Autoestima: Evaluación y mejora

Matthew MacKay y Patrick Fanning

Ediciones Martínez Roca. Barcelona 1991

ISBN: 84-270-1505-4

Esta obra está protegida por el derecho de autor y su reproducción y comunicación pública, en la modalidad puesta a disposición, se ha realizado en virtud del artículo 32.4 de la Ley de Propiedad Intelectual. Queda prohibida su posterior reproducción, distribución, transformación y comunicación pública en cualquier medio y de cualquier forma.

Biblioteca de psicología, psiquiatría y salud
Serie PRÁCTICA

Colección dirigida por

RAMÓN BAYES
JOSEPTORO

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del «Copyright», bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos, así como la exportación e importación de esos ejemplares para su distribución en venta, fuera del ámbito de la Comunidad Económica Europea.

Título original: *Self-Esteem*

© 1987, New Harbinger Publications

© 1991, Ediciones Martínez Roca, S. A.

Enric Granados, 84,08008 Barcelona

ISBN 84-270-1505-4

Depósito legal B. 14.590-1991

Fotocomposicion de Pacmer, S. A., Lepanto, 264, 3.º F, 08013 Barcelona

Impreso por Libergraf, S. A., Constitució, 19, 08014 Barcelona

Impreso en España - Printed in Spain

Capítulo 1

La naturaleza de la autoestima

La autoestima es esencial para la supervivencia psicológica. Es un *sine qua non* emocional. Sin cierta dosis de autoestima, la vida puede resultar enormemente penosa, haciendo imposible la satisfacción de muchas necesidades básicas.

Uno de los principales factores que diferencian al ser humano de los demás animales es la consciencia de sí mismo: la capacidad de establecer una identidad y darle un valor. En otras palabras, usted tiene la capacidad de definir quién es y luego decidir si le gusta su identidad o no. El problema de la autoestima está en esta capacidad humana de juicio. Una cosa es que nos disgusten ciertos colores, ruidos, figuras o sensaciones. Pero cuando se rechazan partes de uno mismo, se dañan considerablemente las estructuras psicológicas que literalmente le mantienen a uno vivo.

El juzgarse y rechazarse a sí mismo produce un enorme dolor. Y del mismo modo que uno atendería y curaría una herida física, solemos evitar todo lo que pueda agravar de cualquier modo el dolor del rechazo a uno mismo. Sin ello, se asumen menos riesgos sociales, académicos o profesionales. Uno tiene más dificultad en relacionarse con la gente, entrevistarse para un trabajo, o perseguir algo en lo que se pudiera no triunfar. Uno limita su capacidad de abrirse a los demás, expresar su sexualidad, ser el centro de atención, atender a las críticas, pedir ayuda o resolver problemas.

Para evitar nuevos juicios y autorrechazos, uno levanta barreras defensivas. Quizá se inculpa y encoleriza, o se sumerge en un empeño perfeccionista. O bien fanfarronea. O bien se ponen excusas. En ocasiones se recurre al alcohol o las drogas.

Este libro trata sobre la forma de poner fin a estos juicios. Trata del modo de curar antiguas heridas fruto del agravio y el autorrechazo. La forma en que uno se percibe y siente a sí mismo puede cambiar. Y cuando cambian estas percepciones y sentimientos, el efecto de rizo afectará a todas las áreas de la vida, procurando una sensación cada vez mayor de libertad.

Causas y efectos

Centenares de investigadores han interrogado a millares de personas de diversas edades y situaciones, intentando conocer qué causa la autoestima, quién tiene más, cuán importante es, cómo puede incrementarse, etc.

Los estudios de niños pequeños muestran claramente que el estilo de crianza de los padres durante los tres o cuatro primeros años determina la cantidad de autoestima inicial del niño. Después de esto, la mayoría de estudios de niños mayores, adolescentes y adultos comparten una confusión común: ¿cuál es la causa y cuál el efecto?

El éxito académico, ¿fomenta la autoestima, o es la autoestima la que fomenta el éxito académico? ¿Produce un alto estatus social una alta autoestima, o es la autoestima la que contribuye a conseguir un alto estatus social? ¿Beben los alcohólicos porque se odian a sí mismos, o se odian a sí mismos porque beben? ¿Se agradan a sí las personas porque funcionan bien en las entrevistas de empleo, o rinden mejor en éstas porque se agradan a sí mismas?

Éstas son las preguntas clásicas del huevo y la gallina. Igual que los huevos provienen de las gallinas y las gallinas provienen de los huevos, parece que la autoestima proviene de las circunstancias de la vida, y estas circunstancias de la vida están decisivamente influidas por la propia autoestima. ¿Qué fue primero? La pregunta tiene serias implicaciones para su éxito en la elevación de la autoestima.

Si las circunstancias externas determinan la autoestima, entonces todo lo que se tiene que hacer para mejorar ésta es mejorar sus circunstancias. Digamos que uno tiene baja autoestima porque no terminó el bachillerato, porque es bajito, porque su mamá se odia a sí misma, porque vive en un suburbio o porque pesa 40 kilos de más. Todo lo que tiene que hacer es matricularse en el bachillerato nocturno y conseguir el título, crecer diez centímetros, haber sido criado por una madre diferente, trasladarse a otra zona residencial y perder 40 kilos. Fácil, ¿no?

Pero usted sabe que nunca lo hará. No se puede hacer nada con los padres o con la altura. Su única esperanza es que las cosas sean al revés: que la autoestima determine las circunstancias. Esto significa que si usted mejora su autoestima, mejorarán sus circunstancias. Por lo tanto, deje de odiarse a sí mismo y crecerá, su mamá se volverá diferente y los 40 kilos de más se evaporarán como el rocío.

Si cree que este segundo escenario también es poco probable, puede felicitarse de una penetrante apreciación del mundo real.

El hecho es que la autoestima y sus circunstancias están relacionadas sólo indirectamente. Hay otro factor influyente que determina la autoestima todo el tiempo: sus ideas.

Por ejemplo, usted se mira al espejo y piensa: «Chico, estoy gordo. ¡Qué asco!». Este pensamiento azota la propia autoestima. Si usted se mirase al espejo y pensase: «¡Bien, muy bien, no me está mal el pelo así!», el efecto sobre su autoestima sería el opuesto. La imagen en el espejo sigue siendo la misma. Sólo han cambiado los pensamientos.

