede ser de ayuda al empezar, para conseguir la atmósfera necesaria. Siéntate con la mirada baja o los ojos cerrados y empieza con el ritmo de respiración relajante. Cuando notes que tu cuerpo sigue el ritmo de la respiración, empieza a imaginar tu imagen compasiva ideal. Pon una expresión compasiva en tu rostro con una ligera sonrisa amable y considera lo siguiente: si pudieras diseñar tu «otro compasivo» ideal (que puede ser humano o no), ¿qué cualidades tendría? ¿Cuál sería su aspecto? Si te cuesta, prueba con esta exploración: Si pudieras diseñar tu «otro compasivo» ideal ¿qué cualidades tendría si fuera un niño? ¿Cómo cambiarían a medida que el niño creciera y cómo serían cuando el niño fuera adulto?

En las páginas 322-323 encontrarás una hoja de trabajo que puede guiarte. Lee las instrucciones, busca un ritmo de respiración relajante durante 30 segundos y permite que se cree la imagen. Se trata de hacerlo de manera consciente, así que si tu mente deambula, vuelve a concentrarte. Procura dar la mayor cantidad posible de detalles sensoriales. Por ejemplo, piensa en qué edad tiene la imagen, su género, cómo son sus ojos, si sonrío con ellos. ¿Tienes alguna idea de cómo es su pelo? ¿De qué color? ¿Su ropa, su postura? A continuación céntrate en el tono de voz: si puede comunicarse

contigo, ¿cómo es su tono de voz compasivo? Si existen otras cualidades sensoriales que te gustaría que tuviera tu imagen compasiva, introdúcelas en el ejercicio.

Una persona con la que trabajé no imaginaba a una persona, sino a un árbol alto y lleno de hojas. Aquello se convirtió en su imagen de la compasión, un árbol sabio. Llevaba mucho tiempo allí y ella sentía que podía trepar por sus ramas y que éste la protegería. Otra persona tenía la imagen de un buda vestido cómo la diosa de la Tierra, y sentía que, en esencia, era hombre y mujer. Nunca vio la imagen con claridad, pero convergían en ella la sensación de sentirse acogida y cuidada y la usaba para concentrarse cuando estaba angustiada.

Piensa en cómo quieres identificarte con tu imagen. A algunas personas les gusta que sus imágenes compasivas sean más mayores, más sabias y muy protectoras, por ejemplo, la mujer que pensaba que el árbol la protegía. Otras personas prefieren pensar que las cuidan o se preocupan por ellas. Una persona quería que su imagen comprendiera realmente lo dolorosos y difíciles que habían sido y seguían siendo algunos aspectos de su vida. Una imagen compasiva también puede darnos la sensación de que somos un miembro importante de un equipo o de la comunidad. Esto puede ser de ayuda al pensar en la pertenencia y en tu relación con otros que persiguen objetivos similares. También puedes pensar en cómo quieres relacionarte con tu imagen, cómo quieres hablarle, qué tipo de cosas quieres comunicarle.

Hoja de trabajo 1: Construir una imagen compasiva

Este ejercicio está pensado para ayudar a construir una imagen compasiva con la que trabajar y desarrollar zonas clave de tu mente. Si lo deseas, puedes tener más de una imagen y éstas pueden cambiar perfectamente con el tiempo. Recuerda que cualquier imagen que te venga a la mente o con la que elijas trabajar es tu creación y, por lo tanto, tu propio ideal personal: lo que de verdad te gustaría experimentar del hecho de que se preocupen por ti, te cuiden, te comprendan, te apoyen y te animen.

En esta práctica es importante que intentes dar ciertas cualidades a tu imagen, incluidas:

- sabiduría
- fuerza
- amabilidad
- no juzgar

De modo que a medida que avances por las siguientes casillas, piensa en estas cualidades e imagina su aspecto, su tacto y cómo sonarían.

Si puedes, empieza concentrándote en tu respiración, encuentra tu ritmo relajante y esboza media sonrisa. Después deja que las figuras surjan en tu mente lo mejor que puedas. No te fuerces, si no te viene nada a la mente o si ésta deambula, límitate a volver a la práctica de tu respiración y practica la aceptación compasiva.

Aquí tienes algunas preguntas que pueden ayudarte:

- Te gustaría que la imagen que va a cuidarte tenga un aspecto/parezca:
 - ¿joven o vieja?
 - ¿hombre o mujer?
 - ¿humano o no humano? (p. ej., un animal, el mar o luz)
- ¿Qué colores y sonidos están asociados con las cualidades de sabiduría, fuerza, amabilidad y no juzgar? (De hecho, si sólo sientes un color compasivo que te rodea y te resulta cálido y amable, ése es un buen punto de partida. Recuerda que el color y la imagen sienten compasión por ti).

¿Cómo quieres que sea tu imagen compasiva ideal? Es decir, ¿qué cualidades visuales debería tener?

¿Cómo quieres que suene tu imagen compasiva ideal (p. ej., cuál es su tono de voz)?

¿Qué otras cualidades sensoriales debe tener tu imagen compasiva ideal?

¿Cómo quieres que tu imagen compasiva ideal se relacione contigo?

¿Cómo quieres relacionarte con tu imagen compasiva ideal?

A veces puede ser útil experimentar con distintos géneros para tu imagen. Si tiendes a elegir mujeres, prueba a imaginar una imagen compasiva ideal hombre, y viceversa. A veces, si tenemos sentimientos negativos por algún género, este ejercicio puede ser de ayuda, pero también puede generar una gran resistencia.

De modo que explora esto sólo si te resulta de ayuda. De hecho, puedes tener más de una imagen y puedes ver que ésta varía según tu humor. Puedes tener imágenes tanto masculinas como femeninas para que te proporcionen distintos tipos de compasión, o imágenes que mezclen ambos géneros.

¿Problemas para encontrar una imagen?

Si, con el tiempo, descubres que te cuesta generar una imagen visual, los sonidos pueden ayudarte. Intenta concentrarte en el sonido de una voz compasiva. ¿Es masculina o femenina, suave o poderosa?

Otra cosa que puedes hacer es buscar fotografías de rostros compasivos en revistas y usarlos como base para trabajar en tu imagen. Las investigaciones han demostrado que si las personas practican concentrándose en fotografías de rostros sonrientes, poco a poco entrenan su cerebro para captar esos detalles, lo cual tiene un impacto en su autoestima.¹¹

A algunas personas no les gusta crear su propio «ideal» y lo que quieren es una persona real que quiera ser compasiva con ellos. Un hombre con el que trabajé me dijo: «Estoy seguro de que dentro de mil años seremos capaces de construir robots que parezcan humanos en todos los aspectos y que puedan ser extremadamente compasivos. Sin embargo, no estoy seguro de que eso me funcionara a mí». Quería experimentar la compasión, pero por parte de alguien que quisiera relacionarse con él, no de un ideal que hubiera creado. Para superar esta barrera, construimos en su imagen compasiva el hecho de que ésta quería relacionarse con él, pero tenía que ser «sintonizada».

Algunas personas, por ejemplo los que han sufrido abusos o han tenido infancias difíciles, pueden considerar demasiado amenazadoras las imágenes *humanas*, así que quizá prefieran tener como imagen compasiva un caballo, un águila, una montaña, un árbol o cosas así. Esto está bien, siempre y cuando los imaginemos con una mente humana. El único problema que tienen estas imágenes es que normalmente no pueden poner una sonrisa compasiva. Imaginar expresiones compasivas en el rostro del «otro» puede ser de gran ayuda porque la amígdala y otras partes de nuestro cerebro responden a las expresiones faciales.

Una idea más: cuando las personas piensan en su imagen compasiva y su sabiduría, les suele gustar que ésta la haya adquirido superando las mismas cosas que ellos, porque así sienten que, de alguna manera, están relacionados. Esta experiencia puede ser importante. De hecho, los *bodhisattvas* son eso: han sido totalmente humanos y han estado sujetos a los mismos deseos, errores y arrepentimiento que todos nosotros, pero mediante su entrenamiento, estudio y práctica han alcanzado el conocimiento y desarrollado la compasión, una compasión nacida de las dificultades.¹²

El tipo de relación que establecen las personas con su imagen puede variar. Por ejemplo, a algunas les gusta imaginarlas como casi paternas y obtener la sensación de que están siendo cuidadas y nutridas por una madre o un padre que los quiere. Otros prefieren ver a su imagen más como un guía o un gurú que no los cría, sino que les marca el camino; otros prefieren verlas como compañeros o ayudantes interiores. Una variante de este trabajo con imágenes puede ser pensar que el universo está lleno de *bodhisattvas* con distintos niveles de iluminación. Entonces puedes imaginar que estás unido a ellos y formas parte de una comunidad de individuos que buscan traer la compasión a la dureza del discurrir de la vida.

Ejercicio: Concentración en el corazón

A algunas personas les gusta imaginar la bondad y la amabilidad de sus imágenes compasivas focalizadas como un tipo de energía. Un método de trabajo con imágenes que usa este enfoque es el denominado HeartMath.¹³ Un grupo de investigadores que trabajan en él ha estado estudiando un proceso fisiológico llamado *variabilidad de la frecuencia cardíaca*. Esto es distinto de la frecuencia cardíaca, que es el número de veces que el corazón late en un minuto. La variabilidad de la frecuencia cardíaca mide las diferencias de tiempo *entre* latidos, que varía en milisegundos y refleja el equilibrio relativo entre los sistemas nerviosos simpático y parasimpático. Si el tiempo entre latidos es casi siempre el mismo, tienes una variabilidad de la frecuencia cardíaca baja, pero en general es preferible tener una variabilidad de la frecuencia cardíaca alta porque indica una buena integración y equilibrio entre los dos sistemas nerviosos. De hecho, este equilibrio ha sido relacionado con nuestra capacidad para ser flexibles y capaces de relajarnos a nosotros mismos.¹⁴ Nuevas investigaciones sugieren que hay varios mecanismos del corazón que realimentan el cerebro y que, al centrarnos en cambiar nuestra variabilidad de la frecuencia cardíaca, podemos incidir en nuestros sentimientos.

Las personas pueden entrenar para mejorar la variabilidad de la frecuencia cardíaca de distintas maneras.¹⁵ Una consiste en concentrarse en el afecto y la bondad, ya que estas experiencias afectan a esta variabilidad. Los investigadores sugieren imaginar que la bondad y la compasión van dirigidas al corazón y que, desde allí, se expanden por tu pecho hacia todo el cuerpo. Así que cuando te relaciones con tu imagen compasiva, o utilices recuerdos compasivos, imagina que la compasión fluye en ti mediante tu corazón y que puedes notar su calor en el pecho.

Un ejercicio muy interesante es poner la mano derecha a unos dos centímetros de tu pecho sobre el corazón, es decir, cerca, pero sin llegar a tocarlo. Imagina que la compasión fluye en ti y en esta zona mediante la mano. Nota si sientes calor. Mantén un ritmo de respiración relajante mientras llevas a cabo el ejercicio. A algunas personas les

gusta asociar un color con la compasión, así que tú también puedes imaginar un color compasivo fluyendo por la zona de tu corazón, relajándote y curándote.

Ejercicio: Sentir compasión por nuestra angustia y por sentirnos amenazados.

Como ya hemos visto, nuestro sistema ante amenazas y de autoprotección, que nos proporciona los sentimientos de ira, ansiedad, asco y otras cosas desagradables, puede activarse mucho.

Si experimentas sensaciones difíciles o te molesta algo, éste es un ejercicio que puede ayudarte. Siéntate tranquilamente en una silla o en tu postura compasiva, empieza con el ritmo de respiración relajante y concéntrate en convertirte en tu yo compasivo. Imagina que eres una persona profundamente compasiva, que nunca condenas y que posees una gran sabiduría y amabilidad. Ahora imagina que estás frente a la parte de ti que está enfadada, ansiosa y molesta, y que tú eres tu yo profundamente compasivo. Observa sus expresiones faciales y su comportamiento. Imagina lo que siente y piensa esa parte de ti. Ahora límitate a enviar compasión a esa parte de ti. Intenta sentir de verdad compasión por ella. No intentes cambiar nada, simplemente siéntate mirando a esa parte y siente compasión. Reconoce que estas emociones son del sistema ante amenazas y están relacionadas con miedos y malestares. Si practicas mantener tu postura compasiva y observar a tu yo molesto, ansioso o enfadado, notarás que vienen a tu mente distintos pensamientos que te serán de ayuda. Pruébalo a ver qué tal te va.

Puedes hacer exactamente el mismo ejercicio que arriba, pero imaginando que estás con tu imagen compasiva. Juntos podéis mandar compasión a tu yo ansioso, enfadado y molesto. Una vez más, practica a ver cómo te va. Si aparecen sentimientos de condena, condescendencia o desprecio hacia la parte ansiosa, enfadada o molesta, límitate a captarlos y a volver a concentrarte al máximo en la compasión, la bondad y la comprensión.

Anclar

Podemos usar la compasión y las imágenes para intentar estimular determinados patrones cerebrales y crear estados que te ayuden. A veces nos ayuda pensar las cosas de forma amable y comprensiva o hacer cosas que nos resultan difíciles. Por ejemplo, imagina que tienes que hacer una llamada de teléfono difícil. Busca un ritmo de respiración relajante y dedica unos momentos a imaginar tu lugar seguro o que tu imagen compasiva te ofrece su apoyo. A continuación, realiza tu llamada en ese estado mental. No es magia, pero puede que te ayude un poco.

Como ya hemos apuntado, muchas sociedades utilizan kombolóis que acarician delicadamente con los dedos para tranquilizarse. De modo que tal vez quieras usar uno, o una piedra suave o cualquier otro objeto que resulte agradable al tacto, y sostenerlo durante los ejercicios de imaginación. Esto se denomina «anclar». Lleva el kombolói, la piedra o lo que sea en el bolsillo y, cuando lo necesites, podrás tocarlo con los dedos o sostenerlo y esto te conectará con la imagen y los sentimientos que has estado trabajando.

Deborah Lee¹⁶ trabajó con una persona a quien ayudó a asociar una marca concreta de crema para manos y su aroma con imágenes compasivas. Le recordaba a una abuela que la quería mucho. Oler la crema le reinstauraba la sensación de sentirse querida, de modo que practicaba su imagen en la meditación sola y también con la crema, y cuando estaba angustiada, usaba las dos cosas. El uso de aromas puede afectar a los sentimientos y es muy común en muchas sociedades. Por ejemplo, muchos rituales espirituales utilizan incienso. Los aromas también son buenos porque tienen acceso directo al cerebro emotivo. Un aromaterapeuta puede aconsejarte sobre qué aromas se considera que tienen cualidades relajantes, y te puede ayudar a elegir uno.

En muchas tradiciones espirituales, los ejercicios de imágenes se asocian con otros estímulos sensoriales llamados *mudras* y *mantras*.¹⁷ Los *mudras* son gestos, posturas del cuerpo y movimientos de las manos asociados a determinados aspectos o sentimientos o temas, como la sabiduría, la fuerza o la bondad. Así que, por ejemplo, si practicas las imágenes compasivas sentado al estilo de meditación tradicional, es decir, con las piernas cruzadas, o como yo encuentro más cómodo a veces, sentado en una silla, puedes apoyar las manos en el regazo con el dedo índice de cada mano tocando el pulgar correspondiente. Al adoptar esta postura cuando estés haciendo ejercicios de imágenes compasivas podrás, más adelante, recrear las mismas sensaciones sólo con respirar y poner los dedos en esa misma posición.

Así que, por ejemplo, puedes practicar tu imagen compasiva en casa por la mañana y entonces irte a trabajar. Mientras esperas al tren, puedes mantener un ritmo de respiración relajante, poner los dedos en la misma posición y pensar en la imagen compasiva. No olvides la postura relajada y la expresión facial compasiva. Puedes imaginar que irradias compasión a todos los que te rodean en la estación, personas que también están atrapadas en el gran discurrir de la vida y en el ir y venir de cada día, aunque ellos tampoco quieren estar allí. Dependiendo del dedo que toques con el pulgar, la postura puede tener distintos significados. Si te interesa, puedes buscar *mudras* en Internet y leer sobre ellos. Diviértete.

Imágenes del discurrir de la vida

Existen otros ejercicios de relajación e imágenes compasivas que te pueden interesar basados en el discurrir de la vida, que pueden proporcionarte experiencias de conexión y aceptación.

Ejercicio: Conectar con el discurrir de la vida

Decide si prefieres conectar con el mar, el cielo o las montañas. ¿Con qué crees que tienes más afinidad? Elígelo. Muy bien, para esta explicación vamos a asumir que has elegido el mar. Sin embargo, este ejercicio de imágenes sería exactamente igual si hubieras elegido una montaña o el cielo u otro aspecto. Está claro que si no te gusta el agua, elegirás otra imagen.

En primer lugar, busca un ritmo de respiración relajante con la mirada baja o los ojos cerrados. Ahora imagina que estás ante el mar y que éste es de un color azul precioso, es cálido y está en calma, y que llega a una playa de arena blanca y aterciopelada. Imagina que estás de pie en el agua y que ésta te acaricia los pies con delicadeza. En esta imagen es muy útil prestar mucha atención a cuantos sentidos puedas. Por ejemplo, imagina una leve brisa que acaricia tu rostro, el aroma del mar, el sonido de las olas que llegan a la playa, los diamantes relucientes en la superficie, el sol calentando tu cuerpo. Esta concentración sensorial ayuda a crear la experiencia que quieres.

Cuando ya hayas pasado por todos tus sentidos y tengas cierta «sensación» de la imagen, puedes empezar a «conectar».

Mientras miras al horizonte sobre el mar, imagina que éste, que lleva eones aquí, es la fuente de la vida. De hecho, toda la vida de este planeta empezó aquí, hace millones de años. Este mar ha visto muchas cosas en la historia de la vida, ha sido testigo de la evolución y la extinción de innumerables especies y sabe muchas cosas. Se han disputado muchas batallas en él. Ahora imagina que el mar te acepta totalmente, que lo sabe todo sobre tus preocupaciones y tu dolor, que te reconoce como un ser vivo consciente del discurrir de la vida. Permítete sentir la conexión con el mar y su poder y sabiduría, que te acepta totalmente. Intenta construir una conexión, siéntete bienvenido por algo tan antiguo y sabio.

A algunas personas les gusta modificar esta imagen de muchas maneras. Por ejemplo, algunos imaginan que el mar puede limpiar y que se lleva los pensamientos y sentimientos difíciles. Otros creen que el mar es muy relajante; pueden flotar en él y éste los sostiene. De nuevo, la clave de este tipo de trabajo con imágenes es experimentar e intentar encontrar lo que te resulte valioso a ti. A veces, yo imagino un cielo gris, con enormes nubes de tormenta de color púrpura y un viento fuerte. Sí, ya lo sé, pero a veces

eso a mí me relaja y me da fuerzas, de alguna manera me conecta con el poder de la vida. De modo que experimenta.

En el fondo, estás haciendo lo que hacen todos los novelistas: crear escenas y personajes en tu mente. La única diferencia es que lo haces de manera consciente y explorando su impacto en ti desde un punto de vista compasivo, de relajación y conexión. Si llegas a imágenes que no te funcionan, abandónalas. Si sabes que tus imágenes cambian, por ejemplo, con tu ciclo menstrual u otro ciclo físico, déjate llevar, siempre que te conecten con tus sentimientos internos de amabilidad y compasión, que te relajen.

Últimamente aparecen personas que se sienten atraídas por las tradiciones espirituales más tradicionales, y quieren que sus imágenes sean de Buda u otros iconos. Lo importante es no perderse en la complejidad, sino reconocer el propósito y el espíritu primordial de esto, que es ayudarnos a estimular patrones de actividad mental que nos den acceso a una mente compasiva y relajante y nos permitan desarrollarla. Precisa práctica; lleva su tiempo reconocer y trabajar con una mente que es como un saltamontes. Sin embargo, si perseveras, verás que te resulta útil, y descubrirás que de verdad has entrenado a tu mente para la compasión.

Conclusión

En el capítulo 6 hemos explorado el increíble poder de la imaginación. Mucho de lo que sucede en nuestra mente lo creamos nosotros; incluso lo que vemos y oímos ha sido, de alguna manera, creado por nuestro cerebro. Sin embargo, vivimos en un mundo acelerado en el que muchas cosas se crean para nosotros y nos llegan, a menudo sin que tengamos la oportunidad de sentarnos y decidir qué patrones queremos crear nosotros en nuestro cerebro. Pero si podemos aprender a calmarnos y a crear estados cerebrales compasivos, nos sentiremos mucho mejor y, seguramente, seremos mejores parejas, amigos y compañeros.

Sabes perfectamente que, claro está, estés aprendiendo a tocar un nuevo instrumento, practicando un nuevo deporte o estudiando un idioma extranjero, incluso si sólo te estás poniendo en forma, cuanto más tiempo le dediques, mejor. No esperes que se te dé bien de buenas a primeras, la práctica es la clave.

Tienes que decidir cómo quieres practicar estos ejercicios de imágenes compasivas. Si puedes encontrar, por ejemplo, media hora cada dos días más o menos, sería de mucha ayuda, pero encontrar tiempo no siempre es fácil. Incluso si sólo puedes practicarlo en el baño o justo antes de irte a dormir, es mejor que no hacer nada. Y, por supuesto,

recuerda ser siempre compasivo respecto a la práctica que has hecho y no crítico con lo que no has hecho.

Cuando practicas es útil llevar un diario para tomar nota de tus observaciones. Quiero animarte a que hagas estos ejercicios de forma *consciente*, no con la sensación de que te estás forzando u obligando a ello. Al mismo tiempo, toma nota mental de ser curioso y observador pero, sobre todo, pásalo bien.

9

PENSAMIENTO COMPASIVO

Como ya hemos visto, nuestro «cerebro/mente nuevo» es fantástico en muchos aspectos. Con él podemos planificar, anticipar, predecir, imaginar y fantasear. Tenemos la inteligencia y la habilidad para pensar de formas que nos permiten entender y adquirir conocimiento del mundo, y funcionar y trabajar como nosotros mismos. Ya sean átomos, universos, nuestros cuerpos o mentes o, incluso, el coche familiar, podemos entender que son las relaciones entre los distintos elementos constituyentes lo que los hace existir, es decir, somos capaces de captar la idea de que las cosas *emergen por relación*. Los genes construyen nuestras células, nuestras células construyen nuestros cuerpos y cerebros, nuestros cerebros dan lugar a nuestras mentes y nuestras mentes construyen relaciones sociales y nuestra cultura. Además, resulta que nuestras relaciones sociales y culturales también afectan a nuestra mente, que a su vez afecta a nuestro cerebro, nuestro cuerpo e, incluso, a la expresión de los genes. Somos capaces de comprender cómo nos ponemos enfermos (p. ej., a causa de bacterias, virus o condiciones sociales) o cómo podemos curarnos. Nuestro «cerebro/mente nuevo» nos hace ser conscientes de que estamos «vivos», existimos, tenemos deseos, necesidades y esperanzas. Podemos aprender cosas apasionantes como lenguajes complejos, conducir, hacer pizzas, construir reactores nucleares, tocar el piano (piensa en un concierto de Rachmaninov, que requiere todo tipo de habilidades motoras extraordinarias y complejas proezas de memoria) ¡y jugar y ver críquet durante cinco días!

Podemos entender nuestra mente y la de los demás como ninguna otra especie en los miles de millones de años que lleva existiendo la vida en este planeta. Podemos saber por qué la gente se siente bien o mal, y qué podemos hacer para ayudarlos, y qué podemos hacer para evitar que les pasen cosas malas en el futuro a ellos o a nosotros. Nuestro «cerebro/mente nuevo» nos permite ser compasivos de formas increíblemente amplias. Podemos compartir y poner en común lo que sabemos hasta el punto de poder acumular conocimiento y desarrollar ciencia y tecnología generación tras generación. Gracias a nuestro «cerebros/mente nuevo» y su habilidad para comunicarse, puede que un día vivamos como en *Star Trek*. (De hecho, yo he decidido posponer mi próxima

reencarnación hasta entonces). Y, ¿quién sabe? quizá seamos los únicos del universo que tengamos una mente como la nuestra (aunque, como *trekkie*, lo dudo).

Sin embargo, como con tantas otras cosas de la evolución, hay una contrapartida, un lado oscuro. El lado oscuro es que estos talentos también pueden volvernos un poco (o, de hecho, muy) locos. Es uno de los fallos técnicos no previstos de la naturaleza. Las costumbres de nuestro «cerebro/mente nuevo» y los problemas que le presentamos (especialmente los instintos, miedos y prejuicios del «cerebro/mente antiguo») pueden causarnos graves problemas personales como individuos y como especie. La forma en que pensamos sobre nosotros mismos, los demás y el futuro puede alimentar la ansiedad, la depresión, la paranoia y la violencia. Podemos usar las competencias de nuestro «cerebro/mente nuevo» para crear armas de destrucción masiva, torturar a los demás y ser extraordinariamente crueles. Y cuando pensamos en nosotros, en nuestra situación vital, nuestras relaciones, nuestro futuro y el sentido de nuestras vidas, las competencias de nuestro «cerebro/mente nuevo» pueden estimular los miedos y otras emociones y motivaciones de nuestro «cerebro/mente antiguo», que pueden llegar a ser muy perturbadoras.

De hecho, esta idea no es nueva. Hace mucho que sabemos que podemos volvernos locos con las capacidades para pensar y razonar de nuestro «cerebro/mente nuevo». Éste era, por supuesto, el mensaje básico de Buda, aunque él usaba la palabra «sufrimiento» en lugar del término «volvernos locos». Buda tenía muy claro que si no entrenábamos nuestra mente, estábamos en peligro de caer presas de nuestras pasiones, deseos y miedos. Señaló una serie de pasos de este entrenamiento, que requiere que nosotros: (1) prestemos atención y seamos conscientes de cómo usamos nuestra mente (ver capítulo 5) y (2) sigamos el camino óctuple, del que hemos hablado en el capítulo 6 (ver pp. 246-249).

Los filósofos estoicos de la antigua Grecia, hace más de 2000 años, también apuntaron que si dábamos rienda suelta a las pasiones sin el control de la razón, podíamos dar pie al caos. Ellos abogaban por entrenar la mente para observar y razonar con cuidado. La racionalidad y el estar dispuesto a debatir y examinar las propias premisas y creencias de forma crítica, era, según ellos, la esencia de una vida noble y digna. Ellos creían que una vida vivida sólo al antojo de las emociones y humores de cada momento no valía mucho la pena, y corría el riesgo de tomar el rumbo equivocado. La razón debería ser el ama de las emociones. Los humanos tenemos la habilidad de apartarnos de las emociones, de no dejarnos llevar por nuestro miedo, nuestra rabia, nuestra lujuria o nuestros prejuicios.

Así que el problema de cómo usamos las habilidades de nuestro «cerebro/mente nuevo» para regular algunas de las pasiones de nuestro «cerebro/mente antiguo» es algo que ha preocupado a los humanos durante muchos, muchos siglos y en muchas culturas.

Como hemos visto, pensar y razonar son habilidades principales de la mente compasiva (ver pp. 264-267). El pensamiento compasivo es algo más que la consciencia plena o la fría racionalidad, por supuesto, pero no vamos a llegar muy lejos por el camino hacia la compasión si no abordamos nuestro estilo de pensamiento y razonamiento.

Construir la realidad versus procesar información

La preocupación sobre nuestra mente, que se remonta miles de años, iba a dar un nuevo giro a mediados del siglo xx. En las décadas de 1950 y 1960, a medida que la ciencia y el método científico ganaban popularidad, los psicólogos empezaron a hablar sobre cómo los humanos desarrollan «teorías» sobre el mundo y, al igual que los científicos, ponen en práctica (por ejemplo, en su vida) dichas teorías (y creencias) sobre sí mismos y su relación con el mundo. Una figura clave fue el psicólogo George Kelly (1905-1967). Su mayor contribución fue mostrar que construimos modelos del mundo a partir de nuestros conocimientos, creencias y relaciones sociales. Así, por ejemplo, una persona que estudia el clima experimentará un chaparrón el día de su boda como el molesto resultado de la precipitación del Atlántico, mientras que un individuo muy religioso puede pensar que es un mal presagio divino. O una persona puede observar el comportamiento de Jane como una muestra de que ella es mala y egoísta mientras que otro la puede ver como alguien frágil y vulnerable.

Kelly enumeró una serie de implicaciones sobre los procesos activos de construcción sobre nuestra experiencia del mundo:

1. Las personas forman sus construcciones usando dimensiones básicas de juicios, constructos y valores (p. ej., bueno/malo, bonito/feo, atractivo/poco atractivo, complejo/simple, difícil/fácil).
2. Pueden existir muchas construcciones alternativas para un mismo evento.
3. Las construcciones alternativas no pueden definirse sencillamente como «correctas» o «erróneas».
4. Nuestras construcciones pueden tener consecuencias importantes porque tendemos a comportarnos según ellas.
5. A diferencia de los científicos, los humanos tendemos a querer comprobar nuestras creencias en lugar de buscar errores en ellas, porque si siempre estuviéramos intentando probar que aquello en lo que creemos es erróneo, la vida sería casi imposible. De hecho, las personas tienden a aferrarse a sus construcciones incluso cuando es evidente que se han equivocado, porque cambiar podría desestabilizar su sentido del yo o de significado.

6. La psicoterapia debería ayudar a las personas a reconocer la realidad de las «construcciones alternativas» y ayudarlas a explorar aquellas que conducen con más facilidad a su salud y bienestar. Los terapeutas pueden apoyar a las personas que se embarcan en el proceso potencialmente desestabilizador de «cambiar de opinión».

7. Establecemos relaciones sobre la base de nuestras construcciones y creencias (p. ej., la existencia de Dios o valores políticos) y hablamos entre nosotros para reforzarlas no para «deconstruirlas». Las personas pueden enraizar su identidad personal en su «tradición cultural» y en las construcciones de sus ancestros, aunque éstos no tuvieran acceso al conocimiento de hoy en día, e incluso aunque mantener estas creencias tradicionales sea perjudicial. La pasión por pertenecer y tener una sensación de identidad personal ligada al grupo familiar sostiene con fuerza nuestras construcciones. Las personas también apoyan creencias y construcciones sociales sostenidas por grupos, incluso a sabiendas de que se equivocan, por miedo a ser avergonzados o dañados por romper la jerarquía. De modo que las personas pueden tener construcciones privadas y públicas.

Lo importante es que cualquier separación clara entre razón y emoción (en la que una regula la otra) debe reconocer que nuestro pensamiento surge con nuestras construcciones y de ellas. Éstas, a su vez, suelen estar localizadas en la sociedad, sirven a nuestra necesidad de pertenencia y conexión, y llenan de sentido nuestra vida en lugar de quitárselo. (Tengamos en cuenta que, para Kelly, tanto la conexión/desconexión como el sentido/ausencia de sentido pueden ser constructos prominentes para una persona).

El trabajo de Kelly tuvo una gran influencia y ayudó al desarrollo de un nuevo enfoque en la psicología y la psicoterapia llamado *constructivismo*. Sin embargo, al mismo tiempo, otros psicólogos adquirieron un enfoque muy distinto sobre el pensamiento y el razonamiento del cerebro. Empezaron por compararlo con un ordenador, y hablaron de *procesar información* en él, un concepto muy de la era de los ordenadores. Pero el problema de esta idea es que es muy imprecisa. Por ejemplo, el ordenador en el que estoy tecleando este libro procesa información, como lo hacen mi ADN y mi sistema inmunitario. Pero no podríamos decir que los dos últimos tengan pensamientos o creencias. Y los pensamientos y creencias no se basan únicamente en procesar información.

Simultáneamente, entre toda la emoción de intentar averiguar si los humanos «construyen» su realidad o «procesan información» la psicoterapia se diversificó aún en más escuelas. Algunas formas se alejaron mucho de la creencia de Freud de que las neurosis se debían a conflictos inconscientes y energías libidinosas bloqueadas. Al

contrario, algunos terapeutas empezaron a concentrarse en el hecho de que mucha de la angustia de las personas se originaba en *su flujo de pensamiento*.

Por ejemplo, en la década de 1960, el profesor Aaron Beck, un psiquiatra y psicoanalista de la Universidad de Pennsylvania, observó que cuando una de sus pacientes le relataba un sueño sexual, se ponía cada vez más ansiosa.¹ Las ideas psicodinámicas estándar de la época sugerían que su ansiedad podría estar relacionada con el contenido sexual y los deseos prohibidos. Sin embargo, Beck le preguntó: «¿Qué te pasa por la cabeza?» y descubrió que su ansiedad no estaba relacionada con el sueño, sino con algo completamente distinto: ella pensaba que estaba aburriendo a Beck, que seguro que había oído aquello muchas veces antes y que pronto le pediría que dejara la terapia. Beck se interesó cada vez más por los distintos *flujos de pensamiento autoevaluativos* que pasan por la mente. Observó que pueden suceder al mismo tiempo que otros pensamientos y acciones. Por ejemplo, mientras un actor intenta recordar su texto y realizar una buena interpretación sobre el escenario, en su mente se puede dar otro flujo de pensamientos autoevaluativos: «¿Qué tal lo estoy haciendo? ¿Le estoy gustando al público? Mmmm, hoy parece que están muy callados... ay, esta frase no la he dicho bien...». Y, por supuesto, otros pensamientos relacionados con el miedo pueden colarse en la mente del actor, por ejemplo: «¿He cerrado la llave del gas? Tengo que acordarme de llamar a casa y preguntar por mamá...». Cuanta más ansiedad contengan estos flujos de pensamiento, más probable es que entorpezcan su actuación.

Beck también llegó a la conclusión de que mientras que los pensamientos que nos vienen a la mente pueden centrarse automáticamente en muchas cosas, en las personas con ira, ansiedad y depresión los temas son amenazas y pérdidas. Beck llamó a esto *pensamientos automáticos*, porque eso es precisamente lo que son: sencillamente saltan en nuestra mente sin que intervenga casi la reflexión. Cada emoción y cada estado de ánimo tienen su tipo de pensamientos automáticos, que, a su vez, juegan con las capacidades de nuestro «cerebro/mente nuevo», amplificando y acentuando nuestras emociones y estados. Podemos enfadarnos y deprimirnos más, o tener más ansiedad, por el hecho de pensar en determinadas cosas y porque nos sumergimos en ellas, porque se concentran en nuestro «cerebro/mente nuevo». Por ejemplo, con la ansiedad, nuestro pensamiento se centra en el daño. Las personas que tienen ataques de pánico pueden asustarse porque su frecuencia cardíaca ha aumentado, y eso podía indicar que están teniendo un ataque al corazón. Como, claro está, esa construcción da miedo, se sienten aún más ansiosos. Las personas con ansiedad social (tímidos) concentran sus pensamientos en hacer algo que los demás encontrarán ridículo o aburrido, y, como resultado, temen el rechazo, controlan de más su comportamiento y generan aún más ansiedad. Con la ira, nuestros pensamientos se centran en la transgresión: «Esto no

debería estar sucediendo. No deberían hacer eso, yo les voy a enseñar a no hacerlo». Y con la depresión, nuestros pensamientos se centran en el confinamiento, la inferioridad o el fracaso y en que nada va a cambiar en nuestra vida.

Los pensamientos automáticos pueden relacionarse, claro está, con miedos tempranos. Por ejemplo, los niños que han sido rechazados pueden tener muy pronto pensamientos automáticos que les digan que es probable que la gente los rechace.

Cambiar nuestra forma de pensar para cambiar nuestra mente

Aaron Beck estuvo muy influido por George Kelly, pero le interesaba poco la teoría y se concentró en la terapia. Así que se preguntó: ¿qué pasaría si nos centramos en esos flujos de pensamiento y ayudamos a las personas a distanciarse y observarlos de manera más objetiva? Olvidemos las preocupaciones freudianas y sus conflictos inconscientes, hostilidades reprimidas, complejos de Edipo, fases orales, anales y fálicas y, en cambio, concentrémonos en los pensamientos automáticos, explorémoslos detalladamente y veamos adónde nos conducen. Entonces, una vez hayamos aclarado estos pensamientos y hayamos visto dónde nos llevan podremos decidir si son razonables y precisos y, si no es así, aprender a generar alternativas más razonables. Lo importante es: sólo porque creamos o sintamos en lo más hondo que algo es cierto, no podemos asumir que lo sea. Con el enfoque constructivista aprendemos a construir diferentes versiones de sucesos y posibilidades. Esto acabó recibiendo el nombre de *terapia cognitiva*.

En la década de 1970, los terapeutas cognitivos se unieron a los conductuales, que se centraban en ayudar a las personas a cambiar enfrentándose a sus miedos y cambiando sus comportamientos. Así, por ejemplo, animaban a las personas agorafóbicas a enfrentarse a su ansiedad, aprender a tolerarla y salir de casa. El lema de los conductistas es: «Aprendemos y ganamos confianza al hacer las cosas». De hecho, algunos terapeutas conductistas piensan que concentrarse demasiado en los pensamientos en vez de en el comportamiento es un poco como seguir una pista falsa. Esta unión de ambas terapias (que no siempre ha sido amistosa) dio a luz a una escuela terapéutica híbrida que es la terapia cognitivo-conductual (TCC).

En la esquina de Aaron Beck vivía el psicólogo de Nueva York Albert Ellis.² Él había llegado a la misma conclusión de que los flujos de pensamientos e interpretaciones sobre las cosas podían causarnos graves problemas emocionales. Según su punto de vista, se puede ayudar a la gente impulsándola a reconocerlo, porque aunque estamos programados *biológicamente para ser irracionales*, podemos entrenarnos para ser más racionales. Este enfoque se conoce hoy en día como *terapia racional emotiva conductual*. Ellis se inspiró en los filósofos estoicos de la antigua Grecia que, como hemos visto, sugerían que los humanos estamos por encima de los animales porque

tenemos la capacidad de razonar. Además, la razón debería ser la base de nuestra vida, y deberíamos utilizarla para regular nuestras pasiones más irracionales. Como los conductistas, Ellis también abogaba por la importancia de cambiar directamente el comportamiento hacia algo más racional y orientado a objetivos.

Ellis se centró en aspectos del pensamiento distintos de los de Beck. Como la psicoanalista Karen Horney en la década de 1940,³ Ellis vio que los humanos podía ser tiranizados por sus propios pensamientos en términos de «debería hacer» y «tendría que hacer».⁴ Por ejemplo, alguien puede tener la creencia de «Tengo que hacerlo bien, porque no podría soportarlo si fracaso» o «Tengo que hacer que John/Sue me quiera, porque no lo soportaré si no lo hace». Si tienes estas creencias es fácil ver que ya has elegido que te será imposible asumir algunas de las dificultades de la vida. El truco consiste, claro está, en convertir estos «debería» y «tendría» en preferencias (como «Preferiría hacerlo bien») y reconocer que muchas de las cosas que vemos como catástrofes no lo son, sobre todo comparadas con lo que sufren otras personas en el mundo. De modo que tenemos que aprender a mantener la perspectiva y el equilibrio y descubrir cómo podemos asumir las pérdidas y las decepciones en lugar de adoctrinarnos con pensamientos de que no podemos hacerlo. Nadie ha dicho que esto fuera fácil de hacer, pero aprender a asumir las cosas será más difícil si creemos que «tendríamos que» o «debemos hacer» determinadas cosas y que hay otras «imposibles de soportar». Estas creencias son una negación de la realidad de la vida, tal y como vimos en el capítulo 1, y tienen tanto que ver con las tragedias y el sufrimiento como con otras cosas. Y sí, Buda dijo cosas muy parecidas.

Esas ideas llamaron la atención de los psicólogos que, con sus habilidades de investigación, llevaron a cabo muchos estudios sobre los modelos de TCC. Hoy en día, los primeros enfoques cognitivos y basados en la racionalidad pueden parecer un poco simples y pasados de moda con respecto a nuestra comprensión científica moderna sobre cómo funciona el cerebro, pero como están basados en la terapia, han desarrollado muchas formas de tratar los miedos, las preocupaciones y la depresión. Enseñan a las personas a:

- prestar atención a sus pensamientos para «cazarlos»;
- distanciarse y reflexionar sobre sus pensamientos y sentimientos y buscar alternativas;
- poner a prueba ideas sobre sí mismos y los demás;
- enfrentarse a cosas y cambiar comportamientos que normalmente preferirían no cambiar.

El Instituto Nacional para la Salud y la Excelencia Clínica de Reino Unido (NICE, por sus siglas en inglés), que investiga la efectividad de las terapias, ha sugerido que éstas tienen una base científica razonable.⁵ Esa afirmación ha sido algo controvertida, porque hay otras terapias que también pueden ser de ayuda, y tienen lugar grandes (y a menudo acalorados) debates sobre si hay bastantes indicios para afirmar una cosa o la contraria. Digamos que, como cualquier otro enfoque de este tipo, la TCC tiene sus fortalezas y sus debilidades, y muchas de las críticas hacia la TCC se basan en observaciones simplistas de la terapia.

Pensar sobre lo que sucede en nuestra mente

Podría parecer que con la discusión anterior sobre distintas escuelas de terapia nos hemos desviado del pensamiento compasivo. Pero en realidad esto no es así, porque la esencia de la TCC y los enfoques constructivistas es que nuestras vidas y mentes nos enfrentan constantemente a cosas difíciles. Puede que hayas sufrido reveses, pérdidas, traumas y duelos, y aunque no puedes evitar ese dolor, tu sufrimiento puede ser mucho peor si lo interpretas y piensas en él de determinadas maneras. Por ejemplo, imaginemos que acabas de romper una relación importante. Puedes pensar que se ha debido a conflictos internos en la relación a los que posiblemente has contribuido, pero, sobre todo, ha sido una cosa de dos. Si, en cambio, sientes que tú eres el culpable absoluto o que nadie volverá a quererte y que nunca volverás a tener una relación amorosa, esto hará que te hundas aún más en el desaliento.

Muchos pensamientos automáticos no son sólo reacciones a algo en concreto. Nuestro pensamiento puede verse afectado por muchas cosas, incluido el estado físico de nuestro cerebro y nuestros estados mentales, y puede parecer que ciertas emociones, pensamientos y sensaciones surgen de la nada. Suele decirse que los hombres tienen pensamientos intrusivos sobre sexo unas 30 veces al día. Por desgracia yo no lo recuerdo, pero quizá esto se debe a que soy muy viejo y mi testosterona va a la baja. En su mayoría, estas intrusiones no se ven como un problema, sino como algo natural. Sin embargo, resulta que la forma en que interpretamos esas intrusiones (las emociones, las sensaciones físicas, los pensamientos, las imágenes y las fantasías que pasean constantemente por nuestra cabeza) puede afectar a nuestro estado mental. Por ejemplo, podemos notar que el corazón nos late con un ritmo un poco extraño. Eso es una intrusión sensorial y es bastante habitual. Pero algunas personas pueden asustarse y creer que tienen un problema en el corazón y están a punto de morir. Esto, a su vez, les provoca pánico, algo que, claro está, acelera la frecuencia cardíaca y se suma a éste y, además, es muy molesto. Estas personas desarrollan la creencia de que no deberían hacer nada que fuerce su corazón y que deberían monitorizarlo constantemente, así que

empiezan a hacer menos cosas y su vida se estrecha. De hecho, hacer ejercicio es bueno para el corazón. Como hemos dicho en el capítulo 5, lo que puede estar alimentando pensamientos e intrusiones unidas al pánico puede ser muy complejo, pero el foco y el motor en el momento en sí puede ser la *interpretación* de las pistas sensoriales, por ejemplo, pensar que vamos a morir.

Algunos pensamientos y fantasías son extremadamente desagradables. Por ejemplo, algunas personas tienen imágenes muy desagradables que aparecen en su mente y están relacionadas con apuñalar o empujar a personas a la vía del tren o saltar desde un edificio alto. O pueden tener fantasías sexuales repentinas. Esto a veces se denomina *pensamiento obsesivo contrastado*, porque contrasta con los pensamientos y deseos habituales de la persona. De nuevo, son relativamente habituales, pero nuestra interpretación sobre qué quieren decir estos pensamientos puede provocarnos mucha ansiedad y depresión. Muchos de nosotros somos capaces de no prestarles atención, pero algunas personas se hunden en ellos. Una persona que tuvo una imagen de sí mismo llevando a cabo cierto acto sexual quedó tan impactada por esa fantasía que llegó a la conclusión de que el diablo le estaba metiendo ideas en la cabeza. Te puedes imaginar lo aterradora que se volvió su vida: cuando más intentaba no tener esa fantasía, más fuerte aparecía y más miedo le daba ser poseída. Por desgracia, aquello se convirtió en una enfermedad mental muy grave. Aunque la psicología tras este tipo de experiencias es, claro está, complicada, por ejemplo, esta persona había tenido fuertes creencias religiosas desde la infancia y un gran miedo al diablo, lo importante es comprender que la *interpretación* de lo que sucede en nuestra mente puede causarnos grandes complicaciones. Si aprendemos que mucho de lo que nos sucede está relacionado con nuestro cerebro evolutivo, y que a veces son cosas un poco raras, podemos ahorrarnos parte del dolor. De nuevo, la historia es que nuestro cerebro antiguo puede crear sentimientos, fantasías y pensamientos muy extraños o desagradables. Las personas con trastornos obsesivos pueden llegar a temer mucho esas experiencias. Por otro lado, los escritores de novelas de terror están encantados de tener esas fantasías para poder vender libros basados en ellas.

Es habitual que tengamos pensamientos negativos sobre nuestras emociones. Podemos pensar que algunas, como la ira hacia quienes amamos o el deseo de huir de nuestra familia para tener un respiro, indican que hay algo que no marcha en nosotros o que somos, de algún modo, malos. Podemos pensar «no debería sentir esto» o «no debería desear esto» y entonces intentamos bloquear esas emociones o deseos. Y, claro está, como emanan de nuestro «cerebro/mente antiguo», decirnos que debemos dejar de sentir o pensar esas cosas, o que no deberíamos sentir o pensar eso, no va a funcionar. Debemos verlas de forma compasiva, reconocer que nuestro cerebro nos proporciona

una larga serie de sentimientos, fantasías y deseos complejos que no hemos creado y que podemos no querer. Los pensamientos y sentimientos pueden ser solamente cosas raras de la mente, o nos pueden estar pidiendo que miremos las cosas de forma nueva. Cuando nos enfadamos con personas a quienes queremos puede ser porque estamos cansados e irritables y, por lo tanto, tenemos que ser más conscientes de nuestros sentimientos. Pero también puede ser que nuestra ira sea real y pueda ayudarnos a encontrar la clave de lo que sucede. Por lo tanto, para ayudarnos a nosotros mismos, tenemos que trabajar *con* esos sentimientos y entenderlos en lugar de intentar librarnos de ellos.

También sabemos que nuestras emociones pueden «engancharse» mucho a nuestros pensamientos. Parecen atraerlos como imanes, y nos vemos *sumidos* en ellos, rumiando cosas que nos provocan ansiedad, ira y depresión. Actualmente existen muchos indicios de que rumiar temas negativos o tristes no nos hace ningún bien. Como ya hemos dicho, nuestros pensamientos e imágenes pueden estimular poderosamente nuestro cuerpo y la forma en que trabajamos, no hay más que pensar en las imágenes sexuales. Así que piensa en lo que le hacemos al cerebro cuando pensamos una y otra vez en cosas que nos enfadan, nos asustan o nos entristecen. Estimulamos repetidamente los sistemas cerebrales responsables de estos pensamientos y sentimientos negativos, algo que no nos conduce al bienestar ni a la felicidad.

Oriente y Occidente se encuentran

En 1993, Marsha Linehan publicó un libro muy influyente titulado *Dialectical Behaviour Therapy (DBT)* (Terapia Dialéctica Conductual [TDC]), que ofrecía una integración radical de las ideas del budismo zen y la terapia conductual. Linehan señalaba que muchos enfoques terapéuticos se concentraban sobre todo en cambiar y crear alternativas. Sin embargo, para las personas que tienen emociones difíciles, aprender a tolerarlas y aceptar sus sentimientos suele ser tan importante como intentar cambiarlos. Éste era el aspecto dialéctico; trabajar mediante los dilemas surgidos del cambio versus la aceptación o del hecho de concentrarse en el yo en lugar de en los demás. Linehan también introdujo conceptos budistas de consciencia plena (ver capítulo 7) en su terapia como formas de aprender a estar presentes en las emociones propias en lugar de evitarlas.

Otro psicólogo, Stephen Hayes, también desarrolló una terapia que integraba diversos aspectos del budismo y de la terapia conductual, que fue conocida como *terapia de aceptación y compromiso* (ACT). Hayes también observó que muchas de las dificultades de las personas se daban porque evitaban los sentimientos dolorosos (una situación denominada *evitación experiencial*); por lo tanto, la aceptación de las emociones se convierte en un proceso clave de la terapia. Además, lo que nos ayuda a navegar por las

dificultades es tener objetivos y valores que den sentido a nuestras vidas. A veces, los pacientes pierden sus objetivos y sus valores y empiezan a dar tumbos. La ACT puede ayudarlos a pensar y descubrir otros nuevos en su interior, lo que les proporciona la base de un compromiso para el cambio. Actualmente encontramos cada vez más indicios que sustentan tanto la TDC como la ACT.

En la década de 1990, dos psicólogos de Oxford, Mark Williams y John Teasdale, junto con el psicólogo canadiense Zindel Segal, se unieron a Jon Kabat-Zinn. Entonces Jon era un médico que había introducido la práctica de la consciencia plena para sus pacientes con condiciones físicas crónicas y a menudo dolorosas, por los que la medicina no podía hacer gran cosa. Muchos encontraron nuevas formas de asumir su estado gracias a las enseñanzas «conscientes» de John. La pregunta era: ¿puede la consciencia plena ayudar también con la depresión? Siguiendo estudios muy controlados, los resultados resultaron ser prometedores. Aprendían a «convivir» con los sentimientos y pensamientos depresivos de forma consciente, en lugar de dejarse arrastrar por ellos o huir, podía ayudar a las personas depresivas. Williams, Teasdale, Segal y Kabat-Zinn han publicado un libro de autoayuda de su método que incluye un CD titulado *Terapia cognitiva basada en el mindfulness para la depresión*.

En 2005, la Asociación Europea de Psicoterapia Cognitiva y Conductual se reunió en Suecia. Uno de los puntos destacados de la conferencia era el encuentro entre Aaron Beck y el Dalái Lama. Esto se veía venir desde hacía algún tiempo, porque los psicólogos cada vez reconocen más que algunos de los principios y formas de trabajar de las nuevas terapias se parecen bastante a lo que los budistas (y otras tradiciones similares) llevan siglos proponiendo. Buda dijo: «Creamos nuestro mundo mediante nuestro pensamiento», y su camino óctuple, del que hemos hablado en la página 222, es un enfoque muy conocido sobre los problemas de nuestro «cerebro/mente nuevo». La unión de las psicologías e intervenciones orientales y occidentales ha sido uno de los desarrollos recientes más importantes de la práctica psicoterapéutica. Esto es vital tanto para el reconocimiento de que nuestras mentes no son para nada fáciles de entender o de sobrellevar como para reconocer que necesitamos claridad, conocimiento y entrenamiento. Éste es uno de los mensajes más profundos y desafiantes del siglo XXI.

De modo que podemos echar la vista atrás y ver que muchos filósofos y pensadores sobre la condición humana han llegado a las mismas conclusiones: que por muy fantásticos y liberadores que sean nuestros «cerebros/mentes nuevos», son una gran fuente de problemas. Como hemos visto al inicio de este capítulo, la evolución nos ha proporcionado mentes extraordinarias y, por lo que sabemos, puede que no haya otras iguales en todo el universo. Pero, y es un pero bastante grande, la evolución no nos ha enseñado a usarlas de manera apropiada porque, sencillamente, no puede hacerlo. Sólo el

«cerebro/mente nuevo», que es capaz de reflexionar sobre sí mismo, puede desarrollar conocimiento sobre los resultados positivos y negativos de su expresión. Esto es un conocimiento importante, saber que el «cerebro/mente nuevo» debe usar su propio talento para entender completamente al «cerebro/mente antiguo» y trabajar con él para promover el bienestar personal y del resto de la humanidad. Esto implica buscar maneras de gestionar los arquetipos y mentalidades sociales que hemos expuesto en el capítulo 3.

Ése es el reto para los humanos: ¿podremos usar nuestro «cerebro/mente nuevo» para reconocer que constituye tanto un regalo como un destructor en potencia si no lo usamos con cuidado, sabiduría y entrenamiento? A pesar de los esfuerzos del budismo y los filósofos estoicos, vivimos en una era en la que sólo estamos empezando a entenderlo. Al modelo capitalista occidental le interesa muy poco que entiendas o no tu mente. Te entrena para que tengas las habilidades necesarias para contribuir a la búsqueda de beneficios y la consecución de objetivos. No es ninguna conspiración; es como son las cosas, porque en nuestra búsqueda de la comodidad y el placer, hemos permitido que emergiera este modelo. Y, por supuesto, ya sabes lo que voy a decir: no es culpa nuestra. A mí también me gustan mis comodidades y placeres; y sí, una vez por semana compro un número de la lotería. Al fin y al cabo, ¿qué otra cosa podemos hacer ahora?

Asumir la responsabilidad

Las antiguas escuelas de terapia psicodinámica asumían que, mediante la reflexión y convirtiendo en conscientes conflictos inconscientes, se podía hallar la felicidad y la moralidad. Ahora, aunque es cierto que hay veces en las que debemos ser más conscientes y trabajar en nuestra negación, proyección, disociación y represión o ajustar cuentas con esa parte de nosotros que busca al padre que no lo quiso de pequeño, también sabemos que mucho de lo que tenemos que hacer para ayudarnos es trabajar duro. Tener conocimiento no basta. Esto no es en absoluto culpa nuestra: está relacionado con la forma en que fue diseñado nuestro cerebro.

Así que no te equivoques, ser humano comporta toda una serie de magníficas capacidades y talentos, la consciencia de estar vivo, la alegría y el placer (sí, estoy pensando en compartir una botella de vino y una agradable velada a la puesta de sol). Pero también soportamos una gran carga, porque sólo nosotros podemos observar nuestro cerebro y reconocer lo que debemos hacer para entrenarlo. Sólo nosotros podemos entender cómo nos moldean nuestras relaciones sociales y, por tanto, pensar cuidadosamente en el tipo de influencia social que apoyamos (o permitimos). Es en este punto en el que podemos usar mucha de la sabiduría desarrollada recientemente por la

psicoterapia, así como los conocimientos del budismo y otras tradiciones. De modo que la pregunta es: ¿cómo podemos aprender a pensar de forma compasiva?

Entrenamiento mental para pensar

Ejercicio: Monitorizar tu mente y prestarle atención

Cuando entrenamos nuestra mente, una de las primeras cosas que tenemos que hacer es *prestar atención y monitorizar* lo que sucede en ella.⁶ Esto es más fácil de decir que de hacer. Los terapeutas cognitivo-conductuales nos enseñan a prestar atención a los pensamientos que emergen en nuestra mente y a tomar nota de cómo suelen estar relacionados con sentimientos. Estos pensamientos son ventanas que nos permiten ver cómo creamos sentido en nuestra mente y, por lo tanto, puede ser de utilidad asomarnos a esas ventanas de forma más atenta. Para hacerlo, vamos a usar un ejercicio que servirá como base para otros a lo largo del capítulo.

Supongamos que estás esperando una llamada de un amigo que ha dicho que llamaría, digamos, a las 22.00. Tú estás esperando, pero la llamada no se materializa. Notas que sientes cosas diversas como: ansiedad, ira, tristeza o más bien poca cosa. Los terapeutas cognitivo-conductuales te dirían que prestaras atención a los pensamientos e interpretaciones que te pasan por la mente y te hicieras algunas preguntas. La primera es muy directa: «¿Qué me pasa por la mente? ¿Qué pienso de verdad sobre este suceso?». La idea es detenerse y prestar atención a lo que tienes en la cabeza. Hasta que nos detenemos conscientemente a hacer esto no nos damos cuenta de cómo, muy a menudo, no sabemos de verdad y con detalle lo que pensamos, sólo dejamos que nuestra mente divague en todas direcciones. A veces puede ser útil escribir esos pensamientos, porque nos ayuda a «cazarlos». Esto puede sonar raro o un poco tedioso, pero a veces los pensamientos son un poco difusos y suceden en segundo plano, y no se aclaran hasta que nos concentramos en ellos. Pruébalo a ver qué tal te va.

Cuando escribimos lo que pensamos, podemos ver que distintos pensamientos e interpretaciones están asociados con distintas emociones. Por ejemplo, si tu primer sentimiento sobre que tu amigo no llame es la ansiedad, puede que estés pensando en si le ha sucedido algo. Una vez que la mente está en ese flujo de pensamiento emocional, surgirán en tu mente todo tipo de situaciones posibles: tu amigo puede haber tenido un accidente de coche, o puede haber discutido con su pareja y haber olvidado su promesa de llamarte. Si notas esa dirección en tus pensamientos e imágenes, puedes intentar tranquilizarte creando pensamientos y explicaciones alternativas, como, por ejemplo, que tu amigo se haya quedado sin batería en el teléfono.

Supongamos que te molesta que no haya llamado. En este caso, tus pensamientos pueden hacer referencia al hecho de que tu amigo se haya olvidado de ti y que podría haber hecho un esfuerzo. Si resulta que el «amigo» es una nueva pareja, es posible que aparezcan en tu mente escenas de él en un bar o una fiesta pasándolo bien sin acordarse para nada de ti. Entonces puede que te embarques en tu emoción de ira, pensando en todo lo que vas a decirle la próxima vez que lo veas. Que lo hagas o no ya es otra cosa, pero piensa en lo que le has hecho a tu cerebro teniendo esos pensamientos y creando esas escenas una y otra vez. ¿De verdad quieres vivir ahí? ¿Qué es lo que te daría más miedo de abandonar tu tendencia a pensar en enfadarte o vengarte? ¿Te sentirías impotente?

Si tu emoción es de tristeza, entonces detente y observa con atención tus pensamientos, puede que estén concentrados en la idea de que tal vez tu amigo no se preocupa mucho por ti y que no se ha molestado en asegurarse de llamar cuando dijo que lo haría. Mientras lo piensas, puedes empezar a recordar otros momentos en los que te has sentido rechazado. Ahora que lo piensas, puede que nunca te hayas sentido popular y entonces te centras en tu sensación de soledad. Así, la marea de emociones te arrastra más al fondo del mar de la tristeza. Son como cantos de sirena, pero no es culpa tuya, porque eso es lo que hacen las emociones y para lo que fueron diseñadas.

Los psicólogos también sugieren que cada persona hace construcciones diferentes e interpreta los mismos sucesos de forma distinta debido a una serie de procesos que interactúan. Éstos incluyen:

- *La genética.* Los indicios que tenemos sugieren que los genes tienen un papel en la facilidad con la que se despiertan en nosotros algunas emociones.
- *Experiencias anteriores.* Tomando el ejemplo del amigo que no llama, si personas importantes de nuestra vida han tenido accidentes, esto puede hacer que esa interpretación sea la primera para nosotros. Si, por otro lado, la misma persona ha olvidado llamarnos en el pasado o sencillamente ha pasado de nosotros, eso puede dar prioridad a la ira. Y, claro está, si normalmente somos tímidos y nos sentimos ignorados, esto dará prioridad a la tristeza. Básicamente, solemos ver el presente con los ojos del pasado.
- *Estrés actual.* Si llevas todo el día molesto porque la gente no hace lo que dice que haría, el hecho de que no llame sencillamente encajará en la tónica de la jornada. De modo que tu estado cerebral del momento puede influir sobre tus construcciones e interpretaciones.

Ejercicio: Entre bambalinas

La mayoría de los psicoterapeutas sugieren que nuestros sentimientos de ira o ansiedad basados en amenazas pueden apuntar a preocupaciones o amenazas más importantes. Así que, ¿cuál crees que puede ser la amenaza subyacente para alguien que se siente ansiedad porque alguien no llama? Piénsalo antes de seguir leyendo. Toma nota en tu diario.

Una posibilidad es el miedo a que algo malo le haya sucedido a la persona que tendría que haber llamado y que, de ser así, no vaya a estar ahí con nosotros mucho tiempo más. O podría pasar que pienses que algo le ha sucedido a tu amigo y que estás pensando en qué hacer, ¿deberías llamarlo?

¿Cuál crees que puede ser la amenaza subyacente para alguien que se enfada y se irrita? De nuevo, piensa en la pregunta antes de seguir leyendo. Para esta persona, puede ser el miedo a no poder controlar a los demás o a que los otros cambien fácilmente de opinión. La sensación de haber perdido el control puede inducir a algunos individuos a usar la ira para mantener a los demás a raya. Y, por supuesto, el miedo subyacente de la persona que se muestra triste puede ser la soledad o el no sentirse valorado o querido.

Cuando analizamos muchos de nuestros pensamientos automáticos, a menudo resulta que se centran en unos cuantos miedos clave. Estos miedos pueden ser respecto a nuestra *integridad física*, en forma de heridas o daño, respecto a dañar a quienes queremos. Otra serie de miedos se relaciona con nuestro control y nuestra habilidad para asegurar y alcanzar nuestros objetivos. Un tercer grupo, que comprende los más habituales, está relacionado con el yo y los miedos sociales: a que nos avergüencen, nos critiquen, nos infravaloren, nos rechacen, nos marginen o no nos quieran. A veces podemos observar nuestros miedos creando una imagen mental de ellos. Así que puedes preguntarte: «Si pudiera verme con miedo, ¿qué estaría sucediendo a mi alrededor? ¿Cuál sería mi aspecto? ¿Qué estaría pasando?».

Llamamos a estos miedos *arquetípicos* porque los comparten prácticamente todos los seres humanos del planeta. Sin embargo, hay personas con trasfondos o perfiles genéticos que les permiten gestionarlos mejor, mientras que en otras, éstos pueden ser muy pronunciados.

Automonitorización

Hasta ahora hemos establecido algunos puntos clave. En primer lugar, nuestro pensamiento puede desviarse fácilmente en todas direcciones cuando se enfrenta a diversos eventos vitales, y a menudo nos encontramos siguiendo sin más esos caminos. Nuestras emociones pueden ser como remolinos tirando de nosotros o como una marea que nos arrastra. Nos cuesta distanciarnos y pensar en el miedo subyacente bajo estas

emociones o en si nuestros pensamientos son justos y razonables. Sin embargo, si queremos que nuestro cerebro nuevo trabaje un poco y no se convierta en un simple pasajero pasivo o colaborador del tren desbocado de las emociones, aprender a monitorizarnos y a prestar atención, distanciarnos y reflexionar son las habilidades clave que debemos desarrollar.

Ejercicio: Prestar atención

La primera habilidad clave que necesitamos es aprender a prestar atención al flujo de sentimientos y pensamientos de nuestra mente, a reconocer cuándo tenemos *flashes* de sentimientos o cuándo cambiamos de humor de una forma concreta. Existen muchas formas de hacerlo. Aquí te sugiero algunas:

- Puedes escribir en tu pulgar izquierdo la palabra «Atento» como disparador. Esto te ayudará a recordar que, si tus emociones se vuelven muy angustiantes debes prestar atención a tus pensamientos y a su significado e implicaciones profundas. Esta técnica también puede ser útil para desarrollar la consciencia plena (ver capítulo 7) porque te recordará que debes tomarte un momento y reflexionar sobre el zumbido de pensamientos y sentimientos que cruza tu mente, y volver a concentrarte en el momento presente.
- Puedes llevar tarjetas o una libreta en el bolsillo o el bolso para apuntar tus pensamientos. Si te decides por las tarjetas, puedes buscar postales con imágenes que te gusten: unas montañas relajantes, un campo de lilas o el rostro sonriente de un Buda.
- Puedes dictar tus pensamientos en una grabadora pequeña.

Hables o escribas, anota tus pensamientos y sentimientos y descríbelos. Imagina que eres un reportero de la televisión, a un paso de la acción, pero observándola y relatándola. Por ejemplo, volviendo al ejemplo del amigo que no llama: «Ahora mismo estoy un poco ansioso, tengo tensión en el estómago y el cuerpo inquieto. Mis pensamientos van en la línea de que le pueda haber pasado algo a mi amigo. Siento el impulso de telefonar o de ir a ver si todo va bien. Me ha venido a la mente la imagen de un extraño accidente».

Este ejercicio te puede ayudar a encauzar tu atención a tu experiencia *en el momento*. Serás consciente de tus sensaciones corporales, de tus emociones, pensamientos y de las implicaciones de éstos, y de las imágenes y fantasías que aparecen en tu mente. Como foco de atención, siempre puedes centrarte en lo activo que es tu cerebro en los distintos estados de ánimo o cuando se centra en distintas relaciones sociales.

Ejercicio: Consciencia plena compasiva

Si practicamos consciencia plena, aprenderemos a ser observadores de procesos corporales, sentimientos y pensamientos. En la consciencia plena no intentamos cambiar nuestros pensamientos, sino que sentimos curiosidad y fascinación por cómo emergen y por nuestra relación con ellos. Cuanta más voz damos a nuestros pensamientos, emociones y deseos, más fácil nos resulta la consciencia plena. Por eso, resulta útil articular y verbalizar pensamientos como «Ahora tengo la necesidad de telefonar a mi amigo».

Cuando hacemos cosas de forma compasiva, siempre intentamos inyectarles sentimientos de bondad, amabilidad y ternura. De modo que no queremos monitorizar nuestros pensamientos de forma fría u hostil, sino de forma amable y cariñosa. Es útil concentrarse en nuestra orientación emotiva e intentar crear tanta amabilidad como sea posible. Esto nos puede cambiar la sensación sobre la monitorización de nuestros pensamientos, emociones y fantasías.

Una forma de hacerlo consiste en imaginar que estamos describiendo nuestros sentimientos a un buen amigo, a nuestro terapeuta (real o ficticio) o a nuestra imagen compasiva ideal, ver páginas 320-325. Imagina que tu amigo compasivo o tu terapeuta imaginarios o tu imagen están muy interesados en lo que sucede en tu mente. Y son imposibles de escandalizar: saben que no hay nada que tú como ser humano puedas pensar o sentir que otro ser humano no haya ya sentido o pensado en algún momento de la historia de la especie.

