

“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

- **Bessel A. van der Kolk**



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



LA INTIMIDAD

Prefiero caminar con un amigo en la oscuridad que sola a plena luz del día.

HELEN KELLER

“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

Cultivar la autonomía

Da un paso atrás y pregúntate en qué aspectos puede estar influyendo sobre ti esta historia en la actualidad. Es normal interiorizar la forma en la que los demás te han tratado —por ejemplo, limitando, reprimiendo o ridiculizando tu individualidad y tu independencia— y luego hacerte tú lo mismo. En las relaciones importantes, reflexiona sobre lo cómodo que te sientes cuando:

- Expresas plenamente tus pensamientos y sentimientos.
- Pides lo que quieres.
- Confías en tu capacidad de juicio aunque los demás no estén de acuerdo contigo.
- Defiendes a otros.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

Céntrate en tu propia experiencia

- Observa si tu atención se ve <<arrastrada>> hacia los demás y alejada de ti.
- Cuando eso suceda, regresa a tu propia experiencia enraizada en tu cuerpo.
- Lo que estás experimentando no es ni bueno ni malo, ni justificado ni injustificado.
- Es, sencillamente, lo que es y puedes mantenerte centrado en una consciencia continuada de ello.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

Imagina límites entre los demás y tú

Percibe a los demás allí y a ti como ser independiente y aquí. Puedes imaginar una línea en el suelo que te separa de ellos, o una valla de madera, o incluso una pared de vidrio irrompible si fuese necesario.





“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Reivindica tu autonomía dentro de ti

Recuerda ocasiones en las que te hayas sentido decidido y fuerte.

Céntrate en sentirlo en tu cuerpo.

Afirma deliberadamente para tus adentros cosas como: «decido lo que está bien para mí», <<no tengo por qué estar de acuerdo contigo>>, <<tú y yo somos diferentes y no pasa nada>>, «no tengo por qué darte lo que quieres».

Por razones prácticas, quizá tengas que aguantar algunas cosas: es posible que no te quede más remedio que escuchar a tu jefe cuando se va por las ramas para conservar tu puesto de trabajo o sonreír con educación a un familiar cargante durante una cena en familia para conservar la paz.

Sin embargo, debes saber que eres tú quien toma la decisión de hacerlo y haz valer tus valores.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Invoca a tus aliados interiores

- **La intimidación sostiene la autonomía.**
- **Conéctate interiormente con otras personas que estén de tu lado porque eso te ayudará a no dejarte pisotear.**
- **Piensa en personas que sean como tú y que respeten tu independencia.**
- **Imagina lo que dirían si otras personas se mostrasen agresivas, avasalladoras o manipuladoras contigo. Trae a tu mente el sentimiento de «comité de cariño».**
- **Sube el volumen, de manera figurada, de las personas que te apoyan y baja el de aquellas que ponen en aprietos tu autonomía.**



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



LA EMPATÍA

La empatía supone conectarse con otras personas y comprenderlas. **Cuando te sientes enraizado como «yo», puedes ser empático sin sentirte ahogado ni sobrepasado.**

La empatía es necesaria para la intimidad.

Nos ayuda a comprender el tono y el matiz, a leer correctamente las intenciones, a reconocer el dolor debajo del enfado y a ver el ser que existe por detrás de los ojos de la otra persona.

De ese modo, podemos comunicarnos e interactuar con más habilidad.

Tanto en el trabajo como en cualquier otro lugar, salva las diferencias en un mundo multicultural. **Nos ayuda a «sentirnos sentidos», según la expresión de Dan Siegel. Vivimos en y como cuerpos individuales, cada uno mortal y, a menudo, sufriendo.**

La empatía es la base de la sensación de que **«no estoy solo, otros están conmigo, estamos juntos en esto, compartimos una humanidad común»>>.**

“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

SER EMPÁTICO

- Ser empático no significa aprobar ni estar de acuerdo.
- Puedes empatizar con alguien sin renunciar a tus derechos y necesidades.
- De hecho, resulta muy útil en los conflictos o, en general, con las personas que no nos gustan especialmente.
- Comprenderlas mejor nos ayuda a ser más eficaces con ellas.
- Y, si ellas perciben tu empatía, pueden sentirse más escuchadas y más dispuestas a escucharte a ti.