O digamos que está comentando las noticias, y cuando usted hace una observación sobre los rebeldes derechistas, su puntilloso amigo le corrige: «No, querrás decir los rebeldes izquierdistas». Si usted se dice a sí mismo: «Realmente, parezco tonto», su autoestima experimentará un bajón. Si en cambio se dice: «¡Oh sí, la próxima vez tengo que corregirlo», no se resentirá tanto su autoestima. En cualquier caso, usted no cambia las circunstancias, sino sólo la forma de interpretarlas.

¿Significa esto que las circunstancias *nada* tienen que ver con la autoestima? No. Obviamente, en el ámbito del estatus social los vicepresidentes de bancos tienen más

oportunidades de sentirse mejor por su carrera-que los conductores de taxi. Ésta es la razón por la cual un estudio de 100 vicepresidentes y 100 conductores de taxi «probará» que el mayor estatus determina una mayor autoestima. Lo que las estadísticas pasan por alto es que hay algunos vicepresidentes que masacran su autoestima diciéndose a sí mismos: «Ahora ya debería ser presidente de mi banco. Soy un fracaso», igual que hay algunos conductores de taxi que se sienten bien consigo mismos porque piensan: «Soy sólo un conductor de taxi pero llevo el pan a casa, los chicos rinden bien en la escuela y las cosas van bastante bien.»

Este libro utiliza métodos probados de terapia conductual cognitiva para elevar su autoestima cambiando la forma de interpretar la vida. Le enseñará a desvelar y analizar las afirmaciones negativas sobre sí mismo que usted habitualmente se hace. Aprenderá a crear nuevas afirmaciones de sí mismo, objetivas y positivas, que fomentarán su autoestima en vez de socavarla.

Cómo utilizar este libro

Este libro está organizado lógicamente, con el material más importante y de aplicación universal al principio.

El capítulo 2 presenta la crítica patológica, la voz interior que critica y mantiene baja su autoestima.

El capítulo 3 trata sobre la forma de desarmar a la crítica para que pueda sentirse libre para empezar a elevar su autoestima sin interferencia.

El capítulo 4 le muestra a realizar una autoevaluación precisa de sus dotes y debilidades, un primer paso importante para cambiar su autoestima.

El capítulo 5 explica las distorsiones cognitivas, las formas de pensar irracionales que contribuyen a su baja autoestima.

El capítulo 6 introduce el concepto de compasión. La autoestima está estrechamente ligada a la compasión por los demás y a la compasión de sí mismo.

El capítulo 7 versa sobre los «debes», sobre el conjunto de reglas que usted ha establecido para sí acerca de cómo debe actuar, sentirse y ser. La revisión de los propios «debes» es una de las formas más poderosas de deshacer la vieja programación negativa.

El capítulo 8 muestra cómo afrontar los errores cambiando la forma de relacionarse con el error y desvinculándose de los errores del pasado.

El capítulo 9 le enseña a reaccionar a la crítica sin perder su autoestima o tener que atacar a los demás.

El capítulo 10 se refiere a la pregunta por aquello que uno desea, una de las tareas más difíciles para las personas con baja autoestima.

El capítulo 11 enseña poderosas técnicas de visualización, una forma de fijar y alcanzar metas de autoestima.

El capítulo 12 le guía en el aprendizaje de una sencilla técnica de autohipnosis para reforzar las afirmaciones que ha formado en los anteriores capítulos.

El capítulo 13 se denomina «Aún no estoy bien», y tiene por objeto ayudarle a dejar de huir del dolor mientras desarrolla una actitud no valorativa.

El capítulo 14 versa sobre los hijos. Explica qué puede hacer para dar a sus hijos el inapreciable legado de una alta autoestima.

La utilización de este libro es simple. Empiece a leer hasta llegar al final del capítulo 3: «Desarmar a la crítica». En este punto, hay una gráfica para consultar. Ésta le di-

Capítulo 6

Compasión

La esencia de la autoestima es la compasión hacia usted mismo. Cuando tiene compasión hacia sí mismo, usted se entiende y acepta. Si usted comete un error, usted se perdona. Usted tiene expectativas razonables acerca de sí mismo. Usted se fija metas alcanzables. Usted tiende a concebirse a sí mismo como una persona básicamente buena.

Su crítica patológica no puede soportar la compasión. Para ella, la compasión es como la Bruja mala de Oz o el ajo para un vampiro. Cuando su habla interior es compasiva, su crítica patológica tiene la boca atada. La compasión es una de las armas más potentes que uno tiene para mantener a distancia a su crítica patológica.

Cuando usted aprende a sentir compasión hacia sí mismo, usted empieza a expresar su sentimiento de valía. Usted desvela literalmente la joya oculta de su propio valor. El habla interior autocompasiva puede despejar el sedimento de daño y rechazo que puede haber cubierto durante años su innata aceptación de sí mismo.

Este capítulo define la compasión, muestra cómo la compasión hacia sí mismo y hacia los demás están relacionadas, analiza la forma de alcanzar la sensación de valía personal y presenta ejercicios contruidos para incrementar sus facultades de compasión.

Definición de la compasión

La mayoría de las personas consideran a la compasión como un rasgo de carácter admirable igual que la honestidad, la lealtad o la espontaneidad. Si usted tiene compasión, usted la muestra siendo amable, simpático y útil a los demás.

Esto es sin duda así. Sin embargo, en su relación con la autoestima, la compasión es mucho más. En primer lugar, no es un rasgo de carácter inmutable. *La compasión es en realidad una facultad*, una facultad que usted puede adquirir si carece de ella, o mejorarla si ya la tiene. En segundo lugar, la compasión no es algo que usted siente sólo hacia los demás. Debería animarle también a usted a ser amable, simpático y útil para consigo mismo.

Son tres los componentes básicos de la facultad de compasión: comprensión, aceptación y perdón.

Comprensión

El intento de comprender es el primer paso hacia una relación compasiva consigo mismo y con los demás. El comprender algo importante para usted o para un ser querido puede cambiar totalmente sus sentimientos y actitudes. Considere el caso de Sean, un albañil que finalmente se dio cuenta de por qué comía en exceso por las noches. Un día tuvo una tarea especialmente dura. Tras trabajar hasta entrada la noche, se dio cuenta de que aún había dejado pendiente el trabajo de todo un día para el día siguiente, cuando se suponía que tenía que empezar otro. Condujo hasta casa con un ojo puesto en la aguja de la temperatura, pues se le había sobrecalentado el coche y no podía dejar que llegase al rojo. Se sentía agotado, ansioso y derrotado. Pensó en parar en un comercio de licor y comprar unas nueces, copos de maíz y algunos embutidos como aperitivo antes de cenar. Cuando se imaginó inmerso en su sofá frente al televisor y con comida al alcance de cada brazo, empezó a sentirse mejor. Pero la crítica empezó a azotarle por su «voracidad en comer basura». En este momento, Sean hizo algo diferente. Se preguntó a sí mismo por qué el pensar en la comida le hacía sentir mejor. Entonces tuvo una idea: comía en exceso por las noches para rehuir sus sentimientos de presión e insuficiencia durante el día. Mientras comía se sentía reconfortado y seguro.