De modo que tu tarea consiste en describir tus pensamientos, sentimientos y fantasías con tanta claridad y detalle como te sea posible. No estás intentando explicar por qué te sientes o piensas de ese modo, o de justificarlo o de avergonzarte por ello, sino exactamente qué sientes y piensas. Ten en cuenta que tu amigo compasivo o tu terapeuta imaginarios o tu imagen se preocupan de verdad y les interesa lo que tengas que decir. A algunas personas, esta experiencia les resulta muy emotiva, dependiendo de lo que estén describiendo. Está claro que debes usar este ejercicio según el espíritu con el que fue escrito, como algo que te sirva de ayuda, no que te supere.

Ejercicio: Escritura compasiva

Puede que a veces quieras dedicar más tiempo a ayudarte a *entender* tus sentimientos y cómo están relacionados con distintos temas de tu vida. De hecho, existen muchos indicios de que expresar los sentimientos por escrito puede ser de gran ayuda.⁷

Puedes escribir tus pensamientos en forma de carta o en un pequeño párrafo. Dependiendo de lo que sientas, puede parecerse a esto:

El caso del ansioso

Mi amigo no me ha llamado esta noche y yo estuve esperando. He sentido bastante ansiedad porque no suele fallar. No puedo evitar pensar si le ha pasado algo. Supongo que temo que algo malo le haya pasado y dudo de si debería llamar para comprobarlo. Si lo pienso bien, supongo que me recuerda a hace muchos años, cuando estaba esperando a que mi hermana volviera a casa y después supe que un abusón del colegio le había pegado. Además, vengo de una familia que siempre se ha preocupado por si «nos pasaba algo». Supongo que es comprensible que mi mente se pierda en estas preocupaciones.

El caso del enfadado

Mi amigo no me ha llamado esta noche y yo estuve esperando. Estoy bastante molesto. No puedo evitar pensar que algo más importante lo ha distraído. Supongo que mi miedo es que los demás suelen ponerme muy abajo en su lista de prioridades, sencillamente, no les importo lo bastante. Si lo pienso me recuerda a mi casa de pequeño. Mamá y papá siempre andaban muy ocupados con sus vidas y, aunque no eran desagradables con nosotros, siempre estábamos muy abajo en su lista. Supongo que es comprensible que mi mente se pierda en estas escenas de ira, porque siempre he tenido la sensación de que tenía que luchar para ganar la atención de la gente.

El caso del triste

Tenía muchas ganas de que mi amigo llamara, porque me siento solo y quería hablar con él. Supongo que una parte de mí cree que no soy importante para la gente. Supongo que, en realidad, soy un poco aburrido, nunca tengo nada emocionante que contar y nunca me pasa nada emocionante. Además, siempre espero a los otros. Nunca salgo y hago que las cosas sucedan. Supongo que así es como soy.

Cuando te monitorices y atiendas a tus pensamientos de este modo, recuerda intentar hacerlo de forma *amable*, *tierna* que sea reflexiva.

Si vuelves al círculo compasivo de la página 250 y a la tabla de la página 271, verás cómo encaja todo lo que hemos dicho hasta ahora.

- Al dedicar algo de tiempo a comprender tu mente, te motiva un deseo genuino de *cuidarte*.
- Estás aprendiendo a ser *sensible* a lo que sientes y piensas. No intentas negar, evitar, explicar o decirte o a ti mismo que eres tonto por pensar alguna cosa.
- Tienes *simpatía* por lo que sientes, porque te provoca angustia no recibir una llamada y que esto te molesta.
- Al seguir tus pensamientos y sentimientos, escribirlos y pensar con sinceridad sobre ellos, aprendes a *tolerarlos*, así como a tolerar la angustia que puedas estar experimentando.
- Al concederte espacio para pensar de verdad sobre tus sentimientos, estás desarrollando la *empatía* contigo mismo y estás aprendiendo a comprenderla.

- Al hacer este ejercicio de forma consciente, estás siendo abierto, amable y te estás centrando en la actividad con curiosidad, pero *sin juzgar ni criticar*.

Volveremos a ver cómo escribirnos a nosotros mismos en el capítulo 10, cuando exploremos la escritura de cartas compasivas.

Las distintas partes de nosotros mismos

Si eres como yo, es muy poco habitual tener una única línea de pensamientos, sentimientos o fantasías. Yo normalmente tengo muchas, que lo ocupan todo. Soy muy capaz de estar ansioso, enfadado y triste al mismo tiempo. De modo que puedes tener distintos pensamientos y sentimientos ante los mismos hechos. En estos casos, es muy útil decirse a uno mismo: «Una parte de mí piensa y siente esto... o aquello... y una parte de mí piensa o siente esto...». Si lo practicas, puedes empezar a reconocer que tienes una línea de pensamientos y sentimientos dominante, pero que discurre en paralelo con otras. A veces, si nos quedamos atrapados en una experiencia, perdemos de vista las distintas partes que nos conforman. Sólo oímos una voz interna. Por ejemplo, cuando algunos de mis pacientes depresivos entran en conflicto con otras personas, pueden estar tan acostumbrados a atender a sus propios pensamientos y sentimientos de *ansiedad* que no perciban sus sentimientos y pensamientos de *ira*. Pero recuerda lo que dijimos sobre el sistema ante amenazas y de autoprotección (en el capítulo 4), que cuando un sistema se enfrenta a una amenaza, como cuando alguien nos critica, es probable que esto dispare muchos sentimientos y pensamientos, porque no siempre puede decidir inmediatamente una única línea de acción. También tenderá a acallar la voz del sistema de emociones más positivas.

También podemos vernos afectados por preocupaciones que compiten entre sí, por lo que de verdad pensamos, sentimos o hacemos, lo que nos *gustaría* pensar, sentir o hacer, lo que creemos que *deberíamos* pensar, sentir y hacer y por lo que creemos que *somos capaces* de pensar, sentir y hacer. También podemos percatarnos de que existen cosas que nos impiden pensar o hacer. Por ejemplo, si nuestro jefe nos critica, podemos enfadarnos, pero como no queremos perder el trabajo, contenemos la ira; cuando, más tarde, estamos en casa y pensamos en ello, nos enfadamos con nosotros mismos por no haber sido más asertivos. De modo que lo que hay que hacer es mantenerse alejados de estos conflictos internos, observarlos y considerarlos algo normal, tendencias que compiten en nuestra mente. Asumamos la realidad de nuestra situación: puede que sea difícil ser asertivo de la forma en que nos gustaría o que imaginamos, o quizá deberíamos acudir a clases de asertividad; o quizá deberíamos asumir que nuestra

manera de gestionar las cosas con sumisión es bastante efectiva y nos lleva adonde queremos. Aprendamos a valorar nuestra forma de hacer las cosas aunque no sea nuestro ideal.

Aprender a equilibrar nuestros pensamientos

Los terapeutas cognitivo-conductuales solían hablar de «pensamientos distorsionados» o «pensamientos disfuncionales». Sin embargo, los buenos terapeutas ya apenas usan ese vocabulario, porque no ayuda y puede hacer que nos sintamos peor.

Por supuesto, si me pongo en cierto estado, parte de mí sabe que está siendo irracional y sesgado, pero reclamo mi derecho humano a ser irracional y sesgado de vez en cuando, así que dejémoslo claro: por naturaleza, a menudo somos irracionales. Mucho de lo que hacemos y mucho de lo que nos proporciona placer en la vida es profundamente irracional. Enamorarse, tener hijos (que ahora cuesta un potosí) y conducir en la fórmula uno (arriesgando la vida y nuestras extremidades) son todo cosas irracionales, y ver críquet durante cinco días seguidos, que es lo que a mí me gustaría, es profunda, profundamente irracional (especialmente teniendo en cuenta cómo está el equipo inglés últimamente). Y muchas de las cosas que nos relajan y nos confortan no se basan tampoco en la lógica, sino en la bondad.

De modo que la pregunta es: ¿de qué pensamientos estamos hablando? ¿Se basan en amenazas o en el cariño? ¿Nos ayudan o todo lo contrario? ¿Nuestros pensamientos hacen que estemos de peor humor y nos angustiemos más o podemos dar un paso atrás, equilibrar nuestros pensamientos y relajar un poco la situación?

Podemos concentrarnos en equilibrar nuestros pensamientos, reconocer que podemos tener una mezcla de varios y que nuestro sistema de emociones es como un remolino que nos arrastra, a veces de forma inapropiada, hacia ellos. De modo que es útil crear otra fuerza que haga de contrapeso para los pensamientos, miedos y preocupaciones del sistema ante amenazas y de autoprotección. Podemos crearla con nuestra habilidad para distanciarnos y concentrarnos en la bondad, la ternura y en pensamientos de apoyo, provechosos y alentadores. Una forma de entenderlos es pensar que, literalmente, estamos poniendo el pensamiento, la mente autoconsciente (o el «cerebro/mente nuevo») fuera del alcance del sistema ante amenazas, y concentrándonos deliberadamente en la compasión, la bondad y el apoyo. Queremos que sean esas cualidades las que guíen nuestro pensamiento.

Muchos pensadores e investigadores, entre ellos budistas, filósofos estoicos (antiguos y modernos), terapeutas y psicólogos que estudian el humor y las emociones han puesto a nuestro alcance mucha sabiduría sobre cómo equilibrar nuestros pensamientos.

Ninguno dice que sea fácil, pero si practicamos podemos obtener beneficios. De modo que lo que vamos a hacer es recorrer una serie de etapas en las que usaremos el enfoque compasivo, y lo primero que tenemos que hacer es reconocer que algo nos hace daño.

Ejercicio: Validar nuestros sentimientos

Voy a seguir con el ejemplo sencillo del amigo que se suponía que tenía que llamar pero no lo hizo, aunque, claro está, estos principios se pueden aplicar a muchas situaciones. Si somos compasivos con nuestros sentimientos, seremos capaces de decir que la ansiedad/ira/tristeza que estamos experimentando es muy comprensible. Quizá tendremos el conocimiento para reconocer por qué tendemos a albergar estos pensamientos y sentimientos. Además, podremos ser buenos y reconocer que puede ser angustiante para nosotros el no haber recibido esa llamada telefónica que estábamos esperando. Esto se denomina *validar* o *empatizar* con nuestros sentimientos, y es una habilidad muy importante que debemos aprender. Algunos de nosotros tenemos un trasfondo en el que nuestros padres nos dijeron que nuestros sentimientos no eran los correctos, o eran estúpidos, patéticos, infantiles, malos, excesivos, débiles... ¡y eso sólo es el principio! Puede que hayamos crecido sin estar seguros de qué sentimientos son los apropiados. De hecho, muchos de mis pacientes suelen estar preocupados por tratar de no sentirse como se sienten. Se *invalidan* a sí mismos con pensamientos como «No debería sentirme así» en lugar de aceptarse y entenderse a sí mismos.

De modo que tu primera tarea compasiva es reconocer que sea lo que sea lo que sientes, está bien. Puede no ser deseable, puede ser desagradable, puede que sepas que no debes dejarte llevar por esos sentimientos y, dentro de poco, puede que descubras que no tienes por qué sentirte así, pero en ningún caso deben avergonzarte tus sentimientos. Puedo asegurarte que, a lo largo de mi vida, he sentido pánico real, he tenido pataletas, he sentido tristeza y otros sentimientos excesivos. De hecho, ¡soy un neurótico renacido!

De modo que antes de empezar a repasar los indicios y las alternativas a nuestro pensamiento, vamos a introducir una pequeña modificación al ejercicio de monitorización que hemos hecho antes. Este ejercicio empieza con la idea de que «Es comprensible que me sienta así porque...». Ahora escribe las razones por las que te sientes así. Puedes hacerlo en una postal bonita o imaginar que se lo estás contando a un amigo, o a alguien que te cae bien y en quien confías o a tu imagen compasiva. Aprende a *validar* tus sentimientos y a no reprimirlos. Imagina que tu amigo o imagen compasiva comprenden y aceptan perfectamente lo que sientes ahora mismo, en este momento, el porqué de tal o cual suceso.

Cuando sientas que puedes aceptar tus pensamientos y sentimientos tal como son «en este momento», que no te avergüenzas de ellos y que como ser humano solicitas el

derecho a ser irracional como todos los demás (y, en cualquier caso, tus pensamientos y sentimientos pueden no ser irracionales), puedes pasar a explorar el siguiente grupo de ejercicios.

Sin embargo, antes de hacerlo, ten en cuenta un aspecto vital sobre el que se basa todo el enfoque compasivo: que la vida puede ser trágica, estar llena de dolor, decepción, frustración y tristeza. A veces es duro aceptar realidades y estados mentales dolorosos. Por ejemplo, nadie quiere aceptar que tiene una depresión grave, y, en cambio, sólo cuando aceptas sin vergüenza tu depresión como un estado cerebral que ha emergido en ti, sin que tú tengas la culpa, puedes empezar a dar pasos para cambiar ese estado cerebral. Si nos da vergüenza o lo vemos como una debilidad, luchamos contra nosotros mismos y podemos llegar dejar de buscar ayuda. Los desórdenes graves como la depresión tienen que ver con estados cerebrales y necesitamos ser prácticos sobre ese tema si queremos cambiarlos con terapias psicológicas, medicación y otras soluciones.

Crear alternativas

La clave del enfoque de la TCC es observar nuestros pensamientos y emociones como teorías, o como una construcción, experiencia o punto de vista creado por el cerebro entre otras posibilidades. Hemos visto que el sistema ante amenazas y de autoprotección trabaja según el principio del «más vale prevenir» y, por lo tanto, nos empuja hacia un pensamiento basado en las amenazas.

La idea es aprender a generar alternativas porque *comprendemos* que esto equilibra nuestra mente y nos ayuda a florecer, crecer, prosperar y desarrollar sabiduría. No queremos quedarnos atrapados en las pasiones y emociones del «cerebro/mente antiguo». Queremos poder elegir cómo y qué emociones colorean nuestra vida.

De modo que generamos alternativas pidiendo al «cerebro/mente nuevo» que trabaje un poco considerando algunas preguntas. Más adelante veremos qué hay que preguntar. Dedicar algo de tiempo a pensar en cada una de ellas. Puedes escribir las respuestas. Si te ayuda, puedes imaginar que es tu imagen compasiva, amigo imaginario o terapeuta compasivo ideal quien hace las preguntas. Lo importante aquí es que escuches las preguntas en tu mente de la forma más amable, bondadosa y genuinamente compasiva, son preguntas que quieren ayudarte. El tono emocional es muy importante en estos ejercicios. Adoptar una expresión facial compasiva con una sonrisa amable y respirar de forma relajante puede ayudarte a dar con ese tono.

Quizá notes que, al intentar responder a algunas de las preguntas, piensas en ellas de forma razonable, mientras que otra parte de tu mente tiene pensamientos del estilo «Sí, pero...». Esto es muy habitual. Notarás que la emoción asociada a esos pensamientos es

el miedo o la irritación, pero de momento límitate a notarlos y vuelve a la tarea consciente que tenemos entre manos.

Seguiremos con el ejemplo del amigo que no ha telefonado, sencillamente porque nos ofrece coherencia y es el proceso y no los detalles lo que importa ahora. Ten en cuenta que, para trabajar con tus pensamientos, primero tienes que validar tus sentimientos como ya hemos explicado.

De modo que pensemos en cómo podemos distanciarnos y obtener una visión más equilibrada que nos ayude a calmar al sistema ante amenazas y de autoprotección que es, no lo olvidemos, uno de nuestros objetivos. Veamos si podemos poner en práctica las capacidades del «cerebro/mente nuevo». Imagina que tu amigo no ha llamado y que te planteas las siguientes preguntas o piensas en estas afirmaciones.

Ejercicio: Pensar en los hechos

- ¿Cómo me tomaría normalmente esta situación si no estuviera estresado, ansioso, deprimido, irritable, molesto o tenso, o si estuviera feliz y relajado; es decir, si estuviera en otro estado mental?
- Aunque como ser humano tengo muchos matices de sentimientos que son importantes para mi bienestar y protección, no ayuda que las personas se apoyen demasiado en sus sentimientos para obtener una visión precisa del mundo. Así que ¿qué imprecisiones tienen mis sentimientos hoy?
- Aunque puedo usar el pasado, ¿qué indicios tengo a partir de lo que ha sucedido antes que apoyen mi visión *en este momento* de este suceso?
- ¿Qué otras razones puede haber para que mi amigo no haya llamado? ¿Alguna de ellas es más probable o más razonable que las que temo?
- ¿Cómo me sentiré con respecto a este suceso dentro de tres semanas, tres meses o seis meses? ¿Lo recordaré siquiera? Si va a pasar tan rápido, ¿qué podría hacer para que pasara aún más rápido ahora mismo?

Ejercicio: Pensar en las reglas de contexto que estamos utilizando

- Asumamos por un momento lo peor: quizá mi amigo se ha olvidado de mí. ¿Me estoy diciendo a mí mismo que esto es horrible, totalmente inaceptable y que no puedo soportarlo? ¿Es eso razonable? Ya me han pasado cosas así antes y las he superado. Forman parte de la vida y lo cierto es que no sería la primera persona del mundo en tener una experiencia como ésta.
- ¿Se me ha colado alguna (o más de una) regla o cláusula en mis pensamientos sobre la vida? ¿Insisto en cosas como «La gente *tiene que*» o «La gente *no tiene que*», en lugar de admitir que los seres humanos fallan, que son distintos de mí, con sus

propios deseos y formas de vivir en el mundo? Puede que sencillamente me refugie en la idea de las «obligaciones» y los «tienen que» cuando me entra la angustia y, en ese caso, tengo que pensar en por qué me angustio tanto y si es necesario.

- ¿Se han convertido reglas como «La gente *nunca* debería dejarme tirada» o «La gente *nunca* debería olvidarse de mí» en reglas de contexto de mi vida? ¿Se las he explicado alguna vez a los demás? Si no lo he hecho, ¿las aceptarían? Lo más seguro es que no, porque en realidad no son muy razonables. Si soy sincero, no se puede obligar a la gente a obedecerlas.

Ejercicio: Equilibrar mis fortalezas y capacidades

- Ya he gestionado este tipo de sucesos en el pasado, de hecho, muchas veces, y puedo volver a hacerlo. Son dolorosos, pero forman parte de los altibajos de la vida.
- Quizá estoy subestimando mi capacidad para asumirlos. Quizá estoy reaccionando por costumbre, y cuando me dé a mí mismo un momento para tranquilizarme, podré pensar en cómo voy a hacerlo.

Ejercicio: Pensar en cosas que ayudan

- Si estuviera dándole un consejo y apoyando a un amigo en la misma situación, ¿qué le diría y cómo me sentiría al respecto?
- Si estuviera ahora con un amigo, ¿qué me gustaría que me dijera? ¿En qué debería concentrarse para resultar de más ayuda?

Ejercicio: Adquirir una postura empática

- Mi amigo, el que no me ha llamado, es una persona distinta de mí, con genes diferentes y un trasfondo distinto y, por lo tanto, tiene unas reglas y unos valores (ligeramente) diferentes de los míos. Déjame imaginar por un momento qué puede haber pasado con *su* llamada. ¿Qué noto cuando pienso desde *su* punto de vista, con su mente, sobre llamar o no llamar?
- Si reconozco que quizá a mi amigo no le importa tanto no llamar, ¿puede ser que él sea así y la situación no tenga nada que ver conmigo en concreto?

Ejercicio: Percibir bloqueos

- ¿Qué me retiene de poner en práctica mi sabiduría y mi comprensión de que puede que no esté sucediendo lo que yo creo?
- Si siempre he sabido que soy una persona ansiosa, o alguien que reacciona así ante estas cosas, ¿hay una parte de mí a la que le preocupa cambiar? ¿Hay una parte de mí a quien le pone nerviosa en quién podría convertirme si me tranquilizo?

Muy bien, basta de preguntas. Estas cuestiones están pensadas para ser formuladas de forma amable y ayudarte a distanciarte y no asumir que los pensamientos y sentimientos que fluyen por tu mente son precisos. Esta habilidad de cuestionarse y no dar las cosas por sentadas es muy importante como primer paso para equilibrar nuestra mente. Me gustan estas preguntas porque, a veces, en el fondo de mi mente, yo sé que algunos sentimientos son irracionales, y que puede existir una especie de resistencia interior a ser racional. Sin embargo, me ayuda cuestionarme con amabilidad y ternura.

Pero esto también puede llevarnos a un territorio un poco más complejo. Por ejemplo, trabajé con una persona que tenía mucha ira que se interponía en el desarrollo de relaciones cordiales con los demás y que reconocía que, en realidad, ella no quería ser racional y abandonar su ira porque, según ella: «La ira me da poder». Además, tenía la certeza de que si las personas son desconsideradas (según su definición) *deberían* ser castigadas de algún modo. Así que aunque su ira la molestaba y le causaba problemas en sus relaciones, le daba demasiado miedo abandonarla. Así que a veces debemos tomarnos en serio el hecho de que hemos *encerrado fuera* la sabiduría y la lógica porque no hemos llegado a la fuente de nuestra dificultad.

Habilidades compasivas

Seguramente recordarás que en los capítulos 6 y 8 hemos hecho una distinción entre capacidades compasivas y habilidades compasivas. Las habilidades compasivas se centran en la atención compasiva, el pensamiento/razonamiento, el comportamiento y los sentimientos.

Cuando nos concentramos, por ejemplo, en recuerdos relacionados con superar una situación u otros momentos en los que tu amigo no ha llamado y no ha pasado nada, o que tienes otros amigos que llaman cuando dicen que lo harán o que disfrutan de tu compañía, de hecho, cualquier elemento que experimentes como útil, eso es atención *compasiva*. El objetivo es centrarse conscientemente en las cosas que ayudan. La clave consiste en pensar en ello con fuerza, con un ritmo de respiración relajante, *aferrarse* a esos recuerdos y dejar que hagan su trabajo.

Cuando concentramos el pensamiento y la razón con el objetivo claro de ayudarnos y cuidarnos, por ejemplo, abriéndonos a la idea de reconocer nuestra humanidad común y que los otros tienen dificultades (y cuando nos decimos seriamente: «¿Cuál sería la forma más compasiva y provechosa para mí de pensar en esto?») estamos llevando a cabo pensamiento compasivo. Una vez más, dedica tiempo a «estar con tus pensamientos y sentimientos» con bondad, siéntelos.

El comportamiento compasivo consiste en decidir cuál es la cosa más compasiva y provechosa que podemos hacer en determinada situación. Esto puede implicar aceptar tus sentimientos y ser consciente de ellos sin hacer nada, o puede conllevar iniciar un proceso de autorrelajación. El comportamiento compasivo también puede requerir que no seas sumiso, sino que seas abierto sobre tus sentimientos con tu amigo y no digas que no te molestó que se olvidara si no es cierto. Esto puede requerir valor y perdón. No existen recetas: lo único que podemos hacer es intentar comprender qué comportamiento es compasivo en cada situación. Lo que importa es el esfuerzo y la concentración.

Ejercicio: Concentrarse en la emoción

Cuando hablamos de pensar y generar pensamientos e ideas alternativos (p. ej., pensamiento/razonamiento compasivo), podemos escribirlos como series de ideas. Por ejemplo, supongamos que pensamos en los pensamientos ansiosos que siguen a esa llamada que no llegó. Podría ser algo así:

- Es comprensible que esté molesto, pero sería de ayuda que me distanciara un momento y viese si puedo explorar algunas ideas y construcciones alternativas. Esto me ayudaría a asumir la situación.
- Hmm. Ésta no es la primera vez que mi amigo dice que llamará y no lo hace.
- La explicación más probable es que le surgió algo, pero nada grave.
- Él es un poco así con los demás, de modo que no es un rechazo personal hacia mí.
- Recuerdo que lo hemos pasado bien juntos y puedo evocar esos momentos.
- Ya he sentido esa ansiedad antes, y 99 de cada 100 veces ha acabado en nada.

Ahora se te pueden ocurrir alternativas. El criterio principal es experimentarlas como provechosas, y esto significa que nos permiten filtrar la situación si nos concentramos de verdad en ellas. Haz que existan en tu mente e imagina de verdad que son ciertas para ti. ¿Cómo nos hace sentir eso?

Pruébalo como un experimento. Cierra los ojos un momento, inspira unas cuantas veces de forma relajada y suelta tu cuerpo. Luego, a medida que respires, concéntrate en tu imagen compasiva o en tu yo compasivo (como en el capítulo 8). Permite que el sentimiento se asiente en tu interior. Cuando lo hayas hecho y te sientas en contacto con tu mente compasiva, abre los ojos y vuelve a leer tus pensamientos alternativos, pero esta vez no te preocupes por si los crees o no o por si son precisos. Sólo céntrate en la amabilidad, bondad y comprensión que puedes aportarles. Léelos y escúchalos en tu mente de forma tan amable y alentadora como puedas.

¿Has notado que surgiera algo con este ejercicio? ¿Has notado que, cuando te centras en una *emoción* amable al leer los pensamientos alternativos, los sientes un poco distintos? De hecho, hay personas que dicen que así les resultan más creíbles. ¿No es raro? Nos concentramos en las alternativas con la emoción de la bondad y el apoyo y, de alguna manera, esto hace que sean más creíbles y aceptables.

No hace falta que luches contigo mismo para convencerte con la lógica. De hecho, si lo haces, lo más probable es que el ejercicio no funcione. Lo que deberías intentar es reconocer que la vida puede ser a veces difícil y dolorosa y que todos nos preocupamos por cosas, pero también podemos desarrollar bondad, apoyo y aliento para nosotros mismos y, al hacerlo, ganar una perspectiva distinta. Si sigues con ese tono comprensivo, sabio, amable y tierno, es probable que te sientas diferente.

Hay personas que prefieren una variante de esto. Como antes, empieza con el ritmo de respiración relajante y concéntrate en tu imagen compasiva o tu yo compasivo. Desde ese punto de vista y posición, puedes generar alternativas de forma amable y compasiva. Puedes imaginar lo que tu vertiente compasiva dice para apoyarte en esta situación de angustia. Si tomas nota de tus pensamientos alternativos, este método equilibrará algunos de los que generan ansiedad y estrés. Escribe tus pensamientos como si lo hiciera tu vertiente compasiva. Así estarás usando tu mente compasiva para conectarte con tu «cerebro/mente nuevo» para pensar en alternativas para ti.

Otras formas de trabajar en el pensamiento compasivo

Cuando trabajes con tu pensamiento recuerda que estamos atrapados en el discurrir de la vida, como trozos de corcho deambulando por el mar, y que sencillamente intentamos hacerlo lo mejor que podemos para ir por la vida equilibrando nuestros sentimientos y usando nuestra compasión. De modo que espero que uno de los principios que te queden claros después de leer este libro sea la importancia de experimentar y encontrar lo que mejor te funcione a *ti*. A continuación te propongo algunas variantes del ejercicio anterior.

Ejercicio: Escribir tus pensamientos

Una variante consiste en escribir realmente tus pensamientos y explicar las ideas alternativas con todo lujo de detalles. Explico esto de forma mucho más detallada en mi libro y mi CD *Overcoming Depression*.⁸ Como escribir activa de verdad una parte de la mente distinta a la que usamos cuando hablamos o pensamos, hay personas a quienes les ayuda mucho escribir los pensamientos alternativos.

Esto se puede hacer de forma muy sencilla en dos columnas. Escribe en una columna tus pensamientos de angustia y tus miedos clave, en la otra, intenta equilibrarlos con alternativas. Guarda tus pensamientos escritos y las alternativas en una carpeta para poder recuperarlos más adelante.

Recuerda también que puedes escribir pensamientos alternativos en las postales bonitas que puedes llevar encima.

Ejercicio: el espejo

Si no te molesta la perspectiva de mirarte en un espejo, éste podría ser un ejercicio potente y provechoso. Ponte ante un espejo e imagínate como tu persona compasiva (ver pp. 320-324). Imagina tener todas las cualidades de la compasión profunda. Pon una expresión facial amable (pero que no sea una sonrisa empalagosa, porque si no, no te la creerás). Ahora mírate en el espejo y cuéntale a tu imagen tus pensamientos alternativos provechosos y relajantes. Intenta expresar cuantos sentimientos amables puedas a la persona que ves en el espejo.

Pruébalo como un experimento. Hay quienes lo consideran una experiencia emocionante, mientras que a otros no les sirve. Explora sólo lo que te sirva o lo que creas que te puede ayudar si perseveras y practicas.

Ejercicio: Dos sillas

Como ya he dicho, normalmente tenemos distintas vertientes, con distintos puntos de vista, esto se debe a que tenemos distintos sistemas de proceso en nuestro cerebro. El sistema ante amenazas y de autoprotección es uno de los tres importantes sistemas que entran en juego en nuestro cerebro. Suele ser el primero en procesar la información que entra y sólo tiene dos objetivos: detectar amenazas y generar respuestas defensivas. Este sistema no tiene otra forma de pensar, por eso tenemos que sumar nuestro sistema de relajación, que nos ayudará a tener un enfoque más equilibrado.

Una forma de ayudar a desarrollar este equilibrio es permitir que ambos sistemas hablen entre sí. Pon dos sillas enfrentadas. Siéntate en una y di en voz alta todos los pensamientos que te angustian o te preocupan, centrándote en tus preocupaciones clave. No profundices mucho en tus sentimientos, porque esto sólo te angustiará; lo que nos interesa es alrededor de qué giran estos pensamientos. Cuando sientas que le has dado a tu sistema ante amenazas la oportunidad de expresar en voz alta sus reservas, levántate, empieza a caminar de manera relajada, a respirar con un ritmo relajante y adquiere una postura compasiva, incluida la expresión facial y el tono de voz, para convertirte en tu persona compasiva (ver pp. 319-324).

Siéntate en la otra silla, de cara a la primera. Habla con amabilidad y bondad a tu yo ansioso desde la posición de tu yo compasivo. Puedes decirte cosas como (usando el ejemplo del amigo que no llama):

Hola, lado/yo ansioso. [*Intenta hacerlo con amabilidad*] Es muy comprensible que esto te haya preocupado. Es molesto que tu amigo no haya llamado y te recuerda a las personas que se han olvidado de ti en el pasado. Yo también lo recuerdo, pero también el hecho de que pudiste asumir esos sentimientos y sucesos y salir adelante. Así que tal vez tienes más valentía de la que crees. En el fondo, sabes que esos sentimientos se calmarán en unos días, y que lo más probable es que no le haya pasado nada a tu amigo...

Esto es un ejemplo para empezar. Seguro que tú serás más creativo, porque tú sabes qué mensajes te resultan más útiles. Pero una cosa que debes evitar es darte consejos o instrucciones. Decir «Deberías» o «No tienes por qué sentir esto o aquello» puede no ser de ayuda y podría invalidar a tu yo ansioso. Para evitarlo, imagina de verdad que estás hablando con un individuo ansioso.

Es una buena idea pasar más tiempo en la silla de la compasión diciendo en voz alta tus pensamientos, escuchándolos, construyendo sobre ellos, aprendiendo a sentirlos a medida que los dices. Esto te ayudará a practicar cómo expresar de manera ordenada y articulada tu forma compasiva de pensar y de actuar.

Otra cosa a tener en cuenta es utilizar el lenguaje del «nosotros/as» y «nuestro/a». Como la parte compasiva forma parte de ti, no es algo separado, puede ser útil construir frases como «Es molesto que nuestro amigo no llamara» y «Puede que tengamos más valentía», etcétera. Puede que suenes un poco como Gollum de *El señor de los anillos* («Lo queremos, lo necesitamos, ¡debemos conseguir el tesoro!»), pero pruébalo y decide si te ayuda. El uso del «nosotros/as» sirve para reforzar la sensación de familia y no la separación con tu vertiente compasiva. Pero también puedes usar el «yo», por ejemplo: «Yo siento que...».

Desarrollar formas de gestionar el momento de manera compasiva

Existen muchas situaciones y sucesos que pueden disparar nuestros pensamientos y sentimientos a lo largo del día, y es muy sencillo que nos desequilibremos y caigamos en estados de angustia. Para aprender a gestionar en el momento, debemos prestar atención a los sentimientos de angustia o a los pensamientos a medida que aparecen. De modo que tenemos que reconocer estos sentimientos y pensamientos estresantes y usarlos como señal para esforzarnos sinceramente en recuperar el equilibrio. Aquí tienes unos cuantos pasos que puedes poner en práctica para gestionar en el momento. Imaginemos que algo te ha molestado.

1. Un buen primer paso es volver a concentrarte en *observar* tus pensamientos, sentimientos y estados corporales «en el momento». Quizá quieras describirlos con palabras para distanciarte un poco de ellos.

2. Intenta conscientemente frenar tu cuerpo y tu mente con un ritmo de respiración relajante y centrándote en la postura del cuerpo. Permítete esbozar una leve sonrisa y afloja voluntariamente los músculos. Imagina que te pones en una postura compasiva y que te conviertes en la persona compasiva que hemos descrito en las páginas 319-324.

3. Ahora concéntrate en tu sistema de relajación/satisfacción. Puedes hacerlo de muchas maneras. Mientras respiras puedes dirigir tu atención a tu lugar seguro (ver pp. 316-317). Obsérvalo frente a ti y concéntrate en los detalles sensoriales: la leve brisa en el pelo, la naturaleza de la luz, los sonidos y el aroma. Esto te puede ayudar a anclarte. Sin embargo, el principal cambio del foco de atención es hacia la experiencia de cuidar, apoyar y animar. Imagina que tu propia voz compasiva es cálida y tranquilizadora, o imagina un amigo compasivo o a tu imagen compasiva hablándote y a tu lado. Céntrate en los sentimientos de comprensión, amabilidad, bondad, apoyo y ánimo que recibes y adquieres.

4. Usando esta bondad y este apoyo, concéntrate en ayudarte a equilibrar tus pensamientos concentrándote en distintas perspectivas: tu capacidad de gestión, tu fortaleza, tu valentía. ¿Qué podría decir tu vertiente compasiva para ayudarte? También puedes pensar en qué apoyo ofrecerías a un amigo en una situación similar.

Quienes desarrollaron el enfoque HeartMath (ver pp. 325) también sugieren centrar la atención en que los sentimientos de bondad entran en tu corazón de forma *física*. Prueba a poner la mano a unos dos centímetros del corazón e imagina que la compasión entra por ahí y se extiende por todo el pecho y por el resto del cuerpo.

En los ejercicios de este capítulo has aprendido a volver a concentrarte usando la respiración y frenándote, a reconcentrarte usando como foco de atención tu sistema de relajación y a pensar desde una perspectiva más objetiva.

Una variante de la práctica de cambiar el foco que puede ayudarte es evocar un recuerdo real de alguien que haya sido bueno y te haya ayudado, un suceso real que se parezca al que tienes que enfrentarte en ese momento y que gestionarás bien. La clave en este caso es aprender a distanciarte, en sentido figurado, del sistema ante amenazas y de autoprotección y volver a concentrarte en su sistema de emociones positivas. Puedes probar para ver qué te funciona mejor. Puede ser que en distintas situaciones, te funcionen cosas distintas. Así que, por ejemplo, para un tipo de suceso, evocar un

recuerdo real puede ser de ayuda, mientras que en otro tipo de suceso, puede funcionarte mejor iniciar un diálogo compasivo y concentrarte en un sentimiento compasivo.

Estos enfoques te serán aún más útiles si los practicas. De hecho, podrías intentar practicar cada día las habilidades para gestionar en el momento. Intenta encontrar una situación, no importa lo pequeña que sea, en la que te sientas un poco angustiado, molesto o ansioso y usa tus habilidades para gestionar en el momento para ayudarte.

Pedir ayuda a los demás

Perder la perspectiva es fácil, y el «equilibrio mental» se basa precisamente en conservar la perspectiva de las cosas. Sin embargo, existe otro aspecto importante.

He conocido a personas que han intentado usar la autoayuda para experiencias vitales realmente duras: la ruptura de una relación, el descubrimiento de que su pareja tenía una aventura, ser víctima de acoso en el trabajo o en casa, una gran pérdida financiera o el desarrollo de una enfermedad física grave. Si experimentas algo así es probable, en realidad casi seguro, que sientas angustia. Es muy importante reconocer que, a veces, estas circunstancias requieren toda tu valentía y, a menudo, la ayuda de los demás. De modo que ten en cuenta que aunque este libro está diseñado para ayudar, no puede eliminar el dolor real de la vida porque, como ya he dicho, mucha gente experimenta tragedias. Aunque lo importante, incluso en caso de una gran tragedia, es intentar equilibrar tu pensamiento para que, por ejemplo, no te critiques a ti mismo de manera que no tengas un apoyo interno. Básicamente, cuando la vida se complique, lo que te ayudará es desarrollar un enfoque compasivo en tu interior.

Pero puede suceder que, en el contexto de determinadas experiencias vitales, el enfoque compasivo te requiera abrirte a los demás y buscar ayuda profesional. De hecho, reconocer que «Necesito ayuda de los demás porque mi estado cerebral o mi angustia es demasiado intensa o demasiado difícil de controlar» puede ser un gran paso en el camino hacia la autocompasión.

Pensamiento compasivo con los demás

Este capítulo se ha centrado básicamente en el pensamiento compasivo dirigido hacia ti mismo. Sin embargo, también es de gran ayuda desarrollar el pensamiento compasivo con los demás. Puedes hacerlo de muchas formas. Por ejemplo, piensa en cómo pensarías de forma compasiva sobre una persona a la que quieres de verdad si ésta estuviera angustiada. ¿Cómo la ayudarías? ¿Qué querrías decirle? ¿Qué querrías hacer? Ahora puedes concentrarte en tus amigos con el mismo enfoque, después en los

conocidos, después en los extraños y, por último, en personas que no te caen bien o que incluso son tus enemigos. Con estos últimos reconocerás, como suele decir el Dalái Lama, que ninguno de nosotros elegiríamos el dolor de una pierna rota, el miedo al cáncer, la tristeza de ver morir a un ser querido o la sensación de estar sumido en la depresión; al contrario, «todos queremos la felicidad y ninguno queremos el sufrimiento». En el contexto de este libro, esto equivale a reconocer que *todos nos hemos encontrado aquí*, en el discurrir de la vida; todos muy temporales; todos con el deber de asumir algún dolor inevitable que no elegimos. Por lo tanto, todos estamos de verdad juntos en este barco.

Puede ser que descubras que usar y desarrollar el pensamiento compasivo por los demás también te ayuda. Por ejemplo, si estás teniendo problemas en tu relación pero quieres de verdad que funcione, te será útil adquirir una orientación compasiva en tu enfoque sobre los conflictos, en lugar de una ira agresiva (los pensamientos del estilo «y se va a enterar de lo podrido que está»). Intenta invertir unos minutos imaginando que *eres la otra persona*, pensando y sintiendo como ella. Intenta sentir lo que sucede en su mente. Además, tal y como hemos apuntado en el capítulo 7, existen muchas meditaciones que se centran en la compasión por los demás.

Recuerda que, como con todo trabajo compasivo, debes intentar prevenir que este enfoque se convierta en un «deberías» o «tendrías que» porque ése es un sistema de emociones desde el que no deberías operar. Y si te resulta difícil ser compasivo contigo mismo con estos pensamientos compasivos es porque *¡es realmente difícil!*

Conclusión

Este capítulo se ha centrado en un aspecto del enfoque compasivo ante la vida, nuestro pensamiento y nuestro razonamiento. En primer lugar nos hemos centrado en cómo las capacidades de nuestra mente nueva a la hora de pensar, rumiar y predecir pueden quedar atrapadas y ser dirigidas por el sistema ante amenazas y de autoprotección de nuestro «cerebro antiguo». Cuando esto sucede, empezamos a dar vueltas en círculos, nuestras emociones de ansiedad, ira, depresión o angustia tiran de nuestros pensamientos en distintas direcciones y entonces, a medida que nos concentramos en esos pensamientos, nos angustiamos más. De modo que nos detenemos y observamos cómo nuestros pensamientos, sentimientos y estados corporales interactúan constantemente. Si lo hacemos, resulta posible emprender una línea de pensamiento, ser más conscientes de cómo emergen nuestros pensamientos y de cómo se relacionan con sentimientos y estados corporales. Ambos procesos, *convertirnos en más observadores*, captar algunos de nuestros disparadores emotivos y cómo reaccionan nuestra mente y nuestro cuerpo, y

practicar la consciencia plena pueden ayudarnos. Podemos ser conscientes, por ejemplo, de cómo cambia nuestro humor a lo largo de las semanas o los meses, y de que en algunos estados de humor, nos es más fácil pensar de cierta manera que en otros. Podemos captar, por ejemplo, que cuando nos estresamos estamos más irritables de lo normal y que es más fácil que nuestros pensamientos se centren en temas que nos irritan y que, a su vez, nos vuelven más irritables.

En segundo lugar, al ser más conscientes, aprendemos a captar nuestros pensamientos, pero tratándolos más como hojas que caen sobre la superficie de un río rápido. Los pensamientos emergen del ajeteo de nuestra mente, pero la consciencia y nuestro yo atento pueden distanciarse de ellos: podemos sentir el viento y la lluvia pero *nosotros* no somos ni el viento ni la lluvia. De modo que podemos observar nuestros pensamientos sin sumergirnos en ellos.

En tercer lugar, los enfoques basados en la compasión se basan en ideas básicas, pero también sugieren una forma más «fisioterapéutica» de relacionarnos con el sistema ante amenazas y de autoprotección. Esto es especialmente útil para aquéllos a quienes les cuesta la consciencia plena o no están acostumbrados a ser compasivos, o a darse apoyo y ser buenos consigo mismos. Así, es necesario hacer «músculo» para la compasión llevando a cabo ejercicios basados en ella. El pensamiento compasivo es uno de estos ejercicios. De modo que en los enfoques compasivos se sugiere que podemos equilibrar nuestros pensamientos intentando disparar literalmente otro sistema de emociones o, sencillamente, pasando a otro distinto. Podemos hacerlo usando nuestra atención; no sólo observando, sino pasando al sistema de relajación. Si podemos hacerlo, podemos poner en juego la capacidad de nuestro «cerebro/mente nuevo» para razonar, intentando crear puntos de vista compasivos y orientaciones mediante imágenes o «seres compasivos» (ver capítulo 8) de forma consciente. Desde esta posición podremos usar nuestra mente sabia, lógica y razonable para equilibrar nuestros sentimientos. De modo que en los enfoques compasivos se intenta literalmente estimular un sistema concreto de regulación de las emociones y, después, utilizarlo para dirigir las capacidades del «cerebro/mente nuevo».

Finalmente, recuerda que los estudios muestran que si se ejercitan y se practican repetidamente, las personas crean conexiones nuevas en el cerebro. Por lo tanto, es importante practicar el pensamiento compasivo, incluso cuando no estamos angustiados, porque estamos construyendo una forma de pensar. De alguna manera, es como ponerse en forma. Al ejercitar el cuerpo, éste está cada vez más fuerte y tonificado, y podemos usar esas cualidades para correr cuando vamos a perder el tren. Si desarrollas el pensamiento compasivo como forma de vida, entonces lo tendrás disponible cuando la vida te golpee con algo realmente angustiante.

También verás que si desarrollas y practicas formas compasivas de pensar, empezarás a ver el mundo de otra manera. Verás que todos estamos atrapados en el discurrir de la vida y que, en realidad, la vida se basa más en tragedias que en buenos y malos. Cada vez te interesará menos fastidiar a los demás y vengarte, y más la compasión, la equidad y la justicia. Si pudiéramos aportar pensamiento compasivo a los conflictos internacionales, ¿piensa cómo cambiaría el mundo!

10

DE LA AUTOCRÍTICA A LA AUTOCOMPASIÓN

Todos podemos tener cierto sentido de la vergüenza. Nadie va por la vida sin que lo critiquen, sin hacer cosas que lamentará más adelante o sin atributos que preferiría no tener. Forma parte de la condición humana. Podemos sentir vergüenza cuando pensamos que los demás pueden despreciarnos de alguna manera, que nos ven como inadecuados, inferiores o malos, o sencillamente que no valemos mucho o no merece la pena preocuparse por nosotros.

También podemos tener cierta vergüenza interna cuando pensamos esas cosas de *nosotros mismos*. Normalmente nuestra vergüenza va acompañada de autocrítica e incluso de ataques a nosotros mismos. De hecho, la autocrítica basada en la vergüenza y los autoataques es uno de los problemas más generalizados de las sociedades occidentales y mina seriamente nuestra satisfacción y bienestar. Es lo opuesto a la autocompasión. En lugar de sentir apoyo, bondad y entusiasmo por nosotros mismos cuando las cosas van mal, sentimos ira, decepción, frustración e incluso desprecio por nosotros. Son estos sentimientos basados en las amenazas, de los que nosotros somos el objetivo, lo que puede alterar nuestro sistema ante amenazas y de autoprotección.

Mira la página 240 y recuerda cómo la forma en la que piensas y sientes sobre ti mismo puede estimular tus sistemas cerebrales. De modo que aprender a reemplazar la vergüenza y la autocrítica por compasión y comprensión compasiva es importante y te ayudará a avanzar en la vida y a desarrollar la valentía. Si tienes problemas recurrentes de vergüenza y autocrítica, sean leves o severos, no te engañes pensando que eres el único. Estos problemas están muy extendidos y muchos humanos se enfrentan a ellos en su vida diaria.

Como veremos enseguida, existen muchas cosas que provocan la autocrítica o incluso que no nos gustemos, y hay distintas formas de criticarnos y distintas situaciones que pueden dar pie a ello.¹ Veamos algunas.

Para ver cómo funciona la autocrítica imagina lo siguiente:

Hipótesis 1

Te has mudado a una nueva zona del país y quieres hacer nuevos amigos. De modo que invitas a algunas personas a comer. No los conoces especialmente bien, pero crees que puedes llevarte bien con ellos. Dedicas

tiempo a pensar qué vas a cocinar y a obtener los ingredientes. Cuando llegan los invitados, les sirves unas bebidas y entonces te das cuenta de que has olvidado un ingrediente clave. De modo que dejas el vaso de vino en el mueble de la cocina y sales corriendo a comprarlo. El problema es que, cuando regresas, descubres que has olvidado apagar el fuego de algunas sartenes y éstas y la comida se han quemado. Parece que tendrás que encargar comida a domicilio. ¿Qué crees que pensarán y sentirán tus invitados sobre ti? ¿Qué pensamientos y sentimientos de autojuicio te pasarán por la mente?

Hipótesis 2

Hoy va a ser un día de mucho trabajo. Tienes unos informes en los que has trabajado mucho la noche anterior y que están listos para que los vea tu equipo en una reunión importante. Estás a punto de salir de casa cuando recibes una llamada que te obliga a ordenar otros papeles y a organizar otro dossier para llevar al trabajo. Lo metes todo en la maleta y te vas. El tráfico es muy denso, pero estás contento porque sabes que has cumplido con lo que te pidieron. Cuando llegas al trabajo y abres la maleta, descubres que has cogido la documentación que no era y que todo el trabajo que has preparado tan meticulosamente la noche anterior sigue en casa sobre el escritorio. ¿Qué crees que pensarán y sentirán los demás sobre ti cuando descubran que no tienes los informes importantes para la reunión? ¿Qué pensamientos y sentimientos de autojuicio te pasarán por la mente?

Hipótesis 3

Miras tu ropa y ves que está un poco vieja, es hora de comprar ropa nueva. Vas al centro comercial y ves un conjunto que te llama la atención. Vas a los probadores y entonces, «¡Oh, no!», descubres que no te cabe. Es de la misma talla que solías comprar pero, claro está, tú te has expandido. ¿Qué crees que pensarán y sentirán los demás sobre ti ahora que has ganado peso? ¿Qué pensamientos y sentimientos de autojuicio te pasarán por la mente?

Vale, una última hipótesis, una especialmente pensada para hombres.

Hipótesis 4

Has estado saliendo con alguien que te gusta mucho y ha llegado el momento de que después de una cena romántica te quedas a pasar la noche. La comida es magnífica y, claro está, también lo es el vino tinto, pero vas con cuidado con lo que bebes porque tienes esperanzas de que después suceda algo. Los dos volvéis a casa, os ponéis cariñosos y entonces empezáis el *Full Monty*. Pero poco a poco, y para tu sorpresa, descubres que le pasa algo a tu cuerpo o, más bien, que no le pasa. El viejo compañero se ha convertido en un gandul. Tu novia parece triste pero no crítica. ¿Qué crees que pensará y sentirá sobre ti? ¿Qué pensamientos y sentimientos de autojuicio te pasarán por la mente?

Hay muchas cosas en la vida que pueden alimentar la autocrítica. Podemos añadir a estas hipótesis otras aún más angustiantes como por ejemplo arruinarse, tener una amante, emborracharse y practicar sexo con una persona de la que después nos arrepentiremos, mentir, engañar, etcétera. Los problemas graves con la autocrítica y la vergüenza pueden provenir de traumas y abusos en la infancia, y podemos sentir vergüenza y autoaversión por cosas que no causamos, como si fuera una deformación. También podemos sentir vergüenza ajena si, por ejemplo, nuestros hijos son acusados de

un crimen. Hace años en Occidente, y aún en muchas culturas, una mujer que se quedaba embarazada fuera del matrimonio o que tenía una relación con alguien que no fuera de una casta o cultura aceptadas podía llevar la vergüenza a su familia, la tragedia de los crímenes de honor es un ejemplo extremo de esto, centrado en el caso de la vergüenza ajena. A veces sucede que una persona que se quiere casar con alguien que no ha sido elegido por su familia no se avergüenza de su elección (porque ama a su futura pareja), pero sí que vergüenza porque «es una vergüenza» para los miembros de su familia.²

En lo relativo a comportarse de forma distinta a lo que se considera aceptable en la propia familia, la sensación de haber traicionado sus tradiciones y valores puede ser una fuente de vergüenza, aunque sepas que estás actuando de manera razonable. Karen disfrutaba mucho del sexo con su pareja, pero admitía que siempre había sentido cierta vergüenza de que le entusiasmara tanto porque a su madre, que era muy religiosa, no le gustaba el sexo, pensaba era algo malo y no consideraba que debiera disfrutarse. «Sé que es una tontería —decía Karen—, pero es un poco como si fuera en contra de ella, como si la estuviera decepcionando. Sé que no lo aprobaría y que me despreciaría por ello, a pesar de que yo valoro mucho mis propias decisiones. Dios mío, a mi edad una pensaría que esto ya debería estar superado, ¿no? Pero aún sigo sintiendo su condena, sólo que en segundo plano».

Albergar cierta sensación de vergüenza puede estropear muchos aspectos de nuestra vida porque nos causa dudas, autocrítica e inhibición. Recordemos que una de las razones por las que tenemos estas dificultades es por la forma en que interactúan nuestros «cerebros/mentes antiguos y nuevos» (ver capítulo 2). Como especie, tenemos un sentido del yo y casi cualquier suceso negativo puede ser visto como una indicación de que hay algo malo en nosotros. Esto significa que cuando tenemos dificultades en nuestras vidas o cometemos errores, o las cosas no salen como deseábamos, siempre nos enfrentamos a dos problemas potenciales. Está la cosa en sí: ya sea tener sobrepeso, cometer un error de juicio o que nuestro cuerpo no funcione como nos gustaría. Y luego nuestra propia experiencia del yo: la sensación de que no nos querrán, no nos desearán, que somos inferiores o una decepción. Puede que podamos superar el primer problema rápidamente, pero el segundo, que implica a nuestro sentido del yo, puede enquistarse y minarnos. La autocompasión nos ayuda a enfrentarnos a estos problemas y a ser más generosos, más amables y a aceptarnos más. Tenemos que recordar que no hay ningún error que podamos cometer que no hayan cometido ya millones de personas, ni ninguna cosa que nos preocupe de nosotros mismos que no haya preocupado a millones de personas antes. Todo forma parte de la condición humana.

Vergüenza y autocrítica

Las investigaciones muestran que la autocrítica suele estar ligada a la preocupación por lo que piensen los demás. Por lo tanto, cuando monitorizamos nuestros pensamientos y sentimientos autocríticos, es útil recordar que habrá *dos líneas de pensamiento*. Una de ellas se centrará en lo que pensamos que los demás tienen en mente, mientras que la otra lo hará en nuestros propios pensamientos y sentimientos sobre nuestra persona.

Para ayudarte a reconocerlo, vamos a usar la primera hipótesis de antes, en la que sales corriendo a buscar un ingrediente y se te quema la comida.

Si observamos las dos columnas de la tabla 3, veremos que cuando nos convertimos en autocríticos, solemos asumir que los demás también lo son y que nos rechazarán. Asumimos lo que sucede en la mente de los demás. Por ejemplo, aunque algunos de los amigos potenciales se comporten de una forma comprensiva y agradable, diciendo: «Da igual que tengamos que comprar comida a domicilio», te preocupará que estén pensando algo completamente diferente: que eres un incompetente. ¡Puede que incluso hablen a tus espaldas! Consideras críticos y acusadores tanto tu mundo exterior como el interior y, como resultado, tienes una amenaza interior y una exterior y *no hay ningún lugar seguro, tranquilo, relajante o amable a donde ir*. Está claro que te vas a sentir amenazado y estresado.

Una de las cosas que puedes hacer es distanciarte y reconocer tus líneas de pensamiento; a continuación, puedes intentar algunas de las intervenciones que hemos explicado en el capítulo anterior. De modo que empieza con el ritmo de respiración relajante, reconcentra tu atención e intenta equilibrar esos pensamientos con algunas preguntas, asegurándote de que mantienes un tono amable y tierno:

- ¿Había alguien realmente molesto por tener que comer comida a domicilio?
- ¿Alguien expresó simpatía y empatía contigo al respecto de la comida quemada?
- ¿Alguien parecía preocupado por el hecho de que tú te molestaras?
- ¿Parecía que la gente se lo estaba pasando bien?
- Tomando la situación en conjunto, la comida fue una decepción, ¿pero va a evitar eso que te hagas amigo de esas personas?
- Si los roles se intercambiaran y eso le sucediera a otra persona, ¿la rechazarías?

Repasa estas preguntas mentalmente con la mayor amabilidad, ternura y bondad que puedas y concéntrate en atender (de forma compasiva) a los aspectos positivos de la reacción de las personas hacia tu comida quemada. Por supuesto, será mucho más fácil concentrarse en cualquier reacción negativa posible, porque así es como funciona el

sistema ante amenazas y de autoprotección. De modo que si de las 10 personas que has invitado sólo una parece un poco molesta, te centrarás en ella. Sin embargo en el entrenamiento de la mente compasiva tu atención se concentra en las otras 9, que normalmente estarán preocupadas por ti y más interesadas en el rato que están pasando contigo y los demás que en la comida quemada. Si fueras a la casa de otra persona y le sucediera esto, seguramente pensarías: «Qué lástima. Así que no sólo me pasa a mí» y puede que hasta sintieras un ligero alivio.

Tabla 3: Pensamientos y miedos autocríticos

Columna 1 <i>Cómo pienso que los demás piensan y se sienten con respecto a mí</i>	Columna 2 <i>Cómo pienso y me siento con respecto a mí mismo</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Estas personas nuevas van a pensar que soy desorganizado. • No les van a impresionar ni mis capacidades como cocinero ni mi organización. • Van a pensar que les he fallado por tener que comer comida a domicilio. • Probablemente la he cagado con ellos. • Ahora siempre me verán como alguien despistado y no me tomarán en serio. • <i>Mi principal miedo es:</i> No podré tener una amistad íntima con personas que me respeten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estoy muy molesto conmigo mismo por haber olvidado un ingrediente tan básico. • ¿En qué estaba pensando? ¿Por qué no puedo concentrarme en las cosas? • La comida que había hecho habría estado muy buena y los habría impresionado. • Me he vuelto a fallar por no prestar atención y no tener cuidado. • <i>Mi principal miedo es:</i> No podré tener una amistad íntima con personas que me respeten. Me quedaré solo y marginado.

También hay un pequeño problema con la confianza. Puede que la gente actúe de forma agradable pero, ¿les crees? Y si tú perdonarías a alguien en tu misma situación pero no crees que tus invitados hicieran lo mismo, ¿por qué asumes que eres la única persona que puede ser buena e indulgente? Aunque crean que eres un poco despistado, esto puede hacer que te ganes su simpatía y no lo contrario; yo, por ejemplo, me llevo bien con los despistados. Les gustes o no, todo va a depender de lo amistoso, abierto y cariñoso que seas, de si tienes valores e intereses similares, no de si has quemado comida. Es nuestro miedo al rechazo y a que nos menosprecien lo que alimenta esta autocrítica, ¿no es cierto? Si no nos dieran miedo y creyéramos de verdad que a estas

personas no les importa la comida e incluso creyéramos que nuestro comportamiento puede hacer que les caigamos simpáticos, no seríamos tan autocríticos, ¿verdad? Así que cuando somos compasivos, reconocemos nuestros miedos subyacentes, por eso en la tabla 3 he incluido una pregunta para ti: «*Mi principal miedo es...*». Puedes hacerte esta pregunta siempre que te critiques a ti mismo con ira, decepción o desprecio. Aprender a gestionar y a ser compasivo con los propios miedos puede hacer que dejemos de golpearnos.

Vergüenza y decepción

En estos momentos existen muchos indicios de que, cuando sentimos vergüenza, no se debe tanto al hecho de que no estemos cumpliendo con nuestros estándares y objetivos, sino con que nos acercamos al punto de resultar indeseados e indeseables a ojos de los demás y, después, a los nuestros.³ Así que no decimos «No estoy tan delgado como me gustaría»; cuando sentimos vergüenza decimos: «Estoy gordo». No decimos: «No soy tan bueno como me gustaría»; cuando sentimos vergüenza decimos: «Soy malo/no soy adecuado». Así, la vergüenza implica un sentimiento cercano al yo que no queremos ser. Y no queremos serlo porque se identifica con algunas amenazas, especialmente el rechazo, el ser criticados por los demás o marginados o, incluso, ridiculizados y el blanco de bromas. A menudo es el sistema ante amenazas el que nos da la sensación de que nos etiquetan de determinada manera.

Por supuesto, desde un punto de vista evolutivo, si los demás nos amenazan de forma negativa, nuestro cerebro se lo toma como una amenaza a nuestra propia integridad física.

Todos los ejemplos que hemos mostrado anteriormente muestran decepción. Ese suele ser el resultado de experimentar la amenaza de convertirse en el *yo indeseable*. Tomemos el ejemplo en el que ya no nos cabe la ropa de la talla que solíamos usar. Imaginemos a Anne. Se acercaba un cumpleaños importante y había estado intentando perder peso para caber en un vestido que le gustaba mucho. Por desgracia, cuando llegó el día y no pudo subir la cremallera, bueno, no del todo, se sentó en la cama, se puso a llorar y se echó la bronca por no ser capaz de controlar su dieta, no hacer suficiente ejercicio y estar gorda. Ahora tenía dos problemas: (1) no le cabía el vestido, y (2) estaba deprimida después de echarse la bronca. Recuerda lo que hemos dicho sobre cómo criticarse a uno mismo puede influir sobre la fisiología del cerebro y los sentimientos corporales (ver p. 240). No son sólo los pensamientos, sino las emociones de frustración, ira y desprecio las que nos hacen daño cuando nos criticamos a nosotros mismos.⁴ Ten en cuenta también que la autocrítica suele estar ligada al miedo de dañar las relaciones

con los demás, a que nos vean como tontos, inadecuados o malos. Anne, en concreto, no quería que otras mujeres percibieran su aumento de peso.

Una de las cosas de las que no solemos darnos cuenta es que, cuando somos vulnerables a la vergüenza y la autocrítica, solemos tener en mente diversos *ideales*; cómo *queremos ser* y cómo *no queremos ser* de ninguna manera. La diferencia entre el yo ideal y el real se llama «brecha de decepción». Cuanto más cerca está el «yo real» del «yo no deseado» más vulnerables somos a la vergüenza. Esto se ve en la tabla 4. En ese ejemplo, el «yo real» parece idéntico al yo que no quieres ser. Así es cómo experimentamos la vergüenza, al convertirnos en el «yo no deseado». Muchos de nuestros esfuerzos para mejorar e impresionar a los demás pueden en realidad estar alimentados por el miedo a convertirnos o tener alguno de los atributos del «yo no deseado».

A medida que nos hacemos más vulnerables a la vergüenza, pueden pasar una serie de cosas.

Tabla 4: Decepción y vergüenza

Yo ideal	Yo real	Yo no deseado
Delgado	Tiene una talla más grande	Tiene una talla más grande
Lleva un dieta estricta	Pica entre horas	Pica entre horas
Se siente ligero	Se siente pesado	Se siente pesado
Hace ejercicio regularmente	Sólo va al gimnasio de vez en cuando	Sólo va al gimnasio de vez en cuando
Brecha de decepción	Vulnerabilidad ante la vergüenza	

- *Ataque al yo.* En este caso podemos tener distintos pensamientos como: «Tendría que haberlo hecho mejor. ¿En qué estaba pensando? ¿Por qué soy así? ¿Por qué no me esfuerzo más? No soy lo bastante bueno». Normalmente no son sólo frases, sino que están asociadas a sentimientos de frustración, ira y, a veces, incluso desprecio. Si recuerdas lo que hemos dicho en la página 240, puedes imaginar lo que esto le hace a tu cerebro.
- *Ataque a los demás.* La brecha de decepción puede provocarnos frustración y eso puede hacer que estemos irritables con los demás o, incluso, que los ataquemos. Por ejemplo, si quemamos la comida que estábamos preparando para una fiesta, podemos criticar a nuestra pareja y decirle: «¿Por qué no me recordaste que

necesitaba ese ingrediente? ¿Por qué tengo que ser yo siempre quien se acuerde de todo?».

- *Rendición.* Puede ser que nos hundamos y que pensemos cosas como: «No puedo hacer nada. Siempre voy a cometer errores, así que da igual lo mucho que me esfuerce. Nunca me sale nada bien. Todo es inútil, todo da igual». De modo que podemos sentir que nos han vencido y que no podemos hacer nada excepto rendirnos o abandonar.

Si nos distanciamos y pensamos en ellas, ninguna de estas respuestas a la decepción es muy compasiva. En cambio, intenta concentrarte en la idea de que la clave del éxito (y, de hecho, de la felicidad) es la capacidad de equivocarse y aprender a gestionar la decepción. Así emprenderemos el buen camino para gestionar este tipo de problemas. No se puede vivir la vida sin decepciones, fracasos, errores, trabas y otros fallos humanos. Tenemos que aprender a enfrentarnos a esa vocecilla de nuestra cabeza que puede estar enfadada, que puede mandarnos donde ya sabemos y que suele decir cosas como: «No quiero ser bueno. ¡Quiero estar enfadado!». El enfoque compasivo consiste en aceptar esta ira como un reflejo comprensible de algo que nos ha decepcionado o por lo que nos sentimos amenazados. Sin embargo, también consiste en aprender a ser buenos y a dar apoyo, aceptando la decepción y las amenazas en lugar de quedarnos con la ira. No obstante, es útil decir en voz alta o escribir lo siguiente: «*Esta situación hace que me sienta amenazado porque...*». Entonces podemos empezar a pensar en afrontar esa amenaza de forma compasiva.

Puedes concentrarte en tu respiración de forma consciente y reconocer los pensamientos y sentimientos que te pasen por la mente. Puedes verlos como el resultado de tu cerebro presionándote para que sientas determinadas emociones, y reconocer que bajo esas emociones desagradables en realidad se encuentra el sistema de autoprotección que siente ansiedad por ti y está intentando avisarte para que te salves. Recuerda que fue diseñado hace millones de años, de modo que es bastante básico y primitivo, pero que lo hace lo mejor que puede. Aunque no es tu parte más brillante, ¿a que no?

La necesidad de que los demás nos valoren para valorarnos a nosotros mismos

En el capítulo 5 dedicamos algunas páginas a observar cómo los sentimientos que creamos en las mentes de los demás tienen un gran impacto en nuestros sentimientos. ¿Recuerdas a Sue (pp. 227-228), que hacía un dibujo para su madre y se sentía diferente *consigo misma* en función de la reacción de ésta? Como nuestras mentes dependen tanto

de las de los demás, necesitamos que éstos aprendan a atender a nuestras cosas buenas y a apreciar las pequeñas cosas que hacemos, no sólo los grandes logros. De hecho, esta atención nos ayuda de verdad a desarrollar sentimientos positivos sobre nosotros mismos.

Mark Baldwin y sus colegas han investigado en la Universidad McGill de Canadá cómo nuestra visión de lo que piensan los demás sobre nosotros modela nuestra propia opinión y la forma en que nos juzgamos.⁵ Después de pedir a sus alumnos que escribieran algunas ideas para investigaciones, Baldwin les mostró subliminalmente imágenes de sus profesores. Un grupo recibió un *flash* de una fotografía suya sonriendo complacido; el otro, una de él con el ceño fruncido. (Con «subliminal» quiero decir que la fotografía pasó tan rápido que, aunque los alumnos eran conscientes de haber visto algo, un *flash* de luz, no sabían que lo que habían visto era una fotografía de una cara). Los que vieron el rostro sonriente pensaron que sus ideas no estaban mal, de hecho, eran bastante buenas. Los que vieron el ceño fruncido pensaron que sus ideas no eran demasiado buenas. De modo que la forma de juzgar *sus propias ideas* había sido influida por el hecho de haber visto una expresión de aprobación o de rechazo. Bien, recordemos que, en realidad, los estudiantes no han visto ninguna imagen de su profesor, de modo que la influencia viene de fuera de su experiencia consciente.

La investigación de Mark Baldwin revela algo que los filósofos han reconocido durante mucho tiempo: que los humanos hacen muchas cosas, buenas y malas, por el reconocimiento y para crear sentimientos positivos en la mente de los demás. A principios del siglo pasado, el famoso sociólogo estadounidense Charles Horton Cooley (1864-1929) acuñó el término «yo espejo». Indicó que la visión de nosotros mismos suele estar influida por lo que creemos que los demás piensan de nosotros. Sugirió que la mayoría de las personas no son conscientes de esto, pero que lo serían rápidamente si un día se despertaran y descubrieran que todo el mundo los critica y los rechaza o, sencillamente, no se interesa por ellos. Su confianza se derrumbaría rápidamente y se sentirían muy abatidos. De hecho, ahora sabemos que la mente humana ha evolucionado para que le interese impresionar a los demás y conseguir cuidado, apoyo, respeto, simpatía e, incluso, admiración, porque estas cosas son extremadamente beneficiosas para la supervivencia y la reproducción (algo que exploramos en el capítulo 5). Nuestra sensación de seguridad y bienestar está ligada a cómo creemos que existimos en la mente de los demás.

