¿Te machacas y te culpas por todo? Necesitas el «Efecto del Lago Wobegon»

Tiempo de lectura: 7 min.

Silvia López

Mar, 03/03/2020 - 08:38

Decía Galeano que “somos lo que hacemos para cambiar lo que somos”. En un mundo que saca tanto provecho (económico, por ejemplo) de que nos odiemos a nosotros mismos, la idea de ser más amables en nuestro diálogo interior tiene algo de subversivo. Para alcanzar ese “yo ideal” y esa vida perfecta que nunca parecemos atrapar, tendemos a criticarnos a nosotros mismos con dureza, a

culpabilizarnos cuando algo sale mal o a experimentar sentimientos de vergüenza o miedo. Sin embargo, varias investigaciones psicológicas han demostrado que, además de un inmediato efecto desmoralizador, esta actitud ni siquiera tiene buenos resultados a largo plazo en la consecución de nuestros objetivos.

La doctora Kristin Neff, profesora de Psicología Educativa de la Universidad de Texas, ha dirigido más de 40 de esas investigaciones. Es la gran precursora de la autocompasión, el concepto psicológico viral de estos tiempos como la autoestima o el empoderamiento lo fueron hace no tanto. “Optar por tratarnos a nosotros mismos de manera amable y no despreciativa resulta muy pragmático. No tenemos mucho control sobre muchas de nuestras condiciones personales (la personalidad con la que nacemos, nuestra constitución corporal, nuestra salud, la buena o mala suerte, etc.), pero sí que podemos aprender a ser amables con nosotros mismos cuando nos enfrentemos a nuestras limitaciones, y sufriremos menos por ellas”, explica en Sé amable contigo mismo (Paidós Divulgación).

La autocompasión, nueva piedra filosofal

“Imagina un niño pequeño que se ha tropezado y empieza a llorar. ¿Le diríamos que es un desastre y se lo merece por no estar atento? ¿O lo abrazaríamos y le daríamos afecto? Y si nuestro mejor amigo llora porque le ha dejado su pareja. ¿Le diríamos ‘eres un desastre y no me extraña’? ¿O le daríamos palabras de aliento? Obviamente lo segundo, porque están sufriendo y queremos consolarlos”, nos dice el doctor Javier Garcia Campayo del servicio de Psiquiatría del Hospital Miguel Servet en Zaragoza, “pero, curiosamente, si a nosotros nos sale algo mal, nos machacamos y criticamos, nos decimos cosas que no se las diríamos a ninguna otra persona, y que nadie nos diría a nosotros, ni nuestro peor enemigo. Si dar afecto y no criticar es lo razonable con niños pequeños y amigos ¿por qué no hacemos lo mismo con nosotros mismos? Ese es el principio de la autocompasión”, explica.

Compadecer (del latín, “sufrir con”) implica “reconocer el sufrimiento de otros; también sentir bondad hacia ellos y deseo de ayudarles a aliviar ese sufrimiento y, por último, significa reconocer que el ser humano es imperfecto y frágil. La compasión hacia uno mismo tiene la misma definición”, explica Neff. Añade el doctor García Campayo (que también dirige el master de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza) que compadecer a los demás es tan importante como hacerlo con nosotros mismos, “ya que el sufrimiento de cualquier persona es igual de importante, pero en base a nuestra tradición judeocristiana, hemos enfatizado

que podemos cuidar a los demás, pero no a nosotros mismos, cuando tenemos el mismo nivel de importancia. La gente se autoengaña pensando que puede ser compasivo con los demás pero no con uno mismo. No es así, si yo soy muy exigente y autocrítico conmigo mismo, lo seré inevitablemente con los demás, por ejemplo, con nuestros hijos y pareja".

¿Estás por encima de la media?

Este nuevo enfoque de nuestras propias necesidades y limitaciones es más revolucionario de lo que parece, ya que en Occidente se transmite que solo ser el mejor`, cuenta, lo que genera paradojas psicológicas como el 'efecto del lago Wobegon'. Se llama así a la tendencia a creernos superiores a los demás en varios rasgos positivos de la personalidad.

Neff ha realizado varias encuestas que reflejan el el 'efecto del lago Wobegon'. Por ejemplo, el 85% de los estudiantes universitarios piensan que están por encima de la media; el 94% de los profesores universitarios creen que son mejor que sus colegas y el 90% de los conductores se sienten más hábiles que otros al volante (incluso los que acababan de sufrir un accidente). "En nuestra sociedad resulta inaceptable ser mediocre", concluye Neff. Sin embargo, la lógica desmonta esa posibilidad. No todos podemos estar siempre por encima de la media, por definición la mayoría formamos esa zona neutra y algunos estaríamos por debajo. Sin embargo, se nos ha transmitido que la perfección es una elección a nuestro alcance y, por tanto, el fracaso también es opcional. "Si lo intento debería ser capaz de conseguirlo siempre, ¿no? ¡Ojalá!", prosigue Neff, "pero la vida y sus circunstancias son demasiado complicadas para controlar siempre todos los factores externos y, además, nuestras reacciones a esos factores".