Esta súbita comprensión fue el primer paso de Sean para desarrollar una noción más compasiva de sí mismo. Comprendió su hábito de comer en exceso como una respuesta a presiones intolerables, en vez de como expresión de glotonería y debilidad.

No toda comprensión resulta tan fácil. En ocasiones viene a resultas de un esfuerzo constante y sostenido por entender las cosas. Su decisión de comprar y leer este libro es un ejemplo de aproximación consciente y gradual a la comprensión.

El comprender la naturaleza de sus problemas no significa que tenga que llegar a soluciones inmediatamente. Simplemente significa que usted ha hallado la forma de operar: lo que tiene probabilidades de hacer en una determinada situación y por qué probablemente lo va a hacer. Significa que usted tiene una idea de cómo llegó a ser la persona que es.

El comprender a los demás es principalmente cuestión de escucharles en vez de escuchar la propia versión que uno tiene de ellos. En vez de decirse a sí mismo: «¡Qué co•torra! ¿Se callará alguna vez?», usted escucha cómo le explica su madre su visita al mé•dico. Usted le hace preguntas sobre sus síntomas y los análisis que se ha tenido que hacer. Sondea amablemente los sentimientos subyacentes a los hechos. Gradualmente se da cuenta de que ella no sólo se queja de la enfermera y la recepcionista. Está preo•cupada por envejecer, por la proximidad de la muerte. Usted es capaz de empatizar y ofre•cerle algún apoyo, en vez de su habitual impaciencia. Esto le hará sentir mejor y también le hará sentirse a usted mejor consigo mismo.

Aceptación

La aceptación es quizá el aspecto más difícil de la compasión. La aceptación es un reconocimiento de los hechos, con suspensión de todos los juicios de valor. Usted ni aprueba ni desaprueba: acepta. Por ejemplo, la afirmación «Acepto el hecho de que es•toy obeso» no significa «Estoy obeso y ello me resulta perfectamente bien». Significa

«Estoy obeso y lo sé. Puede no agradarme. De-hecho, a veces me siento como un barril de grasa. Pero ahora dejo de lado mis sentimientos, pongo entre paréntesis los juicios de valor y afronto los hechos desnudos».

Marty es un buen ejemplo del poder de la aceptación. Era un chapista que constantemente se recriminaba el hecho de ser «un hombrecito bajo, gordo y feo». Como parte de su batalla por desarrollar compasión de sí mismo, redactó una breve descripción para utilizar cada vez que su crítica patológica empezaba a susurrar lo de «bajo... gordo... feo». Le respondía diciendo: «Mido 1,56 y lo acepto. Me estoy volviendo calvo, y también lo acepto. Esto son hechos. Estos hechos han de aceptarse, y no utilizarlos para mortificarme».

La aceptación de los demás supone reconocer los hechos acerca de ellos despojados de nuestros juicios habituales. Por ejemplo, Laurie solía considerar a un profesor como «un hueso, totalmente carente de sentimientos. Nunca ofrece una palabra de aliento o tiempo extra para las tareas». Sin embargo, hizo un serio esfuerzo por aceptar a este hombre porque tenía que colaborar con él en un importante comité de estudiantes de la facultad. En primer lugar, Laurie se libró de las etiquetas derogatorias que llenaban su cabeza. A continuación repasó mentalmente los hechos: «El doctor Sommers es un hombre reposado, reservado y distante. Suele ofrecer ayuda sólo cuando se le pide formalmente. Se toma muy en serio los plazos. Puede no agradarme su estilo como profesor, pero le acepto como es. Puedo colaborar con él y sacar partido de ello». Este ejercicio de comprensión ayudó a Laurie a ofrecer algunas importantes resoluciones conjuntas adoptadas por el comité. Toda esta experiencia elevó también su autoestima, porque con ella había aprendido el valor de ser un poco más distante y reservada ella misma.

Perdón

El perdón deriva de la comprensión y la aceptación. Igual que esos dos rasgos, no significa aprobación. Significa aceptar lo pasado como pasado, reafirmar el respeto a sí mismo en el presente y anticipar un futuro mejor. Cuando usted se perdona por haber gritado a su hijo, no pasa de bueno a malo u olvida el incidente. Su rabieta sigue siendo algo reprobable, y usted recordará su error para poder mejorar en el futuro. Pero usted dejará el «caso cerrado» y pasará a sus actividades rutinarias sin seguir anclado en el incidente y sentirse mal todo el día.

Alicia era una joven que tenía dificultad en aceptar las invitaciones para salir. Los muchachos la invitaban a cenar o a ir al cine y siempre inventaba alguna excusa para no ir. Entonces empezaba a azotarle su crítica patológica: «Gallina. Es un buen chico. ¿Por qué no aceptas? La has estropeado para siempre con él». Alicia sufría reiteradamente este ataque durante varios días. Cuando empezó a combatirlo, el perdón fue una de las armas más poderosas. Se decía a sí misma: «Muy bien, he cometido un error. Me hubiera gustado salir con John, pero me sentí muy tímida y con miedo. Esto ha pasado ya. No se puede ya hacer nada. Me perdono a mí misma, y aprovecharé la próxima oportunidad. Me niego a expiar por siempre mi timidez».

El verdadero perdón de los demás significa un cierre de cuentas. La persona que le dañó no le debe ya nada. No está ya en posición de deudor respecto de lo que ha sucedido. Usted ha abandonado toda idea de venganza, reparación, restitución o compensación. Usted afronta el futuro con una hoja en blanco entre ambos.

Charlie era un arquitecto de exteriores cuya relación con su padre estaba envenenada por un antiguo desacuerdo por el dinero que habían ganado juntos cuando compartían

un negocio de jardinería. Su autoestima se resentía cuando se comparaba con los amigos que tenían una estrecha relación con sus padres. Finalmente llegó a la conclusión de que la clave para elevar su propia opinión de sí mismo y restablecer el contacto con su padre era perdonarle sinceramente. «Tuve que dejar de pensar en todas las viejas discusiones», explicó Charlie. Se habían interpuesto entre nosotros y nos mantenían separados. Cuando perdonó a su padre y dio la espalda a su pasado, mejoró la autoestima de Charlie y su relación con su padre.