En mi trabajo como terapeuta muy a menudo descubro que la gente se ha estado esforzando, de forma consciente, pero a veces no tanto, por conseguir cosas en la vida para impresionar a los demás y ganar la aprobación de sus padres o de otras personas importantes para ellos. Una razón fundamental de esto es que nuestro cerebro ha

descubierto que, si la gente nos valora, les gustamos y nos respetan, van a estar ahí cuando los necesitemos. Si creemos que no podemos conseguir su aprobación, nuestra vida será un poco más peligrosa. Para ayudarte a aclarar esto en tu vida, a veces vale la pena escribirse una carta a uno mismo y preguntarse qué aprobación valoramos más, a quién queremos impresionar, quién nos gustaría que nos dijera que nos valora. Y ahora, ¿por qué quieres esas cosas? ¿Qué buscas en realidad? A veces son personas concretas como nuestros padres, o un profesor o amigos. Para las personas religiosas puede ser Dios o, si eres más New Age, el cosmos.

Seguramente quieres sentirte querido, amado y parte del grupo, sentimientos humanos básicos. Sin embargo, ahora quizá reconozcas que la compasión empieza en casa y que necesitas entrenarla en tu mente. De modo que ten presente tu imagen compasiva, adopta tu expresión facial compasiva e intenta imaginar la sensación de aceptación y de ser valorado emanando de tu imagen, que es una parte de ti.

Autocrítica y devaluación

La autocrítica puede desarrollarse porque nunca nos hemos sentido percibidos como lo suficientemente buenos en la mente de los demás, o porque no hemos recibido los sentimientos amables y positivos que necesitamos de los demás, o porque seguimos debatiéndonos y desplazando los objetivos, decepcionándonos y enfadándonos con nosotros en lugar de aprender el arte de la satisfacción y de recompensarnos por nuestros esfuerzos. El problema es que los humanos nos sentimos amenazados por la posibilidad de que nos marginen, nos excluyan o nos rechacen. De hecho, nuestros cerebros están muy atentos a eso.⁶ Nuestra capacidad para darnos apoyo y ayuda mutua es una de las cosas buenas de la evolución. La parte mala es que nos sentimos amenazados si no podemos crear sentimientos positivos en la mente de los demás, de modo que nos da miedo no recibir el apoyo y el cuidado de los demás si lo necesitamos.

Fuentes de autocrítica

Si observamos cómo afecta al cerebro la autocrítica (ver pp. 238-243), enseguida veremos que nuestro autocrítico interior está siempre estimulando el sistema ante amenazas y de autoprotección (lo que es, en sí mismo, una fuente de estrés), pinchándolo constantemente con descargas de hormonas del estrés. Para el autocrítico con práctica, no pasa día sin que piense algo negativo sobre sí mismo. De alguna manera, es como arrancarse constantemente una costra. Si te paras un momento y lo piensas así, la autocrítica no tiene mucho sentido, ¿no? Y sin embargo...

... Y sin embargo lo gracioso del tema es que las personas no están muy dispuestas a parar. De modo que debemos pensar detalladamente en eso: ¿qué es lo que nos convierte en autocríticos y por qué nos enganchamos a ello? Aun así, las fuentes de autocrítica no son muy difíciles de encontrar. Las más obvias son, claro está, cosas que nos sucedieron en el pasado. Algunas personas que son críticas o sentenciosas consigo mismas han tenido padres o profesores que eran críticos o sentenciosos.

Suzanne, por ejemplo, recuerda a su madre como alguien «imposible de complacer». No era abusiva, no aprobaba el castigo físico, pero sabía usar el tratamiento silencioso, vaya que sí. Era una de esas personas criticonas que siempre ven el «vaso medio vacío». Si Suzanne sacaba la segunda mejor nota en un examen, su madre preguntaba quién había sacado la mejor y se lo había impedido, así, a su hija. Los logros de Suzanne nunca se reconocían, se alababan ni se celebraban. Según su madre, las personas no deberían «fardar», nunca deberían «estar satisfechas consigo mismas» y no debían «dormirse en los laureles». Según Suzanne, «No recuerdo que mi madre se emocionara jamás con nada de lo que he hecho».

La madre de Sonia era parecida. Siempre le estaba diciendo a su hija lo dura que había sido su vida, que su fortaleza era muy superior y que las chicas de hoy en día lo tenían todo muy fácil. De modo que, cada una a su manera, Suzanne y Sonia habían crecido aprendiendo a *no prestar atención* a las cosas que hacían bien, a no estar satisfechas o a sentirse bien consigo mismas, sino a concentrarse en las cosas que no hacían tan bien y podrían haber hecho mejor, o en cómo los demás siempre lo hacían mejor que ellas. Las habían entrenado mucho en el sentimiento de que «los demás creen que no soy lo bastante buena».

El problema, claro está, es que siempre podemos hacer las cosas mejor, de modo que la sensación de decepción y la autocrítica siempre andaban al acecho de Suzanne. ¿Y recuerdas a Jack, Jane y Carol, a quienes conocimos en las páginas 113-114? Para ellos, la idea de ser autocompasivos, buenos, apreciarse a sí mismos y sentirse bien les parecía bastante extraña, autocomplaciente. Luego está el problema al que se enfrentan Sonia y muchos otros, que es apreciar que sus padres estaban equivocados, aunque esta idea en sí misma también parezca equivocada. Sonia la expresaba de este modo: «Si cambio mis valores, sentiré que estoy traicionando a mamá y a su memoria». No es tan raro que la gente se aferre por lealtad a valores que saben que no los ayudan.⁷ Incluso pueden llegar a apoyar a líderes que saben que son desastrosos porque la sensación de pertenencia es más importante para ellos que plantar cara. Si rechazamos las opiniones y los valores de los demás, es decir, nos rebelamos, podemos sentirnos como traidores y extraños.

De modo que aquí vemos que la opinión que tenemos de nosotros y cómo nos tratamos suele estar ligada a lo que nos han enseñado. Y esto sucede en muchos aspectos

de nuestra vida. Las mujeres a quienes les han enseñado que el sexo es «malo» o «asqueroso» y «sólo para los hombres» o que es «vergonzoso» tener fantasías «groseras» puede que nunca descubran o examinen en toda su amplitud y profundidad su propia sexualidad, y puede que condenen sus propios deseos sexuales. La exploración de su propio potencial y su consciencia está limitada. En algunos grupos sociales en los que se teme la homosexualidad y se condena tanto la idea como la práctica, hay individuos que pueden padecer una gran vergüenza debido a sus sentimientos homosexuales, incluso hasta llegar al punto del suicidio, mientras en otras sociedades se celebra esta orientación sexual. Como ves, la vergüenza está muy relacionada con los mundos sociales que habitamos.

Los recuerdos vergonzosos de algunas personas se convierten en traumáticos. Tom padeció abusos en su infancia. Su padre era un maltratador, y aunque su madre era cariñosa a su manera, era bastante sumisa y algo depresiva. El padre de Tom, que a su vez cargaba seguramente con mucha vergüenza que proyectaba en su hijo, era el tipo de persona que aparece en los partidos de fútbol y se pone a gritar a su hijo de malas maneras desde la banda. Al recordar algunas escenas, Tom me mostró lo que denominamos un *recuerdo vergonzoso/traumático*. Uno de estos sucesos se dio cuando su padre descubrió que Tom estaba teniendo problemas con las matemáticas, se hizo con algunos de sus ejercicios y descubrió que tenían malas notas. Tom recuerda el rostro de su padre enrojecido por la ira, «Pensaba que iba a explotar», me dijo. A medida que su padre se enfadaba más y más, llamó a Tom «P*** vago idiota», le dijo que no había ningún motivo para sacar malas notas y que si no mejoraba tendría un problema grave.

Ahora veamos cómo se registra todo esto en la memoria. Primero está la emoción que desprende el padre de Tom, que es ira y agresividad. De modo que el cerebro de Tom pasa inmediatamente a modo ante amenazas y de autoprotección porque está recibiendo el ataque de un hombre adulto, aunque no está claro que éste le vaya a golpear o a hacerle daño. Automáticamente, Tom se asusta mucho y le cuesta hablar, se queda paralizado en el sitio, pero también tiene unas ganas desesperadas de salir huyendo. Su nivel de agitación es alto y, al mismo tiempo, está oyendo que lo llaman «vago» e «idiota». En su mente, estas etiquetas están asociadas con cosas que le han costado, porque, en realidad, Tom lo ha intentado con las mates, pero no le salen. Los niveles de amenaza y rabia de su padre le dan la sensación de que ha hecho algo muy malo. Su madre, a quien su marido la aterroriza, no está a la vista, de modo que Tom tiene la sensación clara de estar solo con este hombre potencialmente violento; no hay nadie cerca que pueda ayudarlo o rescatarlo. Y por lo que pude saber, el padre de Tom provenía del mismo entorno y recibía palizas de forma regular, una herencia terrible y trágica.

De modo que aquí tenemos diversas experiencias que se han *fundido* en un recuerdo vergonzoso/traumático. Esta fusión comprende:

- una gran amenaza externa
- la experiencia de ser etiquetado
- la sensación de ser malo e idiota y haber hecho algo terrible
- una gran explosión interna de miedo, confusión y la sensación de haberse quedado paralizado a pesar de querer huir
- la consciencia de estar completamente solo sin posibilidad de ser rescatado.

De modo que imaginemos qué sucede cuando Tom se encuentra en situaciones en las que cree que ha cometido un error o que no es lo bastante bueno, o en las que una figura de autoridad, alguien en quien confía, lo puede criticar: *si siente que no es lo bastante bueno, se sentirá solo porque así es exactamente como estaba cuando era niño*. De hecho, la gente que ha sido sometida a vergüenza, especialmente de niños, pueden tener sentimientos subyacentes de soledad, porque la experiencia de la vergüenza es la de ser apartado como no lo bastante bueno, no querido, no deseado, descartado.

Tom reconoce que parte de su autocrítica es un eco de la voz de su padre en su cabeza, parte es su propia frustración y parte está relacionada con su ansiedad. «Pero ¿cómo he podido hacer eso? Ahora vuelvo a ser vulnerable». Tom también podría ser visto como un perfeccionista, pero las investigaciones han demostrado que hay distintos tipos de perfeccionistas. Unos están ligados a estándares personales, mientras que otros se asocian al miedo a la crítica, personas que buscan la perfección para evitar ser criticados.⁸

Uno de los problemas de las personas que han sufrido sucesos importantes relacionados con la vergüenza es que sus recuerdos pueden ser intrusivos. Por ejemplo, a menudo, Tom tiene recuerdos súbitos de su pasado de abusos y de los sentimientos que le producían.⁹ También tiene tendencia a padecer explosiones de ira que le causan vergüenza, desprecio por sí mismo y timidez.

El maltratado se convierte en maltratador

Algunos chicos que provienen de estos entornos, que pueden implicar distintas combinaciones y grados de abandono, control, expectativas, abusos y bajos niveles de afecto pueden tomar el camino contrario. En lugar de convertirse en sumisos y autocríticos, se convierten a su vez en maltratadores, se identifican con sus agresores y moldean su comportamiento basándose en ellos. Los niños pueden aprender que si amenazan a los demás, éstos no los amenazarán a ellos. El problema de esto es, claro

está, que en términos de desarrollo cerebral, todos los sistemas que son importantes para la compasión se perciben como inútiles, de hecho, pueden no ser de ayuda si se está desarrollando una estrategia concreta de supervivencia y autoprotección. Piensan: si otras personas me han hecho daño y me han amenazado, ¿por qué voy a confiar en nadie? ¿Por qué desarrollar la bondad? Lo primero es desarrollar la autoprotección. De modo que las mentalidades sociales de la compasión se usan poco y no se desarrollan en las mentes de estos abusones. De hecho, estas personas pueden considerar que sentir compasión por los demás es una debilidad que los hace vulnerables.

Para ellos, el deseo de poder y de tener el control es una defensa para que los demás no los controlen, básicamente porque no confían en que quienes tienen la autoridad los quieran, los cuiden y velen por ellos. Los hombres con este tipo de trasfondo pueden ver a las mujeres como personas a quienes se puede querer o desear pero nunca como iguales, porque sus madres nunca fueron lo suficientemente fuertes para protegerlos de sus padres hostiles. Si estas personas que han sufrido daños luchan para acceder a posiciones de poder y lo consiguen, los demás sufrimos las consecuencias. La historia humana está plagada de ellos y de su ambición sin límites. Estos individuos son mucho menos propensos a ser autocríticos y mucho más a culpar a los demás cuando las cosas no salen como estaba previsto.

Lo que destaca en todos estos ejemplos es un miedo subyacente, el miedo a desconectarse de algún modo. Si supiéramos sin duda y de corazón que las personas nos querían tanto si triunfamos como si fracasamos, no padeceríamos este tipo de ansiedad. Y, claro está, estos problemas no se originan sólo en casa; también pueden darse en el colegio, con los abusones. Y nuestra sociedad también los modifica. Porque cuanto más tenemos que competir por la posición social, más amenazados nos sentimos. Lejos quedan las épocas en las que los chicos adolescentes seguían a sus padres como aprendices o en otros trabajos y había una sensación de comunidad y pertenencia a un grupo familiar tradicional. Hoy en día hay poca continuidad social para muchos adolescentes. A muchos los persigue una sensación de alienación, de no pertenecer a ningún lugar, ni al mundo de los niños ni al de los adultos. Porque, en realidad, al cerebro no se le da bien ni le gusta esta alienación, y reacciona como si lo amenazaran. Y, claro está, los adolescentes compiten entre ellos por cosas que creen que deben poseer, algo que está impulsado por el modelo de negocio que impera en nuestra vida.

También está la sensación de la soledad en la vergüenza. Como la vergüenza puede estar ligada a que nos aparten o a que nos vean como poco dignos de atención, los niños abandonados pueden sentir vergüenza. Proviene de recuerdos emocionales de estar solos y no poder hacer que los demás se interesaran por ellos.

De la autocrítica a la autocompasión

Como la autocrítica puede tener distintas fuentes, una de las cosas en las que debemos trabajar es en identificar de dónde proviene la nuestra y cuál sería nuestro principal miedo a la hora de reducirla o incluso abandonarla. Hemos hablado de cómo la autocrítica puede ser dañina para el cerebro y de cómo la autocompasión es buena para él, pero incluso así, puede ser que seas reacio a abandonar la autocrítica. De modo que aquí tienes un ejercicio que puede ayudarte.

Ejercicio: Cómo distinguir la autocrítica basada en la vergüenza de la autocorrección compasiva

Ten a mano papel y lápiz. Ahora imagina que, después de leer este libro, no volverás *jamás* a ser autocrítico. Cierra los ojos e imagina de verdad que la autocrítica no volverá a formar parte de ti nunca más. Dedícale un buen rato. ¿Cuál es la primera sensación que te invade? ¿Cuáles son tus mayores miedos? En este momento, si te pareces a mí o a las personas con las que he trabajado en el pasado, es decir, si te pareces a los demás humanos, habrás generado un montón de «Sí, pero...» relacionados con abandonar la autocrítica. Éstos pueden incluir: «Sí, pero si no soy autocrítico puedo volverme perezoso, puede que no llegue a alcanzar nada, puede que me convierta en una persona arrogante que no vea sus defectos, puede que no le guste a la gente». Aún crees que tu autocrítica te ayuda, ¿a que sí? Aunque sea sólo un poquito.

Ahora haz dos columnas en el papel. Llama a una de ellas «Cómo me ayuda mi autocrítica» y a la otra «Cómo me pone trabas mi autocrítica». Ahora escribe todas las ventajas de la autocrítica en la primera columna y las desventajas en la segunda. Cuando leas lo que has escrito verás las razones por las que te aferras a la autocrítica, por qué no la puedes abandonar. Así que veamos cómo podemos aplicar aquí la compasión.

En primer lugar, quiero dejar muy clara la diferencia entre la autocrítica basada en la vergüenza y la autocorrección basada en la compasión. Esta distinción se basa en tus sentimientos. Como ves, la autocrítica va a menudo acompañada de decepción, frustración e, incluso, desprecio, y son estas emociones las que te hacen daño de verdad, en parte porque provienen del sistema ante amenazas y de autoprotección. Impiden que te des cuenta de que, en realidad, no te convertirás en una persona arrogante porque *tienes el deseo real* de cuidar de los demás, y que no serás una persona perezosa porque *tienes el deseo real* de conseguir cosas y que te vaya bien en la vida, y no porque vayas a criticarte y machacarte o mostrarte escéptico. La autocrítica puede hacer que no veamos *las emociones y deseos positivos* y puede hacernos creer que si nos vigilan y nos castigan nos convertiremos en personas medio decentes.

Puede que recuerdes haber oído decir a tus padres: «¿Por qué tengo que ir siempre detrás de ti? ¿Por qué siempre tengo que enfadarme contigo para que hagas algo?». Sabiendo lo que sé ahora, me encantaría volver a mi adolescencia y decirle a mi padre con tranquilidad: «Eh, el que yo no haga nada no es tan raro. Es porque soy un adolescente, creado por un conjunto de tus genes y los de mamá. Eso significa que, a mi edad, me gusta estar con mis amigos, enfadarme, dormir todo el día y tocar en mi grupo de rock por la noche. No tengo nada de raro, ¡no es culpa mía! No te preocupes, me irá bien».

Claro está, ahora comprendo que mucha de la insistencia de mis padres estaba basada en la preocupación, porque vivimos en una sociedad competitiva y les daba miedo que si no conseguía las calificaciones necesarias para competir, no llegara a nada en la vida, no tuviera esa ventaja competitiva. Fue un poco preocupante cuando, 30 años después, me vi a mí mismo diciéndoles esto a mis hijos, ya hablaríamos de exámenes o de fregar los platos: «¿Por qué tengo que ir siempre detrás de ti? ¿Por qué siempre tengo que enfadarme contigo para que hagas algo?». La programación genética es muy aburrida y repetitiva, ¿verdad? Pero supongo que todo es cuestión de equilibrio. A veces, que nos presionen un poco nos ayuda, y esta preocupación de los padres puede entenderse como una expresión de cariño, siempre que no se exprese con hostilidad ni desprecio.

Sin embargo, seguimos teniendo el problema de qué hacemos con nuestra autocrítica y cómo la distinguimos de la autocorrección. De hecho, cuando hablamos de tratarnos a nosotros mismos, todo se reduce a aprender la diferencia entre la autocrítica basada en la vergüenza y la autocorrección compasiva. Entender estas diferencias puede ayudarnos a gestionar la vergüenza.

La autocrítica suele mirar hacia atrás y se centra en las cosas que ya hemos hecho, no nos da ánimos para el futuro. Suele ir acompañada de sentimientos de ira o desprecio en lugar de apoyo y ánimos; suele minar nuestra confianza en lugar de inspirarnos y afianzarla. Por otro lado, la corrección compasiva, cuando va acompañada de sentimientos compasivos, puede inspirarnos y ayudarnos a enfrentarnos a los errores y aprender de ellos. De modo que recordemos cuáles son las cualidades de la compasión. Éstas incluyen: estar motivado para cuidar y ayudar; reconocer y empatizar con la angustia; albergar sentimientos de bondad, amabilidad y apoyo, y reconocer la angustia; estudiar las dificultades para aprender de ellas y desarrollar sabiduría (ver pp. 251-270).

En la tabla 5 se ve muy fácilmente la diferencia entre autocorrección compasiva y autocrítica basada en la vergüenza. Puedes comprenderlo mejor si imaginas a un niño pequeño que intenta aprender una habilidad nueva pero que aún no le sale y comete errores. Un profesor crítico se centraría en los errores, indicándole al niño lo que hace mal, mostrándose un poco irritado, lo que implica que el niño no se está concentrando y

podría haberlo hecho mejor si lo hubiera intentado. La base de ese estilo de enseñanza es en realidad el miedo y la vergüenza, asustar al niño o hacer que se sienta mal si algo no le sale, y es una de las razones habituales por las que los niños fracasan y abandonan.¹⁰ A pesar de esto, fue un enfoque habitual en el pasado, muchos médicos de mi edad me cuentan cómo sus profesores disfrutaban humillándolos cuando eran estudiantes de medicina, con la convicción de que aquello era bueno para su educación.

Tabla 5: Cómo distinguir la autocrítica basada en la vergüenza y la autocorrección compasiva

Ataques a uno mismo basados en la vergüenza

- Se centra en el deseo de condenar y castigar
- Castiga errores pasados y suele mirar atrás
- Se manifiesta con ira, frustración, desprecio y decepción
- Se concentra en los déficits y el miedo a ser descubierto
- Se concentra en la sensación global del yo
- Incluye un gran miedo al fracaso
- Aumenta la probabilidad de abandonar o evitar
- Consideremos el ejemplo del maestro crítico con el niño que lo está intentando

Autocorrección compasiva

- Se centra en el deseo de mejorar
- Se concentra en el crecimiento y la mejora
- Mira al futuro
- Se manifiesta con ánimos, apoyo y bondad
- Construye sobre los aspectos positivos (p. ej., observar qué has hecho bien y ver qué puedes aprender)
- Se concentra en atributos y cualidades específicas del yo
- Se concentra en la esperanza del éxito
- Aumenta las probabilidades de emprender una tarea
- Consideremos el ejemplo del maestro que apoya y anima al niño que lo está intentando

Ante la transgresión

- Vergüenza, evitación, miedo
- Pérdida de ganas, humor bajo
- Agresión

Ante la transgresión

- Culpabilidad, ganas de emprender
- Tristeza, remordimientos
- Reparación

Tabla 5: Cómo distinguir la autocrítica basada en la vergüenza y la autocorrección compasiva

Ataques a uno mismo basados en la vergüenza	Autocorrección compasiva
<ul style="list-style-type: none"> • Se centra en el deseo de condenar y castigar • Castiga errores pasados y suele mirar atrás • Se manifiesta con ira, frustración, desprecio y decepción • Se concentra en los déficits y el miedo a ser descubierto • Se concentra en la sensación global del yo • Incluye un gran miedo al fracaso • Aumenta la probabilidad de abandonar o evitar • Consideremos el ejemplo del maestro crítico con el niño que lo está intentando 	<ul style="list-style-type: none"> • Se centra en el deseo de mejorar • Se concentra en el crecimiento y la mejora • Mira al futuro • Se manifiesta con ánimos, apoyo y bondad • Construye sobre los aspectos positivos (p. ej., observar qué has hecho bien y ver qué puedes aprender) • Se concentra en atributos y cualidades específicas del yo • Se concentra en la esperanza del éxito • Aumenta las probabilidades de emprender una tarea • Consideremos el ejemplo del maestro que apoya y anima al niño que lo está intentando
<p data-bbox="378 1104 808 1140"><i>Ante la transgresión</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vergüenza, evitación, miedo • Pérdida de ganas, humor bajo • Agresión 	<p data-bbox="824 1226 1226 1262"><i>Ante la transgresión</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Culpabilidad, ganas de emprender • Tristeza, remordimientos • Reparación

Podemos comparar esto con el maestro compasivo que reconoce que aprender habilidades nuevas puede ser difícil. El maestro reconoce las dificultades de aprender cosas nuevas y que las cosas que vale la pena aprender suelen ser difíciles; se centra en lo que el niño hace bien y construye sobre eso, alabando el esfuerzo, intentando desarrollar una comprensión detallada sobre dónde residen las dificultades, aportando un retorno claro y preciso sobre cómo mejorar el rendimiento y proporcionando oportunidades de practicar con ayuda en un entorno amable y de apoyo en el que cometer errores forma parte del proceso de aprendizaje. Por supuesto, si el problema es que el niño no se está esforzando, hay que concentrarse en ayudarlo a intentarlo de nuevo

y ver cuáles son sus bloqueos. Puede ser que el niño no tenga interés, pero también puede tener la creencia subyacente de que la tarea acabará siendo muy difícil y que él fracasará y será avergonzado así que, ¿para qué molestarse?

También podemos tener esa relación con nosotros mismos. Piensa sobre si en tu cabeza tienes a un profesor crítico o compasivo. Si te das cuenta de que tu forma de enfrentarte a las trabas y los errores es más bien autocrítica, sencillamente ser consciente de esto (¡sin ser autocrítico!) y tomar la decisión de cambiar a la autocorrección compasiva puede ayudarte a empezar a pasar poco a poco de la autocrítica basada en la vergüenza a la autocorrección compasiva. Algunos de mis pacientes me dicen que no pueden imaginar abandonar la autocrítica del todo, de modo que todo se trata de equilibrar las cosas paso a paso lo mejor que podamos. De hecho, yo sigo siendo propenso a enfadarme conmigo mismo cuando me olvido de algo.

La autoestima frente a la autocrítica

Si vas a entrenar tu mente para ser compasiva contigo mismo y los demás, es importante que recuerdes equilibrar los distintos sistemas de emociones de tu interior. Recientemente se ha prestado mucha atención al hecho de proporcionar autoestima a los niños y los adultos, para ayudarlos a ser optimistas, a conseguir cosas y a perseverar. Esto es algo muy sensato y, al parecer, de gran ayuda. Sin embargo, han surgido voces críticas que indican que la autoestima tiende a aumentar cuando las cosas nos van bien, se basa en superar a los demás y está bastante centrada en uno mismo. En cambio, la autocompasión se concentra en cómo nos tratamos cuando las cosas nos salen mal. Nos enseña a abrir nuestro corazón a los demás y reconocer que todos nos esforzamos para evitar el sufrimiento y para ser felices, que todos nos hemos encontrado aquí con un puñado de genes y experiencias vitales que han modelado nuestro cerebro. Encontrarás más debate sobre este tema en la página web de Kristen Neff <www.self-compassion.org>.

De modo que la autoestima se tiene que equilibrar con la autocompasión, lo que nos lleva de vuelta a algo que he dicho al principio, que es muy importante *aprender a fracasar*, a aceptar que podemos ser menos de lo que queremos ser para liberarnos de ese miedo y seguir adelante «sencillamente siendo».

Vergüenza y culpabilidad

Al final de la tabla 5 verás que diferencio entre culpabilidad y vergüenza en cuanto a las transgresiones, es decir, cometer errores, saltarse las reglas o decepcionar a los demás, y a hacer daño a los demás. Esto es algo importante y de lo que ya hemos hablado (ver pp. 267-270). La vergüenza está relacionada con sentimientos negativos que tenemos sobre

nosotros mismos, las etiquetas negativas que nos ponemos y las cosas malas que los demás sienten sobre nosotros. Por otro lado, la psicología de la culpabilidad se centra en *la otra persona*. En nuestro comportamiento y su impacto en los *demás*. Tenemos que conectarnos psicológicamente con la otra persona para intentar entender sus sentimientos y poder sentir culpabilidad y tener simpatía y empatía por su dolor o enfado. Esto no tiene que ver con la sensación global de bueno o malo, sino con un comportamiento concreto. No puedes sentir culpabilidad por pensar o sentir algo si esto no tiene como consecuencia un daño real. Los sentimientos asociados con esos pensamientos pueden causar vergüenza si piensas que dicen algo malo de ti y te estás juzgando («Soy mala persona por pensar o sentir estas cosas»). La culpabilidad es una forma de abrirnos a los demás si les hemos hecho daño. Es una emoción social importante que nos ayuda a construir relaciones porque nos hace pensar en el daño que hacemos a los demás, de hecho, visto así, a nuestra sociedad le iría bien un poco más de culpabilidad y un poco menos de vergüenza.

Pero, claro está, en nuestra vida diaria solemos tener distintas combinaciones de vergüenza y culpabilidad porque, aunque son emociones bastante distintas, pueden activarse al mismo tiempo. Uno de los problemas de la vergüenza y de inducir vergüenza en los demás es que, como la vergüenza está basada en la amenaza y el castigo y en sentir que uno es malo y vulnerable al rechazo, las personas que la sienten creen que pueden defenderse negando haber hecho nada malo y evitar así los sentimientos que provoca la vergüenza. Sencillamente, no se paran a observar su comportamiento dañino, sino que se concentran en defender su autoestima. Entonces, puede que resulte raro que desarrollar la compasión nos haga más abiertos a nuestras transgresiones y más propensos a reconocer que hemos hecho daño a los demás, a veces a propósito y a veces sin querer. Nos permite sentir ese dolor e intentar repararlo.

¿Y en qué posición nos deja eso en relación con la autocrítica? Nos ayuda a ver que la autocrítica que incluye la vergüenza no suele ser de ayuda por muchos motivos: está centrada en el castigo y activa el sistema ante amenazas. La autocorrección compasiva y el deseo de mejorar con apoyo y bondad constituyen un sistema de motivación completamente nuevo. Nuestra capacidad para tolerar la culpabilidad y reconocer que hemos hecho daño a los demás, de imaginarnos en su posición e intentar reconocer y sentir el dolor que podemos haber causado son elementos importantes en el desarrollo de la compasión. De hecho, en muchos aspectos de la vida, imaginarnos en la mente de los demás y aprender cómo se sienten en relación a nuestros actos puede ser de gran ayuda. Antes de decir cosas dolorosas a tu pareja, por ejemplo, piensa en cómo te sentirías si ella te lo dijera a ti. La intención no es que te sientas mal, sino ayudarte a desarrollar la comprensión compasiva.

Complicaciones: La autocrítica y el miedo a los seres queridos y las personas poderosas

A veces, cuando mis colegas y yo trabajamos con personas muy deprimidas que son muy autocríticas, enseguida resulta obvio que acumulan una cantidad considerable de ira que o bien los asusta o bien les molesta extremadamente. Puede que se comporten de forma muy sumisa, retraída y que se culpen a sí mismos, pero está claro que tienen conflictos importantes son sus padres o parejas.

En la década de 1880, el filósofo alemán Friedrich Nietzsche dijo: «Nadie se culpa a sí mismo sin albergar un deseo secreto de venganza». Freud tomó esto prestado para su teoría sobre la depresión. Sugirió que las personas se deprimen a causa de la ira reprimida que sienten hacia los demás, que les han hecho daño o los han abandonado. Él pensaba que no podían expresar la ira hacia los demás porque eran dependientes, y a las personas deprimidas les daba miedo que si mostraban su ira, los demás se volverían en su contra.¹¹ Si estás desesperado porque te quieran y te cuiden, no expresarás ira hacia los demás, si lo hicieras, tu idea de ser una persona «agradable y a quien querer» no saldría muy bien parada. De modo que la ira se reprime a causa de sus efectos en la otra persona y por cómo nos hace sentir con nosotros mismos.

Esta estrategia de culparse a uno mismo por el mal comportamiento de los demás es, de hecho, arquetípica y está fuertemente arraigada en muchas creencias religiosas. Así es cómo funciona. Sabemos que la vida ha sido muy difícil para la raza humana, con enfermedades, inundaciones, guerras y todo tipo de catástrofes y terribles tragedias. Y luego está ese problemilla de que a todos nos llega la decadencia y morimos. De modo que los humanos, con su «mente nueva», han intentado comprender por qué pasan esas cosas tan horribles y qué pueden hacer al respecto. Muchos grupos han desarrollado creencias al respecto de dioses poderosos que pueden causar y controlar estos sucesos trágicos y terroríficos. Por ejemplo, los marineros crearon a los dioses del mar, las tormentas y los tiburones, pero si vivías en el Tíbet, no tenías ningún dios del mar. Los griegos tenían dioses de la guerra, el amor, la fertilidad, etcétera, todos procesos y fuerzas que nos asustan o que son responsables de las cosas esenciales de la vida (p. ej., tierras fértiles). Además, la mayoría de los dioses que los humanos adoran han demostrado ser caprichosos y dan bastante miedo. Zeus podía ser muy vengativo, igual que el dios del Antiguo Testamento. Los dioses aztecas tampoco eran nada simpáticos.

Entonces, en muchas sociedades, las personas llegaron a la conclusión de que si las deidades controlaban el bien y el mal, entonces había que ponerlas de tu lado, apaciguarlas, hacerles la pelota y ganártelas. Como normalmente eran los hombres quienes estaban al mando de estas religiones, pensaban: «Mmmm... ¿qué me gustaría a

mí si yo fuera un dios?». ¡Ya está! ¡Ya lo sé! ¡Una cuantas vírgenes! ¡Eso es! Mandaremos unas cuantas vírgenes a los dioses, para impresionarlos, y entonces estarán contentos con nosotros y serán buenos y nos ayudarán». Todo suena muy lógico y razonable, supongo, cuando usamos proyecciones (es decir, nuestra propia mente) para imaginar cuáles son los deseos de los dioses. El concepto de tener que obedecer, someterse y apaciguar o entregarse a quienes tienen poder sobre nosotros tendría todo el sentido en un cerebro que evolucionó del de los primates. El miedo al macho dominante es arquetípico en las sociedades de primates y en el apaciguamiento del acceso sexual.

¿Pero qué sucede cuando obedeces, te sometes y sacrificas tus vírgenes, y las tormentas empeoran o enfermedades como el tifus o la malaria arrasan a tu grupo y matan a tus hijos y seres queridos? ¿Y cuando después te ataca otra tribu? Pertenece a una sociedad precientífica, de modo que no puedes entender que esto no es algo personal; que es el discurrir de la vida y una consecuencia de que la malaria y el tifus se transmitan mediante los mosquitos y el agua. En cuanto a la guerra, no sabes que los conflictos tribales están escritos en nuestros genes y que miles de millones morirán por eso, porque las historias de identidades tribales, de mitos y héroes nos seducen con facilidad. De modo que si vives en una sociedad así, sólo puedes recurrir a tus dioses. No hay nada más, no hay más esperanza. Como esos dioses son poderosos y tú eres débil, no puedes enfadarte con ellos, porque podrían hacerte daño de verdad, tú no tienes ningún poder sobre ellos. Si, por el contrario, no tienen poder y no pueden controlar tu destino, seguramente no vale la pena creer en ellos, lo que nos devuelve al miedo y al hecho de que las tragedias vitales carecen de sentido. Además, aunque los dioses quizá no controlen/interfieran en las cosas de este planeta, puede que controlen cosas después de la muerte, ¡y eso sí que es un problema! De modo que asumes la única hipótesis «segura»: que para que sucedan cosas malas tú tienes que haber hecho algo mal; has pecado y ofendido a los dioses, de modo que ahora tienes que someterte y sacrificarte más. Así que el año que viene habrá más vírgenes (¡o a lo mejor las últimas mintieron sobre su vida sexual!).

Esta forma de pensar también conlleva un problema en el grupo en forma de persecución y paranoia. Si yo no he pecado y provocado que los dioses se hayan enfadado y nos hayan abandonado, tienen que haber sido otras personas. ¡Será mejor que los encontremos rápidamente! Busquemos a esos individuos de nuestra comunidad que han contravenido las leyes y han hecho enfadar a los dioses y sacrificuémoslos. Por ejemplo, en el Génesis, se culpa a Eva de que los humanos empezaran a pecar y de que fueran expulsados del Jardín del Edén y, como consecuencia, hay partes de la Biblia bastante desagradables con las mujeres en general. El deseo de perseguir a los desobedientes porque nos preocupa que provoquen el castigo divino o su abandono abre

la puerta a fantasías sádicas, demoníacas y al concepto de pecado mortal. Esto ha aterrorizado a muchas personas durante muchos siglos . Este comportamiento es profundamente poco compasivo, pero es que los arquetipos basados en el miedo son así.

De modo que nuestro tan enraizado miedo a la vida y a la muerte y a la fragilidad de todo significa que nos culpamos a nosotros mismos (y a los demás del grupo). Lo único que podemos hacer para protegernos es monitorizar nuestro comportamiento (o el de otros que podrían ofender a los dioses y causarnos problemas) e intentar asegurarnos de que hacemos todo lo que se supone que hay que hacer para tener el poder de los dioses de nuestra parte.

A pesar de que ahora entendemos esos procesos bastante bien, la tragedia es que existen muchas sociedades e individuos que siguen atrapados en esta especie de funcionamiento aterrador. Imaginemos que viajamos atrás en el tiempo y le explicamos a una de esas sociedades que no existen los dioses en la forma en que ellos los imaginan, que las enfermedades que los azotan forman parte del discurrir de la vida y de su diseño y que, en unos mil años, los humanos lo entenderán y tendrán la cura para esas enfermedades, que no envían ni controlan los dioses. Podemos imaginar cómo nos tratarían: les aterraría lo que les estamos diciendo porque las implicaciones superarían su sentido del yo y su propio significado. Mmmm... ¿quién se apunta a un sacrificio? La ofrenda seríamos nosotros. El miedo y la obediencia hacia una autoridad masculina dominante imaginada en este mundo o el siguiente siguen siendo potencialmente muy problemáticos para nuestra especie.

Pero ¿qué relación tienen estas historias con la autocrítica, la ansiedad y la depresión? Bueno, de hecho, esta forma de pensar no es tan distinta de la de que me encuentro cuando trabajo con pacientes deprimidos. Normalmente, su autocrítica se ha desarrollado en un contexto de personas poderosas y amenazantes; por su culpa, ellos han aprendido a culparse y a monitorizarse atentamente.¹² Comprueban constantemente que no vayan a desatar la ira de quienes los amenazan. Si no puedes hacer nada para controlar a los otros, los poderosos, lo único que puedes hacer es controlar tu comportamiento. Esto se denomina «estrategia de subordinación involuntaria» porque es la forma de pensar y concentrarse de los subordinados con miedo.

Por lo tanto, dejar de culparse y abandonar la autocrítica puede dar mucho miedo. Así nos encontramos con estrategias defensivas bastante complejas que pueden operar fuera de nuestra consciencia y causarnos muchos problemas. Las personas deprimidas con este problema tardan mucho en llegar a comprenderlo porque los supera. Atrapados en esta dificultad, pueden concentrarse en culparse y experimentar cierta sensación de maldad y pecado. De hecho, hace siglos, pero a veces también hoy en día, la depresión se asociaba con el sentimiento de haber ofendido a Dios y de haber sido apartado (del amor de Dios).

Esto es porque la depresión atenúa nuestro sistema de emociones positivas y nos deja con horribles sentimientos de aislamiento y desconexión. Cuando estas personas intentan gestionar su ira hacia la vida o los dioses que les han fallado, o la rabia contra sus padres —que se suponía que debían quererlos y a quienes se suponía que debían querer—, pueden sentir tanto miedo por sus propias emociones y desear tanto ser amados y protegidos por sus padres o pareja que pueden padecer una especie de colapso interior. Así que a veces la autocrítica es en realidad una forma de ocultar el hecho de que están muy enfadados con los demás: están en conflicto y los asusta su propia ira.

A las personas también puede darles mucho miedo la fuerza, el sadismo y la sed de venganza de su ira. Como el Dr. Jekyll y Mr. Hide o Hulk, nos asusta que la ira nos «posea», que tome el control y nos desboque. Podría ser tan intensa que nos descontroláramos y perdiéramos el control, con lo que volveríamos a la vergüenza.

La compasión nos permite distanciarnos y mirar con bondad nuestra intensa rabia mientras, al mismo tiempo, reconocemos que tenemos que aprender a evitar actuar según las emociones primitivas que bailan en nuestro interior. De hecho, Freud y Jung basaron gran parte de su pensamiento en la forma en que construimos estrategias para huir de nuestros impulsos primitivos.

El enfoque compasivo no sólo intenta calmar la ira. El entrenamiento de la mente compasiva tal y como yo lo práctico ve la ira y el odio como tragedias, no como venenos. El concepto de un veneno es de poca ayuda cuando hablamos de ira y odio. Esto es porque la ira y el odio suelen estar ligados al dolor, los miedos y profundas vulnerabilidades, algunas del pasado y a veces, incluso, con todo el proceso de vida y muerte. El odio y la ira son como una llama, pueden dar luz, calor para mantener la vida, inspirar y crear pasiones, pero, descontrolados y sin dirección, también pueden quemar, porque causan dolor intenso y consumen y convierten en polvo todo lo que tocan. La ira y el odio deberían verse como indicadores que nos dicen hacia dónde mirar para encontrar la fuente de nuestro dolor y para ser sinceros sobre nuestros miedos. A menudo, lo más difícil del trabajo basado en la compasión es ser lo suficientemente sincero como para trabajar con el miedo y la pena subyacentes a la ira.

Kim tenía una depresión grave. Creía que su cuerpo estaba enfermo y que en su interior habitaba una maldad básica. Sus padres la habían hecho creer que eran una familia especialmente querida, que habían sido elegidos por Dios. Sin embargo, cuando Kim sufrió abusos por parte de un vecino a la edad de ocho años, al principio no la creyeron y después insinuaron que Kim le había dado motivos. Visto en perspectiva, Kim ahora cree que a sus padres les daba miedo el vecino y que temían el escándalo que podía provocar el hecho de notificarlo a la policía. Reconoce que sus padres tenían cierta tendencia a esconder la cabeza debajo del ala o limitarse a rezar cuando las cosas iban

mal. Sólo unos meses después del abuso, la relación de cariño especial que Kim creía tener con su madre se había ido al garete. Pero, claro está, ella no podía rendirse, porque sus padres habían sido el centro de su vida y Kim deseaba mucho que su madre la quisiera. Y, sin embargo, ¿cómo podía su madre negarse a creer a Kim o a reconocer los sentimientos de su hija? ¿Y por qué no había podido protegerla de los abusos del vecino? Si al menos su madre hubiera reconocido lo sucedido y le hubiera pedido perdón, pero cuando Kim intentó sacar el tema de adulta, su madre se limitó a negar que fuera tan importante. «Son cosas que pasan», decía, y se negaba a seguir con la conversación.

Kim había logrado salir adelante y se había convertido en una abogada de éxito, pero al tener a sus propios hijos, las complejidades y los sentimientos relacionados con ser madre reactivaron recuerdos de cómo había sido criada ella y, al mismo tiempo, la rabia y los conflictos que seguía albergando. Sin embargo, cuando Kim empezó su terapia, no tenía ninguna consciencia de su rabia hacia su madre y, de hecho, seguía intentando impresionarla. En su familia se habían apoyado los unos en los otros, pero con un alto grado de fingimiento y fantasías, de modo que los sentimientos complejos se mantenían enterrados. Kim tenía muchos instintos suicidas, a menudo disparados por una intensa sensación de ira al respecto de un sentimiento desconocido que la superaba, entonces sólo deseaba huir. A veces, podía ser lo suficientemente sincera como para admitir que pensaba que su suicidio podría hacer que otros reaccionaran y se dieran cuenta de lo que le habían hecho. Después de un año aproximadamente de trabajar con su ira, de entender que era un sentimiento importante que debía aceptar y relacionar con su dolor y su miedo, pero que también debía seguir adelante y reconocer que parte de la ira que sentía hacia sí misma en realidad estaba escondiendo la que sentía por los demás, su depresión desapareció.

Éstas son circunstancias complejas que a menudo requieren ayuda profesional. Pero en depresiones menos graves es útil reconocer que podemos culparnos porque no reconocemos lo enfadados que estamos con otra persona. Esto no significa en ningún caso que debemos llevar a la práctica esos sentimientos ni expresar esa ira, pero debemos darnos cuenta de que la compasión no tiene nada que ver con la negación de lo que sentimos o con que todo sea tranquilo y silencioso. De hecho, si observamos imágenes compasivas o incluso agresivas del budismo, algunas son muy activas.¹³ La compasión consiste en intentar entender lo que sentimos, llevarlo lo mejor que podamos, intentar ser sinceros sobre los sentimientos que nos invaden y reconocer que suelen estar codificados en nuestros sistemas emocionales. Hacerlo requiere valentía, algo que vamos a explorar en el siguiente capítulo.

Algunos ejercicios basados en la compasión

El primer conjunto de ejercicios implican pensar en las cosas con las que normalmente nos mostramos críticos o de las que nos avergonzamos. Para facilitar la práctica usaremos el ejemplo previo de tener invitados, salir corriendo a buscar un ingrediente que falta y quemar algunos platos. Es un ejemplo bastante suave, pero lo importante no es el contenido sino el proceso.

Ejercicio: Siéntate con tu autocrítica

En primer lugar, vuelve a mirar la tabla 3 de la página 383. Piensa en una situación que te provocara vergüenza y autocrítica. Usando la tabla como modelo, escribe algunas de las preocupaciones sobre qué cosas (reales o imaginarias) estaban pensando los presentes, y luego tus propios pensamientos sobre ti mismo. A continuación, intenta identificar las principales amenazas y miedos.

El siguiente paso es empezar con el ritmo de respiración relajante y pensar en tu imagen compasiva. Esta imagen puede ser tu otro compasivo ideal (ver pp. 319-325) o puedes ser tú mismo en estado compasivo mediante el método de actuación que hemos descrito en el ejemplo de las páginas 313-315.

Ahora observa tus pensamientos autocríticos y respira tranquilamente, en compañía de tus sentimientos compasivos, y observa qué sucede con ellos. Si notas que vuelves a los sentimientos de autocrítica, sonríe, frena y vuelve a concentrarte en la amabilidad y la bondad.

Quizá quieras añadir algo más al ejercicio e imaginar que la compasión fluye desde la zona de tu corazón o poner la mano unos dos centímetros por encima del corazón y notar su calor (ver pp. 325-327). Experimenta hasta que encuentres lo que más te ayude.

Practícalo unas cuantas veces y toma nota en tu diario de lo que sucede con tu autocrítica cuando te limitas a sentarte con ella acompañado de sentimientos de bondad, amabilidad y comprensión. Recuerda que la autocrítica suele apoyarse en el miedo o la decepción, o está causada por ecos del pasado.

Ejercicio: Mis muchas partes

En este ejercicio vamos a utilizar algunas de las habilidades de pensamiento compasivo que hemos visto en el último capítulo. Así que volvamos a mirar la tabla 3 de la página 383 o la que hayas creado para el ejercicio anterior. Aquí tienes algunas alternativas compasivas y provechosas que puedes probar. Por ejemplo, utilizando el caso de la cena quemada, puedes pensar:

- Esto me molesta mucho, ¡menudo rollo olvidarme ese ingrediente! Es comprensible estar molesto porque yo quería hacerlo mejor, pero lo cierto es que lo llevé bastante bien y hasta me reí de la situación.
- La gente estaba más interesada en charlar entre ellos que en valorar mi actuación en la cocina.
- Mi capacidad para conectar con la gente está relacionada con el hecho de que soy amable y considerado, no en si me olvido o no de las cosas.
- Es comprensible que me olvidara el ingrediente porque he estado muy ocupado y he ido con prisas.
- Así que en realidad ha sido una pequeña decepción y un poco incómodo, pero no tengo ningún indicio de que me hayan rechazado o me haya quedado sin amigos. Ha sido mi sistema ante amenazas el que se ha preocupado por mí sin necesidad.

Bueno, esto son sólo sugerencias, puedes pensar en otras que vayan más contigo.

Los terapeutas cognitivos sugieren que nunca debemos valorarnos en conjunto porque estamos hechos de muchos pequeños «yos», de distintos trozos y piezas. Por ejemplo, yo: está mi yo guitarrista, mi yo borracho, el padre tranquilo, el padre enfadado, el amigo de los demás, el que elige el vino tinto, el terapeuta entregado, el terapeuta perezoso, el terapeuta hecho polvo, etcétera, etcétera. ¡No existe un solo yo para poder puntuarlo y juzgarlo! De modo que las decepciones suelen deberse a comportamientos específicos o situaciones o elementos concretos de nosotros, y es útil reconocer esa especificidad. También es útil reconocer que a veces son nuestros niveles de estrés, decepción e ira los que nos hacen enfurecer y tener ganas de criticar y culparlo todo. Tu mente compasiva te ayudará a volver a poner las cosas en perspectiva y reconocer el comportamiento concreto o la cosa que te molesta. Puedes aprender a aceptar la decepción o las cosas o la situación sin criticarte ni condenarte.

El truco es entrar en el juego de intentar generar alternativas al ponerte a un lado de los sentimientos y pensamientos de angustia. Obsérvalos desde el anfiteatro. Verás que es fácil empezar a encontrar «sí, pero» a tus sentimientos y pensamientos, pero la práctica consiste en reconocerlos al tiempo que generas las alternativas, porque eso es lo que necesitas practicar. Ahora empieza con tus imágenes compasivas y el ritmo de respiración relajante y, con tanto cariño, bondad y ánimo como puedas, vuelve a leer esas alternativas, pero esta vez céntrate en los sentimientos de amabilidad y apoyo que contienen, en lugar de en si los crees desde un punto de vista lógico.

Ejercicio: El autocrítico poco fiable

Es útil distanciarte de tu lado autocrítico y pensar: «¿Cuánto de esto está realmente relacionado con mi bienestar y tiene en cuenta mis intereses por encima de todo?». Tu autocrítico te ataca cuando te sientes amenazado, decepcionado o molesto, ¿pero realmente le preocupa tu bienestar? Puede que te pegue cuando ya estás en el suelo, y eso no es bonito, ¿verdad? Si vuelves a pensar en personas que has conocido y que tenían una actitud muy severa y crítica contigo, ¿te pareció que te querían, se preocupaban por ti y estaban realmente interesadas en tu bienestar? Si la respuesta a estas preguntas es «no», ahí tienes otra razón para empezar a abandonar la autocrítica. Porque tu autocrítica no pretende que alcances tu bienestar o el de los demás. Es poco fiable porque se basa en la amenaza, la ira, el miedo o el asco.

De modo que en este ejercicio límitate a coger un trozo de papel y escribir todos los motivos por los que tu autocrítica no es fiable. Intenta sentir de verdad que se basa en la ira, el miedo, el asco y que no tiene bondad ni un deseo real de verte florecer y que seas feliz. Es fácil convertirse en autocrítico mediante la molestia y el miedo en el fragor del momento, o si estamos muy decepcionados con nuestro comportamiento. Pero a medida que nos calmamos podemos decidir de verdad concentrarnos en los aspectos compasivos y provechosos de nuestro pensamiento en lugar de lanzarnos en brazos de la autocrítica. Este ejercicio puede ayudarte a ver que la autocrítica, que siempre se centra en el pasado y en lo que va mal, está, por tanto, muy sesgada, es poco fiable y no nos ayuda como apoyo o guía.

Ejercicio: ¿Piensa de verdad en lo que te conviene?

A veces podemos identificar individuos concretos, padres, profesores, jefes, abusones del colegio, que nos han empujado por el camino de la autocrítica. Intenta pensar en esos individuos e imagina que les preguntas:

- ¿De verdad estabas pensando en lo que más me convenía?
- ¿Qué derecho tenías a compartir conmigo tus juicios?
- ¿Qué te pasaba en la vida para ser tan crítico o para tener una necesidad tan fuerte de menospreciarme?

Intenta crear el sentimiento de quererlo saber de verdad, con una expectativa asertiva de respuesta en lugar de, por ejemplo, exigencia e ira. Intenta crear sentimientos internos de «calma» y «seguridad» con este ejercicio.

Si piensas bien en estas preguntas, podrás distanciarte y darte cuenta de que las personas críticas normalmente tenían sus propios problemas. Por ejemplo, Margaret reconoció que algunos de los ataques envidiosos de su madre se debían probablemente a

ella nunca se había sentido valorada de pequeña. Esto no excusa a su madre, claro, pero descubrirlo permitió a Margaret darse cuenta de que los ataques no se basaban en aspectos reales de sí misma, sino en el frágil sentido del yo de su madre. Nunca aceptes el juicio de otra persona a menos que estés convencido de que piensa en lo que más te conviene y no se limita a menospreciarte para sentirse mejor.

A una persona con la que trabajé se le ocurrió esto: «Creo que ya sé por qué mi madre me criticaba tanto. Por algún motivo ella no quería que me hicieran feliz las cosas que a ella no podían hacerla feliz». No sabíamos de verdad si eso era cierto, claro, pero para esta persona aquél fue un paso importante en su camino para reducir su autocrítica. De modo que en este ejercicio escribe quién crees que es tu mayor crítico en tu vida o elige quien se encargó de que desarrollaras tu autocrítica. Entonces intenta comprender qué podría tener en mente y explora si realmente pensaba en lo que te convenía. Si no, completa esta frase: «No creo que pensaras en lo que más me convenía porque...».

Quizá quieras escribir una carta a tu «crítico recordado» del pasado, explicando por qué no crees que su crítica se basara en una preocupación genuina por ti y por qué la rechazas ahora. Así, puedes aclarar en tu mente las razones por las que vas a rechazar su crítica. Normalmente, estas cartas no se envían, sino que se utilizan para arrojar luz sobre nuestra posición interna.

Ejercicio: Escribir sobre nuestros sentimientos enfrentados

Si algunas de tus autocríticas están relacionadas con sentimientos enfrentados, por ejemplo, estás muy enfadado con alguien a quien quieres, deberías reconocer que eso es una dificultad humana *normal*. Algo que puede ayudar es escribir los aspectos de esa persona con las que estás enfadado. Intenta decir todo eso al individuo en una carta. Puedes elegir enviarla o no, pero si lo haces, piénsalo bien antes, porque este ejercicio es para explorarte a ti mismo y no para enfrentarte a los demás. Empieza tu carta con: «Me cuesta mucho escribir esto porque...» o «Me cuesta mucho decirte esto porque...». Esto te ayudará a articular tu conflicto.

Tus sentimientos pueden estar ligados al hecho de que te ves como alguien amable y simpático, que se supone que no se enfada o tiene sentimientos de ese tipo. Pero ten en cuenta que tú no diseñaste esos sentimientos; te llegaron así. Lo único que puedes hacer es intentar trabajar con ellos y superarlos. Con el tiempo, esto puede llevarte a ser más asertivo en tu comportamiento. O quizá te pase que, a medida que entiendes mejor esos sentimientos enfrentados, éstos cambien.

Cuando hayas expresado tu ira en la carta (y suéltate, no te reprimas nada) sonríe, reconoce ese sentimiento tan humano y respira de manera relajante. Después escribe sobre todo lo que amas de esa persona, las cosas que aprecias. Piensa en cómo te gustaría

que ella prosperara, creciera y fuese libre de todo sufrimiento en su vida, y escríbele sobre eso. Una vez más, estas cartas no suelen enviarse, pero si quieres enviar la tuya, date tiempo para pensarlo.

Por supuesto, puede que no haya ningún conflicto y que de verdad estés enfadado con alguien que no te gusta. Aun así, puede ser provechoso escribir unos cuantos párrafos compasivos intentando entender a esa persona. Recuerda que el objetivo de esta carta es ayudarte a concentrarte en tu visión crítica de un conflicto o una emoción fuerte, para que la veas como normal y puedas trabajar con ella.

Para más detalles sobre la escritura de cartas compasivas, ver página 355-356.

Ejercicio: Culpar a los demás y perdonar

A veces puede parecer que abandonar la autocrítica es una forma de desviar la culpa. Vemos a personas en la televisión y la radio que dicen que los psicoterapeutas se basan mucho en culpar a los padres y promueven la psicología victimista. Puede que eso sea cierto, pero, claro está, es muy típico que algunos adultos poderosos miren a los niños y digan «¡No nos culpéis a los padres!» y les pasen a ellos la culpa. Estos tertulianos siguen perpetuando la culpabilización de los niños, que es lo que éstos se encuentran a menudo en primer lugar y lo que los deprime o les causa ansiedad. De hecho, como ya he dicho, muchas personas deprimidas acaban culpándose a sí mismas para *evitar culpar a sus padres*. Sin embargo, aprender a ser sinceros sobre lo que ha sucedido en nuestras vidas y sobre cómo nos sentimos al respecto es importante para cambiar.

Aunque hay que reconocer que los tertulianos tienen razón en una cosa: entender por qué nos sentimos como nos sentimos, por qué solemos ser críticos con nosotros mismos, y el papel que otras personas con poder han tenido en nuestra vida sirve para liberarnos. No consiste en enfadarse como víctimas indefensas, sino en ser sinceros, predispuestos, compasivos y perdonar. De modo que al comprender las fuentes y el origen de nuestra autocrítica y reconocer y trabajar con emociones no procesadas y anhelos es muy importante. Sin embargo, tenemos que superar esas iras y anhelos.

Una forma de evitar la desviación de la culpa y la psicología victimista es reconocerlas cuando surgen. Entonces puedes pasar de la ira a la liberación, suponiendo que comprendas lo que es y lo que no es perdonar. Estar en un estado de no perdón significa que, básicamente, estamos en un estado de ira, con sensación de injusticia y deseo de recompensa. Esto significa que el sistema ante amenazas está activo y removiéndonos. Perdonar es una forma de cambiar tu orientación emotiva hacia quienes te han hecho daño. Perdonar a los demás no significa seguir pensando en ellos de forma enfadada y vengativa. Puede que nunca te guste la gente a la que perdonas y que no quieras volver a verlos, pero perdonar es una forma de liberarte de las cadenas de la ira que te unen a

quienes te han hecho daño. Aunque es difícil, y no es una forma de sumisión al estilo de «lo que me has hecho no importa».

De modo que cuando escribas cartas o aclares tus sentimientos hacia quienes han sido severos contigo, piensa que el objetivo es reconocerlo y pasar página. Céntrate en lo que te ayuda. En lugar de concentrarte en culpar a los demás, que no te alimenta ni te calma, completa frases importantes como:

- Debido a mi trasfondo lo que me ayudaría es...
.....
- Para ser compasivo y cariñoso conmigo mismo tengo que...
.....

Piensa en cómo ayudarías a «pasar página» a alguien a quien quieres. Otro buen ejercicio es imaginar que estás hablando con tu imagen compasiva ideal sobre estos temas.

En este ejercicio intentamos reconocer razones comprensibles por las que puede ser que nos hayamos vuelto autocríticos, mirarlas con ojos nuevos, reconocer nuestra ira o decepción con los demás porque estaban equivocados en sus juicios o en la forma en que nos trataron y volver a concentrarnos en nuestro desarrollo compasivo. Esto nos ayuda a evitar el obstáculo de quedarnos atrapados en el victimismo impotente y responsabilizarnos de nuestra vida y nuestros sentimientos. Asegúrate de concentrarte en la bondad mientras trabajas en esto. Piensa también que, como con todos los ejercicios, si sientes que necesitas ayuda, incluida la profesional por parte de un terapeuta, ábrete a la idea, haz ese ejercicio y observa si te ayuda.

Ejercicio: Plantar cara a tu autocrítica

Seguramente, este ejercicio es más sencillo de hacer cuando les coges el tranquillo a los seis anteriores. En él vas a intentar visualizar tu autocrítica. Si pudieras sacarla de tu cabeza y verla: ¿qué aspecto tendría? ¿Sería humana o no? Si fuera humana, ¿cómo sería su expresión facial? ¿Qué emociones te dirigiría?

Después imagina que eres una persona sabia y compasiva (ver pp. 313-316). Ahora dedica un minuto o dos a entrar en ese estado mental y esa sensación, cambiar de estado lleva su tiempo. Cuando puedas sentirlo, imagina que le dices a tu autocrítica: «Mira, siento que estás enfadada, molesta, asustada y que te sientas vulnerable y quieras golpear de este modo. Sin embargo, esto no tiene por qué ser así. A partir de ahora, yo tomaré más las riendas».

Lo que estás haciendo es plantar cara a tu vertiente autocrítica, reconociendo que está ligada a amenazas, decepciones o voces del pasado, pero también que has llegado a un punto en tu vida en el que el yo compasivo va a llevar más las riendas. No seas agresivo ni amenazador con tu vertiente crítica, eso sería como enseñar a un niño a no ser violento siéndolo con él. Si te concentras en tu yo compasivo, descubrirás que te sientes más poderoso, más maduro y sabio que tu abusón interno y comprenderás que la crítica proviene del miedo y la tristeza. Puede ser interesante ver cómo tu imagen del crítico interior cambia a medida que le plantas cara. Como he dicho, la idea es crear una estructura emotiva distinta y no luchar contra ella.

Aquí hay otro ejercicio que puedes intentar. Una vez más, busca un ritmo de respiración relajante e imagínate como una persona compasiva. Entonces observa tu parte crítica; observa las expresiones faciales y emociones de tu crítico interno. Ahora quédate con esos sentimientos y manda compasión a tu yo crítico. No estás debatiendo ni hablando con tu parte crítica, sencillamente estás reconociendo sus sentimientos basados en el miedo y la amenaza y sintiendo compasión por ellos.

Un tercer ejercicio relacionado con este consiste en imaginar que tu imagen compasiva ideal está contigo y está siendo muy compasiva con tu vertiente crítica. Tiene un interés genuino en los miedos y problemas que conciernen a tu crítico interno (p. ej., fracaso, rechazo, etc.). Siente compasión por el crítico pero también tiene claro que su ira y su miedo no te están ayudando a perseguir tus objetivos. Una vez más, el objetivo del ejercicio es observar cómo te sientes al hacerlo.

Una advertencia: como he dicho antes, la autocrítica, a veces, esconde en realidad un deseo de venganza, o necesita ser reconocida. En estas situaciones, puede ser importante ser asertivo. Por ejemplo, Mary reconoció que parte de su autocrítica surgía de las críticas de su madre. Reconoció que estaba decepcionada consigo misma porque no había podido frenar las críticas de su madre ni ganarse sus elogios. Para trabajarlo, Mary se imaginó diciéndole a su madre lo decepcionada que estaba y que sus críticas le dolían mucho. Éste es un ejemplo en el que es importante ser claro y asertivo con un crítico que has acogido en tu cabeza.

Como ya he dicho, a veces las personas están muy asustadas para dirigir su hostilidad hacia afuera. No es raro que individuos que han padecido abusos se culpen a sí mismos porque les asusta demasiado culpar a otros. Cuando piensan en hacerlo sufren mucha ansiedad. Si es tu caso, quizá deberías buscar ayuda profesional.

Ejercicio: Gestionar en el momento

En el proceso de aprender a estar más atento a tus sentimientos y pensamientos, puede que seas capaz de identificar el momento en el que te ataca la autocrítica. Entonces

puedes aprender a gestionarla «en el momento» (ver pp. 366-367).

Una cosa útil es separarla claramente de la autoevaluación de la ansiedad que puedes sentir cuando alguien critica tu trabajo o la decepción que puedes sentir si algo no sale como te gustaría. Intenta aceptar la ansiedad como comprensible, trátala con compasión y después distánciate de tu autocrítica y sé consciente de ella.

También puedes usar imágenes para practicar, manteniendo un sentimiento compasivo ante la autocrítica. Prueba este ejercicio: imagina que alguien te critica y entonces adopta tu postura compasiva y una expresión facial que reconozca la crítica sin culparte a ti mismo. La idea es que puedas empezar a hacer esto «al momento» cuando realmente se produzcan las críticas o los conflictos.

Ejercicio: Limita tus críticas a los demás

Puede que éste sea el ejercicio más complicado. Las investigaciones sugieren que algunas personas autocríticas también lo son con los demás. Intenta monitorizar cuántas veces tienes pensamientos críticos o críticas a los demás, ya sea directamente o a sus espaldas, o, sencillamente, rumias cosas de ese estilo. No te critiques por ello, observa lo que sucede y piensa: «¿De qué va esto? ¿Por qué necesito hacerlo? ¿Cuáles son mis miedos y vulnerabilidades?».

Trata tu crítica hacia los demás de manera compasiva y evita avergonzarte porque, en ese caso, te será difícil trabajar con ella. Al mismo tiempo, pregúntate si quieres ser diferente. Uno de los problemas de vivir en un mundo en el que criticas a los demás es que estás estimulando constantemente tu sistema ante amenazas y de autoprotección. Como vimos en el capítulo 8, al crear sentimientos de compasión, bondad y cariño por los demás y nosotros mismos, esta acción estimula nuestro cerebro de una forma distinta y positiva. De modo que aunque sientas que tienes motivos para criticar a los demás, es mucho mejor practicar el hecho de generar compasión por ellos.

Escribir cartas compasivas

Actualmente existen indicios de que puede ser muy bueno aprender «escritura expresiva»,¹⁴ es decir, escribir sobre dificultades, problemas y dilemas. Escribir cartas compasivas es una forma de hacerlo. La idea es que nos ayuden a concentrarnos en los pensamientos y sentimientos de apoyo, ayuda y cariño por nosotros mismos, en lugar de en la autocrítica. Practicarlo puede ayudarnos a acceder a un aspecto de nosotros mismos que atenúe los sentimientos y pensamientos centrados en las amenazas. Mediante estas cartas, puedes acceder a tu mente compasiva para pensar con ella sobre las cosas, es una forma de ejercitar cierta cualidad mental.

Antes de empezar con la carta, intenta asegurarte de que dispondrás de cierto tiempo en el que nada te interrumpirá. Toma una hoja de papel y un bolígrafo o lápiz y busca un ritmo de respiración relajante, a continuación piensa en tu imagen compasiva e imagina que está escribiendo la carta contigo, o entra en tu estado compasivo e imagina que eres una persona muy compasiva (ver capítulo 8) y estás escribiendo una carta. Dedicar un momento a pensar realmente en eso y a intentar sentirte en contacto con esa «parte» de ti.

Mientras escribes tu carta, intenta *comprender* y *aceptar* tu situación, tus dificultades, tus sentimientos y tu angustia. Por ejemplo, tu carta podría empezar así: «Me entristece que estés angustiado» o «Tu angustia es comprensible porque...». O puedes escribir desde la propia compasión y empezar así: «Es triste que hoy sienta angustia, pero es comprensible porque...». No se sabe si ayuda más escribir la carta desde el punto de vista del «yo» (primera persona del singular), o imaginando que una imagen compasiva o un amigo nos escribe y usando para ello el punto de vista del «tú» (segunda persona del singular). Sencillamente prueba lo que te vaya mejor.

En el siguiente paso, anota las razones de tu angustia y date cuenta de que tienen sentido. Esto se denomina «validación de los sentimientos». Entonces puedes continuar tu carta con: «Quiero que sepas que...», es decir, tu carta puede explicitar que esa angustia proviene de una serie de pensamientos y sentimientos potentes, de modo que tu forma de ver las cosas ahora mismo puede no estar equilibrada, sino estar influida por esa angustia. Teniendo esto en cuenta, podemos intentar distanciarnos de la angustia y concentrarnos (mediante la escritura) en la mejor forma de asumir la situación y lo que nos puede ayudar a equilibrar nuestra mente.

