

SALUD Y SEGURIDAD

Entrena la autocompasión y aleja la autoexigencia

Fuente: Quirón Prevención

En estos tiempos en los que la salud mental está en el foco de todos, es muy importante escucharse y ser consciente de nuestras emociones y necesidades. Las reacciones ante esta introspección y ante la toma de conciencia del estado en el que nos encontramos pueden ser variopintas, pero sin duda podemos decir que la más común es la autocrítica y/o autoexigencia.

Antes de seguir leyendo, hazte la siguiente pregunta: ¿Cómo reacciono yo ante el dolor o las necesidades de los demás?

Dado que la sociedad en la que vivimos nos educa para obtener de forma incansable el afecto y la aprobación de los demás, seguramente tu respuesta a la pregunta anterior habrá sido algo parecido a “con comprensión y amabilidad”. En muchas ocasiones elegimos ser compañeros de los demás en su sufrimiento.

Ofrecemos nuestra atención, nuestros mejores cuidados, nuestras palabras de aliento y hasta normalizamos los errores, los fracasos y los fallos. Todo ello con el firme objetivo de que el otro pueda sentirse reconfortado y desde ahí motivado para levantarse y continuar. Cuando esta actitud cálida y amable la utilizamos con nosotros mismos hablamos de autocompasión.

De nuevo, te animo a preguntarte lo siguiente: ¿con qué frecuencia utilizas el estilo compasivo en la interacción contigo mismo?, ¿por qué motivas a los demás desde el afecto y a ti desde la exigencia?

Existe la creencia popular de que no es bueno perdonarse, por si acaso uno se relaja y abandona por completo sus responsabilidades. Pero ¿acaso no es la tranquilidad lo que nos ayuda a pensar, razonar y tomar mejores decisiones? La realidad es que la autocrítica no es otra cosa que la expresión del miedo a fracasar, a no ser la



persona ideal a la que se aspira. Cuando consideramos nuestra valía en función de los resultados que obtenemos, el amor a nosotros mismos se vuelve inestable y condicional, por lo que nos pediremos cada vez más, al mismo tiempo que lo que ya tenemos nos parece insuficiente.

Medidas preventivas

De la misma manera que a veces tenemos que tolerar el malestar asociado a realidades que no son como queremos o asumir que no vamos a obtener lo que merecemos, también hay que aceptar que no siempre vamos a hacer las cosas de la mejor manera que existe. Debemos tener claro que nunca vamos a ser los más productivos, los mejores padres, hijos, parejas o amigos ni las personas con los hábitos de vida más saludables. Tomar conciencia de esto puede ser doloroso para nuestro ego, pero presionarnos más solo aumentará el malestar. La alternativa disponible es aprovechar este momento como una oportunidad para dar espacio a tus emociones y entrenarte en autocompasión.

A veces es más dolorosa la relación que establecemos con nuestra propia mente que las complejas realidades que la vida nos pone por delante. Por ello, el primer paso para fortalecer la compasión con uno mismo es identificar la forma en la que nos tratamos, el lenguaje que utilizamos para referirnos a nosotros mismos y las respuestas que damos ante nuestro malestar.