Hacia una mente compasiva

Comprensión, aceptación y perdón: éstas son tres grandes palabras que parecen casi de suyo evidentes. Nadie se vuelve más comprensivo o indulgente porque lee en algún lugar que ésta es una buena forma de ser. Los conceptos abstractos, por loables que sean, tienen escaso efecto sobre la conducta.

Para desarrollar una mente compasiva, usted debe comprometerse a cambiar de forma de pensar. La antigua forma consistía en juzgar y luego rechazar. La nueva forma exige suspender el juicio unos instantes. Cuando se enfrenta a una situación que usted tradicionalmente evalúa de forma negativa («Ella es estúpida... He vuelto a meter la pata... Él es egoísta... Yo soy incompetente ...»), puede utilizar en su lugar una serie específica de pensamientos que constituyen la *respuesta compasiva*.

La respuesta compasiva

La respuesta compasiva empieza con tres preguntas que usted siempre debe formularse para facilitar la comprensión de la conducta problemática.

1. ¿Qué necesidad estaba (él, ella, yo) intentando satisfacer con su conducta?
2. ¿Qué creencias o conocimientos influyeron en la conducta?
3. ¿Qué dolor, daño u otros sentimientos influyeron en la conducta?

A continuación vienen tres afirmaciones para recordarse que puede aceptar a una persona sin acusación o valoración, por desgraciadas que puedan haber sido sus elecciones.

4. Desearía que _____ no hubiese sucedido, pero no fue más que un intento de satisfacer (sus, mis) necesidades.
5. Acepto (a él, a ella, a mí) sin valoración o sensación de maldad por ello.
6. Por desafortunada que fue (su, mi) decisión, acepto a la persona que la tomó como alguien que, como todos nosotros, intenta sobrevivir.

Finalmente, dos afirmaciones sugieren que puede mantenerse la hoja en blanco, que es el momento de perdonar y dejar hacer.

7. Se acabó, puedo dejarlo pasar.
8. No me debe (o no me debo) nada por ese error.

Intente memorizar esa secuencia. Comprométase a utilizarla cuando advierta que se está juzgando a sí mismo o a los demás. Revísela, si desea, para que el lenguaje y suge-

rencias le resulten correctas. Pero asegúrese de mantener el móvil básico de la respuesta compasiva: comprensión, aceptación, perdón.

El problema de la valía

El aprender facultades de compasión le ayuda a contactar con su propio sentido de valía personal. Pero esta sensación puede ser escurridiza si padece una baja autoestima. En ocasiones parece como si usted no valiera nada. Puede parecer que nadie vale gran cosa.

¿Qué hace valiosas a las personas? ¿Dónde busca usted pruebas de valía? ¿Cuáles son los criterios?

A lo largo de la historia se han ideado muchos criterios del valor humano. Los antiguos griegos valoraban la virtud personal en sentido humano y político. Si uno se adecuaba a los ideales de armonía y moderación y contribuía al orden social, era considerado valioso y podía gozar de alta autoestima. Los romanos de valía habían de mostrar patriotismo y valor. Los primeros cristianos valoraban el amor de Dios y la humanidad sobre la filiación al reino temporal. Los budistas valiosos se esfuerzan por liberarse de todo deseo. Los hinduistas valiosos contemplan las formas de profundizar su reverencia a todos los seres vivos. Los musulmanes valiosos respetan la ley, la tradición y el honor. Los liberales valoran el amor del hombre y las buenas obras. Los conservadores valoran la industria y el respeto de la tradición. Los mercaderes de valía son los ricos. Los artistas valiosos son los dotados de talento. Los políticos valiosos son los que tienen poder. Los actos valiosos son los más conocidos. Y así sucesivamente.

En nuestra cultura, la solución más común al problema es identificar el valor con el trabajo. Uno es lo que hace, y los demás puestos y profesiones son más o menos valiosos que el propio. Los médicos son mejor que los psicólogos, éstos son mejores que los abogados, éstos que los contables, éstos que los agentes de cambio y bolsa, éstos que los disk-jockeys, éstos mejores que los vendedores de informática, etc.

Dentro de una determinada posición o nivel social, nuestra cultura valora a continuación la valía basada en los logros. Obtener un aumento, un grado, un ascenso o ganar en una competición valen mucho. Adquirir una buena casa, un coche, mobiliario, una barca o dar educación universitaria a los hijos, todos estos logros también valen mucho. Si uno es despedido o cesado, pierde su casa, o desciende de otro modo en la escala de logros, siente serios problemas. Pierde todos sus activos y se vuelve una persona socialmente sin valor.

La compra de estos conceptos culturales de valor puede ser mortal. Por ejemplo, John era un auditor de banca que identificaba su valía con su logro en el trabajo. Cuando llegaba tarde a cumplir un plazo importante, se sentía indigno. Cuando se sentía indigno, se deprimía. Cuando se deprimía, trabajaba más lento e incumplía más plazos. Se sentía entonces más indigno, se volvía más deprimido, trabajaba menos diligentemente, etc., en una infernal espiral descendente.

John no carecía de valía. Estaba atormentado por un concepto irracional del valor. Y como su concepto irracional era muy común en nuestra sociedad, no tenía a nadie cerca que le revelase el dilema. El supervisor de John estaba de acuerdo en que carecía de valor si no podía cumplir los plazos. Su esposa y hermano estaban de acuerdo en que le pasaba algo malo. Incluso su terapeuta tendía a estar de acuerdo en que un mal rendimiento en el trabajo era realmente algo para sentirse deprimido. De forma sutil, todos re-

forzaban la creencia de John de que carecía de valor. Se había metido en un carrusel autopropulsado de depresión y sus allegados no podían sacarle de él. Estaban contribuyendo a meterle más.

Cuando usted se encuentra en semejante lío cultural, puede ayudarle un poco recordarse que todo criterio concebido para medir la valía depende de su contexto cultural. El monje Zen de grandes virtudes carece totalmente de valor en Wall Street. El muy reputado agente de cambio y bolsa carece de valor en las junglas de Borneo. El curandero más poderoso carece de valor en las paredes del Pentágono. John intentó aprenderse de memoria esto: «¿Qué importancia tiene si la auditoría First Intercity se acaba esta semana o la siguiente? ¿Se van a caer las estrellas? ¿Depende realmente tanto mi valía como ser humano de si cuadran dos columnas de números del balance? Ni siquiera tendría este problema en la playa tropical o en el Londres de Shakespeare».