Es posible que haya muchas ideas que quieras incluir. *No* pienses que tienes que ser exhaustivo. De hecho, quizá prefieras abordar distintas cosas en distintas cartas a ti mismo. Con todas esas ideas, intenta evitar decirte lo que deberías o no deberías sentir, pensar o hacer. No hay una forma buena o mala de hacer las cosas; lo importante es el proceso de intentar pensar de manera diferente.

Distanciarse

Una vez que hayas reconocido tu angustia, es útil que, mientras escribes la carta, te distancies de ella por un momento. Si pudieras hacerlo, ¿qué te ayudaría a concentrarte y a prestar atención? Por ejemplo, puedes pensar en cómo te sentirás al respecto de esto en un par de días, semanas o meses, o puedes recordar que los sentimientos de angustia pueden irse y recordar cómo te sientes en ese momento. También puede ser útil evocar en tu carta, y al hacerlo prestar atención a ello, las veces en que has superado dificultades en el pasado. Si tienes tendencia a no hacerles caso, tenlo en cuenta, pero

intenta concentrarte en la carta. Tiene que centrarse en tus esfuerzos y en lo que eres capaz de hacer.

Tu mente compasiva puede ayudarte con delicadeza, bondad y comprensión a ver las cosas con más matices. Nunca es sentenciosa y te ayudará a que te culpes menos. Si alguien te rehúye y eso te molesta, tu mente compasiva te permitirá reconocer que estás molesto y también que pensamientos como «No le gusto a esa persona y, por lo tanto, no le gusto a nadie» no tienen ninguna base. Así que puedes escribir:

Me molestó mucho que esa persona me rehuyera. Pero los humanos lo hacen a veces y, teniendo en cuenta las cosas a las que he tenido que enfrentarme en mi vida, es comprensible que me moleste especialmente el hecho de que me rehúyan. Supongo que sé que esta persona tiende a ser así y puede tener cambios de humor, no sólo conmigo. Supongo que tiene sus propias dificultades. No debe de ser divertido tener esos cambios de humor. Tengo amigos que no me tratan así y voy a limitarme a recordarlos a ellos y los sentimientos que tengo cuando estoy en su compañía.

Es posible que las preguntas del capítulo 9 te resulten útiles en este punto.

Si has olvidado hacer algo, o has cometido un error y estás muy molesto contigo mismo, tu mente compasiva comprenderá tu frustración y tu ira y también te ayudará a ver que el error lo fue de verdad y que no es ninguna prueba de que seas idiota o inútil. Por último, te ayudará a decidir qué es lo más compasivo o provechoso en estas circunstancias. Pero no aconseja, ni dice «Deberías hacer esto o aquello», porque en el fondo tú ya lo sabes y no necesitas que nadie te lo diga. Lo que necesitas es comprensión y apoyo para hacer lo que crees que puede serte de ayuda.

No estás solo

Cuando estamos angustiados podemos llegar a sentir que, de alguna manera, somos distintos de los demás. Sin embargo, en lugar de sentirte solo y avergonzado, recuerda que muchas otras personas se sienten ansiosas, hartas o están deprimidas y tienen pensamientos negativos sobre sí mismas, el mundo y su futuro. De hecho, al menos 1 persona de cada 20 está deprimida en un momento dado. Así que aunque es una lástima que estés deprimido, tu situación no deja de ser habitual y no es en ningún caso un signo de debilidad personal, ni de incompetencia, maldad o fracaso.

De modo que en tu carta puedes escribir:

Es muy comprensible estar molesto porque así es como tiende a funcionar nuestra mente. Por desgracia, también forma parte de la condición humana tener este tipo de sentimientos. Son complicados y no soy la única persona que los tiene. No son una señal de nada malo mío en concreto. Y he tenido estos sentimientos antes y los he podido superar.

Gestionar la decepción, la pérdida y el miedo

Si te sientes triste o decepcionado o estás siendo demasiado severo contigo mismo, anota en tu carta que la autocrítica suele dispararse por la decepción (p. ej., porque has cometido un error o porque no tienes el aspecto que querías), la pérdida (p. ej., un amor deseado) o el miedo (p. ej., a la crítica o el rechazo). Tal vez, ser autocrítico es la forma que has aprendido para gestionar estas cosas o para sacar tu frustración afuera, pero esto no es amable ni ayuda en nada. Puede que sea comprensible, pero no contribuirá a que gestiones la decepción, la pérdida ni el miedo. De modo que tienes que reconocer y ser sensible frente a esos sentimientos, y tienes que mostrarte comprensivo y compasivo ante la decepción, la pérdida y el miedo.

La compasión en acción

Es útil pensar en cuál sería la respuesta compasiva en ese momento o un poco después, ¿cómo podría tu parte compasiva ayudarte con eso? De modo que en tu carta podrías pensar en cómo llevar a la práctica la compasión en tu vida. Si hay cosas que has estado evitando o que te resultan difíciles, escribe unos cuantos pasos que podrías dar para avanzar. Escribe ideas que te animen y te apoyen a enfrentarte a lo que consideres difícil. Si no tienes claro cómo hacerlo, intenta lanzar la mayor cantidad de ideas que te vengan a la cabeza y, después, decide cuáles te parecen mejor.

¿Puedes pedir ayuda a alguien? Abrir el corazón a la ayuda de los demás e intentar juntar todo el apoyo que podamos cuando tenemos que hacer algo difícil son ambas cosas indicativas de un enfoque compasivo ante la vida.

Disyuntivas

Si te encuentras en una disyuntiva, concéntrate en la voz compasiva y amable de tu interior y escribe las distintas vertientes del problema. Ten en cuenta que las disyuntivas suelen ser complicadas y que, a veces, hay que tomar decisiones difíciles, de modo que puede llevar su tiempo llegar a una conclusión. Hablar con otras personas puede ser de ayuda. A veces, nosotros sabemos en el fondo que tenemos que cambiar, abandonar un estilo de vida o, incluso, una relación, y nuestra carta compasiva nos ayudará a pensar en ello y reconocer que puede que suframos una pérdida o un duelo. La aceptación de los beneficios y las pérdidas es una decisión que puede llevar su tiempo.

Compasión por los sentimientos

Tu mente compasiva tendrá compasión por tus sentimientos. Si sientes una fuerte frustración, ira o ansiedad, reconócelo de forma compasiva. Estas emociones forman parte del ser humano y pueden fortalecerse cuando estamos angustiados, deprimidos o

asustados, pero eso no nos convierte en malas personas, sólo en seres humanos que intentan asumir sentimientos difíciles. Podemos aprender a trabajar con esos sentimientos como parte de nuestra «humanidad» sin culparnos ni condenarnos por tenerlos. Recuerda: tú no hiciste esos sistemas de emociones. Por un lado, podemos ser conscientes y no luchar contra ellos o intentar evitarlos y, por el otro, no sumergirnos en ellos ni rumiarlos. Tenemos que ser más observadores. Tu mente compasiva te recordará que a menudo no elegimos sentir cosas negativas y que esos sentimientos pueden surgir muy rápidamente. En ese sentido «no son culpa nuestra», aunque podemos aprender a trabajar con esos sentimientos difíciles y responsabilizarnos de ellos.

Pérdida de sentimientos positivos

Si te sientes mal porque has perdido sentimientos positivos, sé compasivo ante esta pérdida. Es muy triste. A veces perdemos sentimientos de amor porque una relación se tuerce, o estamos exhaustos, o la depresión puede bloquear nuestro sistema de emociones positivas. A medida que nos recuperamos de la depresión, estos sistemas positivos pueden regresar. Tu carta compasiva puede ayudarte a verlo sin culparte.

Qué te ayuda

Tu carta puede ser una forma de practicar cómo concentrarte de verdad en las cosas que *tú* notas que te ayudan. Otras personas pueden tener otras buenas soluciones y consejos, pero no tienen por qué irte bien aunque tu creas que «deberían». Si los pensamientos que acuden a tu mente te hacen sentir peor, toma nota de ellos, deja que se vayan y vuelve a concentrarte en lo que te ayude. Recuerda que aquí no hay ningún «debería». Algunas personas dejan descansar la carta hasta el día siguiente, cuando creen que pueden enfrentarse a las cosas de otra manera.

Cuando mis colegas y yo trabajamos con pacientes, a veces nos encontramos con que no están seguros de qué puede ser de ayuda para ellos. La mitad de la batalla consiste en aprender a descubrir qué es útil, pero eso conlleva experimentar, probar las cosas. Asume el hecho de que no será inmediato.

Amabilidad

Ahora, a medida que escribas la carta, intenta concentrarte en los sentimientos de amabilidad y el deseo real de ayudar. Dedicar algún tiempo a respirar con tranquilidad y a intentar de verdad, lo mejor puedas, que los sentimientos de amabilidad te acompañen. Si estuvieras escribiendo a otra persona, ¿creerías que la carta es lo suficientemente amable y que le ayudará? ¿Podrías hacer algo para que lo sea?

Algunas precauciones

Existen diversos aspectos que debes tener en cuenta al escribir cartas compasivas, en concreto, con la validación de tus sentimientos. Por ejemplo, volvamos a la página 420 en la que una persona tiene que gestionar que un compañero de trabajo lo rehúya. Una carta que no validaría sus sentimientos y no sería de ayuda sería parecida a ésta:

Querido/a yo/tu nombre:

Siento mucho oír que estás angustiado y molesto porque tu amigo te ha rehuido en el trabajo. Esto es molesto especialmente teniendo en cuenta las cosas que te han sucedido anteriormente. Sin embargo, sabes que eso no es más que el pasado operando mediante el presente y que tú tienes tendencia a convertir un grano de arena en una montaña. Deberías intentar tomar las riendas de tu pensamiento e intentar alcanzar una perspectiva mejor y más equilibrada. Está claro que no estarás bien si sigues sumergiéndote en tu ira. Así que tienes que parar porque sabes que esto es malo para ti. Sé positivo/a y céntrate en las cosas positivas. Tienes que concentrar tu atención y hacer esos ejercicios del libro...

El primer trozo está bien, pero el resto es horrible. Decir que «tienes tendencia a convertir un grano de arena en una montaña» y que «deberías intentar tomar las riendas» y «deberías dejar de sumergirte en el pasado» y «necesitas pensar en positivo y concentrarte», bueno, ya ves que estas afirmaciones no son para nada compasivas. Esta carta fue escrita como si fuera obra de un padre severo, duro y frío, cargado de consejos y que los proporciona de una forma que ayuda tan poco que sientes que has sido «malo» por haberte molestado.

Compara esa carta con ésta, que se centra en la compasión y la bondad:

Querido/a yo/tu nombre:

Me molestó mucho que mi amigo me rehuyera. Pero a los humanos les molestan esas cosas, y teniendo en cuenta las circunstancias a las que he tenido que enfrentarme en mi vida, es comprensible que me moleste especialmente que me rehúyan. Si me distancio un poco, supongo que sé que esta persona tiende a ser así y puede tener cambios de humor, no sólo conmigo. Supongo que debe de tener sus propias dificultades; no debe de ser divertido tener esos cambios de humor. Tengo amigos que no me tratan así y voy a limitarme a recordarlos a ellos y los sentimientos que tengo cuando estoy en su compañía.

Supongo que también me he molestado porque la vida se me ha complicado un poco últimamente. He tenido problemas con mi hijo y supongo que, en realidad, estoy preocupado por él. A veces no nos ponemos de acuerdo...

En tu carta puedes dejar que tu mente y tu escritura fluyan al ritmo de tus preocupaciones y reservas. Recuerda adquirir un tono emocional lo más compasivo posible y tan amable y comprensivo como puedas. Puede que también te sirva de ayuda repasar la lista del capítulo 9 (ver pp. 362-364), que deriva del círculo compasivo del

capítulo 6. Mientras escribes la carta, recuerda el círculo compasivo de la página 250 y pregúntate:

- ¿Mi motivación es de verdad cuidar de mí y ayudarme?
- ¿Estoy siendo sensible y observador ante mis sentimientos?
- ¿Estoy permitiendo que mi angustia me conmueva en lugar de bloquearla?
- ¿Estoy siendo consciente y tolerante, reconociendo mi condición humana?
- ¿Estoy siendo empático, distanciándome e intentando comprender mis sentimientos y mi forma de pensar?
- ¿Me estoy juzgando?
- ¿Estoy manteniendo un tono emocional lo más centrado posible en la amabilidad y la bondad?

Éstas son las cualidades que estás intentando incluir en tu carta a medida que la escribes. Tus habilidades compasivas comprenden tu forma de usar la atención y la imaginación, tu pensamiento y razonamiento, tu comportamiento y sentimientos.

Cuando hayas escrito tu carta, léela despacio y con delicadeza. Puedes hacerlo en voz alta o baja, usando un tono lento y suave. ¿Cómo te sientes con respecto a ella? ¿Te parece que es amable? Puede que incluso te haga llorar si has incluido cosas que te resultan dolorosas. Si tu carta te deja frío de alguna manera o con la sensación de que «deberías» probar algo distinto, quizá tengas que concentrarte más en la compasión. Teóricamente, la carta te ayudará a sentirte validado, apoyado, comprendido y animado y, alguna vez, más triste.

Recuerda que, aunque esto a veces te parezca difícil de hacer, estás ejercitando una parte de tu mente que puede desarrollarse para ayudarte. La clave es tu deseo y esfuerzo para convertirte en amable, compasivo y comprensivo por dentro. Puede que los beneficios no sean visibles inmediatamente, pero igual que el ejercicio para ponerse en forma, suelen emerger con el tiempo y la práctica continua.

A veces las personas notan que, aunque están deprimidas, les gusta mucho desarrollar un sentido del yo que pueda ser sabio y compasivo tanto consigo mismos como con los demás. Puedes practicar pensando en cómo, cada día, puedes convertirte cada vez más en quien te gustaría ser. Como con todo, habrá momentos buenos y otros que no lo serán tanto. Dedicar tiempo a practicar tus posturas y las expresiones faciales compasivas, y practicar la creación de pensamientos y sentimientos compasivos en tu interior. Esto implica estar abierto ante las dificultades y la angustia, en lugar de intentar quitártelas de encima. Observa tu carta y asegúrate de que está escrita de la misma manera que lo

harías para un amigo angustiado que estuviera exactamente en tu misma situación y a quien estuvieras intentando ayudar.

Algunas recomendaciones generales

Aproximarse a la compasión

La autocrítica suele construirse durante un largo período de tiempo durante el cual desempeña distintas funciones en ti. En el trabajo basado en la compasión, mis colegas y yo sugerimos a los pacientes que no abandonen su autocrítica de golpe o ni siquiera del todo si ellos no quieren.

Una forma alternativa de pensar en ello es considerar que nos *aproximamos* a una posición compasiva, un lugar que puede que lleguemos a preferir. Entonces puede que nos encontremos con que, de forma natural, somos más compasivos en nuestra forma de pensar, sentir y comportarnos, y que, de alguna manera, la autocrítica ya no parece tan apropiada. No hemos tenido que enfrentarnos a ella, ni convencernos de cambiar ni luchar contra el hecho de ser autocríticos. Sencillamente resulta menos apropiado. De hecho, a veces, cuando aprendemos a ser compasivos con nuestra vertiente autocrítica reconocemos que es una parte de nosotros que está muy asustada, que siente pánico ante la decepción o que se esfuerza para aceptar que, por ejemplo, la forma de nuestro cuerpo no encaja con la forma deseada socialmente.

Duelo

A medida que nos alejamos de la autocrítica y la vergüenza, también nos alejamos de la sensación de aislamiento y de estar desconectados. Esto puede despertar sentimientos internos de duelo, porque nuestra autocrítica puede que empezara porque queríamos sentirnos deseados, incluidos y queridos y ahora empezamos a darnos cuenta de lo complicado que ha sido. Es como si reconociéramos lo solos y aislados que hemos estado y que quizá hay una posibilidad de regresar a casa. No es extraño que esto suceda cuando alguien empieza a sentir compasión por sí mismo. Quienes practican la consciencia plena también pueden ser conscientes de lo triste que ha sido estar como sentados en un rincón de su mente. Sin embargo, si este duelo los supera, algunas personas lo utilizan como excusa para dejar de ser compasivos.

Si esto te sucede, quizá debas buscar ayuda profesional o encontrar a alguien que pueda guiarte en el proceso. Todos los pequeños dolores de nuestra vida se pueden combinar en lo que podría parecer una intensa sensación de duelo, dolor y aislamiento. Y si estamos ligeramente deprimidos, esto puede hacer que el duelo sea aún más potente. Pero el duelo es un proceso normal y muy importante, y a veces el simple hecho de ser

conscientes de él y de nuestra tristeza, y reconocerlo, nos ayuda a volver a sentir y a sanar.

Conclusión

A menudo, los humanos somos seres que se juzgan y se evalúan mucho a sí mismos. Esto es porque hemos desarrollado sentido del yo y la autoconciencia, y nos preocupa cómo existimos en la mente de los demás y nos preocupamos por encajar con ellos. Esto también sucede porque podemos tratarnos a nosotros mismos como objetos. Así que del mismo modo que podemos enfadarnos con los demás cuando no hacen lo que queremos o no son como nosotros queremos, podemos tener esos sentimientos y pensamientos en relación con nosotros mismos. Nuestra conciencia de que podemos molestar a los demás y que es desagradable ser crítico puede hacer que nos contengamos a la hora de expresar abiertamente cosas dolorosas a los demás, pero cuando lo hacemos con nosotros, puede que no nos inhibamos tanto. Y como eso sucede en nuestro interior, tenemos acceso inmediato a nuestros pensamientos críticos, mientras que los demás sólo acceden a ellos si nosotros se los contamos. De modo que la autocrítica es uno de los procesos internos más disruptivos que hay y nos bloquea la felicidad y el bienestar. Suele estar ligada a la decepción y el miedo, y estimula nuestro sistema ante amenazas y de autoprotección.

El enfoque autocompasivo nos ayuda a descubrir las fuentes de nuestra autocrítica (incluida, a veces, la ira que no queremos admitir o trabajar porque nos da demasiado miedo) y a desarrollar comprensión y bondad en relación a ésta. Además, necesitamos practicar el paso de la autocrítica basada en la vergüenza a la autocorrección basada en la compasión. Partimos de la base de que, como seres evolutivos, nuestras mentes son potentes, complejas y pueden llegar a confundirnos mucho. Esto no es en absoluto culpa nuestra, pero sólo nosotros podemos responsabilizarnos de intentar hacer algo al respecto de tenerla. Si nos aproximamos al problema con ternura y bondad en lugar de con culpa e ira, llegaremos mucho más lejos.

Hemos explorado diversas formas para poder identificar nuestros pensamientos autocríticos y lo que tememos que los demás puedan pensar de nosotros. Si no podemos escribirlo ni articularlo, podemos usar nuestra mente compasiva. Por último, hemos observado cómo desarrollar la escritura de cartas compasivas. Esto nos proporciona una forma de expresar nuestros sentimientos y las cosas que nos molestan y nos preocupan. Entonces validamos y reconocemos la fuente, de manera que podemos ser amables y buenos con ella para sanar.

Hoja de trabajo 2: De la autocrítica a la autocompasión

1. Si algo te ha angustiado o molestado, toma nota de qué reacción producen en tu cuerpo estos sentimientos.
2. Reconoce que tu cuerpo está respondiendo de la forma en que ha sido programado para responder. De modo que tienes que ayudarlo concentrándote. Tómate un momento para pensar en tu respiración y frenar. Si te ayuda, pon la mano un par de centímetros por encima de tu corazón (ver pp. 325-326) o sostén tu piedra relajante (ver pp. 292) o mira tu postal relajante (ver p. 446).
3. Ahora hazte consciente lo mejor que puedas de cualquier pensamiento o sentimiento que tengas sobre tí mismo y que pueda estar asociado con tu enfado. Cáptalos sin, en la medida de lo posible, dejarte llevar demasiado por ellos. Reconócelos como patrones antiguos, que tal vez ocultan miedos variados o, quizá, son la voz de alguien del pasado. Si te ayuda, centra tu atención en la respiración.
4. Ahora concentra tu atención en tu imagen compasiva, y permítete tener una sonrisa amable y compasiva. Comprende el dolor de tu angustia y presta atención de verdad al mensaje de apoyo y compasión que puedes generar en tu interior. Puede que no seas capaz de verlo o de notarlo claramente, pero el acto de concentrarte puede ayudarte.
5. Intenta evocar las veces que has sido bondadoso contigo mismo y los demás y permítete concentrarte en ese sentimiento. Escucha con intensidad lo que te dice tu mente compasiva. Intensa sentir cómo fluye la compasión en tu interior.
6. Presta atención a tus pensamientos y permite que éstos también sean compasivos. Recuerda que estás en el discurrir de la vida; tú no elegiste esos sentimientos ni tu angustia. Ten en cuenta que muchos humanos sufren igual que tú con la autocrítica y la angustia; no es culpa tuya. Distingue claramente tu angustia o tu decepción de tu sentido del yo, que es la consciencia autoconsciente. Escucha la voz de tu mente como amable, cálida, buena y sabia. Puede que haya cosas que te molesten o te decepcionen, pero eso no son juicios sobre todo tu yo o toda tu persona.

Escribe tus reflexiones durante el proceso:

Uno o dos días después, vuelve a leer la hoja de trabajo. Piensa en cómo podrías mejorar lo que ya has hecho para que sea más eficaz para tí. Estás intentando desarrollar atención compasiva, pensamiento compasivo y comportamiento y razonamiento compasivo, y llenarlos de amabilidad, bondad y apoyo.

A continuación, completa las frases y responde a las preguntas:
La atención compasiva que me resultaría útil y me ayudaría sería:

El pensamiento compasivo que me resultaría útil y me ayudaría sería:

El comportamiento compasivo que me resultaría útil y me ayudaría sería:

La práctica compasiva que me resultaría útil y me ayudaría sería:

11

COMPASIÓN Y EMOCIONES: TRABAJAR CON LA ANSIEDAD, LA IRA Y EL PERDÓN

Este capítulo explora formas compasivas de pensar en nuestras emociones y trabajar con ellas. Como se originan en sistemas cerebrales que fueron construidos hace mucho tiempo, pueden surgir rápidamente en nosotros y, a veces, ser muy potentes y empujarnos a pensar y a hacer determinadas cosas. Claro que no podemos examinar todas nuestras emociones, así que vamos a concentrarnos principalmente en las de amenazas y autoprotección, ansiedad e ira, porque éstas son las que nos pueden causar muchos problemas y dificultades. Veremos cómo nuestro «cerebro/mente nuevo», que comprende el pensamiento, las fantasías y la autoconsciencia reflexiva, puede ser de gran ayuda o de ninguna en la gestión de nuestras emociones, porque puede calmarlas o alimentarlas en gran medida.

Al explorar cualquier emoción, los mensajes clave son: aprender a ser sincero al respecto de ésta, aceptarla, descubrir cómo tolerarla y trabajar con ella de forma amable. De modo que lo primero es decidir cómo vamos a abordar nuestras emociones. Sin embargo, puede existir cierta confusión porque algunas escuelas y tradiciones hablan de emociones «destructivas» y el hecho de que, como sufrimos distintos «venenos» en forma de miedo, apego, avidez, envidia, ira y odio debemos aprender a combatir y librarnos de estas emociones. También pueden verse como sentimientos «pecaminosos». Con esta forma de pensar es fácil intentar «quitarnos los pecados» o intentar librarnos de las emociones, deseos y fantasías «malas» y «venenosas». Las personas pueden empezar a pensar cosas como: «No debería sentir esto sino aquello», «Este sentimiento es bueno, pero aquel otro es malo», «Este sentimiento me convierte en malo» o «Este sentimiento me convierte en bueno». Las personas intentan separar lo bueno de lo malo, purificarse, algo que, en términos psicológicos, denominamos «escisión». Cielo e infierno son el resultado de una escisión, todo lo que es bueno y puro va hacia arriba y todo lo malo va hacia abajo. El camino de la purificación y la escisión puede llevarnos por la senda del sadismo, como veremos en el próximo capítulo. La consciencia plena y la meditación (que significa familiarización) no pueden usarse para «librarnos» de cosas. Al contrario, nos ayudan a entender, tolerar, asumir y evitar intensificar las cosas de forma

innecesaria, además de permitirnos calmar nuestros sentimientos. También nos ayudan a entender el poder de las emociones y cómo (si no entrenamos nuestra mente) ésta puede dictar muy fácilmente nuestro comportamiento.

Así que que no te confundan quienes sugieren que deberías abordar tus emociones con la intención de purificarte. La purificación es buena para los cuerpos que tienen que enfrentarse y librarse de virus y bacterias, pero ese enfoque *no es bueno en absoluto* para tratar nuestra psicología y emociones. En este caso necesitamos reconocimiento, integración, transformación, trascendencia y curación. Las personas pueden pasar años intentando purificar sus mentes y controlando sus emociones, o dejando de sentir, querer o pensar ciertas cosas, pero desarrollar la autocompasión nos lleva exactamente en la dirección contraria. No sólo es imposible librarse de las emociones indeseables (como lo sería dejar de necesitar comida), sino que además no nos ayuda. Las investigaciones muestran que cuanto más intentamos reprimir o eliminar ciertos sentimientos, pensamientos o recuerdos, más vuelven a nosotros en forma de intrusiones no deseadas en nuestra mente y sueños. En lugar de eso, resulta más útil entrar en esas zonas de nuestra mente con predisposición, aceptación, curiosidad y bondad. Es compasivo reconocer que nuestra capacidad para sentir esas cosas fue construida para nosotros por nuestros genes y entorno social y que, en ese sentido, no son una creación personal.

Las emociones no son venenos que deban evitarse o de los que nos debemos librar, de hecho, tienen aspectos importantes que revelarnos. Por ejemplo, una persona que se convierte en adicta a la bebida, la pornografía por internet o las compras puede estar evitando sentimientos de soledad desesperada, miedo al rechazo, ansiedad social o, tal vez, ira. Una *exploración* bondadosa pero firme de la función de un comportamiento, deseo o emoción puede ser de utilidad. De modo que la pregunta que debemos hacernos es: «¿Qué sucedería si no me dejara llevar por mis sentimientos? ¿Qué quiero hacer?». ¿Qué crees que pasaría si dejaras de tomar esa copa de vino cada noche, cuando vuelves a casa del trabajo? Entonces depende de ti trabajar para descubrir la respuesta a esa pregunta. La pregunta también invita a que seas consciente de tus emociones y aprendas, con una mente abierta y curiosa, a observarlas y prestar atención a cómo funcionan en tu cuerpo y tus pensamientos. No siempre resulta un camino fácil y a veces es útil buscar ayuda profesional, especialmente en el caso de la ira y la ansiedad.

Comportamiento compasivo

Un aspecto vital del comportamiento compasivo es la forma en que actuamos cuando surgen las emociones. La ira y la ansiedad son las dos emociones más potentes de nuestro cerebro, y cada una de ellas tiene más sistemas de proceso que ninguna otra

emoción. Esto se debe a que han sido esenciales para nuestra protección y supervivencia (y la de todos los mamíferos). La ira nos alerta de bloqueos y frustraciones, de trampas e injusticias, y nos empuja a cambiar las cosas,¹ mientras que la ansiedad nos avisa de peligros y nos anima a emprender acciones para protegernos.

Sin embargo estas emociones básicas y primitivas son la fuente de mucha infelicidad y puede que incluso constituyan las semillas de nuestra propia destrucción (ver capítulo 4). La ansiedad no sólo es muy desagradable, puede hacer que huyamos de las cosas y puede frenarnos en el desarrollo de la vida que nos gustaría llevar o evitar que plantemos cara por nosotros y nuestros valores. La ansiedad puede hacer que no entendamos nuestra mente porque intentemos no pensar en las cosas que nos molestan o nos asustan. También puede hacer que sigamos haciendo cosas que, en el fondo, sabemos que están mal por miedo a la vergüenza o al rechazo, que exploraremos en el siguiente capítulo. En cuanto a la ira, ha sido obviamente relacionada con la violencia contra los niños, los cónyuges, los desconocidos, los forasteros e incluso nosotros mismos. El miedo y la incapacidad de convertir la ira en asertividad puede estar en la raíz de muchas depresiones. Elevados niveles de ira e irritabilidad también están ligados a toda una serie de problemas de salud, especialmente enfermedades cardiovasculares.

También están, por supuesto, nuestras capacidades del «cerebro/mente nuevo», como la imaginación, la anticipación, la fantasía y la capacidad de rumiar. Éstas pueden llevar la ansiedad y la rabia a extremos muy altos y mantenerlas durante largos períodos de tiempo. Nuestros pensamientos y lo que imaginamos, que pueden causar un exceso de sentimientos, pueden estar muy lejos de la realidad y podemos perder el contacto con lo que es compasivo, nos ayuda o nos calma. Entonces, sin duda, esa ira y esa ansiedad pueden causar problemas.

Valentía

Como la ansiedad y la ira pueden causar esos estragos en nuestras vidas y en las vidas de los demás, uno podría esperar que nuestro sistema educativo proporcionara formas de ayudarnos a entenderlas y a asumirlas. Por desgracia no es así, porque los colegios están pensados para educarnos lo suficiente como para producir bienes y servicios en lugar de permitirnos desarrollar un conocimiento de nuestra mente y aprender a procurarnos bienestar con este cerebro tan complejo.

Quizá la cosa más importante que hemos aprendido en los últimos 30 años, especialmente de los conductistas, es que los sentimientos potentes basados en las amenazas pueden surgir en nosotros con mucha rapidez, de modo que tenemos que estar alerta y aprender a *no* dejarnos llevar por esos sentimientos. La esencia de nuestra

habilidad para gestionar esos sentimientos dolorosos es la *valentía*. Pero la valentía no es fácil de definir. De hecho, en su fascinante libro al respecto,² William Miller habla del «misterio de la valentía». Las personas pueden descubrirse actuando con valentía de forma automática y, en esos momentos, tener muy poco miedo. La valentía puede operar con mucho miedo o desde un principio bien considerado. De todas las religiones, el cristianismo pone la valentía en el centro y deja claro que no es permisible dejarse llevar por el miedo o los deseos de venganza, hasta el punto de dejarse torturar y asesinar. Pero, por desgracia, para cuando llegaron las cruzadas, la valentía había dejado de ser el eje, que se había desplazado completamente y entonces estaba en la conquista y la masacre.

Pero en todos nuestros comportamientos la clave está en entender su función e intención. Lo mismo sucede con el comportamiento compasivo. No siempre es fácil, porque algunas de nuestras intenciones nos resultan inconscientes. Los evolucionistas podrían decir que la madre que entra corriendo a su casa en llamas para salvar a su bebé sólo quiere preservar sus genes y actúa siguiendo una estrategia básica de protección. Esto suscita el tema de que la valentía no puede considerarse solamente una reacción automática, sino que también está ligada a nuestras *elecciones*. Una vez más, la función es importante. Los adolescentes de sexo masculino organizados en ejércitos y atacándose entre sí con lanzas, flechas, balas o bombas pueden ser considerados valientes, ¿pero qué pasa con los suicidas que se hacen estallar y se sacrifican por lo que consideran una causa justa? En ambos casos, existen temas de presión social, miedo o vergüenza (en caso de negarse), la búsqueda de aprobación social, rabia, depresión o incluso estados disociados en los que la persona se muestra ajena al peligro y la realidad de la situación. Hablaremos de ello en el próximo capítulo.

Ahora observaremos la valentía en el día a día y reconocemos que, en muchas áreas de nuestra vida, tenemos que enfrentarnos a sentimientos de ansiedad o ira, y que hacerlo requiere que valoremos y desarrollemos valentía compasiva. Para ayudarnos, tenemos que estar muy atentos a nuestro mundo de fantasía, nuestros pensamientos, anticipaciones e interpretaciones. En otras palabras, te será un poco más fácil no dejarte llevar por la ansiedad o no permitir que tu ira se convierta en agresividad o crítica si desarrollas compasión por tus sentimientos y tienes una voz amable y bondadosa en tu cabeza que entienda el poder de esas emociones y no te condene por tenerlas, sino que te permita tolerarlas sin dejarte llevar por ellas y te ayude a mantener el contacto con la realidad y a equilibrar tus pensamientos, fantasías y reflexiones.

De modo que cuando pensamos en comportamiento compasivo podemos ver que no sólo se trata de ser amable, bueno o tierno, también hay que ser valiente. Lo mismo sucede con la autocompasión. Nuestra autocrítica o incluso el deseo de hacernos daño es

el resultado de que nuestra parte agresiva ostente más control del que resulta útil. Hay que ser compasivos con ella, pero también hay que buscar formas de no dejarse llevar. La acción compasiva puede conllevar desarrollar nuestra valentía para controlar temas importantes de nuestra vida personal y nuestras preocupaciones, enfrentarnos y trabajar en las dificultades psicológicas que no nos dejan avanzar. Esto suele estar relacionado con el funcionamiento de nuestro sistema ante amenazas y de autoprotección; los sentimientos de ansiedad e ira bloquean nuestro camino hacia la realización, el bienestar y la felicidad. Si la ansiedad y la ira nos controlan a nosotros en lugar de lo contrario, les cedemos el poder de escribir el guion de nuestra vida.

A veces, trabajar con estos sentimientos complicados significa aprender a tolerarlos, aceptarlos como parte de nuestras vidas, pero no dejarnos llevar por ellos ciegamente. En otros momentos, tendremos que interactuar con ellos y cambiarlos, actuar en contra de nuestros impulsos y comportamientos controlados por la emoción. Aceptar tus sentimientos de ansiedad o ira y actuar *en contra* de ellos o *a pesar de ellos* puede ser clave para superarlos. Esto no es sencillo ni justo, porque puede que nuestra genética influya en nuestra tendencia a sentir ansiedad e ira, pero podemos probar muchas cosas.

Acción y comportamiento

En la psicología budista y en una escuela de psicoterapia occidental llamada *terapia conductual*, el proceso de cambio sucede mediante la acción y el comportamiento. La psicología budista sugiere desde hace mucho tiempo que para conquistar nuestros miedos tenemos que enfrentarnos a ellos. Quienes tienen miedo a la muerte, por ejemplo, pueden meditar sobre el proceso de muerte y decadencia del cuerpo; sí, es cierto, a mí tampoco me va mucho. La idea más reciente de terapia conductual se basa en investigaciones que han mostrado que nuestro cerebro cambia directamente mediante nuestro comportamiento.

Como se menciona en la página 345, otra escuela terapéutica desarrollada por Marsha Linehan,³ que combina el budismo y el enfoque conductual, es la *terapia dialéctica conductual* (TDC). Si la buscas en internet, encontrarás mucha información sobre la TDC. El aspecto «dialéctico» implica concentrarse en los procesos opuestos de, por ejemplo, cambio y aceptación o el yo y los otros, y en cómo equilibramos esos conflictos. La TDC se centra en hacernos más conscientes de los tira y afloja de las emociones, desarrollar aceptación y tolerancia al respecto de esto y aprender a no dejarnos llevar por ellas. Sientes ansiedad y no quieres ir a la entrevista. Pero quieres el trabajo, así que vas: actúas en contra de tu ansiedad. Puede que te sientas mejor temporalmente si la evitas, pero a largo plazo sufrirás.

Los capítulos 2 y 3 exploraban cómo nuestros arquetipos, mentalidades sociales y emociones son producto de millones de años de evolución y de cómo algunos de ellos pueden complicarnos bastante la vida. Es importante aprender a escuchar nuestras emociones con atención, porque nos proporcionan información importante. A veces no reconocemos la ansiedad, la ira, la frustración o la molestia porque estamos muy ocupados agachando la cabeza intentando sobrevivir, o porque estos sentimientos nos asustan. Aprender a atender y entender el significado de nuestras emociones y mentalidades sociales puede ser de gran ayuda y, por eso, escribirnos cartas compasivas a nosotros mismos puede permitirnos entender lo que sentimos (ver pp. 418-425).

Por ejemplo, a Kay le dolía un poco la costumbre de su prometido de salir a beber con sus amigos los fines de semana en lugar de estar con ella. Sin embargo, como pensaba que estaba enamorada de él, en lugar de pensar en esos sentimientos, los apartó e intentó conscientemente no prestar atención a su enfado. Aun así, a medida que se acercaba el día de su boda, los sentimientos negativos fueron creciendo y decidió hablar con él sobre el tema. Él le dijo de tajantemente que ella no iba a «controlar su vida» y que él haría lo que le diera la gana. Como resultado, ella rompió el compromiso. Kay descubrió con sorpresa que, lejos de sentirse molesto, su novio había encontrado una nueva novia a los dos meses. Al pensar en ello, se dio cuenta de que debería haber prestado atención a sus sentimientos y su intuición —que lo que él sentía por ella no era muy intenso— mucho antes. A veces menospreciamos lo que sentimos y nos decimos que no seamos tontos. Sin embargo, la atención compasiva puede ayudarnos a pensar en nuestros sentimientos con profundidad. A veces los evitamos a causa de los conflictos, o porque en el fondo sabemos algo que no queremos reconocer. Si te preocupa una situación similar, puede que tengas que escribirte una carta a ti mismo al respecto. Observa lo que entra y lo que sale, los altos y los bajos, las esperanzas y los miedos, las ventajas y los inconvenientes.

Trabajar con la ansiedad

Vamos a observar con más atención cómo desarrollar el comportamiento compasivo ante la ansiedad. Esta emoción fue diseñada para protegernos y para que evitáramos situaciones peligrosas. Aunque no nos gusta estar ansiosos, la ansiedad no es nuestra enemiga y es útil si la vemos como lo que es. A veces sólo es necesario ajustar su volumen. Así que esta *útil* emoción puede confundirse y mezclarse con cosas que no son tan útiles. Existen muchos «desórdenes» de ansiedad relacionados con el miedo a cosas concretas como las arañas o ciertos animales, el miedo a situaciones sociales, a los gérmenes, al abandono o, sencillamente, una sensación general de ansiedad. Es nuestra ansiedad, por ejemplo, ante la perspectiva de la soledad, la que hace que no salgamos de

relaciones que, en realidad, son tóxicas. Es nuestra ansiedad la que puede hacer que no nos abramos a la gente, hagamos amigos y compartamos nuestros sentimientos. Es la ansiedad la que puede hacer que no nos dediquemos a lo que realmente queremos en la vida. Es la ansiedad ante el fracaso la que hace que no busquemos el éxito. Y, por supuesto, es la ansiedad la que puede hacer que no nos comportemos de manera compasiva o moral.

En lo que denominamos «desórdenes de ansiedad», el sistema ante amenazas y de autoprotección parece «inflamado» y se activa con facilidad. De hecho, hay indicios de que, cuando padecemos ansiedad y depresión, aumenta la sensibilidad de una zona de nuestro cerebro denominada *amígdala*, que es la que regula esos sentimientos. Los genes, las dificultades vitales tempranas y el estrés del momento pueden incidir en la reducción del umbral de la amígdala. Pero una vez lo sabemos, y no nos culpamos por ello, somos libres para pensar en cómo vamos a ayudar a esa parte de nuestro cerebro a calmarse, y en cómo aportar a éste más relajación compasiva.

Un plan en diez pasos para enfrentarse a la ansiedad

El enfoque compasivo frente a la ansiedad utiliza la sabiduría adquirida durante años de estudio cuidadoso y por aquellos que han sufrido ansiedad y han descubierto qué los ayudaba. De modo que tú ya tienes un conocimiento intuitivo de muchas de las cosas que diremos aquí, te diré cosas que, en el fondo, ya sabes.

La mayoría de los terapeutas coinciden en que resulta provechoso tener un plan para enfrentarse a la ansiedad. Éste es un ejemplo de programa en diez pasos. Puedes añadir pasos extra o adaptar los existentes para que se ajusten a tus necesidades.

Paso 1: Reconocer que tienes un problema de ansiedad que te está frenando o que está interfiriendo de algún modo en tu vida.

Algunas personas sienten miedo de algo, pero eso no interfiere realmente en su vida, y en realidad no quieren enfrentarse a ello. A mí no me gusta realizar viajes largos en autobuses de línea (no preguntes, es una larga historia) pero no tengo problema en evitar ese medio de transporte porque hay muchas otras formas de viajar. Sólo cuando la ansiedad interfiere en tu vida resulta útil interactuar con ella. La mayoría de las personas están muy familiarizadas con su ansiedad, pero pueden no darse cuenta de cómo interfiere ésta con la vida que les gustaría llevar. Imaginar cómo cambiaría tu vida sin ansiedad puede aclararte lo problemática que es o no es y proporcionarte el objetivo y la valentía para enfrentarte a ella.

Paso 2: Piensa si la ansiedad está ligada a algún estrés o ha surgido con una depresión.

Por ejemplo, si estás atravesando un divorcio es comprensible que sientas más ansiedad, que se calmará cuando el resto de tu vida se calme también. Si crees que estás deprimido y que tu ansiedad ha llegado con la depresión, es importante trabajar en la depresión.

Pero vamos a asumir que sientes ansiedad causada directamente por una situación concreta. La forma compasiva de pensar en ello es reconocer que no es culpa tuya, que no diseñaste tu cerebro para estar ansioso y que puede haber todo tipo de razones por las que ciertas cosas te causan ansiedad. No hay de qué avergonzarse cuando tenemos ansiedad. Acepta tu ansiedad y ten compasión por ella como dificultad humana que es. Pero comprueba si estás siendo un poco autocrítico al respecto.

Paso 3: Aceptar el hecho de que sentirás más ansiedad antes de empezar a sentir menos, pero que la dirigirás y la controlarás más.

Recuerda que la ansiedad tiende a inundarnos con bastante rapidez y que no se reprime fácilmente pensando. En lugar de eso, tenemos que aprender a entender, enfrenar, asumir y gestionar la ansiedad, y esto implica aprender a tolerar cierto grado de ella en lugar de intentar reprimirla, pararla o inhibirla completamente.

Esto, a su vez, significa que, antes de empezar, tenemos que aceptar que va a ser un viaje en el que sentiremos un poco de ansiedad. Aquí vamos a necesitar valentía, pero el lema sería: «Que sea un reto, pero que no te supere». La idea es comprometerse a encontrar formas de experimentar tu ansiedad y aprovechar esas oportunidades para practicar la tolerancia y trabajar con ella, pero no hasta el punto de que te supere o te desanime.

El enfoque psicológico difiere mucho del médico, que suele emplear medicación para reducir la ansiedad incidiendo directamente en el cerebro. Para algunas personas resulta muy efectivo. Sin embargo, el enfoque psicológico requiere valentía y el deseo de cambiar el cerebro con bondad y habilidad.

Paso 4: Estudia claramente *por qué* quieres enfrentarte a tu ansiedad.

¿Por qué quieres aprender a gestionar y tolerar tu ansiedad y a trabajar con ella? Haz una lista de todo lo que crees que mejoraría si tú pudieras gestionar mejor tu ansiedad. Esto se convertirá en elementos con los que adquirirás un compromiso que te ayudará a concentrarte cuando tu ansiedad se complique. Es una de esas situaciones en las que pasarlo un poco mal ofrece a cambio una gran recompensa. Además, cuando las cosas se compliquen, podrás concentrarte en imaginar con todo detalle tu objetivo final. Si no lo tienes muy claro, te será más fácil abandonar.

A Jeff, volar le provocaba un poco ansiedad, pero le encantaba el sol y deseaba desesperadamente irse de vacaciones con su novia. De modo que aprendió unas cuantas técnicas básicas de reducción de la ansiedad, como la respiración relajante y recordarse a

sí mismo que la ansiedad no es peligrosa y que se pasa. Para concentrarse en alcanzar su objetivo, creó en su mente imágenes de sí mismo divirtiéndose y riendo con su novia bajo el sol. También pensó en lo satisfecho que estaría si pudiera ir con ella y en lo importante que era esto para su novia. Este tipo de cosas son maneras sencillas de darse valor y ayudarse.

Paso 5: Pregúntate si necesitas ayuda con tu ansiedad.

No te presiones o te digas que tienes que solucionar esto tú solo. El enfoque compasivo siempre se basa en abrir el corazón a recibir ayuda de los demás. Si notas que tu ansiedad es quizá demasiado difícil para trabajar con ella tú solo, visita a tu médico de familia y consúltale qué tipo de ayuda tienes a tu alcance. Ahora existen muchos enfoques psicológicos para tratar los problemas de ansiedad, y profesionales de la psicología que buscan la naturaleza y las causas de ella y pueden ayudarte a crear un programa para gestionarla. Recuerda que no hay nada de qué avergonzarse si tienes esta dificultad, es extremadamente común debido a cómo están diseñados nuestros cerebros. De modo que buscar ayuda profesional puede ser el resultado de utilizar el comportamiento compasivo y la valentía. Imagina que estás buscando a un fisioterapeuta para tu mente. Aunque es comprensible que, a veces, nos preocupe que nuestra ansiedad sea una muestra de que algo está muy mal en nosotros, que al final resultará que somos cobardes y débiles, que el terapeuta va a desenterrar algo del pasado que preferiríamos no remover o que se van a limitar a darnos medicación. Si ése es tu caso, expresa estas preocupaciones, o las que sean, a quien vayas a ver; explora si puedes confiar en esa persona y colaborar con ella.

Paso 6: Haz una lista de situaciones en las que tu ansiedad puede tener un papel importante y las tareas que te pueden ayudar a superarla.

Haz una lista de menor a mayor complejidad. Por ejemplo, si tienes ansiedad social, una de las situaciones menos complicadas podría ser intentar hablar un poco más en el trabajo o llamar a tus amigos más a menudo. La más complicada sería conocer gente nueva, unirse a un nuevo grupo, como por ejemplo un club para adelgazar, o hablar en público, por ejemplo en una boda. Llamaremos a esta lista tu «progresión de dificultad».

Ahora piensa en distintas tareas de distintos niveles de dificultad para ti que puedan situarse en esa «progresión de dificultad». Puedes usar estas tareas para practicar la estimulación y el trabajo con tu ansiedad. Por ejemplo, si tienes ansiedad social, podrías practicar yendo a tiendas a pedir información y demostraciones de lavadoras o televisores y darle las gracias al vendedor por su ayuda (muestra siempre gratitud, pero no compres nada, claro está, a no ser que realmente lo necesites). A poder ser, elige un día en el que no estén muy ocupados. O llama a una agencia de viajes y solicita

información para las vacaciones. La idea, por supuesto, no es molestar a la gente, sino practicar la conversación, tomar la iniciativa, hacer preguntas.

Otra tarea sería descubrir cada día una cosa nueva de la gente con la que trabajas. Practica haciéndoles preguntas sobre cómo son y sobre las cosas y las personas que les importan. Muestra interés en ellos: presta atención a tu postura, practica tu rostro compasivo al hablar y míralos a los ojos. Las personas con ansiedad social a veces pueden parecer distantes y poco interesadas, y eso, claro está, hace que la gente se distancie, lo que puede llegar a confirmar a una persona con ansiedad social que no cae bien a los demás.

De modo que lo importante aquí es ser creativo en el desarrollo de la jerarquía y los tipos de tareas/ejercicios. Las jerarquías se pueden desarrollar para todo tipo de miedos, como las arañas, por ejemplo. Empieza por dibujar una, después observa una fotografía, después sujeta una de juguete, etcétera. Si padeces agorafobia (miedo a los espacios abiertos), también puedes tener tu jerarquía, por ejemplo, ir hasta la puerta de entrada, unos cuando pasos por la calle, y cada día un poco más lejos. Sé tan creativo como puedas. No es muy distinto de aprender a conducir un coche: al principio basta con sentarse en él, después empiezas a conducir por calles apartadas, después por las principales y acabas saliendo a la carretera. El proceso clave es el compromiso con el trabajo con tu ansiedad de forma compasiva en lugar de evitarla.

Paso 7: Prepárate para una situación de ansiedad.

Si sabes que vas a enfrentarte a alguna situación que te dispara la ansiedad, hay algunas cosas que puedes hacer para prepararte. Utiliza un ritmo de respiración relajante y piensa en tu imagen compasiva, pon una mano sobre el corazón y concéntrate en él (ver p. 325-326) y en el hecho de que la ansiedad no es culpa tuya (no es tu enemiga) y que estás mostrando mucha valentía frente a ella. Permítete sonreír de forma compasiva. Recuerda que seguramente has experimentado esa ansiedad cientos de veces antes, y es tu amígdala la que lo está haciendo. Sin embargo, te gustará poder calmarla. Piensa en una imagen de un momento en que te libraste de ella y lo feliz que fuiste.

Paso 8: escribe pensamientos que te ayuden a asumirla.

Ten siempre en cuenta que es muy fácil que determinados pensamientos y fantasías te arrastren e incrementen tu ansiedad. Si no le prestas atención, verás que ésta está dirigida más por pensamientos, interpretaciones y recuerdos antiguos que por la propia cercanía del evento. Cuántas veces, después de hacer alguna cosa que nos provocaba ansiedad, hemos pensado «Pues tampoco ha sido tan malo como pensaba» (y sí, a veces también «¡Ha sido peor!»). Aunque sabemos que puede hacernos dudar o inquietarnos, a menudo no hacemos nada para ayudarnos. Nos decimos: «Yo soy así». Puede ser, pero si aprendemos a ser conscientes de nuestros pensamientos «en el momento», a medida que

surgen, podemos practicar el equilibrio compasivo (ver capítulo 9) y no dejarnos llevar por ellos.

Cuando te dispongas a interactuar con situaciones que te provocan ansiedad, toma una postal, tal vez una que tenga una imagen relajante, y escribe en ella una serie de pensamientos para gestionarlas. Algunos ejemplos serían:

Es comprensible sentirse ansioso [es decir, empieza siendo sensible y amable ante tu angustia].

He tenido esta sensación antes y no es agradable, pero es *ansiedad*, nada más grave. Sé que es ansiedad porque puedo despertarla si me pongo en determinadas situaciones o pienso en determinadas cosas. Si estos sentimientos fueran más graves, no sería capaz de despertarlos y apagarlos como lo hago.

Muchas personas tienen ansiedad, así que no es culpa *mía*.

Al enfrentarme a mi miedo, estoy ayudando a mi cerebro a equilibrarse.

Al enfrentarme a mi miedo, me permito estar más abierto ante la vida.

Mi ansiedad siempre se calma, de modo que esta vez también pasará.

Si puedes, intenta concentrarte en los hechos. Piensa en lo que te gustaría que te dijera al oído alguien bondadoso y que te apoyara, que te animara y te respaldara mientras tú tratas de asumir tu desagradable (y puede que también aterradora) ansiedad. Recuerda en todo momento que esos pensamientos deberían estar llenos de sentimientos de bondad, apoyo y ánimo además de hechos. Intenta mantener tu expresión facial y tu postura corporal en un modo compasivo, junto con una sonrisa compasiva. Prueba a ver si te ayuda tener en mente tu imagen compasiva e imaginar que conversas con ella. Experimenta y prueba cosas.

Paso 9: Interactúa.

Mientras interactúas con tu ansiedad recuerda mantener el ritmo de respiración relajante. Ten en cuenta que si tu ansiedad incrementa, es natural —y de alguna manera muy útil— porque estás ganando experiencia a la hora de asumirla. Intenta ser consciente en el sentido de reconocer cómo tu ansiedad fluye por tu cuerpo y dispara pensamientos y comportamientos.

Una tarea efectiva consiste en construir tu confianza de modo que aprendas que puedes tolerar la ansiedad aunque ésta sea bastante intensa. Cabe la posibilidad de que, si tienes ansiedad, la hayas experimentado en otras ocasiones. De modo que el principal objetivo es concentrarte en tu valentía anterior y en el hecho de que has asumido y tolerado la ansiedad severa en el pasado. No es agradable, pero lo has hecho antes y puedes volver a hacerlo. Aquí aprenderás tolerancia ante las emociones, permitir que surja un sentimiento sin dejarte llevar por él. Mientras lo haces, mantén la voz de tu mente lo más amable, compasiva, alentadora y comprensiva que puedas.

Ahora puedes empezar a concentrarte en relajarte para ayudar a que tu amígdala se calme. Sigue concentrándote en tu respiración y en tu postura con la imagen relajante y los pensamientos. Si has usado una piedra relajante con imágenes (ver p. 292), puedes sostenerla tranquilamente en la mano. Concéntrate en tu razonamiento compasivo sobre la ansiedad. Sigue imaginando que tu yo compasivo está contigo y nota cómo la compasión entra en tu corazón, inspírala al respirar. Mantén una expresión facial lo más compasiva posible. Recuerda que esta ansiedad no es culpa tuya y que estás mostrando mucha valentía al trabajar con ella. Recuerda que tu objetivo es lo que serás capaz de hacer si superas o aprendes a asumir tu ansiedad.

Los niveles de estrés de Eve se habían disparado, y ella se había deprimido un poco y había desarrollado ansiedad ante cosas nuevas como ir de tiendas o conocer gente. Pensaba que sus amigos no eran así, de modo que algo malo debía de sucederle a ella, esto era una muestra de debilidad o un defecto suyo. Existían varias cosas en su trasfondo que la hacían sensible a este tipo de sentimientos. Sin embargo, con un enfoque compasivo ella fue capaz de pensar: «Bueno, puede que mi sistema ante amenazas esté sobreexcitado en este momento por cosas que me sucedieron en mi vida temprana y por el estrés que padezco en estos momentos. De modo que esta ansiedad es desagradable y un problema al que tengo que enfrentarme cada día, es natural y normal en mi situación, es la forma en que reacciona mi cerebro de vez en cuando».

Eve también fue consciente de que algunos de sus pensamientos, como «¿Por qué soy así? ¿Qué me pasa? ¿Cuánto va a empeorar? Estoy fallando a la gente. Ya debería haber superado esto», sólo estimulaban su amígdala y su sistema ante amenazas e incrementaban su ansiedad. Aprendió a validar y aceptar su ansiedad y a reconocer que había buenos motivos para tenerla. También descubrió cómo ser bondadosa con su ansiedad en lugar de alimentarla prestando atención a sus pensamientos e interpretaciones. Entonces trabajó conscientemente para desplazar su atención y pensamientos al sistema de relajación.

Son muchas cosas que recordar, lo admito. Pero todas son estrategias que puedes probar y ver si te funcionan. La ansiedad puede crecer y menguar según los niveles de estrés y, en el caso de las mujeres, según el momento del ciclo menstrual. Lo único que puedes hacer es intentar al máximo aprender a concentrarte en eso. Y recordar que, a veces, la ayuda profesional puede ser la mejor opción, de manera que no te obceques con ellas si estas ideas básicas no te funcionan.

Paso 10: Reflexiona sobre tu ansiedad cuando ya haya pasado.

En primer lugar, concéntrate en todo aquello que creas que has hecho bien o bastante bien. Supongamos que sufres agorafobia y has conseguido llegar al final de la calle, pero ahora tienes que volver a casa. En ese momento, puedes concentrarte únicamente en

volver y te cuestionarte a ti mismo o puedes concentrarte en haber llegado al final de la calle, que es lo más lejos que has llegado desde hace tiempo. ¿Quién sabe? Quizá llegues más lejos la próxima vez. A veces las personas se minan a sí mismas porque las cosas no les salen tan bien como habían esperado y se sienten fracasadas. Tal y como apuntan los terapeutas cognitivos, puedes ver el vaso medio lleno o medio vacío. Lo compasivo es entrenarnos para concentrarnos en ese vaso medio lleno en lugar de en la decepción. De modo que deberías reflexionar sobre las cosas que te han ido bien aunque no salieran todo lo bien que te habría gustado.

En segundo lugar, piensa en tus tareas y en otras cosas que estás intentando hacer. Si todo ha ido bien, con alguna cosilla aquí y allá, pero bien, seguramente conseguiste llevar a cabo tus tareas y cumplir con tus expectativas, pero si te ha costado mucho, quizá pusiste el listón demasiado alto. Recuerda que puedes empezar con algo muy pequeño. La idea es entrenar tu cerebro paso a paso, ¡no asustarlo! Si la tarea resultó muy fácil, puede que pusieras el listón demasiado bajo, aunque no hay nada de malo en facilitarse un poco las cosas de vez en cuando. En realidad es como hacer deporte, el primer día que vas al gimnasio no corres una maratón, pero sí que sudas un poco.

En tercer lugar, observa qué ha funcionado bien a la hora de ayudarte a asumir y gestionar tu ansiedad. ¿Qué tal han ido la respiración y las imágenes? ¿Y los pensamientos en la postal? ¿Necesitas cambiarlos? Entonces, una vez hayas identificado lo que te ha funcionado, puedes seguir desarrollándolo.

En esas reflexiones, vuelve a la idea de que estás estableciendo un compromiso para asumir o superar tu ansiedad, y concéntrate en las razones para ello, que quizá ya has escrito. Esto lo hace mucha gente. Yo solía sentir ansiedad a causa de los exámenes, pero concentrarme en el hecho de que deseaba tener una carrera en esta profesión me ayudaba. El famoso actor británico Laurence Olivier explicó que tuvo un ataque de pánico por primera vez sobre un escenario a los 60 años. Olvidó el texto, y aquello le dolió. Sin embargo, quiso seguir actuando porque sabía que tenía que enfrentarse a ese problema, de modo que, discretamente, situó a una persona con el texto delante del escenario para ayudarlo en caso de necesidad. De hecho, algunos actores sienten tanta ansiedad que llegan a vomitar los primeros días, pero desean tanto actuar que la superan. De modo que encontrar cosas con las que comprometerte pueden ayudarte mucho a seguir adelante.⁴

La ansiedad es tan habitual en nuestra sociedad y está causada por tantas cosas que actualmente existe un gran corpus de literatura de autoayuda en diversas páginas web.⁵ Si buscas «autoayuda para la ansiedad» en Internet encontrarás muchas cosas. También puedes buscar grupos de apoyo para la ansiedad. En el Reino Unido existen a nivel

nacional y regional, pero seguro que en tu país puedes encontrar organizaciones similares. Compartir tus problemas con los demás puede ser de gran ayuda.

Todos los pasos que te he presentado se concentran en ayudarte a emprender acciones de oposición y pasar de tu sistema ante amenazas y de autoprotección al de relajación. En lugar de hacer lo que dicte tu ansiedad, que suele ser evitar las cosas, esconderse o callar, tomarás el control de forma compasiva.

Trabajar con la ira

Al igual que la ansiedad, la ira puede ser a menudo una emoción potente y fácil de despertar. Puede extenderse entre la gente como una marea y en esos casos vemos como la «ira toma las calles» y puede convertirse en violencia. Algunas personas se controlan de más y no aprenden asertividad; cuando se enfrentan a un conflicto se quedan en silencio o se apartan. En cambio, otras no se controlan y tampoco aprenden asertividad; se dejan llevar por la ira y llegan a agredir. Además, cada persona puede variar en función de la situación. En algunos casos pueden controlarse demasiado, mostrarse sumisos y no manifestar lo que les molesta (p. ej., con su jefe), pero en otras (p. ej., en casa con los niños) puede que no se controlen y se muestren irritables y enfadados.

Gestionar la ira es uno de nuestros mayores retos en el ámbito de las relaciones y en el mundo actual. Como muchos de nosotros, yo también he tenido alguna que otra salida de tono y me he mostrado irritable y desagradable con la gente. Si me daba vergüenza haber mostrado ese comportamiento, me veía tentado de culpar a los demás: «Me has sacado de quicio». Pero hay otra forma de verlo. En primer lugar, podemos reconocer abiertamente que tenemos un cerebro con sistemas para la ira y, en segundo, reconocer que esos sistemas se han activado. Dado que esos sentimientos pueden inundarnos tan rápidamente, puede ser difícil controlarlos y pueden ganarnos la partida muy fácilmente. Fueron diseñados por la evolución para hacerlo, de modo que no es culpa nuestra. Teniendo eso en cuenta, no es cierto y no ayuda decirnos que somos malos por sentir ira, cuando la evolución ha hecho que sea tan sencillo que la sintamos. Tampoco nos ayuda decirnos que no deberíamos estar enfadados cuando ya lo estamos. Condenarnos a nosotros mismos sólo hará que nos deprimamos y nos irriteamos aún más.

De modo que olvidemos la culpabilización, la condena y el pensar sobre lo malos que somos y decidamos, en lugar de eso, intentar tomar realmente el control de nuestras potentes y evolutivas emociones relacionadas con la ira. Aprendamos a detectar las señales de ira y los momentos vulnerables (que, en mi caso, incluyen sin duda el ir justo de tiempo). Aprendamos a estar pendientes de nuestro cuerpo y reconocer los temas peliagudos que pueden disparar nuestra ira. Aprendamos a observar en qué se centran

nuestros pensamientos y nuestra atención a medida que nos enfadamos. Puede que existan motivos comprensibles para enfadarse: puede que en el fondo estemos asustados o cansados y decaídos, o puede que fuera así como aprendimos a manejar los conflictos de pequeños. Ahora empezamos a pensar cuidadosamente en nuestros disparadores. Seamos curiosos y no intentemos avergonzarnos. Entrenemos nuestra mente con ejercicios regulares de consciencia plena, relajación y práctica compasiva para reducir nuestros niveles de nerviosismo y hacer que la ira aparezca cada vez menos a menudo. El Dalái Lama suele decir que sólo por ser budista, él no deja de tener deseos sexuales o de agresión; la clave está en su forma de expresarlos.

Ir en esa dirección significa tener el deseo real de intentar ayudarnos a asumir mejor la ira. Una vez lo hayamos hecho, en lugar de pensar en lo que deberíamos y no deberíamos hacer, empezaremos a pensar en cuál sería la forma más bondadosa y provechosa de gestionar nuestros conflictos, decepciones, trabas, frustraciones e ira. Esto es distinto en cada persona, aquí muestro unos cuantos ejemplos:

Sally, que era bastante sumisa, solía rumiar constantemente sobre el hecho de que la gente la trataba como si fuera un felpudo. Al final, solía explotar ante algo relativamente menor y entonces se sentía mal consigo misma y volvía a ser sumisa. Aunque al principio le daba miedo, con bondad y comprensión decidió que quería aprender a practicar sus habilidades asertivas. Esto es comportamiento compasivo.

A Tom le costaba mucho comunicarse y expresar sus sentimientos. Él sabía que guardarse las cosas no le ayudaba en sus relaciones, de modo que lo compasivo no era quedarse callado e intentar no molestar a la gente, sino aprender la habilidad de discutir abiertamente las emociones, incluida la ira. Esto significa aprender primero sobre las propias emociones, centrándose en la posición corporal, el tono de voz, el estilo de lenguaje y los pensamientos emergentes que aparecen con las emociones, y aprender a asumirlos cada vez con más intensidad.

Al provenir de una familia agresiva, Kerry tenía la sensación de que la ira la protegía y le proporcionaba valentía, a pesar de que eso también le impedía establecer relaciones a largo plazo. Era muy reacia a abandonarla y no tenía problemas para justificarse. Sin embargo, cuando se mostró compasiva ante su ira, reconoció que ésta escondía mucho miedo a no ser escuchada, a que le pasaran por encima y le hicieran daño.

Si no reconocemos de forma compasiva el *propósito* y la *función* de nuestras emociones, puede ser muy difícil trabajar con ellas. Algunas personas han sido criadas en la creencia de que es esencial expresar su ira. Creen que no se debe dejar pasar ni una

a los demás porque, como decía uno de mis pacientes: «Primero te pisan y luego se te cagan encima». La verdad es que eso no es muy bonito. No hay duda de por qué estaba tan enfadado. Algunas personas provienen de entornos muy agresivos en los que las muestras de ira formaron parte de su infancia. Así es como entienden principalmente el conflicto: gritan y amenazan. Y, claro está, la ira y la agresión como formas de conseguir lo que uno quiere y ejercer su poder han constituido una estrategia durante millones de años.

Pero una cosa está clara, a pesar de estar mucho mejor que hace 50 años, somos más irritables, más agresivos y nos enfadamos más. Kim me contó que como consecuencia de diversos recortes y de la «búsqueda de la eficiencia» en su departamento no había gente suficiente para hacer el trabajo como es debido. Podían ir tirando, pero recurriendo todo tipo de apaños bajo mano. Pero la falta de aprecio, las expectativas de hacer cada vez más con menos y el enfoque estresado y un poco abusivo de su jefe hacían que, al llegar a casa, ella estuviera enfadada e irritable. Le costaba relacionarse con su marido y sus hijos, aunque lo deseaba desesperadamente, a causa del estado mental en el que se encontraba y el hecho de que estaba enfadada consigo misma. Esto es muy habitual, y tenemos que enfrentarnos a los hechos: hemos permitido que el modelo de negocio nos vuelva a todos un poco locos. Por eso estamos tan irritables; la búsqueda de la competitividad no está haciendo nada bueno para nuestra salud mental.

Por otro lado, podemos decir que, como vivimos en un mundo de abundancia, cada vez esperamos más y más. Somos la especie que somos por eso, porque siempre buscamos más, ser mejores y mejorar. Pero debemos tener cuidado porque nuestras expectativas, deseos y necesidades pueden acabar convirtiéndose en excesivas, nuestras fantasías pueden acabar desconectándose de la realidad y entonces habitaremos un mundo de decepción y frustración en la tierra de la abundancia. De modo que la ira puede ser una emoción muy dañina si no la controlamos. No estimula nuestro cerebro para nuestro bienestar porque está unida tanto al sistema ante amenazas y de autoprotección como a un sistema de incentivos y de búsqueda de recursos bastante acelerado. Esto se ve en algunas personas que necesitan estar siempre en movimiento y siempre lo hacen todo a su manera. A veces se convierten en ejecutivos de éxito, pero dejan un montón de heridas emocionales en su camino hacia la cima.

La ira tiene otro gran inconveniente. Me he encontrado con personas que de verdad no quieren abandonar su ira aunque, cuando están tranquilos, se dan cuenta de que se sienten muy aislados, que lo único que hace su ira es apartar a las demás personas; los otros no suelen quererte si los amenazan. Sin embargo, de una manera perversa, esta soledad hace que las personas con ira se sientan más amenazadas y, por lo tanto, sean más propensas a la ira.

