

## ¿QUÉ ES LA AUTOCOMPASIÓN?

La autocompasión es una forma de aceptación. Mientras que, habitualmente, la aceptación se refiere a lo que nos sucede *a* nosotros —aceptar un sentimiento o un pensamiento—, la autocompasión es la aceptación de la *persona* a la cual le está sucediendo. Es la aceptación de nosotros mismos mientras estamos en una situación de dolor.

La aceptación y la autocompasión parecen producirse más fácilmente después de haber abandonado la lucha por sentirnos mejor. Cuando ha fallado todo lo que hayas intentado, probablemente te sentirás más receptivo a la aceptación y la autocompasión. Aunque todavía puedas *querer* sentirte mejor, dudas de que algo te pueda ayudar. Tu fe casi ha desaparecido; la mente ha agotado sus posibilidades.

Ésta es una oportunidad para pasar del trabajo mental al trabajo del corazón. La autocompasión tiene un carácter claramente no intelectual y de ausencia de esfuerzo. Si podemos descubrirnos a nosotros mismos en medio del sufrimiento y el reconocimiento de la profundidad de nuestra lucha, el corazón empieza a ablandarse automáticamente. Dejamos de intentar sentirnos mejor y, en lugar de ello, descubrimos una simpatía por nosotros mismos. Empezamos a cuidar de nosotros *porque* estamos sufriendo.

Existe una distinción importante entre «cuidar» y «curar». Curar es lo que tratamos de hacer cuando tenemos alguna manera de resolver el problema. Cuidar es lo que todavía podemos hacer cuando todos los esfuerzos por curar han fracasado. Es como asistir a una persona moribunda; abandonamos la lucha y nos unimos cariñosamente a la experiencia del morir. En la vida *emocional*, cuanto antes dejemos de luchar por arreglar las cosas, mejor. Paradójicamente, entonces, el cuidado lleva a la curación.

La palabra compasión viene de las raíces latinas *com* (con) y *pari* (sufrir), o «sufrir con». Cuando ofrecemos una compasión auténtica, nos unimos a la persona en su sufrimiento. Ser compasivo significa que reconocemos cuándo alguien está en una situación dolorosa, abandonamos nuestro miedo o nuestra resistencia, y fluye un sentimiento natural de amor y amabilidad hacia el individuo que sufre. La experiencia de la compasión es el abandono completo de la inclinación a resistirse a la incomodidad emocional. Es aceptación *plena*: de la persona, del dolor y de nuestras propias reacciones al dolor.

Autocompasión es simplemente darnos a nosotros la misma amabilidad que ofreceríamos a los otros. Es un pequeño cambio en la dirección de nuestra atención que puede significar una gran diferencia en nuestra vida, tanto mientras estamos inmersos en una situación de intenso dolor como cuando tratamos de resolver los problemas de la vida diaria. Todos nosotros tenemos un instinto para la autocompasión, aunque tal vez olvidado o suprimido, que es incluso más fuerte que el instinto a resistirse al sufrimiento. Afortunadamente, la autocompasión puede ser cultivada por cualquiera.