Esta alocución interior permitió a John cierto distanciamiento de la situación, pero no elevó mucho su autoestima. El hecho es que había elegido operar y competir en la arena de la auditoría bancaria y no el rastreo de la playa tropical o la escritura renacentista. Era miembro de una cultura occidental urbana y pensaba que había que medir su éxito de acuerdo con los estándares dominantes, aun si éstos estándares eran irracionales o subjetivos.

Un ámbito más provechoso al que puede recurrir es el de su propia experiencia y observaciones. Los criterios culturales de valía más «obvios» y «razonables» pueden confundirse mediante la observación. Por ejemplo, si los pediatras son más valiosos que las personas que les limpian las ventanas, de ahí se sigue que los pediatras deberían tener un superior sentido de autoestima. Todos los pediatras deberían deleitarse en el plácido resplandor de su autoestima, mientras que los limpiaventanas deberían estar buceando en las simas de la desesperación. Pero no es así. Las estadísticas muestran que su profesión está sólo ligeramente relacionada con su nivel de autoestima o salud mental. El hecho observable es que hay pediatras y limpiaventanas que se agradan a sí mismos, y que hay proporciones similares de pediatras y limpiaventanas que no se agradan a sí mismos.

Las observaciones personales de John le ratificaron esto. John conocía a otras personas con puestos en las finanzas que tenían una buena autoestima, pero no eran realmente más competentes o exitosos que él. Por el lado negativo, uno de los compañeros de clase de John era vicepresidente de una gran empresa, pero John sabía que a pesar de su éxito le atormentaba una profunda sensación de falta de valía.

Obviamente, algunas personas han resuelto este problema de valía personal y otras no. Si usted quiere gozar de una alta autoestima, tendrá que familiarizarse con el concepto de valía humana. Cuando llegue a la conclusión de que la solución debe estar fuera de los criterios culturalmente determinados, esto le deja cuatro formas de abordar el concepto de valía y salir con una autoestima intacta.

Afirmar su valía

LA primera forma de afrontar el problema de la valía es echarlo por la ventana. Aceptar que la valía de una persona es un concepto abstracto que, al ser examinado, resulta tener una base extremadamente frágil en realidad. No es más que otra etiqueta global. Todos los criterios resultan ser subjetivos, culturalmente variables y lesivos para su autoestima. La idea de identificar un estándar universal de valía es una ilusión tentadora, pero usted y todo el mundo está mejor sin ella. Es imposible determinar la verdadera valía de una persona.

La segunda forma de afrontar el problema de la valía es constatar que hay una valía, pero que está igualmente distribuida y es inmutable. Todo el mundo al nacer tiene una valía unitaria, absolutamente igual a la valía unitaria de todos los demás. Le suceda lo que le suceda en la vida, haga lo que haga o le hagan lo que le hagan, su valía humana no puede aumentar ni disminuir. Nadie vale más o menos que nadie más.

Es interesante señalar que estas dos opciones son *funcionalmente* equivalentes. Ambas le liberan de tener que vivir comparándose con los demás y de hacer constantes juicios de valor sobre su valía relativa.

Por supuesto, estas dos primeras opciones son *esencialmente* diferentes. La primera es una especie de agnosticismo práctico: Una persona puede «valer» o no más que otra, pero este juicio es desesperadamente difícil y peligroso, y usted se niega a hacerlo. La segunda opción está más en línea con la enseñanza religiosa occidental tradicional, y determina un «sentimiento» reconfortante e inefable acerca de la valía intrínseca de la persona, de su carácter especial, más afín a los ángeles que a los animales. Al efecto de fomentar la autoestima, usted puede optar por cualquiera de ambas opciones y triunfar.

La tercera opción es diferente de las dos primeras sin negar a ninguna de las dos. En esta opción usted reconoce su propia experiencia interior de valía humana.

Recuerde una época en la que se sintió bien consigo mismo, en que su valía humana parecía real y usted tenía una buena dosis de ella. Recuerde el sentimiento de estar bien, con todas sus faltas y fracasos, a pesar de las opiniones de los demás. Usted puede haber vislumbrado sólo esta emoción en su vida. En este momento puede estar totalmente desvinculado de ese sentimiento de valía personal. Puede tener sólo el lejano y boroso recuerdo intelectual de que una vez se sintió bien consigo mismo.

Lo esencial es admitir que tiene una valía personal, según evidencia su propia experiencia interior, por breve y ocasional que haya sido. Su valía es como el sol, que siempre brilla, aun cuando esté nublado y no pueda verse. No puede sustraerse a su resplandor, sólo puede permanecer en la sombra dejando que su crítica patológica le llene de nubes de confusión o reptando bajo las catacumbas de la depresión.

John, el auditor de banca, pudo contactar con su sentimiento de valía recordando a una vecina que tuvo a los doce años. Era una señora mayor llamada Ackerson que vivía en la puerta contigua. A menudo miraba los trabajos y dibujos de John cuando su madre y su padre no tenían tiempo o no los recibían con elogios. La señora Ackerson tenía siempre un gran entusiasmo por sus creaciones, diciéndole que era muy listo y que llegaría lejos. John recordaba el orgullo que sentía, y su sentimiento de confianza ante el futuro. A veces John podía remontarse al recuerdo de la señora Ackerson y recuperar sus iniciales sentimientos de orgullo y competencia.

La cuarta forma de afrontar el problema de la valía es realizar una buena contemplación de sí mismo a través de la lente de la compasión. La compasión le expresa la esencia de su carácter de ser humano.

¿Qué entiende acerca de sí mismo? En primer lugar, usted vive en un mundo en el que debe luchar constantemente para satisfacer las necesidades básicas, o de lo contrario perecería. Usted debe hallar alimento, vivienda, apoyo emocional, reposo y ocio. Casi toda su energía se aplica a estas áreas básicas de necesidades. Usted hace lo que puede, dados sus recursos. Pero las estrategias disponibles que tiene para satisfacer sus necesidades están limitadas por lo que usted sabe e ignora, por su condicionamiento, su constitución emocional, el grado de apoyo que recibe de los demás, su salud, su sensibilidad al dolor y al placer, etc. Y a través de toda esta lucha para sobrevivir es usted conscien-

te de que sus facultades físicas e intelectuales han de deteriorarse inevitablemente, y de que, a pesar de todos sus esfuerzos, habrá de morir un día.

En el curso de su lucha usted comete muchos errores, que reciben una penosa recompensa. A menudo siente miedo, tanto ante peligros reales como de los que dimanan de una vida sin garantías, en la que la pérdida y el daño pueden azotarle en cualquier momento. También hay muchos tipos de dolor, y a pesar de todo usted sigue, buscando todo el sustento físico y emocional que puede.