Un plan en diez pasos para enfrentarse a la ira

Como sucede con la ansiedad, el enfoque compasivo frente a la ira utiliza la sabiduría adquirida durante muchos años, por mucha gente, tras un estudio cuidadoso. La mayoría de los terapeutas coinciden en que resulta provechoso tener un plan para enfrentarse a la ira. Éste es un ejemplo de programa en diez pasos. Puedes añadir pasos extra o desarrollar los existentes según tus necesidades.

Paso 1: Reconocer que tienes un problema de ira.

Puede que notes que te enfadas muy a menudo o que tu ira es bastante extrema y te dé miedo. A veces tú mismo no eres la mejor persona para decidir si tienes un problema de ira, de modo que intenta abrirte y preguntárselo a los demás. A veces hay temas que constituyen tu talón de Aquiles en lo relativo a la ira.

Paso 2: Determina la naturaleza de tu ira.

En primer lugar, piensa si tu ira está ligada a algún estrés o ha surgido con una depresión, ¿estás especialmente enfadado o irritable cuando estás deprimido? Si la respuesta es sí, significa que hay que tratar la depresión.

Pero asumamos que tu problema es principalmente de ira, quizá alimentada por una baja tolerancia a la frustración —existen distintos tipos de ira—,⁶ pero que no es tan grave como para tener la sensación de que está fuera de control. Una forma compasiva de pensar en ello es reconocer que *no es culpa tuya*, que no diseñaste tu cerebro para sentir ira y que puede haber todo tipo de razones para enfadarse. No hay de qué avergonzarse cuando nos enfadamos. Comprueba si estás siendo un poco crítico con tu ira o si estás intentando justificarla. Sé sincero contigo mismo: justificarte es una forma de intentar decirte que está bien expresar la ira que quieras, cuando en el fondo sabes que no lo está, ¿te gustaría que otras personas te hicieran eso a ti? Así que, una vez más, no es culpa tuya sentir ira, pero tienes que responsabilizarte por lo que haces con ella. La asertividad, la confianza, la claridad del mensaje, defender una posición, la pasión por una causa, éstas son formas útiles de esta emoción, pero la ira «bruta» incluye ciertas expresiones faciales que dan miedo, tonos de voz, formas de pensar y de comportarse que suelen estar diseñadas para frenar o hacer daño a los demás u obligarlos de alguna manera a hacer lo que nosotros queramos. En su extremo, claro está, la ira tiene que ver con destruir al otro. Si te invade y la dejas «tal cual», eso no es asertivo.

Paso 3: Aprender a tolerar los sentimientos de ira sin dejarse llevar por ellos.

Puedes hacer lo siguiente. Si estás muy enfadado con alguien que es mucho más grande que tú, vas con cuidado y te lo piensas antes de entrar en acción. Si somos sinceros, tendemos a expresar nuestra ira cuando nos sentimos a salvo: por ejemplo, con nuestra pareja, con subordinados del trabajo, con personas en posiciones de menos poder

o incluso con niños, *no* con quien tiene control sobre nosotros. Existen muchas investigaciones que lo muestran.⁷ Todos tenemos que reconocer esa tendencia sin avergonzarnos, pero por supuesto, asumiendo la responsabilidad. Si permitimos que trabaje el proceso arquetípico, nos convertimos en abusones.

La gente suele decir que no puede controlar sus emociones, especialmente la ira. Sin embargo, imagina que alguien te ofreciera 5 euros por controlar tu ira, no mostrarla a quienes te rodean durante una semana y ser, en cambio, simpático y paciente. ¿No basta? Vale, 100 euros. ¿Sigue sin ser suficiente? Vale, 10.000 euros. Hmmm, ahora te lo estás pensando. Última oferta: 1.000.000 de euros. Sí, recibirías 1.000.000 de euros por controlar tu ira durante una semana. ¿Crees que podrías? Los indicios sugieren que podemos controlar nuestras expresiones emotivas si estamos lo bastante motivados y, claro está, una cantidad potencial de dinero es una buena motivación.

Está claro que nadie te va a dar 1.000.000 de euros (lo siento y, sí, eso te permitiría jubilarte, lo que acabaría con tu frustración), pero lo que quiero que quede claro es la idea: puedes tolerar una emoción fuerte sin dejarte llevar por ella una vez te comprometes con la tarea. Si realmente te comprometes con ese objetivo, puedes hacerlo, aunque conllevará esfuerzo, valentía y práctica. En el próximo capítulo veremos que es igual de importante entender y no dejarse llevar por la ira ante la injusticia y el deseo de vengar a nuestro grupo ante otro.

Muchas cosas pueden apartarnos de este compromiso. Una muy importante es justificar nuestra ira con pensamientos como: «Los demás la merecen» o «Si no me aguantan deberían irse a otro sitio». Lo importante es que tenemos que comprometernos con una filosofía diferente. Necesitamos reconocer que nuestra ira puede estimular el sistema de estrés de los demás y provocar una descarga de hormonas al torrente sanguíneo que es dañina para ellos y para su salud. De modo que debemos pensar muy bien si queremos manifestar nuestra ira.

Paso 4: Piensa a fondo por qué quieres aprender a gestionar y tolerar tu ira.

Haz una lista de todas las cosas que crees que mejorarían si tú pudieras gestionar mejor tu ira de distintas maneras, por ejemplo:

Me sentiría mejor conmigo mismo.

La tendencia a manifestar la ira está asociada con determinados riesgos para la salud.

A las personas les resultará más sencillo relacionarse conmigo.

Las personas serán más cercanas y abiertas conmigo.

Haré amigos en lugar de estar rodeado de personas que me temen.

Puede que tome mejores decisiones.

La ira también puede ir acompañada de pensamientos obsesivos que pueden distraernos de nuestro bienestar, desde luego no es una forma de crear paz o felicidad. Contra esto, puede que te preocupe que las personas no te tomen en serio si dejas de mostrar tu ira, pero eso es un indicio de que debes aprender asertividad.

Paso 5: Escucha a los demás cuando dicen que tienes un problema con la ira o que eres un poco abusón.

Piensa si necesitas ayuda. No te digas que tienes que solucionar esto tú solo. El enfoque compasivo siempre consiste en abrir nuestro corazón a la necesidad de ayuda, y si notas que tu ira es demasiado difícil para gestionarla tú solo, visita a tu médico de familia y consúltale qué tipo de ayuda tienes a tu alcance. Recuerda que no hay nada de qué avergonzarse si tienes esta dificultad con la ira; es extremadamente común. Esto se debe a que la ira es uno de los actores principales de nuestro cerebro.

Uno de mis problemas ha sido siempre la falta de *paciencia*. En el enfoque budista hacia la compasión, la paciencia es una de las cualidades clave que hay que desarrollar, y lo hacemos reconociendo que son nuestra avaricia y nuestros intentos de obligar a la vida a darnos lo que queremos lo que nos convierte en impacientes. Tenemos muchos sentimientos y creencias basados en el «debo tenerlo» y «lo necesito ya» o, en mi caso, «tienes que hacerlo ahora». Hacer cola es lo que más dispara mi impaciencia, pienso cosas como «¿Por qué no tienen más personal?», seguidas inmediatamente de la sensación de «Les da exactamente igual», etcétera. Cuando el tiempo es un factor, como cada día sucede más a menudo, la pobre paciencia es la primera que sufre. La meditación o la consciencia plena regular, así como los ejercicios de compasión, pueden ayudarnos a frenar y a proporcionarnos paciencia. Eso es algo en lo que hay que trabajar de forma activa usando las técnicas de este libro.

Un problema concreto que puedes tener, especialmente si tu ira se convierte en agresión, es el *alcohol*. Gran parte de la violencia en el ámbito doméstico está asociada a esto. Por desgracia, existen muchas personas, sobre todo hombres, que son perfectamente civilizadas, razonables y simpáticas hasta que se toman unas cuantas cervezas; entonces aparece el sistema ante amenazas, con su sensibilidad, sus críticas, su rechazo, sus insultos y sus agresiones. Si eres una de esas personas, seguramente necesites ayuda con la bebida, aunque puede que estés en fase de negación. Pero el hecho es que ya sea por tu trasfondo o por tus genes (de los que en ningún caso tienes la culpa), no eres capaz de controlarte cuando bebes. Un enfoque compasivo es enfrentarte a eso con sinceridad y honradez, y buscar ayuda sin avergonzarte por ello. Hoy en día hay muchos lugares en los que puedes obtener ayuda para este tipo de problemas. No significa que seas un adicto, sólo que el alcohol tiene un efecto concreto en tu estado cerebral. Perder el control de la mente y las emociones cuando estás borracho no te

convierte en más macho ni es motivo de orgullo. Yo padezco fuertes migrañas a causa del alcohol, así que debo andarme con cuidado. No es culpa mía; es cosa de mis genes. Puede que a ti te pase lo mismo, pero una vez que lo sabes, claro está, se trata de responsabilizarse y hacer todo lo que puedas para buscar ayuda.

Paso 6: Haz una lista de las situaciones que te hacen enfadar.

Haz una lista de menos a más dificultad para contenerte. ¿Observas algún patrón? Por ejemplo, ¿te enfadas más cuando piensas que:

no hay tiempo suficiente?

podrían pillarte en falta?

te van a criticar?

te están intentando engañar?

no te prestan atención y no te están dando un buen servicio?

alguien está siendo injusto?

Cuando hayas identificado tus disparadores, escribe por qué te enfadan esas cosas. Concéntrate especialmente en tu mayor miedo. Es interesante, ¿no crees?, que tengamos que rodear a la ira para observar nuestro miedo. Este miedo puede ser que los demás te pisoteen, te rechacen, se salgan con la suya cuando no deberían, te bloqueen de alguna manera o que sientas que no puedes hacer nada. O puede ser que creas que, si no haces las cosas, dejarás tirada a la gente y ésta se mostrará decepcionada contigo.

Si realizas esta exploración, verás claro que tu ira suele estar ligada a cosas que de alguna manera te amenazan. Los padres explotan con sus hijos porque ellos, los adultos, están estresados y sienten que no tienen tiempo; pueden creer que si sus hijos no les obedecen, se volverán caprichosos; o pueden pensar que el comportamiento de sus hijos muestra que no los quieren ni los respetan como padres. Un padre que solía enfadarse con su hijo pequeño pensaba, en el fondo, que la insistente demanda de atención de éste agotaba a su esposa, quien entonces se iba a la cama pronto y lo rehuía. De modo que sentía que estaba compitiendo directamente con su hijo. En realidad esto es bastante habitual. La pareja tuvo que tratar el tema abiertamente sin culpabilizarse y trabajar en busca de una solución.

Paso 7: Comprometerte a buscar una forma de empoderarte que no esté relacionada con la ira.

Puedes imaginarlo. En primer lugar, busca un ritmo de respiración relajante y piensa en tu imagen compasiva o entra en un estado compasivo. Ahora piensa en uno de los disparadores de tu ira, por ejemplo, que alguien te critique. A continuación, piensa en una respuesta asertiva que se centre en cómo te sientes, dejando claro el mensaje que

quieres lanzar, e imagínate a ti mismo en una postura y con una expresión facial que indiquen que eres amigable, seguro, honesto, que no vas a la defensiva y que eres abierto en lugar de agresivo. Ahora imagina que estás transmitiendo el mensaje de forma no agresiva, sino mostrándote firme y seguro. Reflexiona sobre cómo te sientes al respecto de esto. Fijate en cómo te ralentizas, te centras y te calmas conscientemente.

De alguna manera, esto no es tan distinto al enfoque de las artes marciales, en el que quienes las practican actúan de forma asertiva desde la calma interior. Aprender a interactuar con el mundo desde una posición de calma interior nos proporciona un mayor control. Si permitimos que nuestra ira nos dirija, como es muy primitiva, no va a pensar con claridad y sólo nos saldremos con la nuestra si tenemos algo de poder. Si nos encontramos en una posición de subordinación puede que nos sumerjamos en nuestra ira, lo que tampoco ayuda demasiado. Por ejemplo, Clare estaba muy enfadada con su jefe, pero sonreía y se mostraba sumisa. Sin embargo, por la noche o los fines de semana, rumiaba sobre lo mal que se sentía y perdió interés en el sexo. Esto tenía un impacto negativo en su relación con sus hijos y su marido. El mensaje en este caso es no agarrarse a las cosas que claramente reducen nuestro bienestar y estresan a nuestro cerebro.

Usar imágenes para concebir respuestas asertivas puede ser de ayuda porque nos da una estructura sobre la que trabajar y pensar en las cosas. El problema es que no produce las emociones que tendrás que gestionar cuando surja la ira. De modo que el siguiente elemento de este paso es intentar identificar situaciones menores de tu entorno que disparen levemente tu ira, de manera que puedas familiarizarte tanto con tus disparadores como con sus efectos sobre tu cuerpo. Esto te ayudará a tener ventaja al manejar tu ira.

Un elemento importante en la gestión de la ira consiste en aprender a gestionar los conflictos: éstos pueden ser con niños pequeños, adolescentes, parejas, socios, gente del trabajo, tu jefe o tu empleado. Existe toda una serie de habilidades que pueden resultar muy útiles para aprender a ser seguro de una forma creativa, provechosa y firme. No podemos extendernos aquí sobre eso, pero si buscas «entrenamiento en asertividad» en Internet encontrarás muchas áreas para explorar. Claro está, tendrás que decidir qué habilidades te resultan útiles a ti. Las clases de asertividad son muy útiles para muchas personas, pero comprueba la cualificación del instructor y no asistas si no crees que puede ser bueno para ti. Podrías practicar con tu pareja y recibir comentarios. Recuerda que reconocer que nos debatimos con algunos conflictos en nuestras relaciones no es algo de lo que debemos arrepentirnos. Los conflictos son habituales y pueden ser complicados.

Situaciones diferentes pueden requerir comportamientos diferentes, de modo que no puedo ser demasiado específico. Las claves son el compromiso y la práctica. Empieza a

buscar activamente situaciones que supongan un disparador y practica gestionándolas. Por ejemplo, si mañana tienes un día atareado y sabes que tienes que llevar a los niños al colegio, después ir al trabajo con todo el tráfico y que puede que eso te irrite entonces, en lugar de esperar que el día vaya bien, considéralo un día en el que podrás practicar tus nuevas habilidades. Piensa: «Mañana será un día estresante. Voy a estar pendiente de mi irritabilidad y voy a observar mis pensamientos, lo que me dará una oportunidad para ser compasivo con mis sentimientos y controlarlos». Así podrás entrar *en* la situación en lugar de enfadarte cuando suceda. Como con la ansiedad, intenta ser consciente, es decir, presta atención a los sentimientos y pensamientos que afloren a tu mente a medida que sucedan, pero distanciándote de ellos, limitándote a observarlos. De alguna manera, tu consciencia está viendo trabajar a tu mente evolutiva.

Paso 8: Escribe pensamientos que te ayuden a asumirla.

Hazlo en una postal con una imagen que te ayude o te relaje. Tus pensamientos pueden ser del estilo:

Es comprensible que me enfade [*es decir, empezar siendo sensible y amable ante tu angustia, reconociendo que la ira puede estar relacionada de alguna manera con el miedo y la angustia*]. He elegido buscar una forma diferente de gestionar estos sentimientos en lugar de enfadarme y estoy practicando el «enfoque amigable y asertivo». Cuando noto que la ira crece en mí, soy más consciente y me concentro en mi respiración. Sé que es importante frenar y no dejarme arrastrar por mis sentimientos. De este modo, ayudo a mi cerebro a equilibrarse y así controlo mi ira en lugar de permitir que sea ésta la que haga lo que quiera con mis pensamientos y mi comportamiento. Al enfrentarme a cómo la ira fluye por mi cuerpo, me abro más a la vida.

Paso 9: Aprender a pasar página y perdonar.

Existen dos *comportamientos* básicos que pueden ayudar a resolver la ira. El primero es pasar página. Normalmente nos aferramos a nuestra ira porque sentimos que pasar página o no expresarla nos debilitará. Por ejemplo, alguien con quien trabajaba tenía la sensación de que había sido despedido injustamente y que «no podía dejar que se salieran con la suya». Rumiar su ira y su sensación de impotencia, porque no podía hacer nada, no hizo más que deprimirlo. Darse cuenta de que no tenía que probar nada en esta batalla, que la vida es realmente injusta y que sólo podemos hacer lo que podamos, le llevó a tomar la decisión de hablar con su sindicato y permitir que consiguieran el mejor acuerdo posible para él. Les cedió la batalla y buscó un empleo mejor. En un mes, su depresión desapareció. Reconoció que había sido su incapacidad para pasar página, que le decía que era un débil si lo hacía, la que lo había mantenido en una posición incómoda. De modo que es importante explorar el «pasar página» y avanzar.

A veces, el hecho de pasar página implica un segundo comportamiento básico: perdonar a las personas que nos han hecho daño. Perdonamos porque *es bueno para*

nosotros, porque abandonar la ira es bueno para nuestro cerebro, nuestro bienestar y nuestra salud. A veces, cuando te has enfadado mucho con alguien, puede que necesites aclarar tus pensamientos y sentimientos antes de poder perdonar. Para hacerlo, puedes escribir una carta a quienes vayas a perdonar, manifestando todo tu dolor y tus sentimientos (ver capítulo 10). Normalmente, estas cartas no se envían, pero si quieres hacerlo, es mejor guardarla un tiempo prudencial en lugar de enviar instintivamente lo que acabas de escribir. El motivo principal para escribir la carta es *ayudarte* con tus sentimientos.

Entonces, piensa en las ventajas que tendrá para *ti* pasar página con respecto a tu ira. Presta atención al hecho de que pensamientos como «no pueden salirse con la suya» son en realidad cadenas que te unen a un lugar incómodo. Si de verdad puedes hacer algo positivo, sin duda, hazlo, pero normalmente en estas situaciones, cuando rumiamos nuestra ira, sabemos que no podemos. A veces no podemos librarnos de nuestra ira porque, en el fondo, existe un deseo de algún tipo. Por ejemplo, una persona puede estar muy enfadada con sus padres, pero pasar página también implicaría «despedirse» y romper una conexión profunda. Lo que desea de verdad es que ese padre le quiera y le atienda. En esta situación, pasar página también puede significar *pasar un duelo* por el padre que querías y que no tuviste. El problema con los padres es que, de alguna manera, siempre experimentamos dos: el padre real y el padre que, idealmente, nos habría gustado tener. Si los dos coinciden, todo va bien, pero si están muy separados, esto nos puede dar problemas.

Perdonar no significa que te llegará a gustar la persona a la que estás perdonando, ni tampoco que esa persona lo merezca. Sólo se trata de pasar página con respecto a tu ira porque *es bueno para ti*. Eso significa que el sistema ante amenazas y de autoprotección de tu cerebro, que lanza hormonas de estrés, no está estimulado constantemente por tu ira. Tú ya sabes en el fondo que sumergirte en tu ira no te conduce a sentimientos de bienestar y felicidad, alegría y entusiasmo. Si buscas «perdón» en Internet, encontrarás muchas páginas web que tratan este tema, pero ti tienes mucha ira quizá necesites ayuda profesional.⁸ De nuevo, esto no debe avergonzarte: reconócelo y abre tu corazón al hecho de recibir ayuda.

Paso 10: Reflexiona sobre tus progresos.

Intenta buscar un momento todos los días para pensar en tus progresos. En primer lugar, presta atención a cualquier cosa que creas que te haya ido bien y practícala, da igual lo pequeña que fuera. Si te cuestan algunos aspectos, intenta no ser autocrítico, sino reconocer que puede que requieran más práctica. Ten expectativas realistas y reconoce que todos nos molestamos de vez en cuando. Así que tanto para la ansiedad como para la ira, la clave es la acción opuesta. Tu ira querrá que pienses y te comportes

de una manera determinada, de modo que la práctica consiste en hacer lo opuesto, ser amigable en lugar de agresivo. Es curioso, pero, en realidad, no dejarse llevar por la ira puede ser un acto de valentía.

Conclusión

Todos nosotros tenemos un cerebro con dos potentes emociones protectoras evolutivas que nos empujan a la acción: la ansiedad y la ira. También existen otras, claro está, como el asco, la tristeza y la depresión, pero la ansiedad y la ira pueden causarnos grandes dificultades y dolor, especialmente cuando las alimentamos y permitimos que dirijan nuestras fantasías, anticipaciones, imaginaciones y pensamientos, cualidades de nuestra mente que pueden intensificar y prolongar estos sentimientos desagradables. La ansiedad y la ira están entre los mayores bloqueos de la compasión y la bondad, pero no podemos hacer que desaparezcan, porque son fundamentales para nuestro cerebro emocional. De modo que tenemos que trabajar con ellas y aprender a tolerarlas sin dejarnos arrastrar, y descubrir cómo no dejarnos llevar por los pensamientos y fantasías que pueden acompañarlas. Muchos psicoterapeutas sugieren que los problemas sin resolver y los recuerdos traumáticos de nuestro pasado pueden, junto con la predisposición genética, aumentar nuestra sensibilidad ante la ansiedad y la ira, que pueden requerir ayuda profesional. Pero podemos hacer muchas cosas para ayudarnos a nosotros mismos si reconocemos la necesidad de cambiar y comprometernos para convertirnos en personas más conscientes y practicar el cambio.

El enfoque compasivo siempre nos invita a reconocer que las dificultades de nuestra mente suelen ser el resultado de emociones potentes. Queremos cambiar a otro sistema de emociones, uno que incluya la relajación y la bondad para, desde ahí, pensar en el mejor camino para avanzar. El miedo, la ira y la violencia han dominado nuestras mentes y nuestro planeta durante tanto tiempo y han causado tanto dolor a la humanidad que ha llegado el momento de aprender distintas formas de entrenar y organizar nuestra mente. A veces, claro está, estas situaciones son complejas y requerirán que practiquemos durante algún tiempo. La vida puede ser dura y trágica. A veces debemos enfrentarnos a cosas que nos entristecen mucho. Aprender a hacerlo de forma compasiva puede ser la clave para superarlo.

De modo que vemos que el comportamiento compasivo puede ser más difícil de lo que parece a simple vista. Puede ser duro para nosotros porque nos enfrentamos a todo tipo de disyuntivas; porque apela a nuestra valentía; porque tenemos que enfrentarnos a potentes emociones internas; porque no siempre está claro cuál es el camino compasivo. Lo único que podemos hacer es ser compasivos ante el hecho de que comportarse de

forma compasiva y enfrentarse a emociones potentes es duro y sólo podemos esforzarnos al máximo.

12

COMPORTAMIENTO COMPASIVO: CULTIVAR LA VALENTÍA

«Hechos, no palabras» dicta el proverbio, de modo que no resulta sorprendente que, a menudo, la compasión entre en nuestra vida mediante las acciones que llevamos a cabo. Puedes estar muy motivado para cuidar de los demás, ser sensible, tolerante y paciente, pero si no traducimos esas intenciones en acciones, apenas sucederá nada. Existe, claro está, toda una serie de actos de bondad que no cuestan mucho, pero también debemos reconocer que el comportamiento compasivo puede enfrentarnos a disyuntivas que requerirán de nuestra valentía. Como veremos, esta valentía se muestra de muchas maneras.

El arte de la resistencia

El capítulo anterior ha explorado cómo y por qué el comportamiento compasivo no sólo consiste en manifestar sentimientos de bondad, sino que también conlleva actos complicados y valentía. Hemos visto que la compasión puede requerir que nos enfrentemos a los excesos de las emociones de nuestro sistema ante amenazas y de autoprotección: la ira y la ansiedad/miedo. En este capítulo vamos a observar cómo el comportamiento compasivo requiere otro tipo de valentía, la habilidad para resistirnos a nuestros propios deseos, incluidos los asociados con querer formar parte del grupo y ser admirados por nuestros líderes y por los defensores de nuestra tribu. Pero empezaremos por algo no demasiado difícil antes de pasar a áreas más complicadas. El tema subyacente de este capítulo es la resistencia ante la persuasión de nuestra mente arquetípica y nuestros deseos.

Un anuncio de televisión mostraba gente sonriente y sugería que podíamos tratarnos bien si cedíamos ante nuestro deseo (nuestro gusto) de comer pastel. ¿Engordarnos e incrementar nuestro colesterol y nuestro riesgo de morir de un ataque al corazón se supone que es tratarnos bien? Este tipo de anuncios hacen que confundamos tratarnos bien con satisfacer nuestros deseos, y esas dos cosas no son para nada lo mismo. Esta

confusión también existe cuando hacemos de padres. En el fondo, sabemos que damos alimentos y cosas a nuestros hijos que no son lo mejor para ellos.

Como hemos dicho en el capítulo 3, cada uno de nosotros tiene un cerebro que nos ha proporcionado toda una serie de deseos y pasiones que funcionaban bien cuando no teníamos las capacidades del «cerebro/mente nuevo», cuando vivíamos en grupos pequeños basados en la dependencia mutua en un mundo de escasez en el que no existía la producción masiva actual. Sin embargo, hoy en día, con nuestras capacidades mentales, la vida aislada y el consumismo, la compasión es el arte de la resistencia, de no ceder ante nuestros deseos y emociones. Si quiero estar en forma, sano y vivir muchos años, debo tener precaución con lo que como y bebo en este mundo occidental de la abundancia, y ser lo suficientemente disciplinado para hacer ejercicio (¡ojalá!). Tratarme de forma compasiva implica decir «no» a muchas cosas que quiero mucho y enfrentarme al duelo (ver pp. 126-127). Mis fantasías pueden crear todo tipo de deseos y enfrentarme a todo tipo de decepciones.

A veces puede ayudar hacer una lista de las cosas a las que nos queremos resistir. Por ejemplo, si quieres trabajar tu comportamiento frente a la comida, planea cada día meticulosamente e intenta no desviarte del plan. Quizá puedes empezar por eliminar una cosa, por ejemplo, las galletas o los pasteles. Empieza con objetivos pequeños, no grandes. Deja que tu mente compasiva te guíe. Perdónate cuando no lo consigas y alégrate cuando lo hagas. Recuerda: ¡nada de vergüenza ni críticas! El comportamiento compasivo también consiste en protegernos de nuestros impulsos y nuestra autocrítica. No mostrarnos pasivos ante la frustración con nosotros mismos y la ira por no conseguir lo que queremos, cometer errores y no ser como queremos ser.

Un analista musulmán ha afirmado que el Ramadán, el mes en el que ayunan desde la salida del sol hasta el ocaso, puede verse de muchas maneras. Puede considerarse un sencillo acto de obediencia ante Dios. Sin embargo, puede vivirse como una forma de proporcionar a la gente experiencias que les mostrarán que, si lo desean, pueden resistirse a las tentaciones y los deseos. Además, también proporciona cierta idea de lo que es sentir hambre, por lo que nos hace más proclives a sentir compasión por los que tienen menos en el mundo.

Ser compasivos con los demás también puede implicar decir «no» a cosas que deseamos mucho. Los hombres disfrutamos con imágenes y fantasías de sexo, no es culpa nuestra: nuestros cerebros están diseñados para ello, pero perseguir dichas fantasías puede alimentar el tráfico de personas. Queremos ropa barata, pero algunas piezas que son más baratas de lo que sería realista pueden haber empleado mano de obra infantil. Nos gusta comer carne, pero además de los que creen que somos muy crueles con los animales que nos la proporcionan, algunos científicos creen que talar el

Amazonas para que el ganado pague puede haber contribuido al calentamiento global. ¿Queremos quedarnos con la mayor cantidad posible de dinero y no pagar impuestos? Muy bien, pero tal y como sucedió en el Reino Unido en las décadas de 1980 y 1990, cuando hay poco dinero para mantener las infraestructuras de colegios, transportes y hospitales, éstas se pudren y generan problemas que ahora tenemos que afrontar. Las sociedades complejas requieren grandes inversiones para mantener su calidad.

De modo que estamos llamados a observar las consecuencias de actuar según nuestros deseos en todos los aspectos de nuestra vida. Existe una enorme diferencia entre ser compasivo e indulgente. El motivo por el cual todos los gobiernos occidentales hablan de recortar impuestos en lugar de invertir en ellos es porque intentan apelar a nuestra avaricia, porque saben que hemos crecido en un mundo en el que hemos sido entrenados para centrarnos en nuestra indulgencia y nuestros deseos y para creer que tenemos derecho a cualquier cosa si trabajamos duro para conseguirlo.

Resistirse a los demás

El comportamiento compasivo resulta ser muy duro, complicado y, a veces, puede llegar a dar miedo. No sólo necesitamos comprender el nexo entre la autoprotección y la autorresistencia, y cómo no dejarse llevar por los deseos, la ira y el miedo, sino también que seguramente tendremos que enfrentarnos a los demás. Podemos empezar a explorar este proceso observando cómo podemos enseñar a los niños que no siempre pueden obtener lo que quieren cuando ellos quieren. Esto requiere cierta valentía por nuestra parte, valentía para no ser persuadidos por sentimientos de culpabilidad mal ubicados. De modo que podemos empezar con pequeños actos de valentía y seguir avanzando hacia otros más complicados.

Vamos a asumir que tienes un hijo pequeño. Si cedes ante sus demandas de comer exclusivamente comida basura, pronto acabarás con un niño molesto y con poca salud. De modo que tienes que ser capaz de tolerar su frustración contigo y sus quejas del estilo: «Otros padres permiten a sus hijos que coman estas cosas», de modo que tú no eres un padre «simpático». Debes defender con valentía tu convicción de que establecer límites y decir «no» a tu hijo es lo correcto, aunque él no te considere la persona más popular. Si sientes un poco de culpabilidad por no pasar suficiente tiempo con él, puede que cedas por eso (sin tener en cuenta qué es lo mejor para él). *Se necesita mucha valentía para no dejarse llevar por la culpabilidad, sino por la creencia genuina de que es lo mejor para los demás.* Esto es cierto en muchos aspectos de la vida, ¿verdad? Y, claro está, nunca podemos estar del todo seguros sobre qué es realmente lo mejor para los demás.

Imagina que estás seleccionando médicos para una beca. Uno de los candidatos trabaja muy duro y tiene referencias que muestran que es de gran ayuda, atento y bueno, y además tiene muchas de las cualidades que consideras ideales para un médico. Entrevistas a esta persona con buenas expectativas, pero ves que está teniendo problemas académicos y, cuando lees sus referencias, ves que sus profesores también insinúan que no sacará buenas notas. Por un lado, te encantaría aceptar a este candidato y que cumpliera su sueño, a sabiendas de que él daría el 110 % y que sería bueno con los pacientes, pero también sabes que no sería lo suficientemente bueno para el puesto y que cometería errores, lo que pondría en peligro la vida de los demás. Se necesita valentía para ser la persona que se lo diga. También necesitas valentía para ser sincero sobre tus sentimientos de tristeza por él, en lugar de distanciarte y hacerte el duro ante estas circunstancias.

Queda claro, pues, que el comportamiento compasivo no puede ser sumiso, que *ceder* ante lo que quieren los demás sólo porque es lo que quieren no es algo bueno. Y a veces tenemos que ser sinceros con nosotros mismos y compasivos ante el hecho de que no podemos perseguir lo que queremos. Cuando somos jóvenes, confiamos en nuestros padres para que sean quienes nos pongan límites y ellos lo hacen (así lo espero) con cariño. Si esos límites han sido demasiado estrictos, puede que lleguemos a la edad adulta con el deseo de rebelarnos y hacer lo que queramos, aunque sea malo para nosotros. Y, por supuesto, el mundo corporativo desea desesperadamente que no te pongas límites ni a ti mismo ni a tus hijos; quieren que compres más y más e intentarán estimularte para que lo hagas. Sin embargo, ceder ante nosotros mismos no es compasivo, especialmente cuando puede ser dañino de verdad. El reconocimiento de que tenemos que limitarnos, en lo que comemos, en nuestro consumo de alcohol y en otros apetitos y deseos, puede ser un paso importante en el desarrollo del comportamiento compasivo. Se trata de protección compasiva, de cuidarnos, no de autonegación moral. Reconocerlo y trabajar en ello requiere valentía.

El concepto de «merecerlo»

A los narcisistas les cuesta experimentar a los demás como seres con sentimientos iguales a ellos; sienten que están en su derecho de utilizarlos para colmar sus propios deseos y ambiciones. Estas personas son muy habituales en el mundo de los negocios y la política. Pero la sociedad occidental promueve conscientemente muchos elementos del narcisismo, especialmente conceptos como «lo necesitas y lo mereces» o «tienes derecho a». Vale, ¿tienes más derecho que quién? ¿Tienes más derecho o lo mereces más que el niño trabajador de la India o la mujer de África? Estos conceptos son inútiles y sólo se

usan para incitarte a esforzarte y comprar. En cambio, piensa en este precioso lema: «Toma lo que necesites para dar lo que puedas».

De modo que el primer paso es reconocer que el concepto de «merecerlo» puede usarse de formas muy poco útiles. No vivimos en un mundo basado en «merecerlo» y, en cualquier caso, ese tipo de juicios son arbitrarios. Por supuesto, entendemos que el concepto de «merecerlo» está unido al esfuerzo y el «buen» comportamiento a obtener una recompensa. Los animales y los humanos hacen cosas por las recompensas que obtienen, eso es básico en la vida. Sin embargo, decir que el trabajo duro merece una recompensa es la visión que el buen capitalista tiene de la vida. Ciertamente, no nos gusta la idea de que la gente sea recompensada por su pereza, por engañar o por detentar privilegios, pero usar justificaciones y racionalizaciones como «merecerlo» para ser indulgentes con nosotros mismos no nos ayuda. Hace un par de años, una banquera que había obtenido una cláusula de indemnización por despido de 3 millones de libras ¡creyó de verdad que la merecía!

Nadie *merece* las enfermedades que contrae o tenía el destino de crecer en un país en guerra o padecer una inundación a causa del monzón. Nadie *merece* los privilegios y las ventajas que les aportan sus genes, su educación o su posición social. «Merecerlo» suele ser una forma de justificar las injusticias. No es una cuestión de si mereces unas vacaciones, sino de si las necesitas y de si te ayudarán a ti y a tu familia. No es una cuestión de si mereces compasión, sino de si te ayudará a crecer y prosperar. No es una cuestión de si los demás merecen compasión, sino de si los ayudará y de si nosotros estamos preparados para darla. Esta visión es, claro está, diferente a la de nuestra sociedad competitiva y también a la de la antigua Grecia, que le daba mucha importancia a «merecer» las cosas.

Plantar cara a los abusones (y reconocerlos en nosotros mismos)

Si estás en una posición de autoridad, habrá momentos en los que tendrás que indicar errores a tus subordinados, cosas con las que no estás satisfecho y cosas que necesitan cambiar. Una forma, claro está, es decírselo directamente, intimidarlos, asegurarte de que les das un poco de miedo para que te respeten y se inclinen ante ti. En esto no reside mucha valentía. Estas situaciones proporcionan magníficas oportunidades a los abusones para dominar a los demás y sentirse aún más fuertes. Cuando te das cuenta que has estado posponiendo los problemas, necesitarás valentía para hablar a los demás de sus errores, especialmente si no están habituados a ello. A veces pensamos que estamos siendo buenos o intentando encontrar una forma de decir las cosas posponiendo lo que hay que hacer en realidad, pero eso es porque intentamos evitarlo. El comportamiento

compasivo se basa en ser sensible a los sentimientos de los demás, claro está, y a transmitir mensajes de forma no agresiva, pero esos mensajes también tienen que ser claros y aconsejar y ofrecer una buena descripción de la situación. Es importante tener la intención de ayudar e informar a la persona, en lugar de «ponerla en su sitio» o «darle una lección». De modo que tienes que respirar de manera relajante y hacer de tripas corazón.

Si alguien te está intimidando y eso te angustia, el comportamiento compasivo te invita a entrar en acción. Intenta no estar en entornos tóxicos para ti; eso no es compasivo. Puedes elegir abandonar la situación: pedir un traslado o cambiar de trabajo. Si esa solución te funciona, entonces está bien. No lo veas como un acto de cobardía sino de sensatez. Si no te puedes ir, tendrás que buscar formas de plantar cara a esa persona. En primer lugar, busca alianzas. ¿Hay otras personas que han experimentado a esta persona igual que tú? ¿Te apoyarían? ¿Puedes hablar del tema con ellas e intentar enfrentaros juntas al problema, hablar juntas con el abusón y demostrarle que formáis un solo grupo?

Si tienes que enfrentarte al abusón en solitario, intenta buscar un momento en el que no tengáis prisas de ningún tipo, a veces el abuso proviene del estrés del abusón. Después, puede ser útil empezar con un comentario positivo: «Entiendo que estás estresado e intentando hacerlo lo mejor posible por esta empresa, y a mí también me gustaría dar lo mejor de mí. Sin embargo, me molestan algunos de tus comentarios críticos, y hacen que no pueda desempeñar bien mi tarea. Me ayudaría mucho que pudieras concentrarte en las cosas que hago bien y construir a partir de ahí... Supongo que a todos nos gusta que nos aprecien». Intenta que el tono sea lo más amigable posible sin dejar de ser asertivo. Presta atención a los mensajes no verbales que estás mandando: si son agresivos o muestran que estás molesto, la otra persona (o, más bien, su amígdala) responderán a tu comportamiento no verbal en lugar de al verbal. Algunos abusones no tienen ni idea del su impacto sobre los demás, mientras que otros puede que retrocedan si te enfrentas a ellos. De alguna manera, adoptar una postura amigable pero firme es el tipo de dominio que expresa el mensaje de que tú esperas que cambien su comportamiento. Pero no olvides que esto sólo son sugerencias, y que puede que encuentres maneras mejores hablando con tus amigos, tu sindicato o el departamento de recursos humanos de tu empresa.

Reconocer que el abusón somos nosotros requiere valentía. Si estás en una posición de autoridad, distánciate y escúchate de vez en cuando. ¿Te gustaría que te trataran como tratas a los demás? Dedicar algo de tiempo imaginándote como alguien que trabaja para ti. En las reuniones, ¿cuántas veces usas la palabra «yo» en lugar de «nosotros»? ¿Cuán a menudo te molesta que los demás hablen lento, los interrumpes, a veces a media frase,

y luego, cómo no, te justificas? ¿Ves a las personas con las que trabajas como seres humanos que se esfuerzan y lo hacen lo mejor que pueden? ¿O los ves como gente que necesita una «patada en el culo»? ¿Qué tal gestionas tu estrés? Si estás estresado, ¿te encargas de que se entere todo el mundo? ¿O eres emocionalmente educado y no lo escupes sobre los demás? Si estás en una posición de poder y autoridad puede que creas que puedes hacer lo que quieras. De hecho, muchas investigaciones muestran que las personas que ocupan posiciones de poder no siempre tratan demasiado bien a sus subordinados.¹ Reconocer que a veces somos abusones requiere valentía y sinceridad.

Conflictos: Asertividad y compasión

Los conflictos de intereses residen en el propio tejido de nuestra vida, y operan desde el nivel genético hacia arriba. Por ejemplo, en algunas especies de tiburón de arena, los pequeños compiten en el útero materno hasta que sólo uno sobrevive y nace. ¡Eso sí que es llevar al límite la rivalidad entre hermanos! Los evolucionistas nos hablan de conflictos entre las estrategias de los padres y las de sus hijos en términos de cuánto tiempo y cuánto se invierte y se desea. Pocas relaciones están libres de conflicto. Existen muchos talentos del «cerebro/mente nuevo» que pueden generar conflictos entre nosotros. Uno de ellos es tener muy desarrollada la sensación de «merecer», cosa que hace que te enfrentes con quienes crees que no paran de frustrarte. Otro aspecto de nuestra mente que puede alimentar y dar pie a conflictos es nuestra imaginación y nuestras fantasías. El mundo y los demás nunca pueden ser como los imaginamos. Nuestros amantes no se comportan como en nuestras fantasías, nuestros hijos se rebelan, se manifiestan y se niegan a estudiar.

La moda en la década de 1960 era rebelarse contra el poder establecido y las antiguas estructuras para convertirnos en personas que se expresaran y se determinaran a sí mismas, «libres». Esto fue adoptado de manera entusiasta por las empresas, que creían que las personas se expresarían comprando más ropa, maquillaje, guitarras, discos, etcétera. Todo estaba muy centrado en la autoasertividad, es decir, en la sensación de que tenemos el derecho a expresarnos, decir lo que queramos, plantar cara, «convertirnos en la persona que somos» sin estar sujetos a los dictados y los deseos de los demás. Esto venía respaldado por las primeras pensadoras feministas, que pensaban que los hombres habían usado su poder para subordinar a las mujeres de todas las maneras posibles. De ahí surgieron algunas buenas ideas, como la necesidad de aprender a articular y a expresar claramente *tus* sentimientos en lugar de atacar a los demás.

Ésta es una buena historia que ilustra algo más de la asertividad. Un maestro de asertividad estaba en un hotel. Un joven sube con él al ascensor y el maestro le pide que

pulse el botón de la planta 10. El joven sonríe, niega con la cabeza y dice: «No me apetece». Sorprendido, el maestro le pregunta por qué. El joven vuelve a sonreír y dice: «Estoy haciendo un curso de asertividad y sólo tengo que hacer lo que quiera hacer». Esta historia la usan los maestros de asertividad para ilustrar lo que *no* es la asertividad, que *no* es ser egoísta ni cabezota.

Aunque la asertividad (claro está) tiene cierta tendencia a centrarse en el yo y en su expresión. Estas habilidades son muy importantes para las personas más sumisas, porque es difícil ser compasivo desde la sumisión o desde una posición subordinada. Y, obviamente, la asertividad requiere valentía. Sin embargo, cuando adquieres confianza, la asertividad al servicio de la realización de tus propios intereses o deseos puede que no te ayude a tomar decisiones compasivas o a decidir cuál es la mejor opción en caso de conflicto. No te proporcionará necesariamente las habilidades para construir amistades y preocuparte por los demás. Por lo tanto, puede ser útil preguntarse: «¿Qué es lo compasivo?» en lugar de lo asertivo en determinada situación o contexto. A veces, en una situación de conflicto puede ayudar decir sencillamente «Mira, los dos vemos esto de forma distinta y queremos cosas diferentes, de modo que vamos a ver cómo podemos solucionarlo juntos». Esta frase da inicio al proceso con el reconocimiento de las diferencias entre personas opuestas que defenderán sus posiciones de manera asertiva o serán persuadidas (a regañadientes) para pasar al otro lado. Como comentamos en el capítulo 2, respetar y asumir las diferencias individuales entre las personas puede ser muy importante. Como decíamos en las páginas 107-111, las diferencias pueden basarse en deseos de justicia o de cuidado y compasión.

Los conflictos de intereses también pueden situarnos en disyuntivas muy reales. Recuerda algunas de las disyuntivas que vimos en nuestra discusión sobre moralidad en el capítulo 2. Trabajar con la compasión y ponerla en práctica puede ser difícil, porque la justicia y la preocupación por el cuidado de las personas pueden entrar en conflicto.² En relación a los conflictos públicos entre personas y la tendencia de los poderosos a explotar a los débiles, la compasión tiene que convertirse en ley. Las sociedades compasivas deben tener normas y leyes apropiadas, formas efectivas de llevarlas a la práctica y castigos y medidas disuasorias para que no se transgredan. Una vez más, esto está ligado a la función protectora del comportamiento compasivo. En cuanto a lo último (como indicamos en el capítulo 6), debemos elegir entre justicia *retributiva*, que se centra en la condena, la culpabilización y el castigo, y justicia *restaurativa*, que se centra en la cura, la prevención, el duelo, la culpa y los remordimientos. También debemos reconocer las construcciones sociales de quienes quebrantan la ley: las personas se vuelven desagradables, criminales y violentas en determinados contextos sociales, como la pobreza, la falta de buenos modelos sociales, la necesidad de unirse a una banda para

gozar de protección y el deseo de «salir de la miseria» con los beneficios de la venta de drogas. De modo que los enfoques compasivos tienen que enfrentarse a temas complejos como la libertad, la acción policial, los derechos y la protección y las condiciones sociales que dan pie al crimen y a los conflictos. Volvemos al punto donde hemos empezado el capítulo, la compasión no tiene nada que ver con una forma «suave» de bondad, aunque esté relacionada con ella. Tampoco con el comportamiento sumiso, la debilidad o limitarse a poner la otra mejilla. Tiene que ver con enfrentarse a disyuntivas sociales y personales difíciles con cierto enfoque y predisposición mental.

Compasión heroica

A veces la valentía está en el núcleo de nuestra capacidad para actuar de forma compasiva. Un ejemplo muy conocido puede verse en la película de Steven Spielberg *La lista de Schindler*. Nos presenta a un hombre, Oskar Schindler, que antes de la Segunda Guerra Mundial era un liante cualquiera y que, en cambio, con su extraordinaria valentía, salvó a cientos de personas. ¿Por qué? Samuel y Pearl Oliner³ tienen un libro fascinante sobre el comportamiento del rescatador. Investigando por qué muchas personas ayudaron a judíos durante la guerra, descubrieron que las motivaciones eran complejas y variadas. Algunos actos estaban basados en el sentido del bien y el mal del rescatador, otros en la falta de prejuicios, otros en ideales religiosos, otros en el sentido de la justicia o en un principio moral o, sencillamente, en el hecho de tener la oportunidad de ayudar, mientras que muchos rescates surgieron del cariño, la simpatía y la compasión. Algunos rescatadores resultaron ser bastante despóticos con aquéllos a quienes ayudaron, e insistieron en que los rescatados tenían que hacer lo que les dijeran. Pero entre tantas y tan variadas motivaciones, una cosa saltaba a la vista: la valentía que requerían los rescates. Estas personas no sólo se pusieron a sí mismas en peligro, sino que también arriesgaron a sus familias y colaboradores. ¿Qué bien habría hecho en este caso la compasión sin la valentía?

A veces, este comportamiento compasivo está alimentado por la ira, por una profunda sensación de injusticia, de que esto «no debería estar sucediendo». De hecho, en las imágenes y la psicología budista, la compasión (y las imágenes del buda compasivo) puede ser bastante fiera.⁴ Sin embargo, el comportamiento compasivo rara vez, por no decir nunca, se lleva a cabo con ira. Esto es porque la ira nos llevaría a otros territorios, puede ser impulsiva y destructiva y puede hacernos actuar de formas inesperadas. De modo que la ira puede ser la emoción que nos *alerte* de que debemos poner en funcionamiento la compasión, pero no el punto de partida para ésta. Igual que el maestro de artes marciales enseña al estudiante de karate desde una posición de calma,

tranquilidad interna y claridad de mente y no desde la rabia, lo mismo sucede con la compasión.

Me gusta pensar que si yo me enfrentara al mismo reto de salvar judíos en 1943 también ayudaría a los demás, pero hay una voz en mi corazón que expresa serias dudas. Me asusto con facilidad. El problema es que nunca puedes saber qué harías hasta que te enfrentas a una situación concreta. Muchas investigaciones han observado que no sabemos cómo actuaríamos ante una emergencia hasta que sucede. Por ejemplo, una mujer que había sido tratada por ansiedad se comportó, según todos los relatos, con más calma que nadie, el día que un camión se estrelló contra su fachada. Tomó el control, avisó a la policía y averiguó si alguien había sido herido. Claro está, algunas personas eligen profesiones que saben que los pondrán en peligro. Los bomberos de Nueva York el 11 de septiembre de 2001 habían elegido una profesión arriesgada. Y, sin embargo, todo el mundo coincide en que su valentía y altruismo en aquella terrible tragedia, cuando muchos murieron intentando salvar a otros, fue increíble. Y no sólo los bomberos. Muchas personas actuaron de manera parecida en el World Trade Center. De hecho, vemos esto en todo el mundo, personas que corren riesgos extraordinarios para ayudar a otros. Es importante decir que esas personas que arriesgan su vida para salvar a otras no son necesariamente las más amables ni las más buenas y que, de hecho, a veces, las personas más buenas y más amables no son necesariamente las más valientes.

Combatir nuestro comportamiento tribal y sumiso

Una cosa es hablar de resistirse a los deseos cuando éstos consisten en pasteles y otros caprichos egoístas, pero existe otro tipo, especialmente en nuestras relaciones sociales, que son mucho más destructivos si no somos conscientes de cómo actúan en nosotros. Los humanos tenemos una gran necesidad de pertenecer, encajar y sentirnos aceptados. La presión para adaptarnos a los valores del grupo es muy grande. Ya sea fumar, beber, nuestra forma de vestir o ir a la guerra, a la gente le gusta ser vista «como los demás» lo que los convierte en miembros del grupo que valen la pena. Yo estaba desesperado por unirme a los fumadores del internado. Aunque, para empezar, odiaba fumar y, además, conseguí quemarme la chaqueta del colegio, por lo que casi me expulsan, perseveré porque eran el «grupo guay», los machos dominantes, y yo quería ser uno de ellos. Si creen que eres diferente y no estás a la altura de los desafíos del grupo corres el riesgo de que te rechacen. La emoción que nos alerta de que quizá «no encajamos» y estamos en peligro de que nos critiquen y nos rechacen es la *vergüenza* (ver capítulo 10). La vergüenza es una de las emociones sociales más importantes porque nuestros esfuerzos para evitarla pueden tener mucha trascendencia en la conformidad. La inclinación hacia

la conformidad y la evitación de la vergüenza pueden bloquear la compasión. A veces la compasión requiere que podamos tolerar que nos avergüencen sin que lo evitemos.

Tanto el deseo de encajar (y evitar la vergüenza de no hacerlo) como cierta visión de la belleza alimentaron prácticas como los pies vendados en China, que consistía en romper los pies de las niñas pequeñas y vendarlos, condenándolas a toda una vida de dolor, una mayor vulnerabilidad ante las infecciones y la muerte. Cada vez que se volvían a vendar los pies, el dolor era intenso. En el siglo XVII, la dinastía Qing intentó ilegalizar los pies vendados, pero estaban demasiado arraigados en la tradición y las creencias culturales. A lo largo de siglos, miles de millones de mujeres fueron víctimas de esta práctica cultural que se sostenía sobre la conformidad, la vergüenza y el deseo de evitarla, hasta que, tras la revolución de 1911, Sun Yat-Sen los prohibió oficialmente. No había nada malo ni perverso en las familias chinas que insistían en vendar los pies de sus hijas, y creer lo contrario significa que no se ha entendido en absoluto el poder de la vergüenza y la conformidad social. La circuncisión femenina y otras prácticas bárbaras (a ojos de los occidentales) se mantienen según procesos similares, que debemos, claro está, en la medida de lo posible, intentar que lleguen a su fin.

Nuestro deseo de conformidad social, aceptación y pertenencia, deseos que puede que hayan impulsado la evolución de nuestra inteligencia social y nos salvaran la vida en la última glaciación, pueden ser también fuente de cosas terribles hoy en día. Los psicólogos han estudiado estos procesos de distintas formas. En la década de 1950, el psicólogo social Solomon Asch llevó a cabo algunos experimentos sencillos pero importantes. Repartió entre sus estudiantes tarjetas con tres líneas verticales de longitudes un poco distintas (pero no mucho). A continuación, les dio otra tarjeta con una única línea vertical. Cada estudiante tenía que decir cuál de las tres líneas de la primera tarjeta era igual de larga que la de la otra tarjeta. Sin embargo, de todos los estudiantes, solo uno era el auténtico «sujeto» de estudio, los demás habían recibido la instrucción de Asch de cometer el mismo *error* en la respuesta. El experimento se llevó a cabo muchas veces con muchos sujetos distintos. Cuando les preguntaban su respuesta, se mostraban muy incómodos, porque sabían que todo el grupo había dado la misma respuesta *errónea* y no querían discrepar. De hecho, el 32 % acabó confesando que habían cambiado de opinión y habían coincidido con la respuesta (obviamente) *errónea*.

El sociólogo Thomas Scheff sugiere que la vergüenza es la emoción de la deferencia y la conformidad social. Al respecto de los experimentos de Asch, manifiesta:

Una reacción que se dio tanto en sujetos independientes como complacientes fue el miedo a padecer un defecto que el estudio pondría de manifiesto: «Me sentí como un *tonto*... La cuestión es que era un *inadaptado*...

Pensarían que era *rarito*. Me hizo verme a mí mismo como débil de mente y de vista, como una *oveja negra*» [p. 403, las cursivas son mías].⁵

La presión de grupo opera en todas partes, en el colegio, en la moda, en el nacionalismo y el patriotismo, en las bandas callejeras, en el racismo y el sexismo, en el humor y en la religión. Sin duda, algunas personas gravitan hacia grupos que expresan valores con los que ya conectan, pero es probable que esos valores sean un lugar común del lugar donde se han criado. De hecho, en cualquier grupo, la presión para encajar puede ser tan persuasiva e intensa que los valores, creencias y comportamientos personales nos vienen contruidos por la sociedad y nosotros nos limitamos a adoptarlos de los demás (¿recuerdas los pies vendados de China?). Algunos estudios sobre conformidad han observado cómo trabaja nuestro cerebro en estas condiciones y sugieren que la presión de grupo puede, en realidad, afectar a nuestra percepción y no sólo a nuestro juicio o a nuestro comportamiento sumiso/complaciente.

Aquí es importante mencionar otras dos series de experimentos.⁶ Uno es el famoso experimento de la prisión de Stanford de Philip Zimbardo. En 1971, cuando era profesor de Psicología en la Universidad de Stanford en California, Zimbardo tomó a un grupo de estudiantes, los metió en una prisión falsa y los dividió artificialmente en «prisioneros» y «guardias». Descubrió que, animándolos a ello, los guardias pronto empezaron a ejercer presión y castigos crueles sobre los prisioneros, hasta el punto que el experimento tuvo que detenerse y ha sido fuente de controversia desde entonces.

La conformidad ante la autoridad ya había sido estudiada por Stanley Milgram quien, en 1961, había llevado a cabo lo que hoy en día se considera un experimento clásico sobre el tema. En los experimentos originales realizados en impresionantes laboratorios de la Universidad de Yale, un impassible investigador de 31 años vestido con una bata gris de investigador les decía a los voluntarios (los «maestros») que iban a participar en un experimento sobre aprendizaje. Iban a hacerle preguntas a otra persona (el «alumno») sentado en una habitación adyacente y le iban a dar una descarga eléctrica por cada respuesta incorrecta. El «alumno» (que formaba parte de la organización y estaba con los investigadores) era un contable de 47 años tranquilo y educado que había sido preparado para interpretar su papel. Las descargas eran de intensidad creciente, de suave a grave (450 voltios). A medida que fallaba respuestas, el nivel de la descarga se incrementaba. En realidad, claro está, el experimento era un engaño, nadie recibía descargas, pero, y eso es lo importante, los «maestros» que hacían las preguntas y administraban las descargas no lo sabían. El contable era un buen actor que fingía angustia e incluso un posible ataque al corazón. En la primera ronda de experimentos, el 65 % de los «maestros» obedecieron e hicieron lo que les pidieron los investigadores, administrar

unos horribles 450 voltios incluso después de oír los gritos (fingidos) del «alumno» de la otra habitación.

En experimentos posteriores se hicieron cambios para que fuera más sencillo desafiar la legitimidad de la investigación, como salir del entorno de la Universidad de Yale o hacer que el investigador se comportara de manera más informal. Otro cambio consistía en no tener al «alumno» en otra sala sino hacerlo interactuar realmente con los «maestros». Cuando se incluía la proximidad física y el tacto, el 30 % de los «maestros» seguían cumpliendo a pesar de saber que (supuestamente) estaban causando dolor al «alumno». Milgran observó que a muchos «maestros» les angustiaba obviamente lo que les pedían, pero lo hacían igualmente. No eran capaces de convertir la angustia en acción, y se limitaban a ceder la responsabilidad a la «autoridad» del investigador.

Reconocer de verdad lo fácil que nos resulta abdicar de nuestra responsabilidad incluso cuando sabemos que algo está mal es, claro está, la clave para que intentemos desarrollar el comportamiento compasivo. Pensar en las cosas de nuestra vida que sencillamente hacemos pero que sentimos que están mal puede ser un ejercicio útil. Una vez más, obsérvalas con bondad y no de forma crítica y piensa, tal vez, en hacer pequeños cambios. Pero tampoco olvides que, como veremos más adelante, algunas de nuestras sensaciones sobre lo que está «bien» y lo que está «mal» no son tan fiables como creemos.

Enfrentarnos a nuestra capacidad para ser crueles

Éste es el auténtico gran reto para quienes trabajan en su mente compasiva. Como muchos otros, yo también he sugerido⁷ que no podemos entender y promover la compasión si no entendemos también las fuentes de la crueldad. En lo relativo a la crueldad, nos enfrentamos a procesos arquetípicos muy antiguos y potentes. El concepto del mal no nos ayuda en este caso, pero entender el vínculo entre el «cerebro/mente antiguo» y el «cerebro/mente nuevo», sí. En su potente libro *Crimes of Obedience*, Herbert C. Kelman y V. Lee Hamilton⁸ explican que muchos comportamientos inmorales nacen de la acción de subordinados y seguidores que, a veces voluntariamente (aunque a veces no) se amoldan a la situación por su necesidad de pertenencia e identificación con una tribu y para buscar la aprobación de sus líderes. Seguimos a los líderes por muchos motivos, porque esperamos que nos protejan, para que se muestren favorables con nosotros o nos conduzcan a tiempos mejores, o porque nos identificamos de alguna manera con ellos. Algunas recompensas por el seguimiento (sumiso) han sido denominadas *expansiones*, y son aquéllas en las que la persona sigue y obedece al líder para evitar posteriores ataques o explosiones de ira, y que pueden ser recompensadas con

amor, aprobación, estatus, seguridad, pertenencia, aceptación, poder, privilegios, etcétera, de modo que el seguidor se convierte en algo más de lo que era antes y gana con ello. Por ejemplo, los terroristas suicidas pueden creer que serán héroes en su tribu y que obtendrán magníficas recompensas en el Paraíso. Convertirnos en seguidores también puede proporcionarnos una nueva sensación de identidad, significado y propósito en la vida, que compense la autoestima baja, la depresión, la crisis existencial y el miedo. Sin embargo, el deseo de ganar aprobación y mostrar que estamos más dispuestos y somos más capaces que los demás de obedecer órdenes y trabajar por el bien del líder y el grupo puede dar pie a comportamientos inmorales muy graves.

Éste es un suceso muy conocido que lo demuestra, pero es uno de muchos, de miles. Como verás, este ejemplo contiene mucho más que el simple seguimiento de órdenes o la defensa y la venganza del propio grupo. La facilidad con la que se pueden *desconectar* las preocupaciones morales y la compasión bajo amenazas, unida a la sumisión y la complacencia ante las órdenes son elementos importantes.

Kelman y Hamilton nos cuentan como el 16 de marzo de 1968 un grupo de marines de Estados Unidos de la compañía Charlie fueron lanzados desde un helicóptero a las afueras del pueblo vietnamés de Son My, en una aldea conocida por los estadounidenses como My Lai. Lo que sucedió en las siguientes 10 horas haría historia en los tribunales de justicia militar estadounidenses. Los aldeanos fueron masacrados por los soldados hasta que casi no quedó hombre, mujer, niño o perro. Incluso mujeres con bebés en brazos que suplicaban por su vida recibieron disparos. No se conoce con exactitud el número de muertos, pero se calcula que fueron unos 500. Los cuerpos fueron amontonados, muchos de ellos aún gemían en sus últimos estertores. Más tarde, otros marines que no podían soportar el sonido de los moribundos se pasearon por la montonera disparando para «librarlos de su agonía».

Hace poco, un amigo mío añadió una nueva perspectiva a este relato que yo no había percibido: «Aunque la matanza es obviamente importante, lo que más me llama la atención de My Lai es el hecho de que se llevaron a cabo muchas violaciones. Esto parece negar completamente las declaraciones de los soldados según las cuales abrieron fuego contra los aldeanos porque estaban aterrorizados. Si tanto miedo tenían, ¿cómo pudieron dedicar tiempo (o tuvieron la capacidad física) de violar a las mujeres?».

Nadie sabe hasta qué punto los sucesos de My Lai fueron una aberración de la guerra de Vietnam, aunque a juzgar por la historia de otros conflictos, seguramente no fueron tan raros como nos gustaría pensar. De hecho, este tipo de atrocidades son extremadamente habituales en tiempos de guerra y se sabe que sucedían hace miles de años. Era típico que los ejércitos saquearan ciudades, matasen a todo aquel que se les pusiera por delante y esclavizaran o crucificaran a los prisioneros. Este tipo de sucesos

nos muestran el poder que pueden tener los arquetipos y las mentalidades sociales en condiciones sociales concretas; creando *patrones en nuestra mente* (p. ej., desconectando los atributos compasivos) de modo que nos convertimos en actores de un guion. Incluso el Dios del Antiguo Testamento estaba a favor de algún que otro genocidio. Sin embargo, lo que se sale de la norma en el caso de My Lai es el papel que tuvieron los medios de comunicación al asegurarse de que los hechos no pasaran desapercibidos, dando la oportunidad de que hubiera conocimiento y castigo por parte de la sociedad. Se publicaron en todo el mundo fotografías de después de la masacre que, casi con total certeza, fueron muy importantes para el posterior juicio militar.

La compañía Charlie se sentía frustrada debido a un mal mando, misiones fallidas, trampas y minas antipersona. De hecho, el 15 de marzo, un día antes, habían asistido al funeral de uno de sus sargentos que había saltado por los aires a causa de una trampa. En su libro *Our Own Worst Enemy*, Norman F. Dixon⁹ nos proporciona el conmovedor y desgarrador relato de uno de los soldados implicados en la masacre. Cuando le preguntaron en un interrogatorio posterior por qué lo había hecho, éste respondió:

Porque tuve la sensación de que me lo estaban ordenando, eso era lo que parecía, en su momento sentí que estaba haciendo lo correcto porque, como he dicho, había perdido compañeros. Había perdido a un compañero buenísimo, Bobby Wilson, y eso estaba sobre mi conciencia. Así que después de hacerlo me sentí bien, pero más tarde empezó a afectarme.

El entrevistador parece perplejo ante el hecho que unos estadounidenses pudieran hacer cosas así y pide al soldado que piense en su propia familia. El entrevistador pregunta: «¿Cómo se dispara a un bebé?» y el soldado responde, «No lo sé. Es una de esas cosas». Entonces el entrevistador pregunta si las personas estaban haciendo algo, si suplicaban por su vida. Al principio el soldado lo niega, pero luego dice: «Vale. Suplicaban y decían “No, no”. Y las madres abrazaban a sus hijos y..., pero siguieron disparando. Bueno, seguimos disparando. Ellos levantaban las manos y suplicaban...» (Dixon, pp. 127-128).

Parte de este trágico suceso fue alimentado por el deseo de reconocimiento y de complacer a la autoridad. Kelman y Hamilton proporcionan una buena descripción de las relaciones que operaban en la compañía Charlie, que hacía que los marines fueran vulnerables a actuar de este modo.

El mando de la compañía, el capitán Ernest Medina, era un estadounidense de origen mexicano que había ascendido socialmente y que quería tener una carrera en el Ejército, aunque temía que nunca llegaría más allá de capitán porque no tenía educación formal. Su ímpetu le había hecho ganarse el apodo entre sus hombres de: «Mad Dog Medina» (Perro loco Medina). Uno de sus admiradores era el líder del pelotón, el teniente segundo

William L. Calley, Jr., un inconfundible estudiante fallido de formación profesional, de metro sesenta de alto, que había suspendido 4 de las 7 asignaturas en las que se había matriculado el primer año. Muchos lo consideraban uno de esos «oficiales instantáneos» que habían surgido por la necesidad desesperada de hombres en el Ejército en aquella época. Fuera como fuese, era un líder inseguro que solía recurrir a «El jefe soy yo» (p. 2).

Calley, como algunos hombres en estructuras jerárquicas masculinas y estrictas, resultó ser inseguro, dispuesto a todo, ansioso por complacer y desesperado por obtener la aprobación y el reconocimiento de sus superiores sin importar lo que éstos le pidieran, siempre que pudiera justificarse diciendo que estaba «cumpliendo con su deber». Este tipo de hombres suelen haber tenido una mala relación con sus padres. El día en cuestión, la compañía Charlie tenía órdenes de llevar a cabo una misión de «búsqueda y destrucción» para eliminar un batallón del Viet Cong que se creía que tenía su base de operaciones en Son My o cerca de allí. Esa falta de precisión pudo hacer posible que algunos individuos masculinos como Calley interpretaran que las horribles acciones que sucedieron eran deseo de la autoridad superior y dignas de su aprobación. Aunque fue juzgado y condenado, según una información del periódico *The Guardian*¹⁰ el teniente Calley «se convirtió en un héroe de la derecha y sólo cumplió tres días de condena antes de ser trasladado a arresto domiciliario».

De hecho, a lo largo de la historia, este tipo de comportamiento en busca de aprobación, y la competitividad por la atención de los demás ha conducido a todo tipo de atrocidades. Hitler era conocido por dar órdenes vagas y permitir que sus generales compitieran por su atención y aprobación como hermanos que se pelean, con el resultado de que cada uno de ellos intentaba ser más leal, eficiente e implacable que los demás. A veces, tu vida puede depender de demostrar tu lealtad y asegurarte la aprobación del líder. Saddam Hussein solía leer listas con los nombres de quienes él creía que habían sido desleales, éstos eran llevados fuera de la habitación y asesinados para que sus gritos se colaran por las paredes. También en muchas religiones los dioses amenazan con el infierno a los desleales. Pero Hitler, que mandó a 11 millones de personas a los campos de exterminio, y Stalin, que mató a más de 20 millones de los suyos, no sólo lo lograban mediante el miedo, también eran profundamente queridos y admirados por muchos segmentos de la población. Y todas estas atrocidades fueron posibles porque innumerables miles de personas estaban dispuestas a seguir con la rutina de sus trabajos tal y como les decían.

Como dijo Milgram¹¹ en su propia investigación:

Nunca dejaré de sorprenderme que cuando daba clases sobre los experimentos de obediencia en las universidades de todo el país, veía a hombres jóvenes a quienes les horrorizaba el comportamiento de los

sujetos experimentales y proclamaban que nunca se comportarían así pero, en cuestión de meses, se alistaban al ejército y llevaban a cabo sin reparos actos que hacían palidecer el trauma de las víctimas. A este respecto no hay nada mejor ni peor que humanos de cualquier época que se entregan a los propósitos de la autoridad y se convierten en instrumentos de su proceso destructivo (p. 180).