No tiene sentido machacarnos a nosotros mismos por ser humanos y, por tanto, imperfectos y carentes de verdadero control sobre los aspectos importantes de la vida. Y sin embargo, nos echamos la culpa cuando no logramos la excelencia y nos aferramos a la autocrítica, "aun cuando varias investigaciones han demostrado que está relacionada con la depresión, la ansiedad, la insatisfacción vital y, en casos extremos, el suicidio", añade Neff.

Cómo desarmar al abusón interno

Por esa misma lógica perversa, creemos que siendo amables con nosotros mismos corremos el riesgo de caer la permisividad y la autocomplacencia, en abandonar

todo intento de mejora. Según explican los expertos, sucede justo al contrario. “No es lo mismo, aunque semánticamente lo parezca, compasión que condescendencia”, explica el doctor Manuel Paz Yepes, director de Ipsimed, “aunque la compasión es un concepto que en nuestra cultura evoca más a sentir lástima, lo cierto es que es simplemente la combinación de empatía y altruismo con el deseo e intención de aliviar el sufrimiento”. Mayte Navarro Gil, profesora e investigadora en el departamento de Psicología y Sociología de Universidad de Zaragoza añade que “los estudios científicos confirman que las personas autoexigentes tienen mucha más ansiedad cuando realizan cualquier actividad: si no tienen éxito consideran que es un fracaso y no lo vuelven a intentar. Por ejemplo, alguien que lleve tres meses haciendo dieta y una noche se la salta, si es muy autoexigente lo considerará un fallo imperdonable y se machacará, considerará que no vale nada lo que ha hecho y abandonará el régimen. En cambio, si es una persona autocompasiva, se felicitará por haber estado tres meses manteniendo el régimen, asumirá que una recaída es humana y considerará que puede volver a estar otros tres meses a régimen puesto que eso ya lo ha conseguido. Según varios estudios, las personas autocompasivas muestran mayor optimismo, curiosidad, creatividad, entusiasmo e inspiración, en comparación con los individuos más autocríticos”.

Cultivar la autocompasión

Para Kristin Neff, para convertir autocrítica en autocompasión implica trabajar tres aspectos muy relacionados entre sí: la bondad hacia uno mismo (cambiar la crítica por comprensión, como haríamos con un amigo), el sentirnos conectados con los demás (reconocer que el sufrimiento y la imperfección se presentan, aunque de diferentes formas, a todos los seres humanos) y por último vivir nuestra existencia con atención plena (estar en el aquí y el ahora y no evitar el dolor, pero tampoco amplificarlo). Por eso es habitual que muchos programas intensivos de Mindfulness lo sean también de Compasión, hacia uno mismo y hacia los demás: “estas cualidades permiten una mayor conexión con nosotros mismos, menos expectativas, y mayor aceptación y flexibilidad psicológica, que son las bases de la felicidad”, explica Mayte Navarro Gil.

Aunque el doctor Manuel Paz Yepes es reacio a simplificar las prácticas de la autocompasión (las compara con aprender un idioma: es necesario dedicar tiempo y práctica), comparte con S Moda un ejercicio que podemos hacer en cualquier momento llamado ‘tal como yo’, que aprendió de Gonzalo Brito. “Consiste en pensar en el otro con la fórmula ‘tal como yo esa persona tiene dificultades para entenderse

con su familia, tal como yo tiene aspiraciones en su trabajo, tal como yo tiene una salud propia o de un ser querido que le preocupa’. De esta forma miraremos al otro, humanizándolo, y a nosotros mismos, con la comprensión que solemos reservar a nuestros amigos”.

Por su parte, el doctor García Campayo sugiere que la compasión es una emoción y, por tanto, el gesto corporal ayuda a inducirla: “Algunos gestos que ayudarían a mejorar el trato que nos damos a nosotros mismos serían ponerse las manos en el pecho o el abdomen y acariciarse, autoabrazarse o acariciarse la cara y las mejillas, todo ello suavemente y con ternura, de modo que reconectemos con el afecto que nos han dado nuestros padres u otros seres queridos”. Recomienda además repetirnos a nosotros mismos mentalmente mantras más amables, las llamadas frases compasivas: “Podemos decirnos internamente en tono cariñoso frases como ‘que pueda encontrar la felicidad y la paz’ o ‘que todo me vaya bien’. Y después, quedarnos unos segundos disfrutando de esa sensación de cariño, estableciendo una nueva relación con nosotros mismos más cálida y auténtica”. Y, para quienes deseen profundizar más, en cada capítulo de Sé amable contigo mismo la doctora Neff ha incluido varios ejercicios para cambiar el monólogo interior, como escribirte a ti mismo la carta que te escribiría un amigo que te aprecia y valora tus cualidades actuales, perdona tus defectos y es consciente de las dificultades que has atravesado.

3 de marzo 2020

El País

https://smoda.elpais.com/belleza/te-machacas-y-te-culpas-por-todo-necesi...

ver PDF
Copied to clipboard