Esto último es esencial: usted sigue. Frente a todo el dolor, pasado y futuro, usted sigue luchando. Planea, resiste, decide. Sigue viviendo y sintiendo. Si usted deja proliferar este conocimiento, si se deja sentir realmente la lucha, puede empezar a vislumbrar su valía real. Es la fuerza, la energía vital que le impulsa a esforzarse. El grado de éxito es irrelevante. También es irrelevante su aspecto, o el grado de alimento físico o psicológico que tenga. Lo único que cuenta es el esfuerzo. Y la fuente de su valía es el esfuerzo.

Tras la comprensión viene la aceptación. Nada de lo que uno hace en el empeño por sobrevivir es malo. Los diferentes enfoques son más o menos efectivos, dolorosos o no dolorosos. A pesar de sus errores, está usted haciendo una buena tarea, porque es la mejor que usted *puede* hacer. Sus errores y el dolor que sigue a cada uno de ellos le enseñan. Es posible aceptar todo lo que hace sin valoración porque durante toda su vida está usted implicado en una lucha irrehuible.

Usted puede perdonar y dejar pasar sus fracasos y errores porque ya ha pagado por ellos. Por nuestra propia constitución, no siempre conocemos el mejor camino, e incluso conociéndolo, podemos no tener los recursos necesarios para seguirlo. Su valía, pues, es que usted nació en este lugar. Y que puede seguir viviendo ahí a pesar de la enorme dificultad de la lucha.

Compasión por los demás

Para ser completa, la compasión ha de orientarse tanto a uno mismo como a los demás. Actualmente usted puede considerar más fácil comprender, aceptar y perdonar a los demás que comprender, aceptar y perdonarse a sí mismo. O bien puede hallar que es relativamente fácil sentir compasión por sí mismo, pero que le irritan constantemente los fallos de los demás. Ambos tipos de desequilibrio pueden rebajar su autoestima.

Afortunadamente, este desequilibrio se corrige a sí mismo. El sentir una mayor compasión por los demás le hará eventualmente más fácil sentir compasión por sí mismo. El aprender a tomarse un respiro le llevará naturalmente a tener una idea más compasiva de los demás. En otras palabras, la Regla de Oro actúa tanto en forma directa como inversa: «Ama a tu prójimo como a ti mismo» o «Ámate a ti mismo como a tu prójimo».

Si quererse a sí mismo le parece un desperdicio de afecto, entonces empiece por aumentar su compasión por los demás. Después de que haya aprendido a comprender, aceptar y perdonar los fallos de los demás, sus propios errores no le parecerán tan enormes.

Empatia

Un término más adecuado que el de compasión por los demás es el de *empatia*. La empatia es una clara comprensión de las ideas y sentimientos de otra persona. La empatia supone escuchar atentamente, formular preguntas, dejar a un lado los propios juicios

de valor y utilizar la imaginación para comprender el punto de vista del otro, sus opiniones, sentimientos, motivaciones y situación. La intuición que se alcanza mediante el ejercicio de la empatía lleva naturalmente al proceso compasivo de comprensión, aceptación y perdón.

La empatía *no* es sentir del mismo modo que siente alguien. Eso es simpatía, una actividad afín pero diferente que no siempre es posible o apropiada. La empatía no consiste en actuar de forma tierna y comprensiva. Eso es apoyo, otra actividad que no siempre es posible o apropiada. La empatía no es tampoco acuerdo o aprobación. La empatía opera fuera y antes de la simpatía, el apoyo, el acuerdo y la aprobación.

Una verdadera empatía es el antídoto definitivo a la cólera y el resentimiento. Recuerde que la cólera la causan sus pensamientos, no las acciones de los demás. Cuando usted se toma el tiempo necesario para comprender minuciosamente los pensamientos y motivaciones de los demás, se cortocircuitan su lectura mental y su hábito de inculpar. Usted ve la lógica subyacente a las acciones de los demás. Puede coincidir o no con esa lógica o gustarle o no sus acciones, pero las comprende. Llega a ver que una verdadera maldad y bajeza son raras, que la gran mayoría de personas buscan placer o evitan el dolor de la forma que les parece mejor. Ve usted cuan poco entran en la ecuación su valía o acciones. Usted es libre de aceptar los hechos, perdonar al ofensor y avanzar.

June era una asistente social que con frecuencia tenía discusiones con su supervisor. June pensaba que los clientes iban primero y que las tareas burocráticas eran lo secundario, por lo que solía retrasarse en sus estadísticas e informes semanales y mensuales. Se mostraba muy crítica hacia la insistencia de su supervisor en cumplir con esas tareas, pensando que realmente a éste no le importaban tanto los clientes como cumplir con el papeleo.

Esta situación mejoró después de que June tuvo una larga conversación con su supervisor en una fiesta del personal. Hizo conscientemente un esfuerzo por escuchar y comprender el punto de vista de su supervisor. Mientras hablaban, se abstuvo de realizar sus habituales observaciones sarcásticas o acusatorias. Su supervisor se mostró gradualmente más afable, dejando traslucir parte de su vinculación y sentimientos. Le contó cómo una vez había perdido una cuantiosa beca y había echado a perder un programa de extensión por equivocarse con los papeles. Este gran fallo le había enseñado que hacer un buen trabajo burocrático era una condición necesaria para rendir como asistente social. Tras esta conversación, June estuvo mucho mejor dispuesta hacia su supervisor. Su ejercicio de empatía se tradujo en una mejor relación de trabajo.

Ejercicios

Este capítulo concluye con cuatro ejercicios. Los dos primeros le prepararán para sentir compasión por los demás, y los dos últimos combinan la compasión por los demás con la compasión hacia uno mismo. Dosifique su esfuerzo: pruebe primero con el ejercicio que le parezca más fácil. Pase luego a los ejercicios más difíciles.

Videoencuentro

Ésta es una forma perfectamente segura y no amenazante de practicar la empatía con los demás. Vea un programa de televisión que odie o que normalmente no se pirraría por ver. Si usted normalmente ve programas de ocio, elija un drama serio. Si usted normal-

mente sólo ve los noticiarios, sintonice unos dibujos animados. Si usted prefiere las comedias, cambie al sermón de un predicador televisivo, o a una película de policías o a un folletín.

Mire y escuche atentamente. Cada vez que se sienta irritado, disgustado, aburrido o confundido, ponga a un lado sus sentimientos y reenfoque su atención. Dígase a sí mismo: «Veo que me irrita mucho esto. Está bien, pero no me interesa actualmente. Puedo dejar a un lado la irritación y observar unos minutos sin valorar lo que veo».