Aunque no es para nada tan extremo, a menudo sabemos de políticos que se esfuerzan por mostrarse leales a sus líderes y a su partido en un esfuerzo por progresar. De hecho, la democracia puede convertir la lealtad al partido en una virtud, en lugar de promover el libre pensamiento. En mi opinión, ésta es una forma muy preocupante de ejercerla, porque la psicología tribal nos predispone a todo tipo de problemas, como vimos en el proceso que culminó en la guerra de Irak.¹²

La crueldad y el sadismo como virtudes

Está claro que la mente humana nunca deja de fascinarse por la crueldad y el sadismo. Lo hemos visto en nuestro entretenimiento durante miles de años, desde los juegos de Roma hasta el resurgimiento del sadismo en los videojuegos, las novelas y las fantasías hollywoodienses. Muchos autores de este tema se preguntan si esto está ligado a nuestro miedo y rabia intensos de estar en un mundo rodeados de muerte, decadencia y enfermedades; con cerebros que no son exactamente fáciles de controlar y que podemos usar en contra de los demás con facilidad. Existen grandes debates sobre cómo esos juegos y las películas de Hollywood, creados únicamente para sacarnos el dinero, pueden estar atenuando nuestros sentidos compasivos.

Pero la crueldad opera a muchos niveles, y sus motivos son complejos y múltiples.¹³ Puede ser una forma de que los dominantes y poderosos instiguen el miedo en sus subordinados y frenen rebeliones. Algunos de los castigos empleados con «criminales» (personas que han violado el orden social) han sido extraordinariamente crueles y a menudo asociados a la tortura. En comparación, los actos de crueldad subordinados pueden ser vistos como virtudes, y pueden hacernos ganar el favor de los líderes dominantes o de Dios. Al final, es la mano de los hombres la que blande la espada, clava la daga o enciende las estacas. Los inquisidores no creían que estaban siendo crueles, sino que eran virtuosos y que llevaban a cabo la voluntad de Dios. Sus fantasías sobre Dios y sus deseos nos parecen erróneos y crueles a nosotros, pero la fascinación por el dolor y el sufrimiento de los demás existe en todas las culturas.

Cuando las ejecuciones eran públicas, atraían a grandes multitudes que no deseaban piedad, sino que incitaban a los ejecutores. Los relatos históricos muestran que ya fueran hogueras, decapitaciones, descuartizamientos o ahorcamientos, solían despertar tanto interés que el público se peleaba para poder estar más cerca de la acción. A veces,

algunas personas del público gritaban cosas despectivas a las pobres víctimas moribundas y rugían de placer cuando todo finalizaba. En Gran Bretaña, hasta el siglo pasado, se ahorcaba a la gente para que muriera por estrangulación, lo que podía llevar hasta 20 minutos. Decía Geoffrey Abbott¹⁴ en su libro *Rack, Rope and Red-Hot Pincers* que cuando se descubrió una forma más humana de colgar a las víctimas, rompiéndoles el cuello en la caída, la multitud enfureció y amenazó con disturbios porque les estaban negando su espectáculo. Aunque las mujeres no actúan con la misma violencia que los hombres en ningún caso, también pueden sentir atracción por el sadismo. De hecho, durante el Terror de la Revolución Francesa, las mujeres constituían una parte importante de la multitud y se peleaban para llegar a las primeras filas y ver cómo guillotinan a los nobles.

Tengamos en cuenta también la invención del concepto de infierno. Suele asociarse con el castigo, porque muchos de nosotros tenemos un fuerte sentido de la justicia/retribución y odiamos la idea de que algunas personas se salgan con la suya y no reciban castigo por sus crímenes. Sin embargo, muchas versiones culturales del infierno sugieren que estos castigos no son sólo dolorosos, sino que, en realidad, son bastante sádicos, con una agonía sin fin. Éste suele ser el caso cuando los humanos fantasean sobre cosas horribles y después no son capaces de decidir qué es su fantasía y qué podría ser la realidad. Las personas pueden ser arrastradas por esas ideas por muchos motivos.

A este respecto existe otra idea interesante, y es el hecho de que los mitos sobre el infierno suelen incluir el fuego. Un cirujano plástico me contó que él pensaba que los inventores del infierno incluyeron el fuego porque el dolor que causa es el más fuerte de los conocidos para los humanos. Sin embargo, también se da el caso de que, durante siglos, el fuego era la única manera de limpiar de enfermedad un lugar, así que no resulta sorprendente que limpieza, purificación y castigo estén interrelacionados.

Los roles de quienes ejercen el poder, la obediencia forzada, la ira, la venganza, las disuasiones y los subordinados que «quieren complacer» son muy fáciles de observar en nuestra crueldad y en el modo en que pueden llevar nuestras fantasías a extremos. Sin embargo, la emoción del asco, aunque no se asocia de forma tan habitual a la crueldad, está unida a ella de diversas maneras, especialmente en el deseo de purificación. El asco evolucionó para que escupiéramos y nos deshiciéramos de las cosas que tienen mal sabor para evitar o erradicar las sustancias que pueden contaminar y causar infecciones y enfermedades. Queremos purificar nuestra agua para evitar ponernos enfermos. Dado que palabras como «veneno» o «envenenamiento» describen procesos corporales, no deberían usarse para referirse a emociones, estados mentales u otras personas. Sin embargo, una forma habitual de generar violencia tribal es usar la idea de asco y ver a «los otros» como una infección, una enfermedad, una forma de contaminar nuestra

forma de vida, destruyéndonos desde dentro, «razas impuras», etcétera. Esto no sólo despierta el interés del sistema ante amenazas y de autoprotección, sino que este sistema guiará al cerebro para perseguir y erradicar el peligro. En una crisis, las personas pueden estar en estados de nerviosismo y disociativos en los que los patrones cerebrales compasivos se apaguen del todo.

Algunas personas religiosas puede que también quieran purificar el paraíso y dejar afuera a todos los «malos». Los que tienen una mala genética, poca educación, vicios y comportamiento «pecaminoso» no pasan el examen de «son como nosotros», no son «puros de corazón». Así que, de nuevo, separan a la gente entre buenos y malos. Por desgracia, algunas personas siguen proyectando sus propios miedos y su sadismo usando como amenazas conceptos tales como el pecado mortal. Claro que estos castigos y normas suelen haber sido hechos por los hombres, pero con compasión podremos ver que la proyección de los miedos, el sadismo y el deseo de controlarnos de los demás no deben asustarnos. Hasta aproximadamente el siglo xv se creía que uno de los placeres del cielo era poder mirar cómo atormentaban a los de abajo. Pero hacia esa época hubo un cambio que provenía de este sentimiento: «Mi alma nunca podrá descansar en el cielo mientras una sola alma sea atormentada en el Infierno». (Yo estoy de acuerdo. Claro está que lo ideal hoy en día sería aplicar ese sentimiento al infierno que muchas personas viven aún en la Tierra). Por suerte, muchos de nosotros nos hemos librado del adoctrinamiento y el miedo que sólo nos empujaba a apoyar a una poderosa jerarquía religiosa. Sin embargo, la idea de intentar purificar nuestra mente pervive, pero ése no es el camino compasivo.

En el capítulo anterior observamos los problemas de intentar cumplir los deseos para librarnos de emociones y sentimientos. Si de lo que nos estamos intentando librar es de la rabia, esto puede empujarnos a ser sádicos con nosotros mismos. Cortarse y quemarse a uno mismo son formas de sadismo, aunque su función pueda ser regular las emociones. El tema es que las acciones sádicas suelen estar diseñadas para regular algo o a alguien. Tengamos en cuenta que nos enfrentamos a tasas cada vez más altas de depresión y comportamiento autolesivo en la población más joven. Existen distintas explicaciones para esto, pero, en mi opinión, parece que, lo miremos como lo miremos, nuestros entretenimientos cada vez más sádicos, la búsqueda de la competitividad, la total falta de interés a la hora de proporcionar a los adolescentes (y a los adultos) cierta sensación de pertenencia al mundo adulto, el sacrificio de nuestras necesidades humanas en aras de la economía del «quiero más», todo esto son signos de que algo muy grave le está sucediendo a nuestra salud mental.

Es difícil, pero el camino compasivo requiere que prestemos atención a posibles fuentes de «me importa un pepino», crueldad y sadismo, no negarlas ni condenarlas, sino

trascenderlas y no ponerlas en práctica. Puede ser muy duro abrir los ojos a la crueldad potencial de nuestra mente y nuestro mundo. Pero no olvides nunca que tú no diseñaste así tu cerebro. Nuestro trabajo es comprenderlo y buscar formas de que la compasión lo ilumine.

Enfrentarnos a nuestras sombras

Carl Jung, un contemporáneo de Freud y el creador de la teoría de los arquetipos (ver pp. 136-143), no tenía ninguna duda acerca de que uno de nuestros mayores retos consiste en enfrentarnos a nuestras sombras, las fuentes de nuestro miedo, ira y violencia. Desde antes incluso de la civilización griega han existido mitos al respecto de la «bestia interior», un concepto que capta de manera brillante la película de 1956 *Planeta prohibido*. En el planeta Altair IV, una raza de alienígenas llamados Krell había desarrollado una máquina que podía hacer realidad los pensamientos. Sin embargo, al parecer, no tuvo en cuenta los impulsos destructivos que aparecen en el cerebro en paralelo a los compasivos, de modo que fue exterminada por la liberación de los «monstruos del Id». La película es, en realidad, una historia de cómo somos capaces de hacer realidad algunas de nuestras peores pesadillas cuando permitimos que nuestra mente nueva lleve a cabo los deseos del cerebro antiguo, las guerras son sólo el ejemplo más obvio. El problema con muchos de estos mitos es, claro está, que creemos que la bestia interior se libera mediante la agresión o nuestra maldad, pero la realidad es más compleja que eso; se libera mediante el miedo, nuestra búsqueda de la seguridad, la pertenencia y la conformidad, nuestro comportamiento tribal o nuestra sumisión a los líderes.

De modo que el mayor reto para la compasión es estar abiertos y no culparnos ni humillarnos por nuestro deseo de pertenencia y reconocimiento por parte de los líderes (las palmaditas en la espalda) y cómo esto puede dirigir nuestra capacidad para la crueldad. Podemos permitir que la crueldad aceche en la Tierra a través de nuestros miedos, la sed de venganza, el comportamiento tribal, la indiferencia, el deseo de mostrar nuestra valía, la complicidad, la negación y los deseos egoístas; si lo piensas, son muchas maneras. Esto se debe a que nuestro cerebro puede adoptar distintos patrones en los que algunos aspectos están encendidos y otros apagados. Así, un día arriesgamos nuestra vida por salvar a quienes queremos o lamentamos profundamente el dolor ajeno, y al siguiente podemos votar a favor de bombardear a otras personas y a sus hijos. Nos gusta pensar que somos independientes, autosuficientes y que pensamos con claridad, pero en realidad somos la especie más dependiente, sumisa y fácil de dirigir que existe. Parecemos ovejas, nos limitamos a entregar nuestros cerebros nuevos

pensantes para que los dirijan nuestro primitivos cerebros y mentes antiguos, arquetipos o emociones o lo que sea que cualquiera añada a la mezcla.

La cruel y salvaje guerra de Bosnia nos lo recuerda. Bajo la influencia de determinados líderes y alimentados por psicología tribal, personas que habían sido vecinos y amigos durante años se convirtieron en enemigos y empezaron a maltratarse en cuestión de semanas. Sólo estudiando psicológicamente estos procesos de forma abierta y meticulosa podremos arrojar luz para prevenirlos. La conmoción moral y el desconcierto no ayudan a nada y sugieren una mente que sólo niega la historia humana, el diseño del cerebro y el poder del contexto social. Desde el momento en que nos sentimos amenazados, o especiales, privilegiados o con derecho a, desde el momento en que nos distanciamos del «otro», es entonces cuando damos los primeros pasos por el camino de la crueldad.

Al parecer, si creemos que hacemos algo por el bien del grupo o de nuestros líderes o en defensa propia, nuestra capacidad para la compasión se apaga más fácilmente en nuestro cerebro. Cuando nos sentimos amenazados, el cerebro no quiere que lo molesten con temas morales que podrían minar su capacidad de defenderse. Además, vencer a los enemigos y hacerles sufrir puede vivirse como algo positivo, como una recompensa. Es una de las características más problemáticas del diseño de nuestro cerebro. La versión suave de esto se da cuando nuestro equipo gana, rara vez nos da pena el perdedor. Si hay algo que necesitamos de la compasión es que abra nuestra mente a la facilidad con la que nos dejamos dirigir para llevar a cabo actos inmorales que creemos de verdad que están justificados. Los humanos llevamos haciéndolo muchos miles de años.

¿Conciencia o compasión?

En el último siglo se estima que unos 200 millones de personas han muerto a manos de otros seres humanos en guerras y conflictos tribales. Dios sabe cuántos más fueron gravemente heridos, torturados, despojados de todo o violados. Se gastan miles de millones en armas y en desarrollo armamentístico para mutilar y matar a otros humanos. La psicología tribal nos arrastra a una especie de locura (y lo digo muy literalmente) en la que perdemos la sensibilidad por nuestros congéneres humanos. En todo el mundo, mentes poseídas por emociones primitivas de miedo e ira o motivaciones políticas o religiosas buscan encender, remover o que nos concentremos en nuestra psicología tribal; a veces se pueden ver arder las llamas en los ojos de algunas personas. Distanciarse de esto y no anteponer tu tribu o tu grupo local es un acto de valentía.

El comportamiento compasivo puede requerir que seamos valientes ante la potencial vergüenza, incertidumbre personal y el miedo a enfrentarse a la multitud y escuchar la

voz de la compasión. También requiere que reconozcamos que, cuando decimos que tomamos decisiones en conciencia, esas decisiones pueden no ser compasivas. Si usamos la religión para guiar nuestra conciencia y nuestra forma de ver las cosas, ¿no nos estamos limitando a acceder a sentimientos que nos unen a nuestras tradiciones y valores condicionados socialmente? No es alocado sugerir que si hubiéramos nacido en otro momento y en otra cultura, nuestros valores habrían sido bastante diferentes, y lo mismo sucedería con nuestra conciencia. No estoy seguro de que los romanos sintieran nada por los esclavos que se descuartizaban en el circo. Los filósofos griegos no tenían problemas con la esclavitud o con el hecho de que algunos hombres nacían para mandar a los demás. Pero tanto los romanos como los griegos (y todos los demás grupos y civilizaciones similares que tenían la crueldad incrustada en su sistema) eran como tú y como yo, aunque en una cultura distinta. Lo que vemos como un problema moral puede estar relacionado con la cultura, con lo que entendemos colectivamente.

Eso es muy duro para nosotros. No hay respuestas sencillas, excepto que la compasión y la conciencia no son la misma cosa. La compasión requiere las habilidades y atributos que vimos en el capítulo 6 y a menudo también cierto grado de valentía para liberarte de tu tribu. A veces es difícil y da miedo. La conciencia suele referirse más a un sentimiento emotivo y automático al respecto de algo, pero el origen de dichos sentimientos puede ser difícil de descubrir. Un grupo de personas cree que la contracepción es fundamental para aligerar los problemas del mundo; otro cree que usarla es malvado. Un grupo de científicos cree que la investigación con células madre, incluidos los híbridos humano/animal de algunos cientos de células, es la puerta hacia descubrimientos que ayudarán a eliminar el increíble sufrimiento del mundo; un grupo religioso lo ha descrito como «monstruoso». La compasión debe tener un papel a la hora de reflexionar sobre estas disyuntivas, porque la conciencia, el condicionamiento social y las reacciones emotivas son problemáticas.

Como sumiso confeso, si miro mi propia vida puedo ver momentos en los que podría haberme plantado y no lo hice. Ahora me arrepentimiento profundamente de algunos. De modo que debemos reconocer estas potentes fuerzas arquetípicas en nosotros y la forma en que los líderes, políticos o religiosos las manipulan e intentan convertirnos en ovejas. Tenemos que distanciarnos y pensar en las opciones compasivas en cualquier situación, darnos suficiente espacio para el pensamiento y la discusión mientras intentamos evitar que las reacciones *emotivas* nos persuadan, independientemente de su intensidad. Nos ayudará recordar que todos nos hemos encontrado aquí, interpretando los guiones y dramas de los arquetipos de nuestro «cerebro/mente antiguo». Pero también debemos aprender a *responsabilizarnos de nuestras propias decisiones* y no entregárselas a un líder, a un gurú o a algún dios misterioso al que obedecer ciegamente. Poco a poco, la

ciencia nos acerca al final de una era en la que la fe y la obediencia ciega eran vistas como virtudes (en contra de la resistencia de quienes temen la pérdida de su versión religiosa de la vida y el sentido). Ése es el interés que tienen nuestros líderes a la hora de intentar mantener nuestro miedo y nuestra obediencia. La búsqueda espiritual de sentido, el anhelo de interconexión y las preguntas sobre la propia naturaleza de la consciencia seguirán con nosotros porque están en el fondo de nuestro corazón. Pero no debemos permitir que esta búsqueda sea secuestrada por nuestras partes más primitivas y destructivas, y para ello vamos a necesitar valentía.

Conclusión

La bondad, la generosidad y el perdón son, obviamente, comportamientos compasivos importantes, pero este capítulo nos ha llevado a áreas más complicadas y difíciles de la compasión, en las que las certezas morales dejan de estar claras. En muchos libros recientes y en la investigación sobre la compasión, ésta se ha ligado estrechamente a la felicidad, pero yo creo que la compasión está muy lejos de eso. En realidad, la mente compasiva te conduce a un viaje a lo más profundo de tu ser evolutivo, hasta las mismas bases de tu cerebro y de los genes que lo han construido. Te lleva a un viaje que es tan aterrador como iluminador. Te lleva a un viaje hacia los arquetipos y las mentalidades sociales que pueden estar escribiendo los guiones de tu vida y, de hecho, la de todos nosotros en nuestros acuerdos colectivos.

De modo que somos compasivos por el hecho mismo de ser seres que han emergido en el transcurrir de la vida, con un cerebro concreto que ha evolucionado durante millones de años, plagado de pasiones, deseos y fuerzas arquetípicas que actúan en nosotros. Es un cerebro de multiplicidades, con potencial para la compasión, la bondad y el amor, pero también para deseos egoístas y capaz de generar fantasías nada realistas y ser consumido por la venganza, el comportamiento tribal y los placeres sádicos. No hay nada de qué avergonzarse en todo eso y una vez que dejamos de culparnos y avergonzarnos podemos empezar a observar estas cosas en nosotros *sabiendo* que las encontraremos. Y entonces depende de nosotros decidir cuáles queremos entrenar.

Si miro unas décadas hacia el futuro, creo que una cosa está clara, y es que nuestro sistema educativo y, de hecho, todo el tejido de la sociedad, tendrá que interesarse más por la psicología y en el entrenamiento de la mente si de verdad quiere crear sociedades compasivas y vivir en armonía entre nosotros y con el medio ambiente que nos sostiene. Debemos plantar cara a los individuos que creen que la psicología y el hecho de tener un mayor conocimiento de la naturaleza de nuestra mente no ofrece gran cosa, o que sólo es para débiles o que es un complot liberal o que ofende a Dios, de lo contrario nos

arrastrarán a un mundo de escasez, contaminación y agotamiento, con armas inteligentes y de destrucción masiva. Seamos sinceros, ya lo han hecho. De modo que la compasión está en la raíz de la búsqueda científica de cómo funciona y se controla nuestra mente. Dentro de 100 años conoceremos y entenderemos mejor nuestro cerebro y, ¿quién sabe?, quizá estemos de verdad construyendo sociedades justas y compasivas porque habremos elegido alimentar esos aspectos de nuestra mente y entender mejor cómo nutrirlos.

13

EXPRESAR LA MENTE COMPASIVA

Hemos visto que mucho de lo que sucede en nuestra mente está relacionado con cómo nos ha construido la genética y nos ha moldeado la sociedad. Las ratas, los conejos y los monos no tienen otra opción que vivir sus vidas según el guion de sus emociones y arquetipos y las limitaciones ambientales. Viven y mueren sin llegar a comprender nunca por qué están vivos o, ni siquiera, que lo están. Por otro lado, nosotros nos hemos convertido en seres conscientes de estar vivos y de existir en el proceso mismo de la vida. Este despertar no es fácil, porque hemos descubierto que vivimos en un mundo en el que los seres vivos tienen que comerse unos a otros para sobrevivir, los virus mutilan y matan a gran escala en su búsqueda de la reproducción, nuestras vidas son cortas y nuestros cuerpos están destinados a la decadencia y la muerte, y nos cuesta muchísimo liberarnos del condicionamiento social y de nuestros arquetipos escritos genéticamente. Nos resulta muy sencillo llevar a cabo venganzas tribales, distinguir entre los elegidos y los que no lo son, ser sumisos ante líderes ausentes o insensibles, indiferentes ante el sufrimiento de los demás o perdernos en la ansiedad, la depresión y la paranoia. Durante miles de años, estas experiencias y temas vitales se han reproducido una y otra vez en las mentes humanas y en el campo de la actividad humana. Como dijo Shakespeare: «Todo el mundo es un escenario, y todos los hombres y mujeres meros actores...».

Nos resulta fácil convertir en patologías todos estos sentimientos y temas y creer que si no somos felices o aprovechamos al máximo nuestro potencial, es que nos pasa algo malo. ¿Necesitamos Prozac? Pero los sentimientos y las pasiones del «cerebro/mente antiguo» surgieron por un motivo, para defendernos, protegernos y hacernos avanzar, o, al menos, a nuestros genes. De modo que a veces nuestras emociones y sentimientos menos agradables sobre nosotros mismos y los demás son respuestas naturales a situaciones vitales difíciles, estrés, temas no resueltos del pasado, etcétera. Podemos ayudarnos a nosotros mismos si aprendemos a tolerar, entender y trabajar con ellos, a encontrar formas de resolverlos y gestionarlos. A la evolución no le interesa la felicidad como experiencia en sí misma. Sólo los seres autoconscientes pueden sobrellevar la responsabilidad de intentar comprender las causas del sufrimiento, cómo aliviarlo y promover la felicidad y el bienestar. Al hacerlo, nos encontramos con que lo más

importante para la compasión y, de hecho, para la felicidad es nuestra habilidad para enfrentarnos y tolerar las emociones de amenaza, de tristeza y de tragedia y para desarrollar la valentía.

No en vano, la evolución no nos ha dejado con las manos vacías porque, además de tener mentes para pensar, conocimiento acumulativo, autorreflexión y capacidad de entrenamiento, también desarrollamos la posibilidad de comunicarnos con los demás, cuidarnos y que nos cuiden. De hecho, ahora sabemos que el amor, la bondad y la compasión tienen una influencia real en cómo se programa y se organiza nuestro cerebro y en muchos de los procesos fisiológicos más básicos. Cuánto más valoremos la compasión y más la generemos, más estimularemos los sistemas neuronales que apoyan los sentimientos positivos, y «las neuronas que se encienden al mismo tiempo, se conectan entre sí». Además, si nos concentramos en el desarrollo de sentimientos, valores y comportamientos compasivos, esto tendrá una influencia en las interacciones que tenemos los unos con los otros, que, a cierto nivel, influirán en nuestros cerebros y neuronas y, a otro, en el tipo de sociedad que creamos (p. ej., mayor generosidad y un mayor cuidado del medio ambiente). De modo que podemos poner la compasión en el centro de nuestra motivación para alcanzar la autoconsciencia y nuestros objetivos vitales. Y una vez comprendamos cómo funciona nuestro cerebro, podremos empezar a tomar decisiones.

Claro está, éstas son difíciles de llevar a cabo porque nuestro sistema ante amenazas y de autoprotección se activa con mucha facilidad. De modo que tenemos que entrenar nuestra mente para desarrollar la autocompasión y establecer relaciones y comunidades que apoyen esta compasión y sociedades que la valoren. Tal vez, como si estuviéramos en una película de ciencia ficción, tengamos que aprender a romper nuestro condicionamiento, a cuestionar nuestros valores y reacciones emocionales, a ser conscientes de nuestra mente, a aprender sobre ella, a buscar la solución compasiva y a practicar la creación de la compasión como patrón cerebral preferido. Esto requiere valentía para abandonar un pasado de certezas, abrir nuestros corazones, desafiar nuestras propias reacciones emocionales, estudiar, explorar, descubrir, cambiar, responsabilizarnos y practicar. Debemos tener en mente que la dirección del viaje es hacia un cambio en nuestra mente.

Mejorar nuestra vida con compasión

La compasión sigue tres direcciones: la compasión que fluye hacia ti de los demás y tu predisposición a ella; la compasión que fluye de ti hacia los demás, y el flujo de autocompasión que creas en tu interior. La compasión al completo trabaja para

maximizar cada uno de estos flujos. La autocompasión nos ayuda a reconocer lo fácil que nos resulta avergonzarnos, decepcionarnos y juzgarnos a nosotros mismos cuando nos sentimos incapaces de conseguir algo o ser quienes queremos ser. Sentimos que estamos perdiendo ese «algo» que nos ayudará a conseguir la aceptación a ojos de los demás. Ser compasivo al respecto de esto significa comprenderlo y aprender a estar «en el momento» con ello y con bondad.

El entrenamiento de la mente compasiva trata de aprender a equilibrar los tres sistemas de regulación de las emociones (ver pp. 55-76), que son: el sistema que se centra en las amenazas y la autoprotección; el sistema de incentivos y de búsqueda de recursos, que se centra en los deseos y los logros, y el sistema de relajación/satisfacción, que se centra en la seguridad y la conexión. Al conseguir su equilibrio, emergerán patrones de actividad cerebral que crearán estados de bienestar, valores y comportamientos prosociales. En los capítulos 6 y 8 hemos explorado la naturaleza de los atributos y habilidades compasivas que son clave para alcanzar el equilibrio y, en los capítulos siguientes, los hemos desarrollado.

Una vez que entendemos lo que son estos atributos y habilidades y tenemos claro *por qué* queremos poner la compasión en el centro de nuestro ser y como foco de nuestra vida (para transformar nuestra mente), seremos libres para entrenar nuestra mente. Emprendemos esta tarea comprendiendo y asumiendo cómo hemos emergido en el discurrir de la vida y cómo ha sido diseñado nuestro cerebro, y no porque tengamos un deseo difuso de ser más felices. También emprendemos el entrenamiento con jocosidad, ternura y predisposición a explorar y descubrir cosas nuevas. Aunque a menudo nos mostremos cascarrabias, ansiosos, frustrados, con ganas de discutir, con resaca o sufriendo los imprevisibles efectos secundarios de comer demasiado curry, *siempre* podemos volver al enfoque compasivo. Cada momento es un momento nuevo y cada uno de ellos es un momento para la compasión, sin que importe para qué ha sido el momento anterior.

En algunas tradiciones espirituales es fácil observar una visión negativa del deseo humano. Espero haber dejado claro lo que es «el camino de en medio». No consiste en vivir una vida encorsetada que se niega a sí misma y se limita. Consiste en prestar atención de una forma concreta, aprender a saborear las alegrías de lo simple y lo pequeño mientras también se busca la forma de estar abierto a la pérdida y la tragedia, establecer contacto con los demás y explorar el mundo mediante la mente compasiva. Vivimos en una sociedad en la que nos han contado que el mayor placer se obtiene al obtener la porción *más grande*, el coche *más rápido* y el cuerpo y la pareja *más bellos*. Pero la sabiduría ancestral nos enseña que la mayor felicidad proviene de experimentar cosas *ahora, en este momento, con lo que tienes exactamente*. Esto no es el final de la

ambición, sino una aproximación a ella con una sonrisa compasiva. ¡A mí me sigue encantando comprarme guitarras nuevas! ¡Se sabe que al Dalái Lama le encantan los aparatos tecnológicos! Pero aprendemos que esas cosas sólo nos proporcionan cierto tipo de placer, no la felicidad prolongada, la satisfacción y el bienestar que buscamos.

Conocer estas realidades es importante para ayudarnos a entrenar, pero ése es sólo el primer paso. Por ejemplo, podemos tener experiencias reales de iluminación, algunos momentos en los que logramos entender las cosas. Un amigo estadounidense comprendió cuál era el objetivo del críquet después de una hora de explicaciones. Pero esta «iluminación» no le convirtió en un buen jugador. Buda meditaba cada día de su vida porque el entrenamiento y la práctica son la clave. La iluminación consiste en ganar conocimiento, pero, claramente, no es el producto de, digamos, 40 años de práctica. Y en la práctica aprendemos constantemente. Entrenamiento y práctica son importantes porque, como tocar un instrumento musical, se puede perder destreza sin ellos. Por eso te he dado ideas para entrenar la mayoría o todos los días de tu vida. Podemos cambiar nuestro cerebro.¹ Aunque sólo dediques unos minutos, por ejemplo, en la bañera, o antes de salir de la cama o en el desayuno o durante la pausa de la comida: a sonreír de forma compasiva, a concentrarte en la respiración para ser «consciente» y generar sentimientos compasivos en ti, ¡está bien! Un poco a menudo puede funcionar. Más adelante, quizá dediques más tiempo a la práctica compasiva o, incluso, empezarás a meditar, y como pasa con todo, cuanto más lo hagas, mejor te saldrá. A lo mejor buscas a un profesor más avanzado que yo para que te lleve más lejos.

La hoja de trabajo 3 te ayudará a pensar en la práctica regular y a reflexionar sobre ella. Puedes fotocopiar esas páginas y escribir sobre ellas lo que te ayuda y lo que te resulta difícil. En la sección «Para saber más» al final del libro (ver p. 577) encontrarás referencias a diversos CD que pueden ayudarte con la práctica.

La hoja de trabajo 4 ofrece información y datos prácticos para sobrellevar las dificultades de la vida corriente y las emociones desagradables que pueden surgir en determinados momentos. Son ideas con las que practicar y experimentar, para ver cuáles resultan útiles y cuáles quieres desarrollar. De nuevo, puedes fotocopiar la página y tomar nota de tu práctica y de tus progresos.

Llegados a este punto, volvemos al inicio, reconociendo que somos una especie diseñada para desarrollarnos en las mejores condiciones de bondad, apoyo y compasión, que fluye desde y hacia nosotros. Cuanto antes empezamos a entrenar nuestras mentes para ello, por nosotros y por nuestros hijos, y a intentar crear sociedades en las que este flujo compasivo suceda de forma natural, más felices y florecientes seremos.

A medida que empezamos a desarrollar un enfoque y una mente compasivos, puede ser útil explorar cómo nos ayudará esto a cambiar y a convertirnos más en lo que

queremos ser. De modo que en el último ejercicio de este libro, hoja de trabajo 5, veremos cómo puede afectar un enfoque compasivo a muchas cosas relacionadas con nosotros mismos y con los demás.

La compasión por nosotros mismos y los demás también requiere que nos alejemos de la adoración al yo, tan propia de la cultura occidental. Por ejemplo, a veces nos encontramos en lugares muy afortunados. Puede que hayamos nacido en una vida relativamente privilegiada o poseamos ciertos atributos, por ejemplo, inteligencia, habilidades deportivas, talento musical o un cuerpo que se mantiene relativamente delgado y atractivo. Vivimos en un mundo en el que se nos anima a pensar en esas cualidades del «yo» como si las hubiéramos hecho nosotros y tuviéramos que sentirnos orgullosos de ellas o, incluso, presumir. Puede que incluso creamos que las merecemos. De hecho, éstas se deben tanto a la suerte como a cualquier otra cosa. Sentir que somos mejores que los demás debido a nuestras capacidades o apariencia puede ser fuente de problemas. Es preferible que pensemos en nuestros talentos con satisfacción y gratitud por nuestra buena suerte. Aprender a ser agradecidos, a apreciar nuestros talentos y a ser compasivos con quienes no los tienen es otra forma de «estar» con nuestras capacidades, que hará que nos interesen menos los logros individuales. Si te introduces en la tradición meditativa descubrirás que incluso la noción de un ser individual (creada por nuestro cerebro/mente) es de alguna manera ilusoria.

Hoja de trabajo 3: Enfoques compasivos para la práctica vital.

Documenta tu práctica regular, elige una actividad.	Comentarios y reflexiones personales sobre tu práctica.
<p>Ritmo de respiración relajante y consciencia plena: estar «en el momento».</p> <p>Practica nuevos puntos de vista sobre las cosas, presta atención a lo que disfrutas y puedes saborear, da igual lo pequeño que sea: por ejemplo, la primera taza de té del día, la calidez del baño.</p> <p>Considera las cosas por las que te sientes agradecido con alegría y diversión, da igual lo pequeñas que sean.</p>	
<p>Cuando estés en un lugar tranquilo, concéntrate en tu ideal compasivo/imagen cariñosa.</p> <p>Tiene las cualidades de sabiduría, fuerza, amabilidad y no juzga ni condena, y te las ofrece de forma incondicional con el profundo deseo de que crezcas y te liberes del sufrimiento.</p> <p>Practica la sensación de que esto fluye de la imagen hacia ti. Recuerda que las imágenes pueden ser fugaces y más fáciles de sentir que de ver. Tu imagen sabe bien lo complicados que pueden llegar a ser tu cerebro/mente evolutivo y tu vida.</p>	

<p>Cuando estés en un lugar tranquilo, concéntrate en sentirte como una persona compasiva con las cualidades de sabiduría, fuerza, amabilidad y no juzgar ni condenar que diriges hacia ti de forma incondicional.</p> <p>Practica también dirigir sentimientos compasivos hacia los demás. En ambos casos (dirigirlos hacia ti y hacia los demás), concéntrate en el deseo profundo para ti y los demás de florecer y ser feliz y estar libre de sufrimiento.</p>	
<p>Comportamiento compasivo: Elige y representa un comportamiento compasivo con la intención y el deseo profundo de que tú y los demás florezcáis y os libréis del sufrimiento. Esto puede incluir la escritura de cartas o actos de aprecio o gratitud o hacer con valentía algo que te da miedo pero que te gustaría superar.</p> <p>Comprométete a cuidar de ti como lo harías con un buen amigo. Busca formas de aprender asertividad si crees que esto puede ayudarte.</p> <p>Expresa tu aprecio a los demás.</p> <p>Esfuézate en intentar ser amable con los demás y observa cómo te sientes al hacerlo. Presta atención a cómo lo que haces afecta a tus sentimientos. Si entras en conflic-</p>	
<p>to con alguien o con algo, trabaja la forma más compasiva y provechosa (no sumisa) de solucionarlo.</p> <p>Anota cualquier forma nueva que descubras de desarrollar tu estilo de vida basado en la compasión.</p>	

Ser amable

A medida que desarrollamos la autocompasión también nos abrimos al dolor de los demás y a nuestro propio deseo de ayudar, porque todos nos hemos encontrado aquí. Muchas prácticas meditativas tradicionales se centran en llenar la mente de compasión por los demás, y practican la activación y el trabajo de esos sistemas cerebrales. Pero también podemos centrarnos en el trabajo de la amabilidad y la compasión.

Hoja de trabajo 4: Enfoques compasivos para sobrellevar las dificultades vitales y las situaciones y emociones molestas.

Esta hoja de trabajo ofrece diversas ideas y puntos de partida diseñados para ayudarte a practicar cambiar el centro de atención de tu mente cuando estás angustiado y a acceder a tu sistema de relajación/satisfacción. Cuando estás molesto o te sientes amenazado es fácil concentrarse en sentimientos desagradables, preocupaciones o recuerdos. Intenta reconocerlos, pero intenta también reequilibrar tu sistema.

¿Qué es lo que te molesta?	Reflexionar sobre lo que ha sido de ayuda y lo que ha sido difícil requiere práctica.
La atención compasiva consiste en concentrarse y crear determinadas imágenes y recuerdos en nuestra mente:	

- Empieza con el ritmo de respiración relajante y concéntrate en eso.
- Adopta una posición corporal y una expresión facial compasivas.
- Sé consciente, centra tu atención «en el momento» en lugar de distraerte con «qué pasaría si» y otros pensamientos.
- Recuerda momentos en los que sobrellevaste algún suceso o emoción.
- Recuerda momentos en los que fuiste feliz.
- Concéntrate en tu imagen compasiva.
- Ten en cuenta que las cosas y los sentimientos cambian.
- Crea una imagen de ti mismo capaz de sobrellevar las cosas o de tu mejor yo.
- Imagínate superando esta dificultad y concéntrate de verdad en eso.
- Observa los pensamientos y los sentimientos como patrones creados en ti y comprende que puedes experimentar distintos patrones.

El **razonamiento/pensamiento compasivo** se basa en cómo pensamos en las cosas, la forma en que hablamos con nosotros mismos y las conversaciones que tienen lugar en nuestra mente.

- Fijate en si estás rumiando y decide dejar de hacerlo.
- Fijate en si tus sentimientos o pensamientos son autocríticos y decide cambiar a un enfoque más amable y compasivo.
- Una vez más, empieza a respirar de forma relajante e imagínate como una persona compasiva. Habla en voz alta con una voz amable.
- Ponte en modo «yo compasivo» y siente compasión por el yo molesto. Quédate en ese modo compasivo.
- Habla con compasión a tu yo molesto. Si te ayuda, pon una mano sobre la zona del corazón. Suma tanta sensatez, fuerza y amabilidad como puedas y no te condenes.
- Piensa en que eres humano como todos y reconoce que muchos humanos pueden debatirse con sentimientos difíciles. Siéntete uno con ellos en lugar de solo o diferente.
- Reconoce que a menudo hay partes de lo que sientes que no son culpa tuya. Céntrate en las razones por las cuales no lo es (p. ej., nosotros no diseñamos nuestro cerebro ni nuestro trasfondo).
- Asume que los demás te ayudarán hasta que tengas indicios de que no es así.

<ul style="list-style-type: none"> • Ten en mente el lema: «El secreto del éxito es la habilidad para fracasar». • Concéntrate en tus esfuerzos y no en los resultados. 	
<p>El comportamiento compasivo es el comportamiento que te ayuda a sobrellevar las dificultades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprométete a comportarte de maneras que te ayuden a progresar en la vida, aunque eso suponga dificultades a corto plazo. • Practica distintos comportamientos y observa cuáles te funcionan. • Ábrete a los demás y mira si puedes recibir ayuda. • Ten en cuenta que la confianza se desarrolla cuando nos enfrentamos a dificultades, y que este momento complicado que estás experimentando puede, a largo plazo, construir tu confianza. • Reconoce tus límites y, cuando necesites descansar, afloja el ritmo o tómate un descanso. • Si los problemas parecen enormes, intenta romperlos en elementos más pequeños. 	
<p>Sentimiento compasivo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intentes lo que intentes, haz todo lo posible por hacerlo con bondad, de modo que puedas 	

sentir que tu esfuerzo te apoya y te anima para ayudarte a sobrellevar las cosas y crecer.

- Recuerda que sobrellevar las cosas puede ser difícil y que requiere práctica. Aquí no valen los «tendría» ni los «debería», no hay una manera perfecta de sobrellevar las cosas, ni nos liberamos ni nos libramos de los sentimientos difíciles, sólo buscamos una bondad básica para las dificultades vitales a las que muchos nos enfrentamos. Esto no las eliminará, pero puede facilitarte el camino para superarlas. ¡Buena suerte!

Hoja de trabajo 5: Las consecuencias de ser compasivo contigo mismo y los demás.

A medida que empieces a desarrollar un enfoque compasivo y una mente compasiva, explora cómo va a ayudarte a cambiar y a convertirte más en lo que quieres ser.

Haz una lista de cómo afectaría un enfoque compasivo a...

...cómo te sientes y cómo te relacionas contigo mismo.

¿Qué cambiaría? ¿Cómo notarías que ha cambiado y cómo actuarías a partir de ese momento?

...cómo interactúas con los demás.

¿Qué cambiaría? ¿Cómo notarías que ha cambiado y cómo actuarías a partir de ese momento?

...cómo te enfrentas a los problemas de tu vida.

¿Qué cambiaría? ¿Cómo notarías que ha cambiado y cómo actuarías a partir de ese momento?

...cómo eliges tus objetivos y cómo trabajas para conseguirlos.

¿Qué cambiaría? ¿Cómo notarías que ha cambiado y cómo actuarías a partir de ese momento? (Tus objetivos pueden ser a corto plazo, para los próximos días o semanas, o pueden llevar meses, años o toda una vida).

...cómo te enfrentas a las trabas y las crisis.

¿Qué cambiaría? ¿Cómo notarías que ha cambiado y cómo actuarías a partir de ese momento?

...cualquier otro problema vital que sea importante para ti.

¿Qué cambiaría? ¿Cómo notarías que ha cambiado y cómo actuarías a partir de ese momento?

Stephan Einhorn² tiene un libro magnífico titulado *The Art of Being Kind*, que intenta contrarrestar en parte la creencia cada vez más extendida en nuestra sociedad de que sólo los implacables y los egocéntricos salen adelante. Observa una serie de situaciones en las que podemos poner en práctica la bondad y señala que la bondad con los demás no sólo es una forma altruista de sacrificarse. Ser amable conlleva muchos beneficios personales. Si eres amable con los demás, es más probable que lo seas contigo mismo, a cambio, recibirás aprecio y evitarás conflictos, y es más probable que le caigas bien a los demás y

que ellos confíen en ti, y te sentirás bien contigo mismo. Todo lo cual es bueno para el cerebro. Las relaciones de cariño tienen un impacto más beneficioso en tu cuerpo, y especialmente en tus niveles de hormonas del estrés y tu sistema inmunitario, que las conflictivas. Cuando reconocemos estos efectos de autoayuda, hace que dejemos de preocuparnos por nuestras auténticas motivaciones: ¿estamos siendo amables de verdad o sólo lo hacemos para estar satisfechos con nosotros mismos y gustar a la gente? La mayoría de los actos de bondad son el resultado de una mezcla de altruismo y egoísmo, de modo que la bondad «pura» seguramente es muy poco habitual. Pero eso no es lo importante: lo importante es el esfuerzo que invertimos en ser amables. A veces estoy de humor para serlo; otras estoy cascarrabias y tengo que esforzarme para no pagarla con todo el mundo. También hay que tener en cuenta que ser bueno no es lo mismo que ceder con sumisión, porque a veces debemos ser valientes y asertivos para ser buenos.

Sin embargo, la bondad no siempre es fácil de definir, pero está claro que precisa generosidad y esfuerzo. Pensemos en un médico que se dedica a curar enfermedades y trabaja sin cesar, pero tiene un carácter frío. Comparémoslo con una persona amable y a quien se le da bien tratar con la gente, pero que no se dedica a nada. De hecho, hace mucho que se discute sobre los distintos tipos de bondad. Por ejemplo, están quienes dan la cara por los demás e intentan solucionar sus problemas; los que tienen pocas habilidades prácticas, pero son sensibles ante los sentimientos; los que no son buenos en ninguna de las dos cosas, pero son muy generosos, o los que son muy valientes cuando es necesario. Las personas no son necesariamente buenas en todos los aspectos de la bondad, de modo que deberíamos aprender a apreciar la bondad propia de cada individuo.

Trabajar en una relación íntima

Centrémonos en las relaciones íntimas y en cómo puede mejorarlas la compasión. Las investigaciones muestran que, durante una terapia de pareja, si dos personas se concentran en crear sentimientos buenos y compasivos entre ellos, estarán plantando las semillas para una buena relación. Sospecho que, en general, este principio también se aplica a todo tipo de alianzas y relaciones. John M. Gottman y sus colegas³ han trabajado muchos años para arrojar luz a los elementos que son peligrosos para las parejas, es lo que han denominado los «cuatro jinetes del Apocalipsis»: las críticas, la actitud defensiva, el desprecio y el hermetismo. Creo que las tres primeras se explican por sí mismas. El hermetismo es cuando alguien se calla y no articula ni trabaja para solucionar el conflicto; puede que esté alimentando un resentimiento que oculta con una retirada sumisa. Sin embargo, el trabajo de Gottman también sugiere que si solamente nos

ayudamos unos a otros a resolver conflictos y enfrentarnos a los «cuatro jinetes», esto solo no basta para construir una buena pareja. En lugar de eso, hay que asegurarse de que se desarrollan la *amistad* y el *compartir*. De hecho, si una pareja puede desarrollar una amistad positiva en su relación, es probable que se lleven cada vez mejor fuera de cualquier conflicto, que sean menos negativos durante una discusión y que intenten resolver los problemas de forma amigable.

Un elemento clave a la hora de crear una corriente positiva en una relación es aprender a tener en cuenta los deseos, anhelos y necesidades de tu pareja. Como en la meditación, puedes dedicar tiempo a pensar en cómo *hacerlo feliz*. Otro aspecto importante es aprender a *apreciar* a las personas con quien vives o trabajas y ser capaz de mostrar ese aprecio. Como con todo, puedes ver el vaso medio lleno o medio vacío, y en nuestras relaciones es fácil quedar atrapado en las insatisfacciones, especialmente si se parecen a algún episodio de nuestro pasado. De modo que cada vez nos concentramos menos en las cualidades positivas de nuestra pareja y, por supuesto, ella lo percibe y esto afecta a cómo se relaciona con nosotros.

En este caso, la compasión por los demás significa demostrar que los valoramos con nuestro comportamiento, lo que incluye el uso de expresiones verbales diseñadas para ayudar a que los demás comprendan que los apreciamos. Aprender a usar palabras cariñosas y frases juguetonas («cariño», «vida», «cielo», «amor mío», «luz de mis días», bueno, vale, tampoco hay que pasarse) y un tono de voz y una expresión cálidos, a prestar atención a los deseos y necesidades de quienes nos rodean, a expresar gratitud por las cosas en las que nos ayudan, a concentrarnos en lo que nos gusta de ellos en lugar de en lo que no nos gusta, a reconocer ante ellos sus fortalezas, todas éstas son maneras de construir amistades y de aportar cualidades positivas a cualquier relación, y debemos practicarlas regularmente. En muchos aspectos, volvemos al libro de 1937 de Dale Carnegie, *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas*, que hemos comentado en el capítulo 2.⁴

Pensemos también en la importancia de los abrazos y los tocamientos apropiados en las relaciones. Actualmente existen indicios considerables, tanto en investigaciones con animales como con humanos, de que tocar, acariciar, acurrucarse o abrazar puede tener una gran influencia en el cerebro, fortalecer las relaciones y ofrecer sentimientos de seguridad y promover la reconciliación. Incluso las ratas de laboratorio resultan ser más tranquilas si las acarician y las cogen en brazos con regularidad y, claro está, los gatos y perros domésticos se calman con caricias. Este comportamiento interpersonal tiene como resultado que quien lo recibe libera endorfinas (analgésicos y ansiolíticos naturales) y la estimulación del sistema de relajación/satisfacción. El afecto físico puede ser mejor que las palabras.

Mis colegas y yo escuchamos constantemente historias de nuestros pacientes de padres distantes que no mostraban afecto físico y de la tristeza en un matrimonio porque uno de los miembros no puede mostrar afecto físico y se mantiene distante. De hecho, en los colegios británicos se está reevaluando la prohibición de tocar a los niños, especialmente cuando éstos se muestran angustiados. Privarlos del tacto y del consuelo físico puede, en realidad, ser muy dañino, dado que estamos *diseñados biológicamente* para buscar el consuelo físico cuando algo nos molesta. A causa de nuestro terror hacia la pedofilia podemos estar privando a nuestros hijos de formas importantes de desarrollar sistemas cerebrales que les ayuden a regular su sistema ante amenazas, estimular sentimientos de seguridad y confianza y proporcionarles confianza corporal. Éste es un campo de investigación importante. El hecho de aislarnos cada vez más de distintas formas de relación, cariño y afecto físico compartido, en un mundo cada vez más acelerado y centrado en el miedo puede estar dañando nuestra mente, nuestro cerebro y nuestro cuerpo.

Como hemos dicho a lo largo de este libro, intenta ser consciente y procura evitar las expresiones de ira y frustración en forma de críticas hacia ti mismo o los demás. La mayoría de las veces, la crítica no hace más que minar y puede verse como una forma sutil (a veces no tan sutil) de acoso. Está claro que todos lo hacemos, pero intenta reflexionar sobre ello y ser compasivo si se te escapa, pero también dedícate a ver si puedes gestionar los conflictos y las decepciones en las relaciones de formas más compasivas. Observa si le estás «pidiendo» a la otra persona que sea como tú quieres que sea o si te has quedado atrapado intentando forzar las cosas para que sean distintas. Recuerda que si criticas a la gente, ellos lo harán a su vez o se molestarán contigo, aunque no te lo digan a la cara, y, en casos extremos, te darán de lado o se deprimirán.

Cariño basado en el miedo y en la necesidad

Sin embargo, algunas motivaciones y formas de cariño pueden causar dificultades en las relaciones. Algunas personas con poca confianza en sí mismas o con ansiedad social necesitan que los quieran y los valoren, y pueden comportarse de manera cariñosa cuando, en realidad, lo que buscan es la gratitud de los demás. Esto aparece en terapias de pareja. Uno de los miembros ha asumido el rol de «héroe rescatador» e intenta ser bueno, comprensivo y dar apoyo a su pareja o a los demás. Sin embargo, la pareja puede tener la necesidad de sentirse independiente y no tener un compromiso con nadie. Nos podemos imaginar el choque que esto puede provocar. Cuanto más bueno, cariñoso y comprensivo intenta ser el rescatador, más se aleja su pareja; de alguna manera, ambos han detectado que eso se trata de un «juego». Esto se vuelve muy angustiante para el rescatador porque, por mucho que lo intente, no consigue el aprecio que busca o el

mismo nivel de cariño de vuelta. Esto es especialmente triste, porque ambas partes han estado «jugando» sin querer.

Existen muchas variantes de esta interacción. Por ejemplo, mujeres emocionalmente sensibles que han tenido malas relaciones con sus madres o padres pueden unirse a hombres emocionalmente insensibles, o personas que sienten ansiedad en sus relaciones y necesitan seguridad pueden conectar con individuos que parezcan potentes y confiados pero que tengan un estilo de afecto que les permita evitar la intimidad. Muchas de nuestras relaciones son así hasta cierto punto, porque todos tenemos necesidades y estilos un poco diferentes.

Lo importante es que estas dificultades son habituales. El comportamiento compasivo requiere que reconozcamos e intentemos apreciar nuestras distintas necesidades y maneras de relacionarnos y llegar a acuerdos. Tengamos en mente que todos nos hemos encontrado aquí, con nuestras necesidades, miedos y estilos de relación, haciéndolo lo mejor que podemos. Es importante que no juguemos la baza de la culpabilidad o la vergüenza para hacer que los demás nos den lo que queramos, aunque, incluso con la mejor de nuestras intenciones, podemos encontrarnos haciéndolo. El comportamiento compasivo requiere que reconozcamos nuestra vertiente rescatadora o evitadora, e intentemos ver las cosas desde el punto de vista del otro y cómo nuestro comportamiento, necesidades y estilo pueden afectarlo.

Conducta prosocial

Podemos ver estos temas relacionados de otra forma si nos centramos en lo que se denomina *conducta prosocial*, esto es, un comportamiento en el que un individuo aporta, ayuda o comparte con otro sin ningún objetivo oculto.

Nancy Eisenberg⁵ es una de las impulsoras de la investigación sobre el desarrollo de la conducta prosocial en niños. En distintos escritos, apunta que cuidar de los demás está muy relacionado con la educación: podemos educar y crear las condiciones para que la mente y el cerebro de los niños se orienten hacia el cariño y la conducta prosocial. El comportamiento compasivo se puede promover mediante:

- el criterio personal y el bienestar general;
- modelos de conducta en los que fijarse, la valoración y la recompensa del comportamiento cariñoso;
- la experimentación de los beneficios de compartir y cuidar;
- oportunidades para practicar el comportamiento cariñoso;

la adquisición del conocimiento y las habilidades para el desarrollo de formas prosociales de resolución de conflictos;
la discusión abierta con los niños sobre las implicaciones en los demás de su comportamiento.

En cambio, si los niños experimentan el castigo y el abandono, esto puede tener un efecto negativo en su desarrollo del comportamiento cariñoso y la conducta prosocial. La vergüenza, la humillación, la envidia y la indiferencia no los promueven, y cuidar de los demás sólo para evitar la vergüenza o porque sentimos que «tenemos» que hacerlo puede conducir al resentimiento. También existen muchas dudas al respecto de que la amenaza de castigo conduzca al cariño y al comportamiento compasivo. Pensemos en lo que sucede en el cerebro. El castigo activa el sistema ante amenazas y de autoprotección, y mientras que el niño estará motivado para evitar el castigo, no llevará a cabo necesariamente el comportamiento que queremos o desarrollará los sentimientos apropiados. El miedo al castigo tiende a bloquear la relajación y la empatía, mientras que lo que queremos activar es su capacidad para la comprensión empática. De modo que si hacemos daño a alguien, nuestra habilidad para experimentar y tolerar la culpabilidad (y no convertirla en vergüenza o miedo al castigo) se convierte en algo muy importante. Entonces somos capaces de sentir tristeza e intentar arreglar las cosas en lugar de huir, hundirnos en una depresión autocondenatoria o defendernos con enfado.

Tengo un recuerdo brumoso de mi época en el internado que me puede ayudar a explicar esto mejor. Fuera de uno de nuestros dormitorios había una cornisa alta. Con 12 o 13 años, nos desafiábamos a colarnos por la salida de incendios por la noche y caminar por ella. De vez en cuando nos pillaban, lo que implicaba un castigo físico, pero eso sólo hacía que la actividad resultara más atractiva, y más valientes quienes se atrevían. Una noche, un profesor nuevo entró en el dormitorio, se sentó en una cama y nos dijo que comprendía lo emocionante que era pasar por la cornisa, pero que era peligroso y que teníamos que pensar en cómo nos íbamos a sentir si uno de nosotros resbalaba. Imaginaos a vosotros o a un amigo en el suelo, con mucho dolor y una pierna rota o incluso muriendo; imaginaos cómo sería eso para su familia; imaginaos cómo os sentiríais sabiendo que le habéis animado a caminar por la cornisa. Cuando acabó estábamos todos a punto de llorar y nunca nadie más caminó por la cornisa. Una explicación compasiva, que comprendía lo emocionante que era pero también nos hizo pensar en las consecuencias, consiguió lo que el castigo físico no pudo conseguir. También ayudó, claro está, que aquel profesor era bueno y querido por los chicos. Aquella noche yo gané un modelo de conducta.

En los últimos años ha aumentado la conciencia sobre la necesidad de educarnos para convertirnos en una sociedad cariñosa, moral y civilizada, y muchos investigadores han escrito sobre el tema. Uno de los principales autores sobre empatía, Martin Hoffman,⁶ sostiene que el comportamiento cariñoso se puede promover llamando la atención del niño sobre él. Y sugiere:

Una de las cosas que puede hacer la educación moral es enseñar una simple regla de tres: observar más allá de la situación inmediata y realizar preguntas como: «¿Qué tipo de experiencias tiene la otra persona en distintas situaciones más allá de la inmediata?», «¿Cómo le afectarán mis acciones no sólo ahora, sino en el futuro?» y «¿Existen personas ahora y en el pasado que pueden ser afectadas por mi acción?». Si los niños aprenden a plantearse preguntas como éstas, eso debería mejorar su conciencia sobre las posibles víctimas de sus acciones que no están presentes y hacerlos empatizar con ellas de alguna manera. Para incrementar el poder motivacional de la identificación empática, deberíamos animar a los niños a imaginar qué sentirían si estuvieran en el lugar de la víctima ausente o imaginar cómo se sentiría alguien cercano a ellos en el lugar de esa persona.

Además, nos podemos entrenar a nosotros mismos para ser más prosociales psicológicamente aprendiendo a hacernos determinadas preguntas y a interesarnos por las respuestas. Y también podemos aprender distintas habilidades para la resolución de conflictos. Estas habilidades pueden —y deben— enseñarse a los niños para que sean más conscientes de cómo trabaja su mente, para que pudieran entender y asumir sus emociones y ser prosociales con los demás.

A juzgar por mis hijos, este tipo de educación moral y psicológica no se está dando. La educación religiosa se basa en explicar historias y cantar himnos, no en aprender a tomar perspectiva sobre los demás o en el entrenamiento de la empatía, cosas que requieren una práctica *guiada*.

Educar a los niños para la compasión nos lleva al círculo compasivo de la p. 250. Tener claras las cualidades, atributos y habilidades que queremos entrenar tanto nosotros como nuestros hijos es un importante primer paso para que todos seamos más compasivos. Algunos colegios se están interesando por juegos que requieren empatía. La compasión está en nosotros y la podemos desarrollar si creamos las condiciones para entrenarla, valorarla y convertirla en nuestra moneda social esencial.

De modo que juntando todo lo anterior podemos ver que existen muchas formas de promover las relaciones compasivas.

Si volvemos a observar los atributos compasivos del capítulo 6, veremos cómo lo anterior lo capta. Existe una *motivación* para ser cariñosos: pensar de forma compasiva sobre los demás, pensar en cómo nos sentiríamos si nos trataran de la manera en que nosotros los tratamos y tomarnos el tiempo necesario para valorar nuestro impacto. El

comportamiento compasivo consiste en aprender a ser generoso, dedicado, de ayuda, pero no sumiso. Podemos desarrollar una atención y un comportamiento compasivos aprendiendo a apreciar, valorar, perdonar y entender. De hecho, estos atributos y habilidades no son nada especialmente nuevo de lo que no se haya hablado durante siglos. Sólo tenemos que hacer un esfuerzo para introducirlos en nuestra vida de vez en cuando, para situarlos en el centro de nuestro entrenamiento mental.

Política social

Los individuos pueden hacer muchas cosas para introducir la compasión en sus vidas, en su red de relaciones y en el mundo. Sin embargo, para muchos de nuestros problemas más graves, necesitamos gobiernos, organizaciones y políticas sociales que se basen en la compasión y reconozcan que el comportamiento inmoral suele surgir de estructuras sociales o sistemas inmorales y sin regulación.⁷ Como ya hemos visto muchas veces, los valores personales están moldeados por las relaciones sociales. Muchos comentaristas no dudan de que la psicología y la política del bienestar, que calaron en el Reino Unido de la posguerra en las décadas de 1950 y 1960, y que tuvieron como resultado el desarrollo del sistema nacional de salud y la educación gratuita, están siendo desmantelados gradualmente desde la década de 1980. En su libro *Dancing with Dogma: Britain under Thatcherism*, el exministro británico Ian Gilmour⁸ dice:

Margaret Thatcher quería, mediante su política económica, cambiar el corazón y el alma de la nación. Consiguió una transformación, pero, presumiblemente, no la que deseaba. Gran Bretaña no se convirtió en una sociedad emprendedora. Lo que cambió fue su sensibilidad. La sociedad británica se volvió más grosera y egoísta. Se promovieron actitudes que puede que minaran incluso el bienestar de una sociedad mucho más próspera.

Gilmour dice que el Gobierno británico de la década de 1980, liderado por los Conservadores, se estaba retirando del consenso de la posguerra, según el cual la política debía orientarse al bienestar y preocuparse por la pobreza y por reducir las desigualdades inherentes al capitalismo y amplificadas por éste no sólo en ese país, sino también en otros. Lo que les importaba era la desregulación y dejar madurar a los mercados, en la creencia de que eran capaces de autocorregirse y que la riqueza que creaban se filtraría hacia abajo. Por desgracia, como hemos visto con los recientes desplomes bancarios, los Conservadores se equivocaban. El petróleo del mar del Norte, que debería haberse invertido en nuestras infraestructuras, se usó para reducir los impuestos a los más ricos.

Más tarde, el nuevo laborismo no se disculpó por el hecho de gobernar para los negocios y alejarse de los antiguos ideales socialistas, al fin y al cabo eran el *nuevo*

laborismo. Parece que han heredado de Thatcher (que creía que «La sociedad no existe») la misma filosofía básica de infravalorar el poder y la importancia de las relaciones humanas. En su búsqueda de mejorar la productividad en los servicios públicos, se lanzaron a una cruzada centrada en los objetivos, con un enfoque basado en la vergüenza y el castigo, y descubrieron que la gente es capaz de todo para evitarlos, pero que no se va a comportar necesariamente como ellos quieran. Y, como era de esperar, la gente está más estresada, pueden convertirse en abusones y no les gusta trabajar en estos sistemas. La psicología que promueve el compromiso compasivo es bastante distinta de la que obliga mediante el castigo.

Es comprensible y adecuado, por supuesto, que los gobiernos quieran tener servicios buenos y eficientes, pero, una vez más, hay que ser cautelosos. En mi mundo, tanto a pacientes como a cuidadores les preocupa cómo —en este mundo tan tecnificado en el que hay que demostrar constantemente competencia técnica (según algunos, exceso de burocracia y papeleo defensivo)— encontraremos tiempo para los sentimientos humanos y la compasión. Además, los estudios no preparan a los cuidadores para el hecho de que, en el caso de muchas enfermedades, no podemos hacer nada. No siempre podemos acabar con el dolor, la degeneración, el sufrimiento y la muerte. A medida que perdemos la fe en los antiguos dioses y nos quedamos con el conocimiento sobre las bases biológicas de la vida, nos debatimos con nuestra ira por el hecho de «habernos encontrado aquí» así, sufriendo y muriendo como lo hacemos. Cada vez insistimos más en que la medicina nos libre del sufrimiento, nos dé respuestas y, si sufrimos, tiene que ser por culpa de alguien. «Esto no debería pasar», decimos. «¿Por qué no haces nada?». Sí, es precisamente en esos momentos cuando la compasión es más importante. Si los cuidadores se enfrentan a esas realidades y con el dolor y la ira de aquéllos por quien no se puede hacer nada, ¿qué estamos haciendo para facilitar la compasión de y hacia las profesiones cuidadoras?

¿Dónde y cuándo podemos llorar y abrirnos a los demás o reflexionar sobre nuestros sentimientos? Aprender a «ser más duros» para mostrar que podemos hacer este trabajo puede que no sea lo que de verdad queremos que hagan nuestros profesionales. Si después de una muerte lo único que importa es si el papeleo es correcto o si alguien ha cometido un error, ¿cómo podemos sorprendernos de que nuestros cuidadores no sean todo lo compasivos que nos gustaría? Y esto sucede con muchas otras profesiones que realizan servicios para nosotros, incluidos policías y maestros. Conseguiremos lo mejor de ellos si se sienten cuidados, apoyados emocionalmente y valorados. El actual Gobierno está intentando introducir la compasión en el servicio de salud y, con suerte, apreciará lo complejo y centrado en los trabajadores que esto puede ser.

Otros ejemplos de la falta de aprecio por el poder de las relaciones compasivas en Gran Bretaña son los «niños tutelados» a quienes se les retira dicha tutela una vez cumplen los 16. Muchos de estos niños tienen dificultades emotivas y necesitan una base segura y estable con individuos que ellos sientan que los cuidan hasta *bien entrada la edad adulta*. Si les preguntas a las personas que trabajan con niños tutelados, te dirán que el dinero es la razón por la que no existen centros para que adolescentes mayores y adultos jóvenes puedan volver a una base segura con gente que conocen para que los ayuden en caso de necesidad. La tragedia es que gastar dinero en cuidar *de verdad* a los jóvenes, ofreciéndoles un buen trato real y formándolos tanto tiempo como fuera necesario, seguramente ahorraría una cantidad enorme de dinero porque evitaría que fueran a la cárcel, reduciría la necesidad de servicios de salud mental, los haría menos propensos a acabar en el paro, etcétera. Resulta que Gran Bretaña tiene más población reclusa joven que ningún otro país de Europa. Aunque algunos adolescentes y adultos jóvenes tienen evidentes problemas graves de salud mental, lo que necesitan de verdad muchos de quienes acaban en los servicios públicos no son servicios de salud mental, sino casas donde reciban cariño y protección. Y pensémoslo un momento: mis hijos tuvieron crisis y quisieron volver a casa para recuperarse o necesitaron amor y cuidado o dinero hasta los veintitantos (¡Seguramente como los tuyos, si los tienes!). ¿Cómo debe de ser para alguien de sólo 16 años atravesar una crisis y saber que no hay ningún lugar al que ir ni nadie a quien recurrir para que le cuide?

Otro ejemplo de cómo se infravaloran las relaciones humanas se aprecia en el deseo del Gobierno británico y los gestores de la sanidad pública de crear enormes policlínicas de médicos de familia. El concepto tiene buena pinta porque el acceso rápido a una medicina técnica y competente es magnífico, claro. Y yo desde luego me he beneficiado de él. Pero la medicina de familia es mucho más que medicamentos y cirugía (por maravillosas que sean estas dos cosas). Al Consejo Médico General, el órgano regulador de la profesión médica, le preocupa mucho, y ha indicado que la relación personal que se construye entre médico y paciente durante años también es vital para la salud y el cuidado. Es esta relación la que permite a los pacientes desarrollar confianza para hablar de cosas de las que tal vez se avergüenzan, a sentir que les cuida alguien que de verdad se preocupa por ellos. Por su parte, los médicos conocen la vida de sus pacientes con todo detalle, conocen sus altibajos; por ejemplo, la naturaleza de la demencia de la abuela y cómo ésta está estresando a su hija y afectando a los niños, lo que puede ser un factor para algunos de los síntomas de la hija. También entienden que muchas enfermedades y síntomas emergen de contextos históricos y sociales que suelen implicar temas psicológicos que contribuyen a exacerbarlos o que, incluso, pueden dar problemas.

La confianza construida con el tiempo no tiene precio ni para el paciente ni para el médico.

Mi unidad de investigación ha estado trabajando con Slimming World, una organización británica para el adelgazamiento. Una de las cosas cruciales que nos ha llamado la atención es cómo las personas han hablado de lo que les ha ayudado. Sin duda, los consejos sobre estilo de vida, alimentación y ejercicio son muy valiosos, pero muchos participantes también mencionaron la sensación de apoyo, comunidad y familia que recibieron al compartir sus experiencias con el grupo. La identificaban como una de las claves a la hora de superar las dificultades, incluidos algunos episodios deprimentes. Una y otra vez, vuelve a surgir esta experiencia de ser capaces de superar las dificultades si nos sentimos comprendidos, apoyados y cuidados por los demás.