Suspenda un tiempo sus juicios de valor e imagine por qué los teleadictos incondicionales ven ese programa. ¿Qué sacan de él? ¿Lo ven para excitarse, informarse, divertirse, evadirse, identificarse con los personajes, confirmar sus prejuicios? Intente comprender los rasgos atractivos de ese programa y al tipo de persona que le gusta.

Cuando llega a una comprensión empática, cambie a otro tipo de programa y pruebe con otro. Recuerde que no tiene que aprobar lo que ve: sólo verlo con claridad y comprender sus atractivos.

El objeto de este ejercicio no es extender o corromper su gusto como espectador. El objeto es proporcionar una situación segura y no amenazante en la que puede practicar la postergación de sus juicios de valor y conseguir comprender un punto de vista que normalmente descartaría de antemano.

Escucha activa

Con un amigo. Elija a un amigo al que le guste probar cosas nuevas. Explíquelo que quiere mejorar sus facultades de escucha. Pida a su amigo que le cuente algo que es importante en su vida: Una experiencia traumática, un recuerdo infantil importante o una esperanza de futuro.

Mientras habla su amigo, su tarea es escuchar atentamente y formular preguntas sobre las partes que no comprenda. Pida a su amigo que se lo aclare o desarrolle. Penetre bajo la superficie de los hechos pidiéndole información sobre pensamientos y sentimientos: «¿Por qué fue eso importante para usted?» «¿Cómo te sentó eso?» «¿Qué aprendiste de aquello?».

De vez en cuando, parafrasee lo que ha dicho su amigo: «Así, en otras palabras, usted...» «Espera, déjame ver si lo entiendo: tú pensaste que...» «Lo que parece decir es...». La paráfrasis es una parte importante de la escucha con empatía porque le mantiene tras la pista. Le ayuda a suprimir sus interpretaciones falsas de la realidad y a aclarar lo que piensa su amigo. Su amigo se siente satisfecho al saber que ha sido oído realmente, y tiene la oportunidad de corregir cualesquiera errores que usted haya cometido. Usted luego incorpora las correcciones en paráfrasis revisadas.

Con personas conocidas. Usted puede pasar ahora a un ejercicio más difícil. Elija a personas a las que no conoce tan bien y practique sus facultades de empatía sin su conocimiento de lo que está usted haciendo.

Hablen de lo que hablen, pida aclaraciones y ampliaciones. Resista a su impulso de discutir o pasar a una anécdota propia. Repare en cuando empieza a juzgar mentalmente y deje a un lado sus juicios de valor. Recuerde que no tienen por qué gustarle, que sólo intenta comprender algo sin que su voz interior participe. Atienda especialmente a las comparaciones que usted realiza automáticamente.

Con alguien a quien no conoce bien, la paráfrasis es aún más importante. Le ayuda a recordar un relato no conocido, le asegura su interés al hablante y le ayuda a separar sus propios procesos mentales de lo que realmente se ha dicho. A medida que su cono-

cido clarifica y corrige, se profundiza su conversación y la conversación pasa a un nivel más personal e íntimo. Las verdaderas opiniones, sentimientos y áreas de incertidumbre o vulnerabilidad serán desveladas gradualmente a medida que el hablante percibe que usted es un oyente atento e interesado en el que puede confiar. Repita este ejercicio con frecuencia, y los conocidos se convertirán en amigos.

Con extraños. En una fiesta u otra reunión, escoga a alguien que no conoce o le disgusta. Entable una conversación con esa persona y utilice sus dotes de escucha para intentar comprender realmente lo que le dice. Siga las instrucciones ofrecidas para la conversación con amigos y conocidos, teniendo en cuenta que probablemente le resultará más difícil suspender el juicio y centrarse en la petición de información y la paráfrasis.

Cuando usted escucha a alguien que realmente le desagrada o con el que no tiene nada en común, es importante recordar la base de la compasión: *Todo el mundo intenta sólo sobrevivir, igual que usted.* Formúlese a sí mismo las tres preguntas que empiezan por la *respuesta compasiva*. Pregúntese: «¿Qué necesidad está satisfaciendo esta persona al decir esto? ¿Cómo le hace sentir más seguro, con más control, menos ansioso, con menos dolor? ¿Qué creencias le influyen?».

Compasión por las cosas pasadas

Este es un ejercicio que puede practicar una y otra vez para desarrollar facultades de comprensión, aceptación y perdón.

El momento actual, en que está leyendo, es el presente. Cualquier otro momento de su vida forma parte del pasado. Algunos de estos hechos que califica de malos y utiliza para rechazarse a sí mismo: no visitar a su padre más antes de que falleciese, la forma exigente con la que trató a su primera esposa, las cosas que le dijo cuando estaban en trámite de separación, su comilona de la semana pasada, su fracaso en dejar de fumar, su discusión con su hijo, etc. Pero no tiene que seguir hiriéndose con el pasado. Estos sucesos pueden reexperimentarse utilizando la respuesta compasiva.

Esto es lo que tiene que hacer. Primero, seleccione un hecho del pasado, uno que la crítica ha utilizado para realizar los ataques. Ahora adopte una posición cómoda. Cierre los ojos y realice unas inspiraciones profundas. Examine la tensión que hay en su cuerpo y extienda o relaje las zonas tensas. En este momento, déjese llevar al pasado. Remóntese al pasado, al momento en que se desarrollaba el hecho seleccionado. Contémplese a sí mismo haciendo aquello que ahora lamenta. Mire cómo iba vestido, vea la habitación o lugar, a todas las personas implicadas. Oiga cualquier conversación que se produjo. Advierta cualesquiera sentimientos que tuvo en aquel momento físicos. Reproduzca el hecho lo mejor que pueda. Vea cómo se desarrolla la acción, oiga las palabras, compruebe sus reacciones.

Ahora, mientras se ve a sí mismo en medio del acontecimiento, hágase esta pregunta:

¿Qué necesidad estaba yo intentando satisfacer?

Piense sobre el particular. ¿Estaba usted intentando sentirse más seguro, con más control, menos ansioso, menos culpable? Tómese un tiempo para responder. Ahora pregúntese:

¿En qué estaba pensando entonces?

¿Qué creía usted en aquella situación? ¿Cómo estaba interpretando las cosas? ¿Qué supuso que era verdad? No precipite la respuesta. Pregúntese ahora:

¿Qué tipo de dolor o sentimiento me estaba influyendo?

Tómese un tiempo para contestar y piense en el contexto emocional del acontecimiento.

Cuando tenga usted alguna respuesta a estas preguntas, cuando conozca las necesidades, pensamientos y sentimientos que le influyeron, es el momento de aceptarse y perdonarse por lo que hoy se recrimina. Permanezca enfocado en la imagen de sí mismo en medio del acontecimiento y diga esto a la persona que era usted entonces:

Desearía que esto no hubiese sucedido, pero estaba intentando satisfacer mis necesidades.

Me acepto sin valoración crítica o sentimientos de malestar por el intento.

Me acepto a mí, ahora y entonces, como una persona que intenta sobrevivir.

Intente sentir realmente cada uno de estos momentos. Permita aflorar estos sentimientos. Ahora es el momento de desprenderse del pasado. Dígase a sí mismo:

No me debo nada por mi error.

Se acabó. Puedo perdonarme.

Si este ejercicio le funciona, ensáyelo con tantos sucesos pasados como pueda. Mientras lo practica, la respuesta compasiva se volverá más automática. El perdón le resultará más fácil. Y se sentirá menos preso en las penosas lamentaciones del pasado.

Meditación compasiva

Este ejercicio tiene tres partes: visualizar y sentir compasión por alguien que le ha hecho daño, por alguien a quien usted ha dañado y por sí mismo. Puede hacer que alguien se lo lea, o grabarlo y escucharlo. Hable lentamente, en tono bajo, claro y relajado.

Por alguien que le ha hecho daño. Siéntese o échese con los brazos extendidos y las piernas estiradas. Cierre los ojos y realice varias inspiraciones profundas. Siga respirando profunda y lentamente a medida que examina su tensión corporal. Cuando perciba una zona tirante, relaje sus músculos y póngase en situación de relajación profunda. Deje que su respiración se vuelva aún más lenta, y suspenda su juicio. Acepte todas las imágenes que le vengan a la mente, aun cuando no tengan sentido inmediatamente.

Imagínese que tiene una silla enfrente. Alguien se sienta en ella, alguien que usted sabe le ha hecho daño de alguna forma. Imagine que esa persona que le ha dañado se sienta silenciosamente en la silla. Perciba todos los detalles: su tamaño, indumentaria, colores, postura. La persona que le ha dañado tiene un aspecto tranquilo, expectante. Dígale lo siguiente:

Tú eres un ser humano como yo. Te esfuerzas por sobrevivir. Cuando me hiciste daño, estabas intentando sobrevivir. Hiciste lo que pudiste, dadas tus limitaciones y comprensión de la situación entonces. Puedo comprender tus motivaciones, temores, esperanzas. Las comparto porque también yo soy humano. Puede no gustarme lo que hiciste, pero lo comprendo.

Acepto el hecho de que me hiciste daño. No me gusta, pero no te culpo de nada. Nada puede ya cambiar lo que sucedió.

Te perdono. Puedo no aprobarlo o estar de acuerdo contigo, pero puedo perdonar. Puedo dejar pasar lo pasado y saldar cuentas contigo. No espero expiación alguna. He abandonado toda idea de venganza y resentimiento. Nuestras diferencias del pasado. Controlo el presente y puedo perdonarte en el presente. Puedo dejar atrás mi enfado.

Siga mirando a la persona que le dañó. Deje entrar gradualmente a esa persona en su corazón. Abrase. Deje que la cólera y el resentimiento se desvanezcan como cuando se apaga la música. Abrase más. Si le es difícil empatizar o abandonar su cólera, no se juzgue por esta dificultad. Tómese un momento más si lo necesita, y vaya a su ritmo. Cuando esté listo diga: «Te perdono», una vez más. Deje que la imagen de esa persona se desvanezca de su asiento.

Por alguien a quien usted ha hecho daño. Imagínese que esa persona que tiene ante sí es alguien a la que usted ha hecho daño, alguien de quien espera comprensión, aceptación y perdón. Vea todos los detalles de indumentaria y aspecto. Haga la visión lo más real que pueda. La persona a la que ha dañado le mira de forma tranquila, expectante. Dígale:

Soy un ser humano, digno pero imperfecto. Soy como tú. Ambos intentamos sobrevivir. Cuando te hice daño, sólo estaba intentando sobrevivir. Intentaba hacer lo que me parecía lo mejor entonces. Si entonces hubiera pensado como pienso ahora, hubiera elegido de forma diferente. Pero entonces, sólo pude hacer lo que hice. Comprendo que te hice daño, y quiero que sepas que no es mi intención hacértelo.

Por favor, acepta el hecho de que te hice daño y que nada lo puede cambiar. Si pudiera cambiarlo lo haría. Si tú pudieras, también lo harías. Pero no podemos. Nada puede cambiar el pasado.

Por favor, perdóname. No te pido que apruebes lo que hice, o que estés de acuerdo conmigo, sino que me perdones. Quiero dejar a un lado nuestras diferencias del pasado, limar asperezas, y empezar de nuevo.

Por favor, ábreme tu corazón. Compréndeme, acéptame, perdóname.

A medida que mira a la persona a la que dañó, vea cómo empieza a sonreír. Sepa que le ha comprendido, aceptado, perdonado. Deje que se desvanezca la imagen de esa persona hasta que la silla esté vacía.

Hacia sí mismo. En la última parte de esta meditación, imagínese a sí mismo sentado en la silla. Una vez más, repare en los detalles: véase vestido como va vestido, con el aspecto que tiene actualmente, imagínese que la imagen de sí mismo está diciendo:

Soy un ser humano. Valgo porque existo e intento sobrevivir. Cuido de mí. Me tomo en serio. En todos los asuntos, me tomo correctamente en cuenta primero.

Tengo necesidades y deseos legítimos. Puedo elegir lo que necesito y quiero sin tener que justificarme ante nadie. Realizo elecciones y asumo la responsabilidad por ellas.

Siempre hago lo que puedo. Cada pensamiento y acción es el mejor de que soy capaz en cada momento. Como soy un ser humano, cometo errores. Acepto mis errores sin culpa o juicio. Cuando cometo un error, aprendo de él. Soy imperfecto y me perdono por mis errores.

Sé que los demás son igualmente valiosos, igualmente imperfectos. Tengo compasión hacia ellos porque están involucrados en la misma lucha de supervivencia que yo.

Imagínese cómo la figura de usted mismo, sentado en la silla de delante, se levanta, avanza hacia donde está usted, sentado o echado, y se funde en una sola persona con usted.

Relájese y descanse. Está usted en paz consigo mismo, en paz con los demás.

Cuando esté preparado, abra los ojos y levántese lentamente, sintiéndose descansado y relajado, con una sensación de aceptación compasiva de sí mismo y de los demás.

Practique este ejercicio al menos cinco veces durante las dos próximas semanas.