Estos procesos también necesitan estar en la esencia de cómo trabajamos en nuestras comunidades con un gran número de personas deprimidas y ansiosas. Los medicamentos y las terapias psicológicas individuales pueden ser de ayuda, pero debemos construir más comunidades valiosas y de apoyo a las que las personas puedan recurrir en busca de aceptación y sostén.

Construir sociedades compasivas

La compasión empieza en nuestro corazón cuando centramos nuestra atención, pensamientos, sentimientos y comportamiento en ella. Resulta interesante que las investigaciones muestren que si las personas justifican las desigualdades en cuanto a riqueza y dificultades entre ellos y los más desfavorecidos, es decir, si literalmente las racionalizan, pueden sentirse mejor. Solíamos culpar de ellas a Dios, él decidía quién debía ser Dios y quién un mendigo, y muchos aún lo hacen. De modo que pasar a un enfoque compasivo no es fácil, porque implica que ya no podemos justificar las disparidades y las desventajas. Cuando abrimos nuestra mente al sufrimiento de los demás, podemos conmovernos, entristecernos o enfadarnos, así como desear hacer algo. Pero al conmovernos también podemos entrar en política.

De modo que es importante pensar sobre la compasión por los demás y por nosotros mismos en un *contexto social*. La búsqueda de la competitividad sigue su curso, y los individuos duros e implacables a la hora de tomar decisiones difíciles y «hacer lo que haya que hacer» son cada vez más demandados como líderes en los negocios. Esos individuos pueden ganar mucho dinero y apoyar con él sus partidos políticos favoritos que, a su vez, les permiten florecer. La reciente crisis financiera muestra a qué se han dedicado algunos de ellos, la compasión por los demás no entraba en sus planes. Millones perderán su trabajo y sus casas a causa de sus actividades. Aunque lo

importante no es tanto culpar a individuos, porque muchos de nosotros seguiríamos también nuestros impulsos egoístas si pudiéramos, sino reconocer lo grave que resulta la falta de regulación. Que no fuéramos capaces de crear un sistema financiero compasivo, justo y ético es lo que nos ha metido a todos en este lío. Y estos errores se dan en muchas áreas del mundo. Como hemos visto en el capítulo 12, las personas se limitan a adaptarse a las reglas y los valores que las rodean y acaban viéndolas como normales aunque, *a posteriori*, resulten equivocadas, ilusorias, egoístas o incluso crueles.

Nuestra búsqueda de la construcción de sociedades compasivas que sirvan a los humanos despierta nuevas perspectivas de un nuevo estilo político. Hablamos de uno que no se puede ubicar con facilidad en los esquemas modernos de izquierda y derecha, porque la primera nació a partir de los conflictos de clase y la preocupación por la creación de riqueza y su distribución. El propósito de usar la compasión para construir sociedades viene acompañado de la necesidad de estimular y recompensar mentalidades sociales y psicologías concretas (ver pp. 144-147). Requerimos que nuestros políticos se den cuenta de que, sin regulación, las personas son explotadoras, así que, en un mundo de nuevos retos, nuestros líderes realmente precisan ser los guardianes de la sociedad y el medio ambiente, para asegurar la justicia social y la protección de los débiles. Ya no pueden servir a las empresas. Y si quieren que los «servicios» funcionen, tienen que inspirar, no amenazar, a quienes trabajan en ellos. Nosotros, a nuestra vez, tenemos que encontrar formas de valorar a nuestros políticos y sus habilidades en lugar de despreciarlos y no votar o votar con nuestro bolsillo. Aunque es probable que se necesite cierta personalidad para florecer en política, muchos de los que han entrado en ella quieren de verdad cambiar la vida de la gente y sienten una auténtica y apasionada vocación de servicio. El surgimiento de líderes como Barack Obama es una fuente de esperanza.

De modo que la compasión nos invita a abrir nuestros corazones a la naturaleza, la estructura y los valores de la sociedad. Consiste en reconocer que tenemos que construir un nuevo ambiente social que afecte a nuestra mente y nuestro cerebro, porque responden ampliamente a las relaciones sociales en las que nos encontramos. Debemos poner nuestro empeño en crear ambientes sociales que tengan un impacto en nuestras relaciones personales y laborales, en nuestros valores y objetivos. La compasión debe filtrarse a través de nuestros sistemas económico, sanitario y educativo. Si seguimos persiguiendo únicamente la eficiencia, puede que acabemos en una sociedad magníficamente eficiente, pero en la que sea horrible vivir.

Caridad y generosidad

Pero no podemos quedarnos ahí. En estos tiempos de desplomes financieros, guerras y políticas de competitividad, es útil recordar que muchos millones de humanos se unen en todo el mundo para promover las dimensiones ética y compasiva de la vida. Las personas tienen el deseo básico de ayudar a los demás, es tan inherente a nosotros como el deseo de ganar más dinero y (una vez logrado eso) quizá marcar la diferencia a nivel personal. De modo que no pasemos por alto las miles de instituciones caritativas, internacionales y nacionales que trabajan con niños y contra la pobreza, la adversidad, las enfermedades y la violencia. Estos grupos están formados por millones de personas entregadas que hacen un trabajo fantástico y recaudan muchos miles de millones de euros. Yo creo firmemente en las Naciones Unidas[*] como el único enfoque sensato sobre los problemas del mundo. Con sus inmensas imperfecciones, ha estimulado mucho trabajo caritativo, incluidos, claro está, sus conocidos esfuerzos en favor de la infancia mediante Unicef y sus intentos de buscar soluciones para aliviar la deuda externa.

Además de las organizaciones más conocidas, existen fundaciones y proyectos en todo el mundo que trabajan con los desfavorecidos. Puedes saber más sobre ellas mediante la Trans-Atlantic Association of Community Foundations y, en el Reino Unido, en la Community Foundation Network. Un buen ejemplo de uno de estos grupos, que conozco de primera mano gracias a un amigo, es un programa de acción comunitaria en Ottawa denominado No Community Left Behind.

Es este mundo de dudosas inversiones, la ONU ha desarrollado algunas directrices éticas clave: *Principios para la inversión responsable*. Algunos bancos tienen carteras de inversiones éticas, y todos podemos solicitar los más altos estándares éticos a nuestro banco e intentar averiguar si tienen políticas éticas y compasivas en sus inversiones, su gestión de impagos de hipoteca, etcétera.

También podemos pensar en cómo incrementar la compasión en la educación. De nuevo, hay algunos proyectos magníficos que ya existen, incluido el del consejo de escuelas de Vancouver llamado *Nurturing Compassion*. La compasión para los niños no debería incluir únicamente el consolarlos más a menudo con contacto físico, sino enseñarles mucho más sobre cómo funciona su mente y sus emociones, ayudarlos a entender y a trabajar sus emociones y a ser buenos con los demás. Tenemos que formar mejor a los maestros para que detecten a los que tengan evidentes problemas o angustia emocional. Aunque a los maestros les preocupen algunos alumnos, a menudo no están seguros sobre qué hacer o consideran complicado conseguir ayuda de unos servicios muy recortados. Las investigaciones recientes han mostrado que el programa del Gobierno británico SureStart, que detecta niños y familias desfavorecidas, podría estar funcionando y que debería invertirse más tiempo y dinero en dicho proyecto.

En relación a los crímenes y su castigo, todos sabemos que algunas personas pueden hacer cosas realmente terribles a los demás, y que debemos detenerlos, de modo que necesitamos políticas que sean tan efectivas como eficientes. Pero también sabemos que un sistema compasivo debe tener como objetivo prevenir el crimen mediante la justicia social y la creación de una sensación de comunidad. Por ejemplo, algunos policías fuera de servicio están intentando que miembros de bandas de zonas pobres y asoladas por las drogas empiecen a hacer deporte y otras actividades para mantenerse alejados de los problemas. Y algunos abogados intentan introducir sistemas más compasivos y efectivos, como por ejemplo la justicia restaurativa (ver pp. 270-274).

Por último, no deberíamos olvidar los 60.000 millones de animales que se crían anualmente como alimento. Necesitamos mucha más ética y compasión en este campo, y esto es algo de lo que se preocupa Compassion in World Farming.

Las organizaciones citadas sólo son la punta de un enorme iceberg de cosas maravillosas que la gente hace *de forma compasiva* en todo el mundo. Todos y cada uno de nosotros puede involucrarse en su lugar de trabajo y como consumidor para solicitar prácticas más bondadosas y éticas. Y aquí hay algo que todos podemos hacer: dedicar un momento a pensar de verdad en esto:

En todo el mundo, millones de personas trabajan por la mejora de los demás.

Dedica unos minutos a pensar con fuerza en eso y observa qué le sucede a tu humor. Inténtalo a diario. Y no olvides la sonrisa compasiva. Te sientes muy distinto a cuando te concentras en lo que te da el periódico: la inhumanidad de unos contra otros. Es, claro está, una cuestión de equilibrio.

Espiritualidad

La espiritualidad es una pieza central en la vida de muchas personas. Algunos biólogos escépticos a la existencia de dimensiones espirituales en nuestra vida son reduccionistas, es decir, para ellos, nosotros y nuestra consciencia no somos más que el producto de un truco neuroquímico provocado por nuestros genes. Puede que sea así. Sin embargo, los físicos se sienten más a gusto con la complejidad del universo y la falta de claridad que existe sobre la naturaleza de la consciencia y el hecho de que todos estamos atrapados en ella.⁹ Reconocen que la ciencia progresa de formas inesperadas, por ejemplo, la física de Newton dio pie a la teoría de la relatividad de Einstein. El gran misterio es por qué existe «algo» (un universo físico con determinadas leyes) en lugar de «nada». También entienden que, sin tecnología, no se puede investigar; nuestros telescopios, microscopios y aceleradores de partículas son esenciales. De modo que aunque podemos estudiar el cerebro y su relación con la consciencia, esto podría ser como estudiar un televisor en relación con las ondas de radio. Podría ser que nuestra experiencia de la consciencia sea

sólo una forma de muchas, pero podrían pasar muchas generaciones antes de tener la tecnología para estudiar a fondo este tema y cuantos le rodean, de modo que sigue habiendo acalorados debates sobre todo esto en el ámbito científico.

La ciencia es un camino hacia un mundo compasivo. Desde descubrimientos sencillos como la rueda y el molino de agua hasta complejos como la anestesia o la erradicación de la viruela, nuestras vidas se han transformado. Si la espiritualidad implica esforzarse para reducir el sufrimiento, ésta debe incluir la ciencia. Si la espiritualidad implica buscar nuestro lugar en el universo, ésta debe incluir a la ciencia. La ciencia se corrige a sí misma y expande nuestro conocimiento. Sin embargo, debemos ser conscientes de que usar la ciencia sólo para derruir los sistemas de creencias de los demás y dejarlos sin nada más que las vidas en las que han nacido puede estar bien para los más educados y privilegiados, pero puede ser muy problemático para la mayoría de los individuos de este planeta. Necesitamos una espiritualidad que sea científica y compasiva. Si la ciencia no ayuda, las personas inventarán la espiritualidad que convenga a sus necesidades emocionales, como han hecho siempre. La ciencia puede alejarnos de eso.¹⁰

Pero incluso si nos atraen antiguas figuras religiosas, debemos al menos ser honestos y no engañarnos a nosotros mismos. Está claro que Jesús no apoyaba la violencia, ni la venganza, ni la retribución ni la acumulación de riqueza, y que promovía el perdón, compartir y la compasión. Sin embargo, también está claro que muchos de los que se proclaman seguidores de Jesús tienen valores opuestos o, como mínimo, muy vagos respecto a ellos. Una espiritualidad compasiva requiere que seamos honestos al menos con nosotros mismos. De hecho, si escuchamos la esencia de todas las religiones, escucharemos una canción compasiva. Sólo debemos decidir si queremos cantarla, pero no es fácil.

Personalmente, no creo en Dios como creador, pero estoy abierto a la naturaleza de la consciencia y la posibilidad de otras formas de ésta. Nuestra consciencia puede ser un truco químico u otra cosa más profunda, pero, al final, creo que la ciencia nos ayudará con esto. Mientras tanto, podemos desarrollar una espiritualidad compasiva basada en nuestro sentido de comunidad, reconociendo que todos nos hemos encontrado aquí, buscando que nos quieran y nos valoren y un sentido y una comprensión de nuestro lugar en el universo y teniéndonos que enfrentar a nuestras tragedias, la decadencia y la muerte. De modo que, seamos materialistas, ateos, humanistas o creyentes en dioses, tengamos una espiritualidad más al estilo Star Trek o sencillamente estemos abiertos a la idea de que hay muchos misterios por descubrir y resolver, podemos estar de acuerdo en que desarrollar una mejor comprensión científica y personal de la mente compasiva y de cómo puede implementarse puede ser un objetivo útil para todos.

Conclusión

Bueno, es hora de irse. En este libro he intentado explicar por qué creo que tenemos una mente profundamente compasiva que ansía expresarse. Puede que veamos el mundo como un lugar cruel y horrible, pero también podemos ver mentes fantásticas trabajando para la mejora de la humanidad y otros seres vivos. Nuestra mente compasiva emerge de patrones de actividad cerebral que pueden ser reprimidos fácilmente por otros patrones como los de la ira, la ansiedad, el comportamiento tribal y los prejuicios, el deseo y la lujuria. Nuestra mente puede entrar en distintos estados que piensen y sientan cosas distintas, de modo que necesitamos intentar elegir aquello en lo que podemos centrarnos, qué estados de la mente queremos entrenar. No podemos librarnos de esas «otras» mentes, pero podemos equilibrarlas. Podemos concentrarnos y prestar atención a las cosas buenas del mundo y de nosotros mismos y comprender que a veces el viento nos arrastrará fuera del camino, pero que podemos levantarnos y volver a nuestro viaje, transformar nuestra mente al servicio de la compasión. Podemos unirnos a otros que tengan los mismos objetivos y compartir con ellos una sensación de comunidad y pertenencia. Estamos donde empezó Buda hace tantos años.

Nuestro mundo cambia. La competitividad desregulada, la psicología de la posesión y la búsqueda de la riqueza nos plantean (a nosotros y a quienes nos siguen) retos importantes y, muy probablemente, futuras tragedias. Esto no es culpa de nadie; es lo que sucede cuando nos dejamos llevar por las pasiones egoístas de nuestros «cerebros/mentes antiguos» sin pararnos a pensar. Sin embargo, ya no podemos permitir que nuestras mentes sean tan indisciplinadas. Necesitamos políticas maduras centradas en la compasión que nos ayuden a construir las bases sobre las que entrenar nuestra mente compasiva y crear sociedades compasivas, y necesitamos una espiritualidad constructiva basada en la ciencia. En el fondo, sabemos que la mayoría de nuestros problemas, medioambientales, de violencia tribal y terrorismo, injusticia y explotación humana, sólo se resolverán mediante nuestras relaciones.

La evolución nos ha diseñado un cerebro realmente difícil, uno que puede crear el cielo o el infierno, y depende de nosotros elegir. Abrir nuestro corazón a los demás y desarrollar la bondad con nosotros mismos, basada en comprender que «ninguno de nosotros ha elegido estar aquí con esta mente tan rara», seguramente no es un mal punto de partida.

Así que ojalá tu mente compasiva te ayude.

Que estés bien. Que seas feliz.

Que estés libre de sufrimiento.

Y que aportes esto al mundo para los demás.

Y ahora... ¿dónde está ese Merlot?

Epílogo

Horas después de mandar el libro a imprenta escuché el apasionado primer discurso como presidente de Barack Obama. Fue inspirador. Por fin parece que ha aparecido un político inteligente que ha entendido de verdad la necesidad de construir una sociedad más justa y compasiva, y los enormes retos que supone hacerlo. Una persona que, junto al autor de sus discursos, Jon Favreau, parece trabajar desde un hondo sentido de la compasión.

Por citar sólo unas frases:

... no podemos evitar creer que los antiguos odios desaparecerán algún día; que las tribus se disolverán pronto; que a medida que el mundo se hace pequeño, nuestra humanidad común se revelará; y que América tendrá su papel a la hora de acompañar a esta nueva era de paz.

... Es la bondad de acoger a un extraño cuando se rompen los diques, la abnegación de unos trabajadores que prefieren trabajar menos horas antes que ver a un amigo perder su trabajo lo que nos guía en nuestras horas más oscuras. Es la valentía de un bombero a la hora de subir corriendo por una escalera llena de humo, pero también la disposición de unos padres de criar a su hijo lo que, al final, decide nuestro destino.¹¹

De modo que tal vez, y sólo tal vez, empiece una nueva era.

[*] Encontrarás más detalles sobre las organizaciones mencionadas en esta sección en «Para saber más» (p. 577).

NOTAS

Estas publicaciones son para quienes quieran seguir conociendo los aspectos más técnicos del tema y explorar de dónde surgen algunas de las ideas.

Introducción

1. When, F. (1999), «Blood, sweat and carbuncles», *Weekend Guardian*, 2 de octubre, pp. 9.10-18.
2. Price, J. y Stevens, A. (2000), *Evolutionary Psychiatry: A new beginning*, Londres, Routledge.
3. Guidano, V. F. y Liotti, G. (1983), *Cognitive Process and Emotional Disorders: Structural approach to psychotherapy*, Nueva York, Guilford Publications.
4. Gilbert, P. (1989), *Human Nature and Suffering*, Hove, Psychology Press.

Capítulo 1. Compasión: El inicio de nuestro viaje

1. Cozolino, L. (2007), *The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the developing brain*, Nueva York, Norton. Gerhardt, S. (2004), *Why Love Matters. How affection shapes a baby's brain*, Londres, Bruner-Routledge.

2. Algunos textos modernos y accesibles:

- Dalái lama (1995), *The Power of Compassion*, India, HarperCollins. [Hay versión en castellano: *El poder de la compasión*, trad. de Débora Luque, Martínez Roca, Madrid, 1995].
- Dalái lama (2001), *An Open Heart: Practising compassion in everyday life* (edición de N. Vreeland), Londres, Hodder & Stoughton. [Hay versión en castellano: *Con el corazón abierto: la compasión como clave para la felicidad*, trad. de Marta Arguilé Bernal, Grijalbo, Barcelona, 2003].
- Sangharakshita, B. (2004), *Living with Kindness: The Buddha's teaching on metta*, Londres, Windhorse Publications.
- Hopkins, J. (2001), *Cultivating Compassion*, Nueva York, Broadway Books.

Debo decir que no todos los libros que he leído sobre la compasión están escritos en tono compasivo. Algunos parece que más bien recomiendan practicar la disociación del sufrimiento. Cíñete a aquellos que te *suenen* bien.

3. Begley, S. (2009), *The Plastic Mind*, Londres, Constable. [Hay versión en castellano: *Entrena tu mente, cambia tu cerebro*, trad. de Santiago Ochoa Cadavid, Granica, Barcelona, 2008].

4. Bunting, M. (2004), *Willing Slaves: How the overwork culture is ruling our lives*, Londres, HarperCollins.

5. Bakan, J. (2005), *The Corporation: The pathological pursuit of profit and power*, Londres, Constable. [Hay versión en castellano: *La corporación*, trad. de Jorge Conde Peidró, Volter, Teià, 2006]. Klein, N. (2007), *The Shock Doctrine: The rise of disaster capitalism*, Londres, Allen Lane. [Hay versión en castellano: *La doctrina del shock: el auge del capitalismo del desastre*, trad. de Isabel Fuentes García, Paidós Ibérica, Barcelona, 2010].

6. Oliver James ha escrito diversos libros sobre el mismo tema: la relación entre la infelicidad y la creación de dinámicas competitivas y de enfrentamiento en los grupos. En *Britain on the Couch: A treatment for the low serotonin society* (Londres, Century, 1998), se centra en el modo en que las dinámicas sociales afectan a la fisiología del cerebro y a los valores. Sus trabajos más recientes examinan la búsqueda de la afluencia y su lado oscuro: *Affluenza* (Londres, Vermilion, 2007) y *The Selfish Capitalist: Origins of affluenza* (Londres, Vermilion, 2008). Otro trabajo que se centra en los mismos temas es el de Graaf, J. E., Wann, D. y Naylor, T. H. (2001), *Affluenza: The all-consuming epidemic*, San Francisco, Berrett-Koehler. También merece la pena explorar Kasser, T. (2002), *The High Price of Materialism*, Cambridge, MIT Press.

Hay cada vez más indicios de que los países que se centran en la competitividad y en la maximización de los beneficios a costa de las políticas de bienestar tienen tasas cada vez más elevadas de enfermedades mentales y físicas y una mayor tasa de crimen. Gran Bretaña, por ejemplo, tiene la mayor población reclusa per cápita en comparación con las demás sociedades occidentales. Ver Arrindell, W. A., Steptoe, A. y Wardle, J. (2003), «Higher levels of depression in masculine than in feminine nations», *Behaviour Research and Therapy*, 41, pp. 809-817. Otra área de investigación clave muestra que estamos creando sociedades que nos enferman física y mentalmente y nos hacen infelices: Wilkinson, R. (1996), *Unhealthy Society: The afflictions of inequality*, Londres, Routledge. Wilkinson, R. (2005), *The Impact of Inequality: How to make sick societies healthier*, Londres, The New Press.

Los niños británicos están entre los más infelices de Europa: ver la página web de la Children's Society <www.childrenssociety.org.uk>.

7. Naish, J. (2008), *Enough: Breaking free from the world of more*, Londres, Hodder & Stoughton. [Hay versión en castellano: *¡Basta!: cómo dejar de desear siempre algo más*, Temas de Hoy, Madrid, 2008].

La psicología evolutiva es fuente de gran debate, en concreto la forma en que el contexto social y la cultura crean valores y disposiciones hacia ciertos tipos de comportamiento (p. ej., actitudes hacia las mujeres, violencia intergrupal). Sin embargo, cada vez se reconoce más que no somos *tabulas rasas*, sino que llegamos al mundo con necesidades primarias y la disposición a prestar atención a ciertas cosas, lo que se refleja en la fisiología de nuestro cerebro.

Existen buenos libros básicos, si deseas leer más sobre el tema: Barrett, L., Dunbar, R. y Lycett, J. (2002), *Human Evolutionary Psychology*, Londres, Palgrave. Buss, D. M. (2003), *Evolutionary Psychiatry: The new science of mind* (2.ª edición), Boston, Allyn & Bacon. Ridley, M. (2000), *Genome: The autobiography of a species*, Londres, Fourth Estate. [Hay versión en castellano: *Genoma, la autobiografía de una especie en 23 capítulos*, trad. de Irene Cifuentes de Castro, Taurus, Barcelona, 2001]. Gilbert, P. (1989), *Human Nature and Suffering*, Londres, Lawrence Erlbaum Associates.

Dos títulos prudentes y minuciosos: Laland, K. N. y Brown, G.R. (2002), *Sense and Nonsense: Evolutionary perspectives on human psychology*, Oxford, Oxford University Press; y Malik, K. (2000), *Man, Beast and Zombie: What science can and cannot tell us about human nature*, Londres, Weidenfeld & Nicolson.

Si te interesa el enfoque basado en los arquetipos junguianos y la teoría de la evolución, consulta: Knox, J. (2003), *Archetype, Attachment and Analysis*, Londres, Routledge.

8. Ver nota 7.

9. Si te interesa saber cómo la evolución ha creado diversas vulnerabilidades ante las enfermedades, te gustará Nesse, R. M. y Williams, G. C. (1995), *Evolution and Healing*, Londres, Weidenfeld & Nicolson. [Hay versión en castellano: *¿Por qué enfermamos?*, trad. de Francisco J. Ramos Mena, Grijalbo, Barcelona, 2000]; y Smith, E. O. (2002), *When Culture and Biology Collide: Why we are stressed, depressed and self-obsessed*, Piscataway, Rutgers University Press. El libro de Cordelia Fine de 2007, *A Mind of Its Own: How your brain distorts and deceives* (Cambridge, Icon Books) ofrece un resumen muy ameno sobre cómo nuestro cerebro evolutivo puede llevarnos por mal camino de muchas maneras.

10. Sapolsky, R. M. (1996), «Why stress is bad for your brain», *Science*, 273, pp. 749-750. Sapolsky, R. M. (2000), «Glucocorticoids and hippocampus atrophy in neuropsychiatric disorders», *Archives of General*

Psychiatry, 57, pp. 925-935.

11. Schore, A. N. (2003), *Affect Dysregulation and Disorder of the Self*, Nueva York, Norton. Teicher, M. H. (2002), «Scars that won't heal: The neurobiology of the abused child», *Scientific American*, 286, 3, pp. 54-61.

12. Ver nota 9.

13. Smith, E. O. (2002), *When Culture and Biology Collide: Why we are stressed, depressed and self-obsessed*, Piscataway, Rutgers University Press.

14. Gilbert, P. (2007), *Psychotherapy and Counselling for Depression*, 3.^a ed., Londres, Sage.

15. Ver nota 11.

16. Restak, R. (2003), *The New Brain: How the modern age is re-wiring your mind*, Nueva York, Rodale. [Hay versión en castellano: *Nuestro nuevo cerebro: cómo la era moderna ha modificado nuestra mente*, trad. de J. A. Bravo, Urano, Barcelona, 2005]. Pani, L. (2000), «Is there an evolutionary mismatch between the normal physiology of the human dopaminergic system and current environmental conditions in industrialized countries?», *Molecular Psychiatry*, 5, pp. 467-75.

17. Cohen, D. (2001), «Cultural variation: Considerations and implications», *Psychological Bulletin*, 127, pp. 451-71.

Este importante artículo científico nos muestra cómo la distribución de los recursos y la naturaleza de los ambientes sociales en los que vive la gente tienen un gran impacto en sus actitudes y valores, especialmente en si desarrollan entre sí relaciones de confianza o engaño. La gente no elige de manera consciente si son o no confiados, sino que se mueven según normas y estrategias inconscientes.

18. Gilmore, D. D. (1990), *Manhood in the Making: Cultural concepts of masculinity*, New Haven, Yale University Press.

19. Barrett, L., Dunbar, R. y Lycett, J. (2002), *Human Evolutionary Psychology*, Londres, Palgrave. Smith, E. O. (2002), *When Culture and Biology Collide: Why we are stressed, depressed and self-obsessed*, Piscataway, Rutgers University Press.

20. Matthieu, R. (2006), *Happiness: A guide to developing life's most important skill*, Nueva York, Atlantic Books. [Hay versión en castellano: *En defensa de la felicidad: un auténtico tratado de la felicidad, a la vez que una convincente guía para nuestros individualismos carentes de puntos de referencia*, trad. de Teresa Claver, Urano, Barcelona, 2005]. Lyubomirsky, S. (2007), *The How of Happiness*, Nueva York, Sphere. [Hay versión en castellano: *El arte de la bondad: hacer el bien es la clave de la felicidad*, trad. de María Teresa Giménez González y Pontus Sánchez Giménez, Debolsillo, Barcelona, 2007].

21. El *Journal of Happiness Studies* (vol. 9, n.º 1) ha dedicado un número entero a diferentes enfoques sobre el bienestar. Los autores distinguen entre la psicología centrada en la felicidad, típica de los enfoques budistas, y lo que ellos llaman bienestar psicológico eudaimónico. En el segundo, el bienestar está ligado a una serie de competencias como, por ejemplo: la habilidad para perseguir objetivos sólo por el placer intrínseco de hacerlo y no por su resultado indirecto, tales como la fama, el dinero y el poder; ser capaz de desarrollar sentimientos de unión con otros, pero también sentimientos de autonomía, y sentir que se tiene el control de la propia vida y no que estamos atrapados y controlados por los demás. En mi opinión, la compasión ayuda a perseguir formas de felicidad eudaimónica porque está relacionada con ciertos patrones cerebrales que coordinan la mentalidad social, comportamientos, sentimientos, formas de pensar y formas de crear la propia identidad, todo lo cual conduce al bienestar.

Capítulo 2. Los retos vitales

1. Depue, R. A. y Morrone-Strupinsky, J.V. (2005), «A neurobehavioral model of affiliative bonding», *Behavioral and Brain Sciences*, 28, pp. 313-395. En este artículo científico se explica la ciencia básica de los tres sistemas de regulación de las emociones. También puedes consultar: Panksepp, J. (1998), *Affective Neuroscience*, Nueva York, Oxford University Press; LeDoux, J. (1998), *The Emotional Brain*, Londres, Weidenfeld &

Nicolson. [Hay versión en castellano: *El cerebro emocional*, trad. de Marisa Abdala, Planeta, Barcelona, 2000]. El resumen que hago en este libro es una simplificación esquemática del trabajo de Depue. La forma en que trabajan y se autorregulan las emociones en nuestro cerebro es, por supuesto, mucho más complicada que estos tres sistemas.

Un libro muy accesible al respecto es Stein, K. (2007), *The Genius Engine: Where memory, reason, passion, violence and creativity intersect in the human brain*, Nueva York, Wiley. Stein delinea muy bien el papel del córtex frontal. Si quieres leer más sobre la relajación y el sistema de afiliación social, busca Carter, C. S. (1998), «Neuroendocrine perspectives on social attachment and love», *Psychoneuroendocrinology*, 23, pp. 779-818.

2. Ver nota 1.

3. Como ya hemos dicho en el capítulo 1, hay unos cuantos libros interesantes sobre este tema. Naish, J. (2008), *Enough: Breaking free from the world of more*, Londres, Hodder & Stoughton. [Hay versión en castellano: *¡Basta!: cómo dejar de desear siempre algo más*, Temas de Hoy, Madrid, 2008]. Restak, R. (2003), *The New Brain: How the modern age is rewiring your mind*, Nueva York, Rodale. [Hay versión en castellano: *Nuestro nuevo cerebro: cómo la era moderna ha modificado nuestra mente*, trad. de J. A. Bravo, Urano, Barcelona, 2005]. Pani, L. (2000), «Is there an evolutionary mismatch between the normal physiology of the human dopaminergic system and current environmental conditions in industrialized countries?», *Molecular Psychiatry*, 5, pp. 467-475.

4. Damasio, A. R. (1994), *Descartes' Error: Emotion, reason and the human brain*, Nueva York, Putman. [Hay versión en castellano: *El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano* trad. de Joandomènec Ros, Crítica, Barcelona, 2004]. Ver también Panksepp, J. (1998), *Affective Neuroscience*, Nueva York, Oxford University Press.

La idea de que lo que ocurre en nuestra mente es inconsciente y que la mente consciente sólo responde a decisiones realizadas de forma inconsciente es, por supuesto, antigua, y se remonta a Freud e incluso antes. De lo que hablamos aquí es de la idea de que tenemos un cerebro antiguo y un cerebro nuevo, un tema que ha sido explorado por John Birtchnell en su libro de 2003 *The Two of Me: The rational outer me and the emotional inner me* (Londres, Routledge). También hay un excelente artículo científico sobre cómo a menudo usamos nuestros pensamientos para apoyar decisiones que hemos tomado de manera emocional y no consciente: Haidt, J. (2001), «The emotional dog and its rational tail: A social intuitionist approach to moral judgment», *Psychological Review*, 108, pp. 814-834. El libro de 2005 de Mark Baldwin *Social Cognition* (Nueva York, Guilford) también explora estos aspectos de la relación del proceso no consciente en las relaciones sociales. Si quieres profundizar en el meollo de la investigación sobre proceso no consciente y las ideas al respecto del cerebro antiguo frente al cerebro nuevo consulta Hassin, R. R., Uleman, J. S. y Bargh, J. A. (2005), *The New Unconscious*, Nueva York, Oxford University Press.

5. Goodall, J. (1990), *Through a Window. Thirty years with the chimpanzees of Gombe*, Londres, Penguin. [Hay versión en castellano: *A través de la ventana: treinta años estudiando a los chimpancés*, trad. de Jacint Nadal Puidefàbregas, Salvat Editores, Barcelona, 1994.]

6. Geary, D.C. y Huffman, K. J. (2002), «Brain and cognitive evolution: Forms of modularity and functions of the mind», *Psychological Bulletin*, 128, pp. 667-698. Suddendorf, T. y Whitten, A. (2001), «Mental evolution and development: Evidence for secondary representation in children, great apes and other animals», *Psychological Bulletin*, 127, pp. 629-650.

7. Ver nota 6.

8. Gilbert, P. (2007), *Psychotherapy and Counselling for Depression*, 3.^a ed., Sage. Gilbert, P. (2000), *Overcoming Depression*, Londres, Robinson. La tercera edición de este último, que contiene mucha más información sobre la compasión, está previsto que se publique en 2009.

9. Leary, M. R. (2003), *The Curse of the Self: Self-awareness, egotism and the quality of human life*, Nueva York, Oxford University Press.

10. McGregor, I. y Marigold, D. C. (2003), «Defensive zeal and the uncertain self: What makes you so sure?», *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, pp. 838-852. Yo también he explorado este tema en mi capítulo

sobre compasión y crueldad en P. Gilbert (2005), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, Londres, Routledge.

11. Ver nota 10.

12. Algunas investigaciones han estudiado los cambios en el cerebro, en concreto un giro hacia el córtex frontal izquierdo, que pueden darse como consecuencia de concentrarse en «llenar la mente de pensamientos y sentimientos compasivos». Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D. *et al.* (2003), «Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation», *Psychosomatic Medicine*, 65, pp. 564-570. Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T. y Davidson, R. J. (2008), «Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise», *Public Library of Science*, 3, pp. 1-5. Rein, G., Atkinson, M. y McCraty, R. (1995), «The physiological and psychological effects of compassion and anger», *Journal for the Advancement of Medicine*, 8, pp. 87-105. Estos investigadores descubrieron que las imágenes y fantasías de ira tenían un efecto negativo en el funcionamiento del sistema inmunitario, mientras que las imágenes y fantasías centradas en la compasión tenían un efecto muy positivo. También encontrarás un resumen de muchos estudios sobre cómo el entrenamiento mental afecta al cuerpo en Begley, S. (2009), *The Plastic Mind*, Londres, Constable. [Hay versión en castellano: *Entrena tu mente, cambia tu cerebro*, trad. de Santiago Ochoa Cadavid, Granica, Barcelona, 2008].

13. Cozolino, L. (2007), *The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the developing brain*, Nueva York, Norton.

14. Ver nota 13.

15. Mikulincer, M. y Shaver, P. R. (2007), *Attachment in Adulthood: Structure, dynamics, and change*, Nueva York, Guilford.

16. Schore A.N. (2003), *Affect Dysregulation and Disorder of the Self*, Nueva York, Norton. Teicher, M.H. (2002), «Scars that won't heal: The neurobiology of the abused child», *Scientific American*, 286, 3, pp. 54-61.

17. Baumeister, R.F. y Leary, M.R. (1995), «The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation», *Psychological Bulletin*, 117, pp. 497-529.

18. Restak, R. (2003), *The New Brain: How the modern age is re-wiring your mind*, Nueva York, Rodale. [Hay versión en castellano: *Nuestro nuevo cerebro: cómo la era moderna ha modificado nuestra mente*, trad. de J. A. Bravo, Urano, Barcelona, 2005]. Pani, L. (2000), «Is there an evolutionary mismatch between the normal physiology of the human dopaminergic system and current environmental conditions in industrialized countries?», *Molecular Psychiatry*, 5, pp. 467-475.

19. Seddon, John (2008), *Systems Thinking in the Public Sector: The failure of the reform regime... and a manifesto for a better way*, Axminster, Triarchy Press.

20. Carnegie, D. (1937/1993), *How to Win Friends and Influence People*, Londres, Vermilion. [Hay versión en castellano: *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas*, trad. de A. Jiménez Román, Eclipse, Barcelona, 2009]. Éste es un libro magnífico y perspicaz que realmente pone de manifiesto la importancia de centrarse en la otra persona, mantener y hacer florecer las relaciones.

21. Straub, E. (1999), «The roots of evil: Social conditions, culture, personality, and basic human needs», *Personality and Social Psychology Review*, 3, pp. 179-192. Shermar, M. (2004), *The Science of Good and Evil*, Nueva York, Times Books. Baumeister, R.F. (1997), *Evil: Inside human violence and cruelty*, Nueva York, Freeman.

22. Gilbert, P. (2007), *Psychotherapy and Counselling for Depression*, Londres, Sage. Gilbert, P. (2009), *Overcoming Depression*, Londres, Robinson. Mejor la tercera edición de este último, que contiene mucha más información sobre la compasión.

23. Gay, P. (1993), *The Cultivation of Hatred*, Londres, Penguin.

24. Wakabayashi, A., Baron-Cohen, S., Wheelwright, S. *et al.* (2006), «Development of short forms of the Empathy Quotient (EQ-Short) and the Systemizing Quotient (SQ- Short)», *Personality and Individual Differences*, 41, pp. 929-940.

25. Buss, D. M. y Malmuth, N. M. (1996), *Sex, Power and Conflict: Evolutionary and feminist perspective*, Nueva York, Oxford University Press. Diamond, J. (1997), *Why Sex is Fun: The evolution of human sexuality*, Nueva York, Phoenix. [Hay versión en castellano: *¿Por qué es divertido el sexo?: la evolución de la sexualidad humana*, trad de Victoria Laporta Gonzalo, Debate, Barcelona, 2007].
26. Gilbert, P. y Irons, C. (2005), «Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking», en P. Gilbert (ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, Londres, Routledge, pp. 263-325.
27. Gilbert, P. (August, 2009), *An Introduction to the Theory and Practice of Compassion-focused Therapy*, Londres, Routledge.
28. Haidt, J. (2001), «The emotional dog and its rational tail: A social intuitionist approach to moral judgment», *Psychological Review*, 108, pp. 814-834. Este ofrece una excelente exposición de temas clave.
29. Revisé alguna ideas sobre esto en Gilbert, P. (1989), *Human Nature and Suffering*, Hove, Lawrence Erlbaum. El libro de Paul Bloom publicado en 2003, *Descartes' Baby: How child development explains what makes us human*, (Londres Arrow) proporciona una explicación muy legible del desarrollo infantil.
30. Batson, C. D., Klein, T. R., Highberger, L. y Shaw, L. L. (1995), «Immortality from empathy-induced altruism: When compassion and justice conflict», *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, pp. 1042-1054.
31. Gilligan, C. (1982), *In a Different Voice: Psychological theory and women's development*, Cambridge, Harvard University Press. Basado en entrevistas con mujeres que exploraban sus dilemas en el momento de someterse a un aborto.
32. Taylor, S. E., Klein, L. B., Lewis B. P., Gruenwald, T. L., Gurung R. A. R. y Updegaff, J. A. (2000), «Biobehavioural responses to stress in females: Tend and befriend, not fight and flight», *Psychological Review*, 107, pp. 411-29. Este artículo científico argumenta que hombres y mujeres están adaptados a distintos retos vitales para enfrentarse a ellos de forma distinta.
33. Jaffee, S. y Hyde, J. S. (2000), «Gender differences in moral orientation: A meta-analysis», *Psychological Bulletin*, 126, pp. 703-26. Una exposición fascinante de las diferencias de género en el pensamiento y el comportamiento moral.
34. Ver nota 28.
35. Hinde, R. A. (1999), *Why Gods Persist: A scientific approach to religion*, Londres, Routledge. [Hay versión en castellano: *¿Por qué persisten los dioses?: una aproximación científica a la religión*, trad. de Josep Sarret i Grau, Intervención Cultural, Vilassar de Dalt, 2008]. Por supuesto, existen muchos trabajos que hablan de las funciones de la religión, de cómo nacen de la evolución de nuestra capacidad para imaginar y pensar sobre otras mentes y del hecho de que existen peligros y tragedias en la vida (y cómo intentamos darles sentido). Es útil tener en cuenta que, en muchas religiones de hace unos siglos, los dioses eran vistos como bastante caprichosos y maliciosos: ver Armstrong, K. (2006), *The Great Transformation: The world in the time of Buddha, Socrates, Confucius, and Jeremiah*, Londres, Atlantic Books. Otros autores se centran más en su función como forma de proporcionar un sentido de pertenencia, apego y la sensación de sentirse cuidado, y especialmente la unión como forma de asumir la muerte como final. Kirkpatrick, L. A. (2005), *Attachment, Evolution, and the Psychology of Religion*, Nueva York, Guilford.
36. Gillath, O., Shaver, P. R. y Mikulincer, M. (2005), «An attachment-theoretical approach to compassion and altruism», En P. Gilbert (ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, Londres, Routledge, pp. 121-147. Este capítulo ofrece un buen resumen de los indicios actuales. Mikulincer, M. y Shaver, P. R. (2007), *Attachment in Adulthood: Structure, dynamics, and change*, Nueva York, Guilford: éste es uno de los textos más exhaustivos y actualizados sobre la forma y los valores del comportamiento cariñoso.
37. Davidson, R. y Harrington, A. (eds.) (2002), *Visions of Compassion: Western scientists and Tibetan Buddhists examine human nature*, Nueva York, Oxford University Press. Un elemento clave de este libro señala que, mientras la psicología budista se centra en la bondad y la compasión cariñosas, la psicología occidental se ha

centrado en el estudio de la conducta prosocial y el comportamiento moral, que se solapan considerablemente con la noción budista de compasión. Es el mismo enfoque de *Compassion* (2005), que yo edité.

Nancy Eisenberg es una de las principales autoridades mundiales en el desarrollo de la conducta prosocial en niños. Se puede encontrar un buen resumen de su trabajo en Eisenberg, N. (2002), «Empathy-related emotional responses, altruism, and their socialization», en R. Davidson y A. Harrington (eds.), *Visions of Compassion: Western scientists and Tibetan Buddhists examine human nature* (pp. 131-64), Nueva York, Oxford University Press. Ver también Emler, N. y Hogan, R. (1991), «Moral psychology and public policy», en W. M. Kurtines y J. L. Gewirtz (eds.), *Handbook of Moral Behavior and Development*, (vol. 3).

38. Actualmente existen muchos indicios sobre el impacto de la compasión y la meditación compasiva en el bienestar. Encontramos un útil resumen en Begley, S. (2009), *The Plastic Mind*, Londres, Constable. [Hay versión en castellano: *Entrena tu mente, cambia tu cerebro*, trad. de Santiago Ochoa Cadavid, Granica, Barcelona, 2008]. Una de las principales autoridades en el estudio de la autocompasión es Kristen Neff, cuyo trabajo puede encontrarse en su página web: <www.self-compassion.org>. Para leer sobre algunos estudios fascinantes ver Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B. y Hancock, J. (2007), «Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly», *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, pp. 887-904. Mi forma de enfrentarme a esto ha sido construir un enfoque compasivo en psicoterapia (en lo relativo a enfrentarse a dificultades y obstáculos). Nuestro grupo de estudio sobre la terapia muestra resultados prometedores: Gilbert, P. y Procter, S. (2006), «Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: A pilot study of a group therapy approach», *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, pp. 353-379.

39. Nassbaum, M. C. (2003), *Upheavals of Thought: The intelligence of emotions*, Cambridge, Cambridge University Press. Contiene una discusión fascinante sobre la compasión, que explora opiniones históricas y filosóficas, incluida la de Aristóteles. Deja clara la importancia de la emoción y la identificación de emociones en la experiencia de la compasión.

Capítulo 3. Ubicarnos en el discurrir de la vida

1. Gerhardt, S. (2004), *Why Love Matters: How affection shapes a baby's brain*, Londres, Bruner-Routledge. En estos momentos se investiga mucho cómo las experiencias tempranas moldean el cerebro y los patrones de las redes neuronales. Las experiencias indican que «las neuronas que se encienden al mismo tiempo, se conectan entre sí». Ver también Cozolino, L. (2007), *The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the developing brain*, Nueva York, Norton.

2. Klein, R. (1993), *Cigarettes are Sublime*, Londres, Picador. [Hay versión en castellano: *Los cigarrillos son sublimes*, trad. de Catalina Martínez Muñoz, Turner Publicaciones, Madrid, 2008].

3. Sagan, C. (1977), *The Dragons of Eden: Speculations on the evolution of human intelligence*, Nueva York, Ballantine Books. [Hay versión en castellano: *Los dragones del Edén: especulaciones sobre la evolución de la inteligencia humana*, trad. de Rafael Andreu Aznar, Crítica, Barcelona, 2015].

4. Bailey, K. (1987), *Human Paleopsychology: Applications to aggression and pathological processes*, Hillsdale, Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Ver también Panksepp, J. (1998), *Affective Neuroscience*, Nueva York, Oxford University Press. Stein, K. (2007), *The Genius Engine: Where memory, reason, passion, violence and creativity intersect in the human brain*, Nueva York, Wiley.

5. Armstrong, K. (2006), *The Great Transformation: The world in the time of Buddha, Socrates, Confucius, and Jeremiah*, Londres, Atlantic Books.

6. Hay algunos libros que te ayudarán a entender la aproximación arquetípica a la psicología. Una introducción muy fácil de leer es el libro de 1973 de C. S. Hall y V. J. Nordby, *A Primer of Jungian Psychology* (Nueva York, Mentor). El de Anthony Stevens, *Archetype Revisited: An updated natural history of the self* (Londres, Routledge, 1999) también es una introducción fácil de comprender. Para consideraciones e ideas más técnicas sobre los

debates de la teoría de los arquetipos, ver Knox, J. (2003), *Archetype, Attachment and Analysis*, Londres, Routledge. Los evolucionistas modernos tienden a pensar más en términos de estrategias pero, en realidad, el solapamiento de éstas con los arquetipos es significativo: Gray, R. (1996), *Archetypal Explorations: An integrated approach to human behaviour*, Londres, Routledge. Stevens, A. y Price, J. (2000), *Evolutionary Psychiatry: A new beginning*, Londres, Routledge, 2.^a edición. Si quieres contextualizar a Jung con los otros teóricos psicodinámicos de la época, existe un libro de 1970 magníficamente escrito y con una gran perspectiva histórica: H. Ellenberger, *Discovery of the Unconscious* (Nueva York, Basic Books). [Hay versión en castellano: *El descubrimiento del inconsciente: historia y evolución de la psiquiatría dinámica*, trad. de José Ramón Onega López, Gredos, Madrid, 1976].

7. Stevens, A. (1999), *Archetype Revisited*, Londres, Routledge.

8. Mikulincer, M. y Shaver, P. R. (2007), *Attachment in Adulthood: Structure, dynamics, and change*, Nueva York, Guilford.

9. Campbell, J. (1993), *The Hero with a Thousand Faces*, Londres, Fontana. [Hay versión en castellano: *El héroe de las mil caras*, trad. de Luisa Josefina Hernández, Fondo de Cultura Económica de España, Madrid, 2013].

10. Booker, C. (2004), *The Seven Basic Plots: Why we tell stories*, Londres, Continuum.

11. Más detalles sobre las mentalidades sociales en: Gilbert, P. (1989), *Human Nature and Suffering*, Hove, Lawrence Erlbaum Associates. Gilbert, P. (2005), «Social Mentalities: A biopsychosocial and evolutionary reflection on social relationships», en M. W. Baldwin (ed.), *Interpersonal Cognition*, Nueva York, Guilford (pp. 299-335). En este capítulo y en el 12 me centro en nuestra capacidad tanto para la compasión como para la crueldad. Se puede encontrar un trabajo más académico y referenciado en mi capítulo Gilbert, P. (2005), «Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach», en P. Gilbert (ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, Londres, Routledge (pp. 9-74).

Gilbert, P. (1989), *Human Nature and Suffering*, Hove, Psychology Press. Aquí también resumía muchos enfoques distintos al respecto de formas de pensar evolutivas sobre los comportamientos humanos, incluidos los de los teóricos interpersonales. Desde el trabajo de Timothy Leary en la década de 1950, estos últimos distinguían entre dos dimensiones clave: amor-odio (en un eje, por ejemplo, horizontal) interseccionada por una dimensión de dominación-subordinación. Esto da pie a todo tipo de combinaciones de estas dos motivaciones. Un trabajo más reciente, Price, J. y Steven, S. (2000), *Darwinian Psychiatry: A new beginning*, Londres, Routledge, 2.^a edición, se centra sólo en dos arquetipos vinculados al apego y la categoría. Los psiquiatras evolutivos M. McGuire y A. Troisi, en su libro de 1998 *Darwinian Psychiatry*, (Nueva York, Oxford University Press), no usan los conceptos de arquetipo ni de mentalidades sociales y se centran únicamente en las estrategias innatas, especialmente las relacionadas con la posición y con formas de altruismo.

12. Ver nota 11.

13. Mendes, W. B., Gray, H. M., Mendoza-Denton, R., Major, B. y Epel, E. S. (2008), «Why egalitarianism might be good for your health», *Psychological Science*, 18, pp. 99-998.

14. La revisión de un conjunto de estudios que observaban los efectos de adherirse al comportamiento cooperativo, en lugar del comportamiento competitivo o individualista, en más de 17.000 sujetos mostraba que la cooperación era significativamente preferible por muchas razones incluidas sus efectos positivos en la salud, el éxito y las relaciones sociales. Ver Roseth, C. J., Johnson, D. W. y Johnson, R. T. (2008), «Promoting early adolescents' achievement and peer relationships: The effects of cooperative, competitive, and individualistic goal structures», *Psychological Bulletin*, 134, pp. 223-246.

15. A mis colegas y a mí nos interesa mucho cómo la mentalidad competitiva y jerárquica promueve las psicopatologías y, en especial, los sentimientos de ansiedad y depresión. Puedes leer más sobre esto en Gilbert, P. (2000), «Varieties of submissive behavior: Their evolution and role in depression», en L. Slomanand y P. Gilbert (eds.), *Subordination and Defeat: An evolutionary approach to mood disorders*, Hillsdale, Lawrence Erlbaum Associates. Este libro tiene unos cuantos capítulos que exploran la psicología de la jerarquía. Para un buen

resumen, ver: Gilbert, P. (2006), «Evolution and depression: Issues and implications (invited review)», *Psychological Medicine*, 36, pp. 287-297. En relación a la ansiedad social, ver Gilbert, P. y Trower, P. (2001), «Evolution and process in social anxiety», en W. R. Crozier y L. E. Alden (eds.), *International Handbook of Social Anxiety: Concepts, research and interventions relating to the self and shyness*, Chichester, J. Wiley & Sons (pp. 259-279). Cómo puede la mentalidad social jerárquica convertirse en un eje de la psicoterapia se explica en Gilbert, P. (2007), *Psychotherapy and Counselling for Depression*, Londres, Sage, 3.ª edición. En relación a las personas que se sienten bajo presión competitiva para intentar evitar la inferioridad, ver Gilbert, P. et al. (2007), «Striving to avoid inferiority: Scale development and its relationship to depression, anxiety and stress», *British Journal of Social Psychology*, 46, pp. 633-648.

16. Keltner, D., Gruenfeld, D. H. y Anderson, C. (2003), «Power, approach and inhibition», *Psychological Review*, 110, 265-284, Este fascinante informe de investigación muestra cómo nos afecta el poder y cómo puede cambiar nuestra forma de sentir, pensar y comportarnos. Es un buen ejemplo de lo que Jung habría denominado «ser controlado por un arquetipo» o, en lenguaje moderno, una estrategia y mentalidad evolutiva.

17. Vonk, R. (1998), «The slime effect: Suspicion and dislike of likeable behavior toward superiors», *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, pp. 849-864. David Owen sugiere que, por desgracia, hemos padecido diversos gobiernos con este tipo de psicología: ver Owen, D. (2007), *The Hubris Syndrome: Bush, Blair and the intoxication of power*, Londres, Politico's. No es raro encontrar a personas luchan por obtener la fama, la consiguen, se comportan de manera despectiva con quienes los rodean y acaban siendo conocidos como «personas difíciles», porque han perdido el control del arquetipo de poder y creen tener derecho a privilegios.

18. Ver nota 17.

19. Buss, D. M. y Malmuth, N. (1996), *Sex, Power and Conflict: Evolutionary and feminist perspective*, Nueva York, Oxford University Press. Diamond, J. (1997), *Why Sex is Fun: The evolution of human sexuality*, Nueva York, Phoenix. [Hay versión en castellano: *¿Por qué es divertido el sexo?: la evolución de la sexualidad humana*, trad. de Victoria Laporta Gonzalo, Barcelona, Debate, 2007].

20. En 1999, Robert Hinde, un profesor de etología de la Universidad de Cambridge escribió un libro magnífico y accesible titulado *Why Gods Persist: A scientific approach to religion*, Londres, Routledge. [Hay versión en castellano: *¿Por qué persisten los dioses?: una aproximación científica a la religión*, trad. de Josep Sarret i Grau, Intervención Cultural, Vilassar de Dalt, 2008]. Si te interesa la interacción de lo innato y lo social en las creencias y la experiencia religiosa, es un libro que te puede gustar.

En relación con los procesos arquetípicos, se han realizado muchos esfuerzos para observar los sentimientos y las creencias religiosas desde un punto de vista evolutivo. Y, por supuesto, está el propio trabajo de Jung, contenido en su famoso libro: Jung, C. G. (1952, 2002), *Answer to Job* (trad. de R. F. C. Hull), Hove, Psychology Press. [Hay versión en castellano: *Respuesta a Job*, trad. de Rafael Fernández de Maruri, Editorial Trotta, Madrid, 2014]. Un texto muy fácil de leer que contempla la psicología evolutiva y la teoría de los arquetipos es el de Brant Wenegrat (1990), *The Divine Archetype*, Lexington, Lexington Books. Otro libro excelente que examina la religión desde la perspectiva de la evolución del apego es el de Lee A. Kirkpatrick (2004), *Attachment, Evolution, and the Psychology of Religion*, Nueva York, Guilford. Si te interesa cómo las creencias religiosas cambian y emergen para ajustarse a las condiciones sociales, consulta Armstrong, K. (2006), *The Great Transformation: The world in the time of Buddha, Socrates, Confucius, and Jeremiah*, Londres, Atlantic Books.

21. Ver nota 20.

22. Richard Dawkins, el biólogo de la Universidad de Oxford, ha popularizado y hecho accesibles los conocimientos e implicaciones sobre los descubrimientos de Darwin y los genes como fuente de la herencia. Su clásico *The Selfish Gene* (Oxford University, 2006) ya va por su tercera edición revisada. [Hay versión en castellano: *El gen egoísta*, trad. de Jose Manuel Tola Alonso y Juana Robles Suárez, Salvat, Barcelona, 2014].

Capítulo 4. Amenazas y autoprotección: Lo bueno, lo malo y lo realmente difícil

1. Depue, R. A. y Morrone-Strupinsky, J. V. (2005), «A neurobehavioral model of affiliative bonding», *Behavioral and Brain Sciences*, 28, pp. 313-395. En este artículo científico se explica la ciencia básica de los tres sistemas de regulación de las emociones. Sin embargo, la forma en que trabajan y se autorregulan las emociones en nuestro cerebro es, por supuesto, mucho más complicada que estos tres sistemas y, como resultado, éste es un resumen muy simplificado y básico del brillante trabajo de Depue. También puedes consultar Panksepp, J. (1998), *Affective Neuroscience*, Nueva York, Oxford University Press. LeDoux, J. (1998), *The Emotional Brain*, Londres, Weidenfeld & Nicolson. [Hay versión en castellano: *El cerebro emocional*, trad. de Marisa Abdala, Planeta, Barcelona, 2000]. Stein, K. (2007), *The Genius Engine: Where memory, reason, passion, violence and creativity intersect in the human brain*, Nueva York, Wiley.

2. Marks, I. M. (1987), *Fears, Phobias and Rituals: Panic, anxiety and their disorders*, Oxford, Oxford University Press. [Hay versión en castellano: *Miedos, fobias y rituales*, trad. de Fernando Boix Escolán, Martínez Roca, Barcelona, 1991]. Yo también he escrito sobre esto en: Gilbert, P. (2001), «Evolutionary approaches to psychopathology: The role of natural defences», *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 35, pp. 17-27. El libro de J. LeDoux, *The Emotional Brain* (Londres, Weidenfeld & Nicolson, 1998) ofrece mucha información sobre cómo procesa el cerebro las amenazas. [Hay versión en castellano: *El cerebro emocional*, trad. de Marisa Abdala, Planeta, Barcelona, 2000]. Loewenstein, G. F., Weber, E. U., Hsee, C. K. y Welsch, N. (2001), «Risk as feelings», *Psychological Bulletin*, 127, pp. 267-86. Tobena, A., Marks, I. y Dar, R. (1999). «Advantages of bias and prejudice: An exploration of their neurocognitive templates», *Neuroscience and Behavioral Reviews*, 23, pp. 1047-58. Gilbert, P. (1998), «The evolved basis and adaptive functions of cognitive distortions», *British Journal of Medical Psychology*, 71, pp. 447-463.

3. La ira puede adquirir distintas formas y activarse por distintos motivos. También es un elemento importante en una serie de desórdenes, incluidos la depresión y la paranoia. DiGiuseppe, R. y Tafrate, C. (2007), *Understanding Anger Disorder*, Nueva York, Oxford University Press.

4. Ferster, C. B. (1973), «A functional analysis of depression», *American Psychologist*, 28, pp. 857-870. Leahy, R. L. (2002), «A model of emotional schemas», *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, pp. 177-190. Freud, S. (1917), «Mourning and melancholia», en *Completed Psychological Works*, vol. 14, traducida y editada por J. Strachey, Londres, Hogarth Press. [Hay versión en castellano: *Totem y tabú; Los instintos y sus destinos; Duelo y melancolía*, trad. de Luis López-Ballesteros y de Torres, Biblioteca de los grandes pensadores, RBA Coleccionables, Barcelona, 2002].

5. Shweder, R. A., Much, N. C., Mahapatra, M. y Park, L. (1997), «The “big three” of morality (autonomy, community and divinity) and the “big three” explanations of suffering», en A. M. Brandt y P. Rozin (eds.), *Morality and Health*, Nueva York, Routledge (pp. 119-69).

6. Panksepp, J. (1998), *Affective Neuroscience*, Nueva York, Oxford University Press. LeDoux, J. (1998), *The Emotional Brain*, Londres, Weidenfeld & Nicolson. [Hay versión en castellano: *El cerebro emocional*, trad. de Marisa Abdala, Planeta, Barcelona, 2000]. Brewin, C. R. (2006), «Understanding cognitive behaviour therapy: A retrieval competition account», *Behaviour Research and Therapy*, 44, pp. 765-784.

El trabajo de Chris Brewin se ha centrado en diferentes tipos de recuerdos: los que operan a través del cuerpo y los sentidos frente a aquellos que se centran en sucesos que son verbalmente accesibles. Estos dos tipos de recuerdos y sistemas de proceso de la memoria pueden cruzarse en caso de trauma. El trabajo de Brewin es muy importante para entender cómo creamos recuerdos amenazadores.

El cuerpo es importante al experimentar emociones y, en concreto, cuando creamos recuerdos de sucesos aterradores. Ver Ogden, P., Minton, K. y Pain, C. (2006), *Trauma and the Body: A sensorimotor approach to psychotherapy*, Nueva York, Norton. Rothschild, B. (2003), *The Body Remembers Casebook: Unifying methods and models in the treatment of trauma and PTSD*, Nueva York, Norton. Van der Hart, O., Nijenhuis, E. R. S. y Steele, K. (2006), *The Curse of the Self: Structural dissociation and the treatment of chronic traumatization*, Nueva York, Norton.

7. Ver nota 4.

8. Gray, J. A. (1979), *Pavlov*, Londres, Fontana. Este excelente libro nos lleva de vuelta a la clásica investigación sobre condicionamiento, tan importante y tan a menudo olvidada últimamente. Muestra lo potente que es el condicionamiento a la hora de aprender cosas, así como para generar cambios físicos en nuestro cuerpo. También hemos olvidado lo potentes y desorganizadores que son para nuestro cerebro los conflictos graves que pueden, incluso, desactivar nuestra capacidad para pensar de manera lógica. El budismo no tiene ninguna teoría como el condicionamiento clásico, sin embargo, en nuestro trabajo con la compasión con personas con problemas de salud mental, los conceptos del condicionamiento clásico son imprescindibles. Por ejemplo, supongamos que un niño busca consuelo en un progenitor, pero es rechazado o le hacen daño. En este caso, los sentimientos de necesidad de cariño se asocian al rechazo. Si empiezan a reactivarse estos sentimientos en terapia, también se reactivan los recuerdos emotivos condicionados. Por este motivo a algunas personas les aterroriza entrar en contacto con sentimientos que implican la necesidad de contacto y cariño de los demás. Éste es un ejemplo de condicionamiento emotivo y de cómo anula el pensamiento lógico.

9. Gilbert, P. (2007), *Psychotherapy and Counselling for Depression*, Londres, Sage (3.^a edición). Aquí se pueden encontrar muchos aspectos técnicos de la depresión asociados a nuestra tendencia evolutiva a deprimirnos, el papel de los conflictos, las trampas y los bloqueos en la depresión, así como recomendaciones sobre intervenciones psicoterapéuticas. Gilbert, P. (1992), *Depression: The evolution of powerlessness*, Hove, Lawrence Erlbaum/Nueva York, Guilford. Para un artículo científico, consultar: Gilbert, P. (2006), «Evolution and depression: Issues and implications (invited review)», *Psychological Medicine*, 36, pp. 287-297.

10. Ver nota 9.

Capítulo 5. Los placeres y las satisfacciones de la vida: Los dos tipos de sentimientos buenos y nuestra mente compasiva

1. Tengamos en mente que estos sistemas son aproximaciones esquemáticas que nos resultan útiles para pensar en cómo trabaja nuestro sistema de emociones. Hay otras formas de pensar en ello y, como suele suceder en estos casos, la diferencia reside en los matices. El artículo científico clave que sostiene estas ideas es: Depue, R. A. y Morrone-Strupinsky, J. V. (2005), «A neurobehavioral model of affiliative bonding», *Behavioral and Brain Sciences*, 28, pp. 313-395. Aquí se explica la ciencia básica de los tres sistemas de regulación de las emociones. También puedes consultar: Panksepp, J. (1998), *Affective Neuroscience*, Nueva York, Oxford University Press. LeDoux, J. (1998), *The Emotional Brain*, Londres, Weidenfeld & Nicolson. [Hay versión en castellano: *El cerebro emocional*, trad. de Marisa Abdala, Planeta, Barcelona, 2000]. Stein, K. (2007), *The Genius Engine: Where memory, reason, passion, violence and creativity intersect in the human brain*, Nueva York, Wiley.

2. Epstein, M. (2006), *Open to Desire: The truth about what the Buddha taught*, Nueva York, Gotham Books. [Hay versión en castellano: *Abiertos al deseo: abrazando el deseo de vivir: percepciones desde el budismo y la psicoterapia*, trad. de José Ignacio Moraza Pérez, Neo Parson, Móstoles, 2007]. Como ya he dicho anteriormente, no soy un estudioso del budismo, pero sí estoy familiarizado con sus ideas y agradezco y reconozco mi deuda personal y académica con esta psicología. Si quieres saber más sobre el budismo, un fantástico punto de partida es el libro de 2003 de Jonathan Landaw y Stephan Bodian, *Buddhism for Dummies* [Budismo para torpes], publicado por Wiley. Que no te engañe el título, es un libro realmente bien escrito y lleno de conocimiento fascinante. Aprenderás más cosas sobre los distintos tipos de budismo, incluidas las escuelas theravada, mahayana y vajrayana (esta última denominada en ocasiones «tántrica»).

3. Restak, R. (2003), *The New Brain: How the modern age is re-wiring your mind*, Nueva York, Rodale. [Hay versión en castellano: *Nuestro nuevo cerebro: cómo la era moderna ha modificado nuestra mente*, trad. de J. A. Bravo, Urano, Barcelona, 2005]. Pani, L. (2000), «Is there an evolutionary mismatch between the normal physiology of the human dopaminergic system and current environmental conditions in industrialized countries?», *Molecular Psychiatry*, 5, pp. 467-475.

4. Smith E. O. (2002), *When Culture and Biology Collide: Why we are stressed, depressed and self-obsessed*, Piscataway, Rutgers University Press. Fine, C. (2007), *A Mind of Its Own: How your brain distorts and deceives*, Cambridge, Icon Books. Dixon, N.F. (1987), *Our Own Worst Enemy*, Londres, Routledge.

5. Schwartz, G. (2005), *The Paradox of Choice: Why more is less*, Nueva York, HarperCollins. [Hay versión en castellano: *Por qué más es menos*, trad. de Gabriela Bustelo y Teresa Carretero López-Tello, Taurus, Barcelona, 2005]. Ver también Gilbert, D. (2007), *Stumbling on Happiness*, Nueva York, Harper Perennial. [Hay versión en castellano: *Tropezar con la felicidad*, trad. de Verónica Canales Medina, Destino, Barcelona, 2006].

6. Yalom, I. D. (1980), *Existential Psychotherapy*, Nueva York, Basic Books. [Hay versión en castellano: *Psicoterapia existencial*, Herder, Barcelona, 2011]. Este libro me impresionó y tuvo una gran influencia sobre mí en mis inicios. Muy bien escrito y fácil de entender, trata los muchos dilemas, dramas y confusiones vitales y nuestros esfuerzos para comprenderlos.

7. Gilbert, P., Broomhead, C., Irons, C., McEwan, K., Bellew, R., Mills, A. y Gale, C. (2007), «Striving to avoid inferiority: Scale development and its relationship to depression, anxiety and stress», *British Journal of Social Psychology*, 46, pp. 633-648.

8. Dunkley, D. M., Zuroff, D. C. y Blankstein, K. R. (2006), «Specific perfectionism components versus self-criticism in predicting maladjustment», *Personality and Individual Differences*, 40, pp. 665-676.

9. Bakan, J. (2005), *The Corporation: The pathological pursuit of profit and power*, Londres, Constable. [Hay versión en castellano: *La corporación*, trad. de Jorge Conde Peidró, Volter, Teià, 2006]. Klein, N. (2007), *The Shock Doctrine: The rise of disaster capitalism*, Londres, Allen Lane. [Hay versión en castellano: *La doctrina del shock: el auge del capitalismo del desastre*, trad. de Isabel Fuentes García, Paidós Ibérica, Barcelona, 2010].

10. Depue, R. A. y Morrone-Strupinsky, J. V. (2005), «A neurobehavioral model of affiliative bonding», *Behavioral and Brain Sciences*, 28, pp. 313-395. La ciencia básica de los tres sistemas de regulación de las emociones se explica en este artículo científico.

Un artículo científico muy útil que muestra gráficamente el crecimiento del apego y el sistema de relajación es Bell, D. C. (2001), «Evolution of care-giving behavior», *Personality and Social Psychology Review*, 5, pp. 216-229. Se ha escrito mucho sobre la especificidad del sistema de relajación: ver Carter, C. S. (1998), «Neuroendocrine perspectives on social attachment and love», *Psychoneuroendocrinology*, 23, pp. 779-818. Uvåns-Morberg, K. (1998), «Oxytocin may mediate the benefits of positive social interaction and emotions», *Psychoneuroendocrinology*, 23, pp. 819-835. Kosfeld, M., Heinrichs, M., Zak, P. J., Frisbacher, U. y Fehr, E. (2005), «Oxytocin increases trust in humans», *Nature Neuroscience* [cartas], 435, junio, pp. 673-6. De modo que la oxitocina es una hormona reguladora muy importante y es la base de los sentimientos de afecto. Aún no se ha estudiado su influencia en la compasión.

11. Ver nota 10.

12. Geary, D. C. (2000), «Evolution and proximate expression of human parental investment», *Psychological Bulletin*, 126, pp. 55-77. Bell, D. C. (2001), «Evolution of care-giving behavior», *Personality and Social Psychology Review*, 5, pp. 216-229. Estos artículos científicos proporcionan algunos aspectos técnicos.

Una persona clave que llamó la atención sobre la importancia del apego fue John Bowlby: *Attachment and Loss*: vol. 1: *Attachment* (1969), vol. 2: *Separation, Anxiety and Anger* (1973), vol. 3: *Loss: Sadness and Depression* (1980). Londres, Hogarth Press. Las ideas de Bowlby estimularon una gran cantidad de investigaciones e influyeron sobre la psicoterapia.

Mikulincer, M. y Shaver, P. R. (2007), *Attachment in Adulthood: Structure, dynamics, and change*, Nueva York, Guilford. Éste es uno de los textos más exhaustivos y actualizados sobre la forma y los valores del comportamiento cariñoso.

13. Geary, D. C. (2000), «Evolution and proximate expression of human parental investment», *Psychological Bulletin*, 126, pp. 55-77. Bell, D. C. (2001), «Evolution of care giving behavior», *Personality and Social Psychology Review*, 5, pp. 216-229.

14. Cozolino, L. (2007), *The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the developing brain*, Nueva York, Norton. Gerhardt, S. (2004), *Why Love Matters: How affection shapes a baby's brain*, Londres, Bruner-Routledge.

15. Gilbert, P. (2005), «Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach», en P. Gilbert (ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, Londres, Routledge (pp. 9-74).

16. Sapolsky, R. M. (1994), *Why Zebras Don't Get Ulcers: An updated guide to stress, stress-related disease, and coping*, Nueva York, Freeman (p. 92). [Hay versión en castellano: *¿Por qué las cebras no tienen úlcera?: la guía del estrés*, trad. de Celina González Serrano y Miguel Ángel Coll Rodríguez, Alianza Editorial, Madrid, 2008].

17. Field, T. (2000), *Touch Therapy*. Nueva York, Churchill Livingstone. También encontrarás reseñas de los hallazgos de las investigaciones sobre el papel de las experiencias paternas tempranas y el desarrollo cerebral en algunos libros: Gerhardt, S. (2004), *Why Love Matters: How affection shapes a baby's brain*, Londres, Bruner-Routledge. Ver también Cozolino, L. (2007), *The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the developing brain*, Nueva York, Norton.

18. Ver nota 17.

19. Ver nota 14.

20. Gilbert, P. (2007), «The evolution of shame as a marker for relationship security», en J. L. Tracy, R. W. Robins y J. P. Tangney (eds.), *The Self-Conscious Emotions: Theory and research*, Nueva York, Guilford (pp. 283-309).

21. Ver nota 10.

22. Begley, S. (2009), *The Plastic Mind*, Londres, Constable. [Hay versión en castellano: *Entrena tu mente, cambia tu cerebro*, trad. de Santiago Ochoa Cadavid, Granica, Barcelona, 2008].

23. Haidt, J. (2001), «The emotional dog and its rational tail: A social intuitionist approach to moral judgment», *Psychological Review*, 108, pp. 814-834. Éste es un excelente artículo científico sobre cómo a menudo usamos nuestros pensamientos para apoyar decisiones que hemos tomado de manera emocional y no consciente. El libro de 2005 de Mark Baldwin *Social Cognition* (Nueva York, Guilford) también explora estos aspectos de la relación del proceso no consciente.

Si quieres profundizar en el meollo de la investigación sobre proceso no consciente y las ideas al respecto de cerebro antiguo frente a cerebro nuevo consulta Hassin, R. R., Uleman, J. S. y Bargh, J. A. (2005), *The New Unconscious*, Nueva York, Oxford University Press.

La idea de que en realidad tenemos dos «yos» unidos en uno, y que uno lleva a cabo las estrategias emotivas mientras que el otro reflexiona e intenta regular el yo emocional, ha sido explorado por John Birtchnell en su libro de 2003 *The Two of Me: The rational outer me and the emotional inner me* (Londres, Routledge). Según su punto de vista, el yo que piensa de manera racional sabe mucho sobre el yo emocional, pero el yo emocional no sabe nada sobre el que piensa. Desde los antiguos griegos e incluso antes, este problema de la interacción del cerebro antiguo y sus emociones y el cerebro nuevo y el pensamiento nos sigue persiguiendo y sigue siendo nuestro mayor reto. N. F. Dixon escribió sobre este tema en su libro de 1987 *Our Own Worst Enemy* (Londres, Routledge). El título, literalmente, «nuestro peor enemigo», lo dice todo.

24. Ver nota 22.

Capítulo 6. La compasión en el contexto de los cerebros y mentes antiguos y nuevos

1. La habilidad de crear algo después de verlo por primera vez en la propia mente (p. ej., imaginarlo) es clave para la creatividad y es una habilidad evolutiva humana: Lock, A. (1999), «On the recent origin of symbolically mediated language and its implications for psychological science», en M. C. Coballis y M. E. G. Lea (eds.), *The Descent of Mind: Psychological perspectives on humanoid evolution*, Nueva York, Oxford University Press (pp. 324-55). Las imágenes visuales y auditivas «en la imaginación» se han usado extensamente en la psicoterapia para

animar y ayudar a deportistas: ver Singer, J. L. (2006), *Imagery in Psychotherapy*, Washington D. C., American Psychological Press. Las imágenes son, por supuesto, muy importantes en diversos rituales religiosos. Sin embargo, la imaginación puede llevarnos a error, por eso siempre tenemos que comprobar los hechos, lo que imaginamos que es, no siempre es así. Ver Gilbert, D. (2006), *Stumbling on Happiness*, Nueva York, Harper Perennial. [Hay versión en castellano: *Tropezar con la felicidad*, trad. de Verónica Canales Medina, Destino, Barcelona, 2006].

2. Gilbert, P. y Irons, C. (2005), «Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking», en P. Gilbert (ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, Londres, Routledge (pp. 263-325). Estas sencillas ideas fueron la base para mi desarrollo de un trabajo basado en la compasión en terapia. Las introduje en enfoques cognitivos a principios de la década de 1990. Ver Gilbert, P. (1997/2000), *Overcoming Depression*, Londres, Robinson. Gilbert, P. (2000), «Social Mentalities: Internal “social” conflicts and the role of inner warmth and compassion in cognitive therapy», en P. Gilbert y K.G. Bailey (eds.) (2000), *Genes on the Couch: Explorations in evolutionary psychotherapy*, Hove, Psychology Press (pp. 118-50). También hay un CD de *Overcoming Depression: Talks with your therapist*, disponible en Amazon, si quieres oír mi voz, un poco monótona.

3. Hamlin, K., Wynn, K. y Bloom, P. (2007), «Social evaluation by pre-verbal infants», *Nature*, noviembre, pp. 557-60 [cartas].

4. Dalái lama (1995), *The Power of Compassion*, India, HarperCollins. [Hay versión en castellano: *El poder de la compasión*, trad. de Débora Luque, Martínez Roca, Madrid, 1995]. Dalái lama (2001), *An Open Heart: Practising compassion in everyday life* (edición de N. Vreeland), Londres, Hodder & Stoughton. [Hay versión en castellano: *Con el corazón abierto: la compasión como clave para la felicidad*, trad. de Marta Arguilé Bernal, Grijalbo, Barcelona, 2003].

5. Cuando estábamos acabando este libro, el *Journal of Happiness Studies* (vol. 9, n.º 1) ha dedicado un número entero a diferentes enfoques sobre el bienestar. Los autores distinguen entre la psicología centrada en la felicidad, típica de los enfoques budistas, y lo que ellos llaman *bienestar psicológico eudaimónico*. En éste, el bienestar está ligado a una serie de cosas como: la habilidad para perseguir objetivos sólo por el placer intrínseco de hacerlo y no por su resultado, tales como la fama, el dinero y el poder; ser capaz de desarrollar sentimientos de competencia, de unión con otros y de autonomía; y sentir que se tiene el control de la propia vida y no que estamos atrapados y controlados por los demás. En mi opinión, la compasión también ayuda a perseguir formas de bienestar eudaimónico porque está relacionada con ciertos patrones cerebrales que coordinan la mentalidad social, comportamientos y sentimientos. La compasión también puede ser un eje para crear una identidad propia que conduzca al bienestar.

6. Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D. et al. (2003), «Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation», *Psychosomatic Medicine*, 65, pp. 564-570. Rein, G., Atkinson, M. y McCraty, R. (1995), «The physiological and psychological effects of compassion and anger», *Journal of Advancement in Medicine*, 8, pp. 87-105. Estos investigadores descubrieron que las imágenes y fantasías de ira tenían un efecto negativo en el funcionamiento del sistema inmunitario, mientras que las imágenes y fantasías centradas en la compasión tenían un efecto muy positivo. También encontrarás un resumen de muchos estudios sobre cómo el entrenamiento mental afecta al cuerpo en: Begley, S. (2009), *The Plastic Mind*, Londres, Constable. [Hay versión en castellano: *Entrena tu mente, cambia tu cerebro*, trad. de Santiago Ochoa Cadavid, Granica, Barcelona, 2008].

7. Gilbert, P. (1989), *Human Nature and Suffering*, Hove, Lawrence Erlbaum Associates. Gilbert, P. (2000), «Social Mentalities: Internal “social” conflicts and the role of inner warmth and compassion in cognitive therapy», en P. Gilbert y Bailey, K. G. (eds.), *Genes on the Couch: Explorations in evolutionary psychotherapy*, Hove, Brenner-Routledge (pp. 118-50). Gilbert, P. (2005), «Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach», en P. Gilbert (ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, Londres, Routledge (pp. 9-74).

8. Fogel, A., Melson, G.F. y Mistry, J. (1986), «Conceptualising the determinants of nurturance: A reassessment of sex differences», en A. Fogel y G.F. Melson (eds.), *Origins of Nurturance: Developmental, biological and cultural perspectives on caregiving*, Hillsdale, Lawrence Erlbaum Associates Inc. (pp. 53-67). Este libro me influyó mucho en la década de 1980. Los autores apuntan que el cariño puede dirigirse hacia muchas cosas, como personas, animales, el jardín o, incluso, un coche, y está asociado con motivaciones y la comprensión de lo que requieren los demás para desarrollarse. También requiere que nosotros modifiquemos nuestro comportamiento y pensamiento en la línea de los cambios del otro.

Desde entonces se han llevado a cabo más investigaciones sobre el comportamiento cariñoso. Hay algunos capítulos dedicados al tema en un libro que yo edité: Gilbert, P. (2005), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, Londres, Routledge. A quien le interese un enfoque concreto relacionado con el apego debería consultar: Gillath, O., Shaver, P. R. y Mikulincer, M. (2005), *An attachment-theoretical approach to compassion and altruism* (pp. 121-47), Londres, Routledge. Ofrece un buen resumen de los indicios actuales.

Mikulincer, M. y Shaver, P. R. (2007), *Attachment in Adulthood: Structure, dynamics, and change*, Nueva York, Guilford, uno de los textos más exhaustivos y actualizados sobre la forma y las funciones del comportamiento cariñoso.

9. Ver nota 4.

10. Borenstein, E. y Ruppin, E. (2005), «The evolution of imitation and mirror neurons in adaptive agents», *Cognitive Systems Research*, 6, pp. 229-242. Decety, J. y Chaminade, T. (2003), «Neural correlates of feeling sympathy», *Neuropsychologia*, 41, 127-138.

11. Baumeister, R. F. (1997), *Evil: Inside human violence and cruelty*, Nueva York, Freeman. Shermer, M. (2004), *The Science of Good and Evil*, Nueva York, Times Books. Sober, E. (2002), «Kindness and cruelty in evolution», en R. Davidson y A. Harrington (eds.), *Visions of Compassion: Western scientists and Tibetan Buddhists examine human nature*, Nueva York, Oxford University Press. Straub, E. (1999), «The roots of evil: Social conditions, culture, personality, and basic human needs», *Personality and Social Psychology Review*, 3, pp. 179-192. Gilbert, P. (2005), «Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach», en P. Gilbert (ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, Londres, Routledge (pp. 9-74).

12. Mikulincer, M. y Shaver, P. R. (2007), *Attachment in Adulthood: Structure, dynamics, and change*, Nueva York, Guilford. Estos autores proporcionan algunas observaciones escalofrantes sobre los líderes occidentales actuales y su desapego emotivo. Cómo se las arreglaron estas personalidades para ganar su poder también es bastante preocupante. Ver también, Lee-Chai y Bargh, J. A. (2001), *The Use and Abuse of Power: Multiple perspectives on the causes of corruption*, Londres, Routledge.

Westen, D. (2007), *The Emotional Brain, The role of emotion in deciding the fate of the nation*, Nueva York, Public Affairs. Este relato, que da mucho que pensar, muestra cómo los políticos han comprendido que somos fácilmente influenciados por nuestras emociones e intentan encontrar frases e «imágenes» que las estimulen. No les importa estimular el miedo y ofrecerse a sí mismos como salvadores.

Alcanzar posiciones de poder y dominio cambia nuestros sentimientos, nuestro comportamiento y las cosas a las que prestamos atención, y nos convertimos en personas que desprecian a sus subordinados y esperan que se cumpla su voluntad. La investigación sobre este tema ha sido reseñada por Keltner, D., Gruenfeld, D. H. y Anderson, C. (2003), «Power, approach and inhibition», *Psychological Review*, 110, pp. 265-284. Estas tendencias pueden acentuarse marcadamente mediante algunos tipos de personalidad y «crisis», como fue el caso de George W. Bush y Tony Blair, que fue examinado en profundidad por el neurólogo y político. David Owen en su libro de 2007 *The Hubris Syndrome: Bush, Blair and the intoxication of power* (Londres, Politico's). Como señala el doctor Owen, la arrogancia y el desprecio por sus subordinados de Bush y Blair se filtró a diversos sectores de la sociedad y en muchos casos fue el origen de la reorganización de distintos servicios.

Los líderes también pueden sufrir una serie de problemas de salud física y emocional que pueden afectar a sus decisiones, lo que tiene graves consecuencias para todos los demás. El libro de D. Owen de 2008 *In Sickness and in*

Power: Illness in heads of government during the last 100 years (Londres, Methuen) hace un resumen escalofriante de esto. [Hay versión en castellano: *En el poder y en la enfermedad: enfermedades de jefes de estado y de gobierno en los últimos cien años*, trad. de María Cándor, Siruela, Madrid, 2011]. Nadie tiene una respuesta a estos problemas, a la gente corriente como tú y como yo seguramente nos costaría aguantar la presión en la cumbre de la vida política moderna. El problema es que los que son capaces puede que lo sean a costa de sí mismos y de nosotros. Ver también Freeman, H. (1991), «The human brain and political behaviour», *British Journal of Psychiatry*, 159, pp. 19-32. Barack Obama podría ser la excepción: compasivo y emocionalmente resiliente.

13. Margulies, A. (1984), «Toward empathy: The uses of wonder», *American Journal of Psychiatry*, 141, pp. 1025-1033. Éste es un artículo científico maravilloso sobre las sutilezas y la importancia de la empatía en nuestras relaciones. Nos invita a no dejar de ser curiosos, a querer saber más en lugar de interpretar o adivinar. A diferencia de la simpatía, la empatía requiere esfuerzo, intentar imaginar lo que debe de significar ser otra persona, crear toda la imagen en la mente desde nuestra observación y desde lo que nos dice la persona. La empatía ha sido uno de los pilares del mundo de la psicoterapia, pero ahora comprendemos que es algo complejo con distintas definiciones y significados. Ver Duan, C. y Hill, C. E. (1996), «The current state of empathy research», *Journal of Counselling*, 43, pp. 261-274. También se sabe cómo trabaja la empatía en nuestro cerebro. Una excelente reseña de este trabajo se puede encontrar en: Decety, J. y Jackson, P. L. (2004), «The functional architecture of human empathy», *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3, pp. 71-100.

14. Hoffman, M. L. (1991), «Empathy, social cognition and moral action», en W. M. Kurtines y J. L. Gewirtz (eds.), *Handbook of Moral Behavior and Development: Vol. 1: Theory*, Hillsdale, Lawrence Erlbaum Associates (pp. 275-301).

15. Muchos de estos problemas sociales han sido tratados por distintos autores en el libro de 2005 que yo edité: *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, Londres, Routledge.

Capítulo 7. Preparación consciente para el camino hacia la compasión

1. Si consultas nuestra página web <www.compassionatemind.co.uk>, encontrarás montones de enlaces a otras páginas, incluidas algunas sobre consciencia plena. En cuanto a libros, el de T. N. Hanh de 1991 *The Miracle of Mindfulness* (Londres, Rider) está considerado un clásico [Hay versión en castellano: *Cómo lograr el milagro de vivir despierto*, trad. de Almudena Haurie Mena, Jaguar, Madrid, 2012]. También puedes consultar el de Jon Kabat-Zinn *Coming to Our Senses: Healing ourselves and the world through mindfulness* (Londres, Piatkus, 2005). [Hay versión en castellano: *La práctica de la atención plena*, trad. de David González Raga, Kairós, Barcelona, 2007]. Una útil introducción a los orígenes y la naturaleza de la consciencia plena es el libro de 2002 de Bhante Henepola Gunaratana *Mindfulness in Plain English* (Boston, Wisdom Books). [Hay versión en castellano: *El libro del mindfulness*, trad. de David González Raga y Fernando Mora, Kairós, Barcelona, 2002].

Encontrarás CD útiles para guiarte en las recomendaciones de las páginas 576-577.

2. Ver nota 1.

3. Hanh, T. N. (1995), *Peace is Every Step: The path of mindfulness in everyday life*, Nueva York, Rider. [Hay versión en castellano: *El milagro de mindfulness*, trad. de Núria Martí, Oniro, Barcelona, 2013]. Ofrece gran variedad de reflexiones y ejercicios que podemos usar para integrar la consciencia plena en la vida cotidiana. Ver también *The Long Road Turns to Joy: A guide to walking meditation* (Nueva Delhi, Full Circle, nueva ed., 2004). [Hay versión en castellano: *El largo camino lleva a la alegría: la práctica de la meditación andando*, trad. de Núria Martí, Oniro, Barcelona, 2004].

4. Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. y Kabat-Zinn, J. (2007), *The Mindful Way Through Depression: Freeing yourself from chronic unhappiness*, Nueva York, Guilford. [Hay versión en castellano: *Terapia cognitiva basada en el mindfulness para la depresión*, trad. de David González Raga, Kairós, Barcelona, 2015].

5. Si quieres escuchar el ejercicio (en inglés) a medida que lo realizas, lo encontrarás en mi CD *Overcoming Depression: Talks with your therapist* (Londres, Robinson), disponible en Amazon.co.uk.

6. Gilbert, P. y Procter, S. (2006), «Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: A pilot study of a group therapy approach», *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, pp. 353-379.

7. Ver nota 4.

Capítulo 8. Entrenamiento de la mente compasiva mediante imágenes

1. Leighton, T. D. (2003), *Faces of Compassion: Classic bodhisattva archetypes and their modern expression*, Boston, Wisdom. Este fantástico libro es una exploración académica de las imágenes compasivas, que puede ser ligero pero también intenso. Así mismo tiene en cuenta que las imágenes pueden verse como un proceso para desarrollar arquetipos y estados cerebrales.

Vessantara (1993), *Meeting the Buddhas: A guide to Buddhas, bodhisattvas and tantric deities*, Nueva York, Windhorse. Éste es otro libro excelente que muestra cómo la práctica budista proporciona a los estudiantes una serie de imágenes específicas que se usan de manera relacional como fuente de relajación y también para estimular arquetipos y patrones mentales. El libro igualmente supone que estas imágenes están, en realidad, unidas al sistema de apego: las personas desarrollan apego por ellas y funcionan como figuras internas de calma.

Si quieres ver trabajos budistas sobre el desarrollo de la compasión, el libro *Cultivating Compassion* de Jeffrey Hopkins (Nueva York, Broadway Books, 2001) que creo que están a punto de reeditar, es un buen resumen con buenos ejercicios. [Hay versión en castellano: *El arte de la compasión: una perspectiva budista*, trad. de Juan Manuel Cincunegui, Luciérnaga CAS, Barcelona, 2006].

Rinpoche, Ringu Tulku y Mullen, K. (2005), «The Buddhist use of compassionate imagery in Buddhist mediation», en P. Gilbert (ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, Londres, Brunner-Routledge (pp. 218-38). Resume algunos ciclos de imágenes muy interesantes basados en la compasión.

2. Begley, S. (2009), *The Plastic Mind*, Londres, Constable. [Hay versión en castellano: *Entrena tu mente, cambia tu cerebro*, trad. de Santiago Ochoa Cadavid, Granica, Barcelona, 2008]. See also Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D. et al. (2003), «Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation», *Psychosomatic Medicine*, 65, pp. 564-570. Rein, G., Atkinson, M. y McCraty, R. (1995), «The physiological and psychological effects of compassion and anger», *Journal of Advancement in Medicine*, 8, pp. 87-105. Estos investigadores descubrieron que las imágenes y fantasías de ira tenían un efecto negativo en el funcionamiento del sistema inmunitario, mientras que las imágenes y fantasías centradas en la compasión tenían un efecto muy positivo.

3. Dagsay Tulku Rinpoche (2002), *The Practice of Tibetan Meditation: Exercises, visualizations, and mantras for health and well being*, Rochester, Inner Traditions. Este libro ofrece un conjunto de posturas y ejercicios muy útiles y un CD con mantras e instrucciones.

4. Ver nota 1.

5. Frederick, C. y McNeal, S. (1999), *Inner Strengths: Contemporary psychotherapy and hypnosis for ego strengthening*, Mahwah, Lawrence Erlbaum Associates. Este excelente libro es principalmente para terapeutas, pero es fácil de leer y muestra la utilidad de toda una serie de procesos de imágenes, incluido imaginar una persona que te ayuda, un guía y un amigo interiores. Edwards, D. (2007), «Restructuring implicational meaning through memory-based imagery: Some historical notes», *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 39, pp. 306-16. Leighton, T. D. (2003), *Faces of Compassion: Classic bodhisattva archetypes and their modern expression*, Boston, Wisdom. Proporciona una visión muy académica del uso de la compasión en las imágenes y los iconos del budismo.

6. Begley, S. (2009), *The Plastic Mind*, Londres, Constable. [Hay versión en castellano: *Entrena tu mente, cambia tu cerebro*, trad. de Santiago Ochoa Cadavid, Granica, Barcelona, 2008].

7. Rein, G., Atkinson, M. y McCraty, R. (1995), «The physiological and psychological effects of compassion and anger», *Journal of Advancement in Medicine*, 8, pp. 87-105. Estos investigadores descubrieron que las imágenes y fantasías de ira tenían un efecto negativo en el funcionamiento del sistema inmunitario, mientras que las imágenes y fantasías centradas en la compasión tenían un efecto muy positivo.

8. Leighton, T. D. (2003), *Faces of Compassion: Classic bodhisattva archetypes and their modern expression*, Boston, Wisdom. Proporciona una visión muy académica de las formas y usos de la compasión en las imágenes y los iconos del budismo. Ringu Tulku Rinpoche y Mullen, K. (2005), «The Buddhist use of compassionate imagery in Buddhist meditation», en P. Gilbert (ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, Londres, Brunner-Routledge (pp. 218-38). Resume algunos ciclos de imágenes muy interesantes basados en la compasión.

Otro libro excelente que muestra cómo la práctica budista proporciona a los estudiantes una serie de imágenes específicas para practicar y cómo éstas se usan de manera relacional como fuente de relajación y también para estimular arquetipos y patrones mentales es el de Vessantara (1993), *Meeting the Buddhas: A guide to Buddhas, bodhisattvas and tantric deities*, Nueva York, Windhorse.

Deborah Lee, que trabaja con personas que han sufrido traumas y dificultades relacionadas y ha estado usando terapias con un enfoque basado en la compasión, ha acuñado el término «cuidador perfecto» para describir a la imagen compasiva. Ha desarrollado una serie de hojas de trabajo que las personas pueden usar para pensar en esa imagen. Lee, D. A. (2005), «The perfect nurturer: A model to develop a compassionate mind within the context of cognitive therapy», en P. Gilbert (ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, Londres, Brunner-Routledge (pp. 326-51).

9. Ver nota 8.

10. Ver nota 8.

11. Dandeneau, S. D., Baldwin, M. R., Baccus, J. R., Sakellaropoulo, M. P. y Pruessner, J.C. (2007), «Cutting stress off at the pass: Reducing vigilance and responsiveness to social threat by manipulating attention», *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, pp. 651-666.

12. Ver nota 1.

13 Childre, D. y Martin, H. (1999), *The HeartMath Solution*. Nueva York, HarperOne.

En la unidad de investigación mental en Derby y Bristol, en Manchester, mis compañeros y yo hemos llevado a cabo recientemente una investigación usando la variabilidad de la frecuencia cardíaca. Descubrimos que mientras algunas personas muestran un incremento en la variabilidad cuando se exponen a imágenes compasivas, a otros les sucede lo contrario. Esto subraya el hecho de que a algunas personas les resulta difícil la compasión y, de hecho, las estresa. Ahora estamos investigando para intentar comprender si formar a quienes les estresa proporciona alguno de los beneficios del trabajo basado en la compasión. Rockliff, H., Gilbert, P., McEwan, K., Lightman, S. y Glover, D., «An exploration of heart-rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery», *Journal of Clinical Neuropsychiatry*, 5, pp. 132-139.

14. Porges, S. W. (2007), «The polyvagal perspective», *Biological Psychology*, 74, pp. 116-143.

15. Ver nota 13.

16. Lee, D. A. (2005), «The perfect nurturer: A model to develop a compassionate mind within the context of cognitive therapy», en P. Gilbert (ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, Londres, Brunner-Routledge (pp. 326 51).

17. Ver nota 3.

Capítulo 9. Pensamiento compasivo

1. Beck, A.T. (1967), *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*, Nueva York, Harper & Row.
Beck, A. T. (1976), *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, Nueva York, International Universities Press.

2. Ellis, A. y Whiteley, L. M. (eds.) (1979), *Theoretical and Empirical Foundations of Rational Emotive Therapy*, Pacific Grove, Brooks/Cole. Para una introducción más actualizada y sencilla de entender a la terapia racional emotiva conductual (como se conoce hoy en día), ver: Dryden, W. (2008), *Rational Emotive Behaviour Therapy: Distinctive features*, Londres, Routledge.

3. Horney, K. (1945), *Our Inner Conflicts: A constructive theory of neurosis*, Nueva York, Norton.

4. Uno de los autores más prolíficos sobre este tema es Windy Dryden, y muchos de sus libros se encuentran en Amazon. Un buen resumen es el libro de 2006 de Windy Dryden y Michael Neenan *Rational Emotive Behaviour Therapy: 100 key points & techniques*, Londres, Routledge.

5. Si quieres explorar las normas del Nice para los distintos trastornos puedes consultarlas en <www.nice.org.uk>.

6. La editorial británica Constable & Robinson tiene una gran variedad de libros sobre terapia cognitivo-conductual, y si quieres saber cómo entrena la atención la TCC la serie *Overcoming* puede serte de mucha ayuda. También existen, claro está, muchos libros basados en el budismo que tratan sobre la consciencia plena que también pueden enseñarte a entrenar la atención.

7. James Pennebaker ha estado investigando el valor de la escritura expresiva (escribir sobre cosas que nos pasan y nuestros sentimientos al respecto) durante muchos años. Puedes consultar su libro: Pennebaker, J. W. (1997), *Opening Up: The healing power of expressing emotions*, Nueva York, Guilford. Lo siguiente es más técnico: Smyth, J. M. y Pennebaker, J. W. (2008), «Boundary conditions of expressive writing», *British Journal of Health Psychology*, 13, pp. 1-95.

8. Ver mi CD *Overcoming Depression: Talks with your therapist*, que puede adquirirse en Amazon.co.uk.

Capítulo 10. De la autocrítica a la autocompasión

1. Para una reseña sobre la autocrítica ver Gilbert, P. y Irons, C. (2005), «Focused therapies and compassionate mind training for shame and self attacking», en P. Gilbert (ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, Londres, Routledge (pp. 263-325). Zuroff, D. C., Santor, D. y Mongrain, M. (2005), «Dependency, self-criticism, and maladjustment», en J. S. Auerbach, K. N. Levy, C. E. Schaffer (eds.), *Relatedness, Self-Definition and Mental Representation: Essays in honour of Sidney J. Blatt*, Londres, Routledge (pp. 75-90). Para una exploración de la importancia de la emoción en la autocrítica, ver: Whelton, W. J. y Greenberg, L. S. (2005), «Emotion in self-criticism», *Personality and Individual Differences*, 38, pp. 1583-1595.

Para una investigación sobre la autocrítica, ver: Gilbert, P., Baldwin, M., Irons, C., Baccus, J. y Palmer, M. (2006), «Self-criticism and self-warmth: An imagery study exploring their relation to depression», *Journal of Cognitive Psychotherapy: An international quarterly*, 20, pp. 183-200. Gilbert, P., Clarke, M., Kempel, S., Miles, J. N. V. y Irons, C. (2004), «Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, style and reasons in female students», *British Journal of Clinical Psychology*, 43, pp. 31-50.

2. He tratado estas ideas en distintos artículos: Gilbert, P. (1998), «What is shame? Some core issues and controversies», en P. Gilbert y B. Andrews (eds.), *Shame: Interpersonal behavior, psychopathology and culture*, Nueva York, Oxford University Press, pp. 3-38. Gilbert, P. (2003), «Evolution, social roles, and differences in shame and guilt», *Social Research: An international quarterly of the social sciences*, 70, pp. 1205-1230. Gilbert, P. (2007), «The evolution of shame as a marker for relationship security», en J.L., Tracy, R.W. Robins y J.P. Tangney (eds.), *The Self-Conscious Emotions: Theory and research*, Nueva York, Guilford (pp. 283-309). Este último libro, de Tracy y sus colegas, te proporcionará un buen resumen del pensamiento actual sobre las emociones de vergüenza. Para quienes la investigan, tiene un apéndice muy útil que trata distintas formas de medirla.

3. Ver notas 1 y 2.

4. Whelton, W. J. y Greenberg, L. S. (2005), «Emotion in self-criticism», *Personality and Individual Differences*, 38, pp. 1583-1595.

5. Una excelente reseña de este trabajo se puede encontrar en Baldwin, M. W. y Dandeneau, S. D. (2005), «Understanding and modifying the relational schemas underlying insecurity», en M. W. Baldwin (ed.), *Interpersonal Cognition*, Nueva York, Guilford (pp. 33-61). Ver también la página web de la Universidad de McGill en Canadá: <www.mindhabs.com>.

6. MacDonald, G. y Leary, M. R. (2005), «Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain», *Psychological Bulletin*, 131, pp. 202-223. Estos autores sostienen que el rechazo, la exclusión y la marginalización operan realmente como dolor sobre los sistemas cerebrales.

7. El miedo a abandonar la autocrítica porque sería contrario al estilo de educación recibido de los padres y el miedo a la rebelión que comportaría se trata más en detalle en: Gilbert, P. y Irons, C. (2005), «Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking», en P. Gilbert (ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, Londres, Routledge (pp. 263-325).

8. Dunkley, D. M., Zuroff, D. C. y Blankstein, K.R. (2006), «Specific perfectionism components versus self-criticism in predicting maladjustment», *Personality and Individual Differences*, 40, pp. 665-676.

9. Reynolds, M. y Brewin, C.R. (1999), «Intrusive memories in depression and posttraumatic stress disorder», *Behaviour Research and Therapy*, 37, pp. 201-215. Chris Brewin ha estado en la vanguardia de la investigación sobre recuerdos intrusivos y cómo la memoria opera mediante distintos tipos de sistemas de proceso, como una memoria emotiva que afecta a nuestro cuerpo y un sistema de recuerdo de sucesos que nos dice cuándo pasaron las cosas. Aquí se encuentra un resumen técnico de sus ideas: Brewin, C. R. (2006), «Understanding cognitive behaviour therapy: A retrieval competition account», *Behaviour Research and Therapy*, 44, pp. 765-784.

10. Holt, J. (1982), *How Children Fail*, Nueva York, Penguin. [Hay versión en castellano: *El fracaso de la escuela*, trad. de Andrés Linares Capel, Alianza Editorial, Madrid, 1987]. La primera edición de este libro se publicó en 1964, con una edición revisada en 1982. Yo lo leí en la década de 1970 y me impresionó mucho la habilidad de Holt para identificar la sutil, y a veces no tan sutil, vergüenza que se desarrolla en nuestras relaciones y en el colegio.

11. Ellenberger, H. (1970), *Discovery of the Unconscious*, Nueva York, Basic Books. [Hay versión en castellano: *El descubrimiento del inconsciente: historia y evolución de la psiquiatría dinámica*, trad. de José Ramón Onega López, Gredos, Barcelona, 1976].

12. Para un análisis más a fondo sobre esta dinámica, ver: Gilbert, P. y Irons, C. (2005), «Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking», en P. Gilbert (ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, Londres, Routledge (pp. 263-325). También se habla de ella en relación a la depresión en: Gilbert, P. (2007), *Psychotherapy and Counselling for Depression*, Londres, Sage, 3.^a edición.

13. Leighton, T. D. (2003), *Faces of Compassion: Classic bodhisattva archetypes and their modern expression*, Boston, Wisdom. Este fantástico libro es una exploración académica de las imágenes compasivas, que puede ser ligero pero también intenso. Además tiene en cuenta cómo las imágenes pueden ser vistas como un proceso para desarrollar arquetipos y estados cerebrales.

14. Un acceso sencillo a este trabajo fue desarrollado por James Pennebaker, y se puede encontrar en su libro de divulgación: Pennebaker, J. W. (1997), *Opening Up: The healing power of expressing emotions*, Nueva York, Guilford. Para una investigación más técnica y actualizada sobre la escritura expresiva, ver: Smyth, J. M. y Pennebaker, J. W. (eds.) (2008), «Boundary conditions of expressive writing», *Health Psychology* (edición especial), *British Journal of Health Psychology*, 13, pp. 1-95.

Capítulo 11. Compasión y emociones: Trabajar con la ansiedad, la ira y el perdón

1. Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C. y Vohs, K.D. (2001), «Bad is stronger than good», *Review of General Psychology*, 5, pp. 323-370. Proporciona una excelente visión de cómo las emociones positivas y

negativas trabajan de forma diferente y por qué nuestras emociones negativas basadas en la amenaza tienen un impacto mucho mayor en nuestras vidas que las positivas.

2. Miller, W. I. (2000), *The Mystery of Courage*, Cambridge, Harvard University Press.

3. Linehan, M. (1993), *Dialectical Behavior Therapy*, Nueva York, Guilford.

4. Steve Hayes ha desarrollado lo que él denomina la «terapia de aceptación y compromiso». Si lo buscas en Google, encontrarás muchas páginas web y artículos al respecto. Si te interesa su manual de autoayuda, busca Hayes, S. C. (2005), *Get Out of Your Mind and into Your Life: The new acceptance and commitment therapy*, Nueva York, New Harbinger. Puede que también te interese otra guía basada en la terapia de aceptación y compromiso, Harris, R. (2008), *The Happiness Trap*, Londres, Constable & Robinson. [Hay versión en castellano: *La trampa de la felicidad*, trad. de Mireia Carol Gres, Planeta, Barcelona, 2010].

5. Mansell, W. (2007), *Coping with Fears and Phobias: A step-by-step guide to understanding and facing your anxieties*, Oxford, Oneworld. [Hay versión en castellano: *Vivir sin miedo: cómo vencer los temores y los fobias*, trad. de Irene Saslavsky Niedermann, Ediciones B, Barcelona, 2009]. Éste es un libro magnífico, escrito en estilo compasivo, aunque se centra mucho en lo cognitivo-conductual. Para problemas relacionados con las preocupaciones y los pensamientos insistentes puedes consultar el libro de Robert Leahy de 2006 *The Worry Cure* (Londres, Piatkus).

6. La ira puede adquirir distintas formas y activarse por distintos motivos. También es un elemento importante en una serie de desórdenes, incluidos la depresión y la paranoia. DiGiuseppe, R. y Tafrate, C. (2007), *Understanding Anger Disorder*, Nueva York, Oxford University Press.

7. Fournier, M. A., Moskowitz, D. S. y Zuroff D. C. (2002), «Social rank strategies in hierarchical relationships», *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, pp. 425-433. El hecho de que la ira tiende a fluir hacia abajo desde las personas con más poder hacia los individuos con menos también ha sido explorado por Keltner, D., Gruenfeld, D.H. y Anderson, C. (2003), «Power, approach and inhibition», *Psychological Review*, 110, pp. 265-284.

8 Si quieres más información sobre autoayuda, hay algunos libros que puedes consultar. Si, por ejemplo, buscas «ira» en Amazon te aparecerán unos cuantos y muchos de ellos tendrán también valoraciones de los lectores. En concreto, *The Dance of Anger: A woman's guide to changing the pattern of intimate relationships* de H. G. Lerner (Londres, Thorsons, 1999) es muy útil para entender de qué manera funciona la ira en las relaciones. En su libro *Overcoming Anger and Irritability* (Londres, Robinson, 2000), William Davies proporciona un enfoque cognitivo-conductual. La clave es que estás tomando la decisión que trabajar en tu ira y estás explorando distintos caminos y usando los que más te ayudan. Y que no te avergüence buscar ayuda profesional.

Capítulo 12. Comportamiento compasivo: Cultivar la valentía

1. Keltner, D., Gruenfeld, D. H. y Anderson, C. (2003), «Power, approach and inhibition», *Psychological Review*, 110, pp. 265-284. Ver también Fournier, M. A., Moskowitz, D. S. y Zuroff D. C. (2002), «Social rank strategies in hierarchical relationships», *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, pp. 425-433. Un artículo científico fascinante de R. Vonk (1998), «The slime effect: Suspicion and dislike of likeable behavior toward superiors», *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, pp. 849-64, muestra cómo algunos abusos resultan muy tranquilizadores para los de arriba, pero muy desagradables para los de abajo (esto se denomina «patear hacia abajo y lamer hacia arriba»). Es un auténtico problema porque muchos consideramos que la forma en que estos individuos alcanzan posiciones de poder en las organizaciones es cada vez más preocupante. Para los gerentes pueden parecer increíblemente entusiastas, dispuestos a cumplir con los plazos, etcétera, pero quienes están por debajo acaban con la moral por los suelos.

2. Batson, C. D., Klein, T. R., Highberger, L. y Shaw, L. L. (1995), «Immortality from empathy-induced altruism: When compassion and justice conflict», *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, pp. 1042-1054.

3. Oliner, S. P. y Oliner, P. M. (1988), *The Altruistic Personality: Rescuers of Jews in Nazi Europe*, Nueva York, Free Press. Actualmente existen más investigaciones sobre el «comportamiento del rescatador», y si lo buscas en internet encontrarás algunos artículos interesantes.

4. Leighton, T. D. (2003), *Faces of Compassion: Classic bodhisattva archetypes and their modern expression*, Boston, Wisdom.

5. Hace mucho que digo que la vergüenza se cuele en nuestro sistema jerárquico, mentalidades sociales y la forma en que nos vemos a nosotros mismos en términos de inferior-superior, y adquirimos comportamientos sumisos (ver Gilbert, P. y McGuire, M. (1998), «Shame, status and social roles: The psychobiological continuum from monkeys to humans», en P. Gilbert y B. Andrews [eds.], *Shame: Interpersonal behavior, psychopathology and culture*, Nueva York, Oxford University Press, (pp. 99-125).

En cambio, en el extremo opuesto, la culpabilidad se basa en evitar el daño y preocuparse. Esto también se ha dicho en distintas publicaciones: Scheff, T. J. (1988), «Shame and conformity: The deference–emotion system», *American Review of Sociology*, 53, pp. 395-406. Puedes encontrar un buen resumen actualizado sobre estos estudios en: http://en.wikipedia.org/wiki/Asch_conformity_experiments (consultado el 9 de noviembre de 2008). Puedes encontrar más en Bond, R. y Smith, P. (1996), «Culture and conformity: A meta-analysis of studies using Asch's line judgment task», *Psychological Bulletin*, 119, pp. 111-137. Puedes explorar la forma en que nuestro sentido del yo se construye mediante la identidad de grupo en los escritos de Abrams, D., Cochrane, S., Hogg, M. A. y Turner, J. C. (1990), «Knowing what to think by knowing who you are: Self-categorization and the nature of norm formation, conformity and group polarization», *British Journal of Social Psychology*, 29, pp. 97-119; Robinson, W. P. (1996), *Social Groups and Identities*, Oxford, Butterworth-Heinemann.

6. Zimbardo, P. (2007), *The Lucifer Effect*, Nueva York, Rider. [Hay versión en castellano: *El efecto Lucifer: el porqué de la maldad*, trad. de Genís Sánchez Barberán, Paidós, Barcelona, 2008]. Durante más de 40 años, Philip Zimbardo ha intentado comprender y estudiar cómo las personas corrientes pueden tener comportamientos crueles. Ha contribuido de manera importante en muchos comités de congresos y ha explorado la crueldad en diversos aspectos de la vida, pero, en particular, en el estamento militar y, más recientemente, en algunos de los abusos en Irak. El suyo es un libro escalofriante en muchos aspectos, y recoge sus experiencias y observaciones en el campo de la investigación a lo largo de los años.

Milgram, S. (1974), *Obedience to Authority*, Nueva York, Harper & Row. [Hay versión en castellano: *Obediencia a la autoridad: un punto de vista experimental*, trad. de Javier Goitia Gorritxo, Desclée De Brouwer, Vizcaya, 1980]. Este libro causó un gran impacto cuando se publicó, porque mostraba que muchos de nosotros somos muy sumisos ante la autoridad y cometeríamos crueldades si nos lo pidieran. Existen (preocupantes) denuncias por parte de algunas personas de que las investigaciones de Milgram eran inmorales. Por desgracia, se ha permitido que algunas de las lecciones aprendidas mediante estas investigaciones en las décadas de 1960 y 1970 se diluyeran, y parece que nos sorprende constantemente lo fácil que resulta a las personas llevar a cabo comportamientos crueles e inmorales. Preferimos las explicaciones simplistas y no somos capaces de comprender que nosotros mismos creamos las condiciones para la crueldad. Otro libro excelente sobre este tema es el de Dixon, N. F. (1987), *Our Own Worst Enemy*, Londres, Routledge.

Un artículo algo controvertido sobre el trabajo y las ideas de Zimbardo es el de Haslam, S. A. y Reicher, S. D. (2008), «The banality of evil», *The Psychologist*, 21, pp. 16-19.

7. Gilbert, P. (2005), «Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach», en P. Gilbert (ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, Londres, Routledge, pp. 9-74.

8. Kelman, H. C. y Hamilton, V. L. (1989), *Crimes of Obedience*, New Haven, Yale University Press. Como persona interesada en todas las patologías y problemas asociados con nuestro comportamiento subordinado y sumiso, recomiendo este libro encarecidamente. Sólo enfrentándonos al hecho de que somos muy sumisos podremos liberarnos, un tema que trató hace más de 50 años Erich Fromm en su libro *Fear of Freedom*. [Hay versión en castellano: *El miedo a la libertad*, trad. de Gino Germani, Paidós, Barcelona, 2009].

9. Dixon, N. F. (1987), *Our Own Worst Enemy*, Londres, Routledge. Un libro excelente que también trata estos temas, incluido el hecho de que una fuente importante de nuestros problemas es la forma en que trabajan juntos nuestro cerebro antiguo y nuestra mente nueva. A menudo usamos la inteligencia para obedecer las órdenes de nuestras emociones primitivas.

10. Kettle, M. (1998), «US honours hero who defied Vietnam atrocity», *The Guardian*, 5 de marzo, p. 2.

11. Ver nota 6.

12. Cockburn, P. (2006), *The Occupation: War and resistance in Iraq*, Londres, Verso. Este libro deja claro que la guerra se llevó a cabo con una mezcla de exceso de ambición y pura incompetencia en la planificación de lo que sucedería después de la invasión. Hay momentos en los que uno sólo puede sentir desesperación ante la pésima calidad de los líderes del mundo occidental, su ineptitud moral y su habilidad para manipular negocios y dinero.

13. Escribí un capítulo sobre la crueldad para un libro titulado *Living Like Crazy*. No llegó a publicarse, pero se puede descargar una parte de la página web Compassionate Mind (www.compassionatemind.co.uk), incluido dicho capítulo sobre la crueldad.

14. Abbott, G. (1993), *Rack, Rope and Red-Hot Pincers: A history of torture and its instruments*, Londres, Headline.

Capítulo 13. Expresar la mente compasiva

1. Begley, S. (2009), *The Plastic Mind*, Londres, Constable. [Hay versión en castellano: *Entrena tu mente, cambia tu cerebro*, trad. de Santiago Ochoa Cadavid, Granica, Barcelona, 2008].

Como ya hemos dicho, Richard Davidson y sus colegas han estado a la vanguardia del examen de cómo la meditación compasiva afecta a nuestro cerebro y nuestro cuerpo. Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D. *et al.* (2003), «Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation», *Psychosomatic Medicine*, 65, pp. 564-570. Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T. y Davidson, R. J. (2008), «Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise», *Public Library of Science*, 3, pp. 1-5.

Rein, G., Atkinson, M. y McCraty, R. (1995), «The physiological and psychological effects of compassion and anger», *Journal for the Advancement of Medicine*, 8, pp. 87-105.

Estos investigadores descubrieron que las imágenes y fantasías de ira tenían un efecto negativo en el funcionamiento del sistema inmunitario, mientras que las imágenes y fantasías centradas en la compasión tenían un efecto muy positivo. También encontrarás un resumen de muchos estudios sobre cómo el entrenamiento mental afecta al cuerpo en el libro de Begley.

2. Einhorn, S. (2006), *The Art of Being Kind*, Londres, Sphere. [Hay versión en castellano: *El arte de la bondad: hacer el bien es la clave de la felicidad*, trad. de María Teresa Giménez González y Pontus Sánchez Giménez, Debolsillo, Barcelona, 2007].

3. Gottman, J. M., Driver, J. y Tabares, A. (2002), «Building the sound marital house: An empirically derived couple therapy», en A. S. Gurman and N. S. Jacobson (eds.), *Clinical Handbook of Couple Therapy*, Nueva York, Guilford Press, pp. 373-99.

4. Carnegie, D. (1937/1993), *How to Win Friends and Influence People*, Londres, Vermilion. [Hay versión en castellano: *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas*, trad. de A. Jiménez Román, Elipse, Barcelona, 2009]. Un libro con mucho conocimiento que de verdad que otorga importancia al hecho de centrarse en el otro a la hora de construir y mantener relaciones que puedan crecer. ¡Se escribió mucho antes de que surgiera la nueva psicología positiva!

5. Nancy Eisenberg es una de las principales autoridades mundiales en el desarrollo de la conducta prosocial en niños. Se puede encontrar un buen resumen de su trabajo en Eisenberg, N., «Empathy-related emotional responses, altruism, and their socialization», en R. Davidson y A. Harrington (eds.) (2002), *Visions of*

Compassion: Western scientists and Tibetan Buddhists examine human nature, Nueva York, Oxford University Press, pp. 131-64. Ver también Eisenberg, N. y Mussen, P. N. (1989), «The Roots of Prosocial Behavior in Children», Nueva York, Cambridge University Press.

También encontramos cuestiones sobre el desarrollo moral y prosocial en una gran trilogía editada por un equipo de autores clave: Kurtines, W. M. y Gewirtz, J. L. (eds.) (1991), *Handbook of Moral Behavior and Development. Vol. 1: Theory. Vol. 2: Research. Vol. 3: Applications*, Hillsdale, Lawrence Erlbaum Associates. Puedes encontrar un resumen reciente en Bierhoff, H. W., «The psychology of compassion and prosocial behaviour», en P. Gilbert (ed.) (2005), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, Londres, Routledge, pp. 148-67.

6. Hoffman, M. L., «Empathy, social cognition and moral action», en Kurtines, W.M. y Gewirtz, J. L. (eds.) (1991), *Handbook of Moral Behavior and Development. Vol. 1: Theory*, Hillsdale, Lawrence Erlbaum Associates, pp. 275-301.

7. Emler, N. y Hogan, R., «Moral psychology and public policy», en W. M. Kurtines y J. L. Gewirtz (eds.) (1991), *Handbook of Moral Behavior and Development. Vol. 3: Application*, Hillsdale, Lawrence Erlbaum Associates. Wilkinson, R. (2005), *The Impact of Inequality: How to make sick societies healthier*, Londres, New Press.

8. Gilmour, I. I. (1993), *Dancing with Dogma: Britain under Thatcherism*, Londres, Simon & Schuster, p. 340.

9. Existen muchas páginas web que debaten sobre la naturaleza de la consciencia (algunas extremadamente técnicas y en las que es fácil perderse). Puede que te interese Ricard, M. y Thuan, T. X. (2001), *The Quantum and the Lotus*, Nueva York, Three Rivers Press. Y también Goiswanis, A. (1993), *The Self-aware Universe*, Londres, Simon & Schuster. Ten en cuenta que estos temas son objeto de un intenso debate.

10. Hinde, R. A. (1999), *Why Gods Persist: A scientific approach to religion*, Londres, Routledge. [Hay versión en castellano: *¿Por qué persisten los dioses?: una aproximación científica a la religión*, trad. de Josep Sarret i Grau, Intervención Cultural, Vilassar de Dalt, 2008].

Otro libro fascinante que explora el mecanismo psicológico evolutivo que apoya las creencias y experiencias religiosas es el de Brant Wenegrat, de 1990, *The Divine Archetype. The sociobiology and psychology of religion* (Nueva York, Free Press). Por supuesto, existen muchos trabajos que hablan de las funciones de la religión, de cómo nacen de la evolución de nuestra capacidad para imaginar y pensar sobre otras mentes y de lo peligrosa y trágica que es la vida (y cómo intentamos darle sentido). Otros autores se centran más en su función como forma de proporcionar una sensación de pertenencia, de sentirse cuidado, y, especialmente, de unión, como forma de asumir la muerte como final. See Kirkpatrick, L. A. (2005), *Attachment, Evolution, and the Psychology of Religion*, Nueva York, Guilford.

11. Se puede consultar la transcripción completa del primer discurso del presidente Obama en <http://news.bbc.co.uk/1/hi/world/americas/obama_inauguration/7840646.stm>.

PARA SABER MÁS

Libros

Meditación

Dos útiles libros con CD:

- Jack Kornfield (2004), *Meditation for Beginners*, Nueva York, Bantam Books. [Hay versión en castellano: *Meditación para principiantes*, trad. de David González Raga, Kairós, Barcelona, 2012].
- Una buena introducción.
- Dagsay Tulku Rinpoche (2002), *The Practice of Tibetan Meditation: Exercises, visualisations, and mantras for health and well being*, Rochester, Inner Traditions.
- Este libro ofrece un conjunto de posturas y ejercicios muy útiles y un CD con mantras e instrucciones.

Consciencia plena

Existen muchos libros sobre la consciencia plena. Dos clásicos son:

- Thich Nhat Hanh (1991), *The Miracle of Mindfulness*, Londres, Rider. [Hay versión en castellano: *El milagro de mindfulness*, trad. de Núria Martí, Oniro, Barcelona, 2007].
- Jon Kabat-Zinn (2005), *Coming to Our Senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*, Nueva York, Piatkus. [Hay versión en castellano: *La práctica de la atención plena*, trad. de David González Raga, Kairós, Barcelona, 2007].

El Dalái Lama

El Dalái Lama es el líder espiritual del budismo, que puede verse tanto como un enfoque espiritual como una psicología básica. Resulta especialmente útil por su psicología y sabiduría construida durante miles de años de meditación y observación introspectiva.

- Dalái lama (1995), *The Power of Compassion*, Londres, Thorsons. [Hay versión en castellano: *El poder de la compasión*, trad. de Débora Luque, Martínez Roca, Madrid, 1995].
- Dalái lama (ed. N. Vreeland) (2001), *An Open Heart: Practising compassion in everyday life*, Londres, Hodder & Stoughton. [Hay versión en castellano: *Con el corazón abierto: la compasión como clave para la felicidad*, trad. de Marta Arguilé Bernal, Grijalbo, Barcelona, 2003].

Otros libros

Dos libros que considero especialmente inspiradores y bien escritos:

- Bikshu Sangharakshita (2008), *Living with Kindness: The Buddha's teaching on metta*, Londres, Windhorse Publications.
- Jeffrey Hopkins (2001), *Cultivating Compassion: A Buddhist perspective*, Nueva York, Doubleday.

Si buscas un enfoque más técnico consulta:

- Paul Gilbert (2005), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, Londres, Routledge (pp. 148-67).
- Richard J. Davidson y Anne Harrington (eds.) (2002), *Visions of Compassion: Western scientists and Tibetan Buddhists examine human nature*, Nueva York, Oxford University Press.

CD

Algunos CD útiles para guiarte:

- Pema Chodron (2007), *How to Meditate: A practical guide to making friends with your mind*, Boulder, Sounds True. Ofrece un programa exhaustivo basado en la consciencia plena.
- Jeffrey Brantley (2003), *Calming Your Anxious Mind: How mindfulness and compassion can free you from anxiety, fear and panic*, Nueva York, Harbinger.
- Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal y Jon Kabat-Zinn (2007), *The Mindful Way Through Depression: Freeing yourself from chronic unhappiness*, Boulder, Sounds True. [Hay versión en castellano: *Terapia cognitiva basada en el mindfulness para la depresión*, trad. de David González Raga, Kairós, Barcelona, 2015].

Jon Kabat-Zinn también ha publicado su propia serie de discos titulados *Guided Mindfulness Meditation* (Boulder, Sounds True, 2005). Puedes saber más sobre su trabajo si buscas su nombre en Internet.

Páginas web

Compassionate Mind Foundation

www.compassionatemind.co.uk

En 2007, unos colegas y yo creamos una fundación benéfica llamada Compassionate Mind Foundation. En su página web encontrarás diversos ensayos y detalles de otras páginas que tratan los distintos aspectos de la compasión. También encontrarás mucho material que puedes usar en la meditación sobre la compasión.

Mind & Life Institute

www.mindandlife.org

El Dalái Lama ha establecido relaciones con científicos occidentales para desarrollar una forma de vivir más compasiva. Encontrarás más información sobre esto en su página web.

Autocompasión

www.self-compassion.org

La doctora Kristin Neff es una de las principales investigadoras sobre la autocompasión.

The Greater Good

www.greatergood.berkeley.edu/greatergood

Ésta es una página web y una revista creadas por investigadores de la Universidad de California, Berkeley para promover e informar a las personas al respecto de la investigación compasiva. Es excelente.

Construir sociedades compasivas

Marco para el desarrollo de comunidades: No community left behind

<http://www.nocommunityleftbehind.ca/>

Fundación de comunidades

http://en.wikipedia.org/wiki/Community_foundations

Community Foundation Network

<http://www.communityfoundations.org.uk/>

Compassion in World Farming

www.ciwf.org.uk/

Cultivar la compasión: Un tema de la escuela elemental

<http://www.vsb.bc.ca/districtinfo/organization/ls/compassion/ElementaryCompassionTheme.htm>

Principios para la inversión responsable

www.unpri.org/principles/

Consorcio para la justicia restaurativa

www.restorativejustice.org.uk/

Justicia restaurativa para los colegios

<http://restorativejustice4schools.co.uk>

SureStart

www.surestart.gov.uk

Transatlantic Community Foundation

http://www.tcf.efc.be/whats_new.php

United Nations Foundation

www.unfoundation.org/about-unf/

ASÍ ES TU CEREBRO CUANDO HACES DEPORTE

Cómo vencer para siempre los bloqueos,
el desánimo y la ansiedad



Dr. David Grand y Dr. Alan Goldberg



Así es tu cerebro cuando haces deporte

Grand, Dr. David

9788494480133

227 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Así es tu cerebro cuando haces deporte. Cómo vencer para siempre los bloqueos, el desánimo y la ansiedad es un libro imprescindible para la psicología deportiva y la mejora del rendimiento. El enfoque del trabajo con brainspotting deportivo es eficaz y potente en el tratamiento de atletas de todos los deportes y niveles, desde los profesionales y olímpicos hasta los amateurs. La técnica de Grand y Goldberg va más allá del deporte, y puede aplicarse a un amplio abanico de disciplinas, como la empresa, las artes escénicas, la oratoria y el mundo académico. El trabajo con brainspotting deportivo ayuda a los individuos, en todos los contextos, a sentirse mejor en su piel y a encontrarse serenos, equilibrados y mejor coordinados.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

EL CUERPO LLEVA LA CUENTA

Cerebro, mente y cuerpo
en la superación del trauma



Bessel van der Kolk, M.D.



El cuerpo lleva la cuenta

van der Kolk (M.D.), Bessel

9788494480157

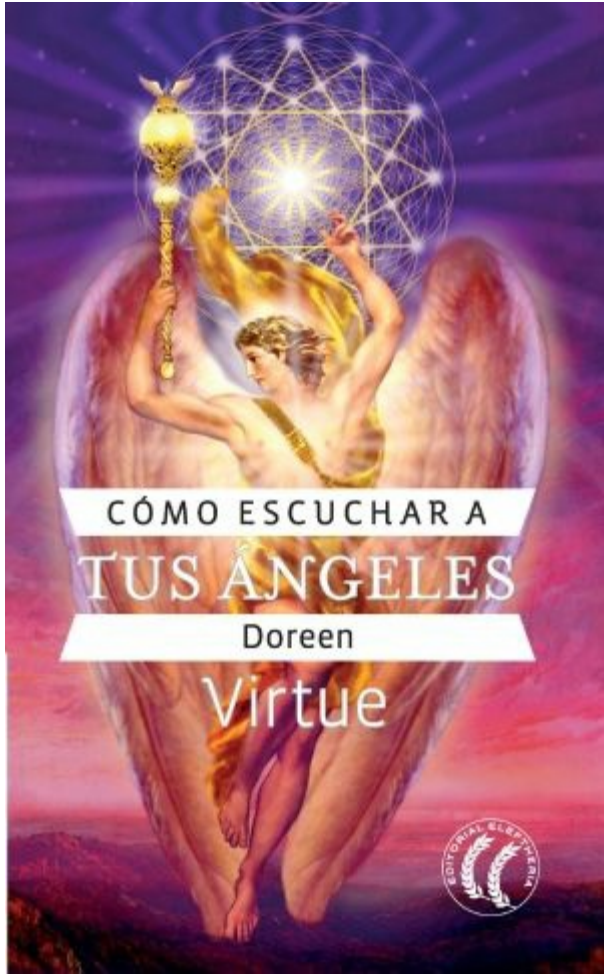
502 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Este libro profundamente humano ofrece una nueva comprensión radical de las causas y consecuencias del trauma, que ofrece esperanza y claridad a todas las personas afectadas por su devastación. El trauma ha surgido como uno de los grandes retos de la salud pública de nuestro tiempo, no sólo por sus efectos bien documentados sobre los veteranos de guerra y víctimas de accidentes y delitos, sino debido a la cifra oculta de la violencia sexual y familiar y en las comunidades y escuelas devastadas por el abuso, el abandono y la adicción. Basándose en más de treinta años en la vanguardia de la investigación y la práctica clínica, Bessel Van Der Kolk muestra que el terror y el aislamiento en el núcleo del trauma, literalmente, remodelan tanto cerebro como el cuerpo. Nuevos conocimientos sobre nuestros instintos de supervivencia explican por qué las personas traumatizadas experimentan ansiedad incomprensible y rabia paralizante e intolerable y cómo el trauma afecta su capacidad para concentrarse, recordar, formar relaciones de confianza e incluso para sentirse como en casa en sus propios cuerpos. Estas personas, después de haber perdido el sentido del autocontrol y frustrados por las terapias fallidas, a menudo temen estar dañados sin posibilidad de recuperación. El cuerpo lleva la cuenta es la inspiradora historia de cómo un grupo de terapeutas y científicos, junto con sus valientes y memorables pacientes, han luchado por integrar los recientes avances en la ciencia del cerebro, la investigación del apego y la conciencia corporal en tratamientos que puedan liberar a los supervivientes del trauma de

la tiranía del pasado. Estos nuevos caminos hacia la recuperación activan la neuroplasticidad natural del cerebro para reconectar el funcionamiento perturbado y reconstruir paso a paso la capacidad de "saber lo que se sabe y sentir lo que se siente".

[Cómpralo y empieza a leer](#)



Cómo escuchar a tus ángeles

Virtue, Doreen

9788494501937

235 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

"Desde 1995 he realizado talleres en todo el mundo sobre cómo conectar con los ángeles, sanar con ellos y aprender a escucharlos. Este libro nace como resultado de las experiencias que he tenido con todo tipo de alumnos, sin que ni su origen ni su edad importen. He aprendido que todos tienen la capacidad de oír a los ángeles si únicamente confían y dejan de lado sus dudas. Si utilizas los métodos que aquí describo, podrás conseguirlo también." —Doreen Virtue PhD

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Teoría U

SEGUNDA EDICIÓN



Liderar desde el futuro a medida que emerge

C. Otto Scharmer

Prólogo de Peter Senge

Edición revisada y actualizada con un nuevo prefacio,
casos de estudio e imágenes en color del viaje de la U.



Teoría U

Scharmer, C. Otto

9788494674723

484 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Acceda a la fuente más profunda de inspiración y visión Vivimos en una época de fracasos institucionales masivos que se manifiestan en la destrucción de los fundamentos de nuestro bienestar social, económico, ecológico y espiritual. Afrontar estos retos requiere una nueva conciencia y una nueva capacidad de liderazgo colectivo. En este libro innovador, Otto Scharmer nos invita a ver el mundo de nuevas maneras y así descubrir un enfoque revolucionario para el liderazgo y el aprendizajeEn la mayoría de los grandes sistemas de hoy creamos colectivamente resultados que nadie quiere. ¿Qué nos mantiene atascados en los patrones del pasado? Nuestro punto ciego, es decir, nuestra falta de conciencia del lugar interno desde donde nuestra atención e intención se originan. Al movernos a través del proceso U de Scharmer, accedemos conscientemente a nuestro punto ciego y aprendemos a conectarnos con nuestro Ser auténtico, la fuente más profunda de conocimiento e inspiración. Teoría U ofrece una rica diversidad de historias, ejemplos, ejercicios y prácticas convincentes que permiten a líderes, organizaciones y sistemas, copercibir y cocrear el futuro que está queriendo emerger.Esta segunda edición presenta un nuevo prefacio en el que Scharmer identifica cinco corrientes transformadoras y describe casos de estudio del proceso U en todo el mundo. También incluye ocho dibujos en color de Kelvy Bird que capturan las aplicaciones del viaje de la U e ilustran los conceptos del libro, así como nuevos recursos para aplicar los principios y las prácticas.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

INTRODUCCIÓN AL MODELO DE
**Los sistemas de la
familia interna®**



Richard C. Schwartz, Ph. D.



Introducción al modelo de los sistemas de la familia interna

Schwartz (Ph.D.), Richard C.

9788494408489

176 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La terapia con Sistemas de la Familia Interna® es uno de los enfoques en psicoterapia de crecimiento más rápido. A lo largo de los últimos veinte años se ha convertido en una manera de entender y tratar los problemas humanos que resulta potenciadora, eficaz y no patologizante. Sistemas de la Familia Interna® (IFS) implica ayudar a las personas a sanar a través de una nueva forma de escuchar en su interior a las diferentes "partes" —sentimientos o pensamientos— y liberarlas en el transcurso de tal proceso, de creencias, emociones, sensaciones e impulsos extremos que limitan sus vidas. Según vayan liberándose las personas de sus cargas, irán teniendo un mayor acceso al Self, nuestro recurso humano más valioso, por lo que estarán en mejores condiciones de dirigir sus vidas desde ese lugar centrado, seguro y compasivo. En este libro, Richard Schwartz, quien desarrolló el modelo de Sistemas de la Familia Interna®, nos presenta sus conceptos básicos y métodos a seguir, empleando para ello un estilo comprometido, comprensible y personal. Los terapeutas encontrarán que el libro profundiza en la apreciación que tienen del modelo IFS y servirá de ayuda a sus clientes para poder comprender mejor qué es lo que están experimentando durante la terapia. El libro incluye además ejercicios factibles que facilitan el aprendizaje.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Agradecimientos	8
Introducción	11
Parte I. La ciencia de la compasión	23
1. Compasión: El inicio de nuestro viaje	24
2. Los retos vitales	39
3. Ubicarnos en el discurrir de la vida	89
4. Amenazas y autoprotección: Lo bueno, lo malo y lo realmente difícil	127
5. Los placeres y las satisfacciones de la vida: Los dos tipos de sentimientos buenos y nuestra mente compasiva	149
6. La compasión en el contexto de los cerebros y mentes antiguos y nuevos	176
Parte II. La construcción del ser compasivo Habilidades y ejercicios	209
7. Preparación consciente para el camino hacia la compasión	210
8. Entrenamiento de la mente compasiva mediante imágenes	228
9. Pensamiento compasivo	252
10. De la autocrítica a la autocompasión	286
11. Compasión y emociones: Trabajar con la ansiedad, la ira y el perdón	329
12. Comportamiento compasivo: Cultivar la valentía	354
13. Expresar la mente compasiva	378
Notas	407
Para saber más	431