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Tu cerebro en relación con la empatía

Cuando los homínidos y los humanos evolucionaron, se volvieron más empáticos. Hoy en día, en nuestro cerebro tan sumamente social, existen tres sistemas neuronales que permiten la empatía conectándose con los pensamientos, las emociones y las acciones de los demás:

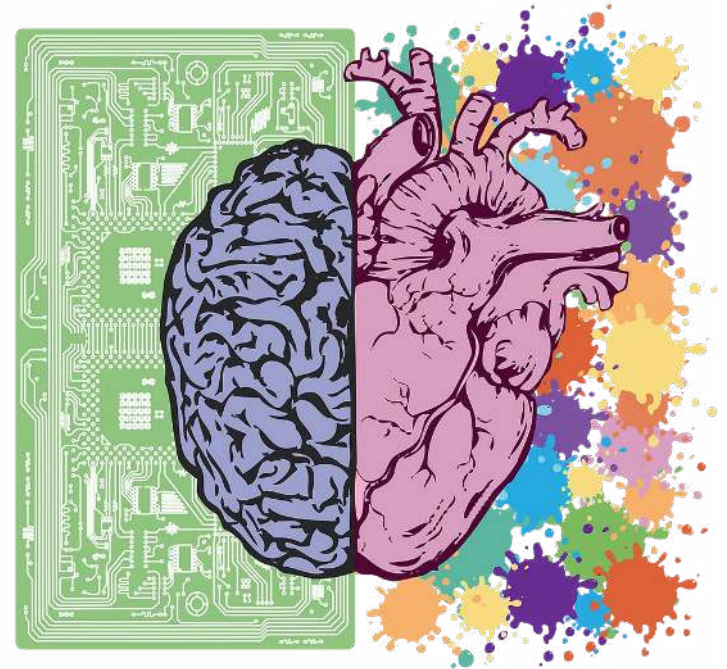
“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

Pensamientos. Por detrás de tu frente, está la *corteza prefrontal*, que te permite comprender las creencias, valores y planes de otra persona.

Emociones. En el interior de los lóbulos temporales, a los lados de la cabeza, la *ínsula* se activa cuando percibes los sentimientos de otras personas.

Acciones. En distintas partes de tu cerebro, se activan unas *redes de neuronas espejo* cuando haces algo —como alargar la mano para coger una taza— y también cuando ves a otra persona haciéndolo.

De un modo muy eficiente, estas regiones cerebrales hacen una tarea doble: regulan tus propios pensamientos, emociones y acciones y, al mismo tiempo, te ayudan a comprender, de dentro afuera, los de los demás.

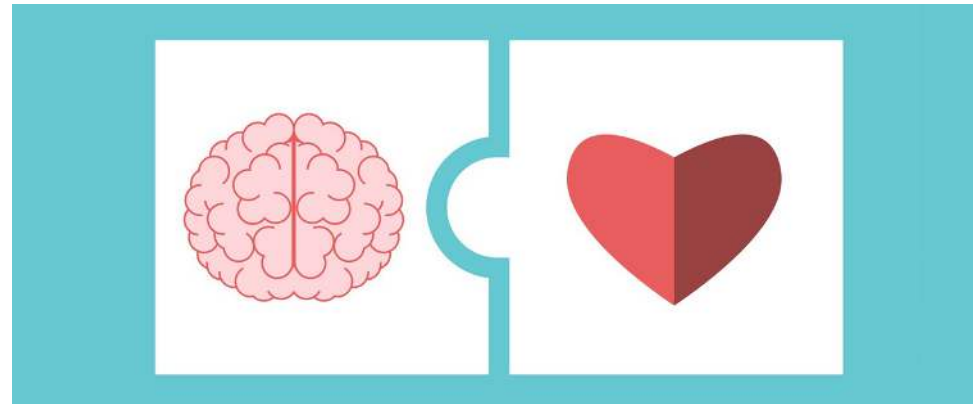


“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

CALENTAR EL CORAZÓN

Además de ser bueno para otras personas, **fortalecer el (metafóricamente hablando) músculo del corazón calma el cuerpo**, protege el sistema inmunitario, levanta el ánimo y consigue que los demás se preocupen por nosotros.

La compasión presupone la existencia de sufrimiento, y la amabilidad, no; en la práctica, ambas suelen venir mezcladas.





“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.

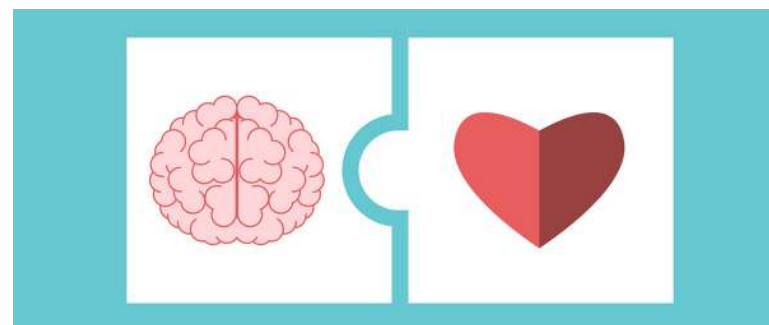


Saborea el buen corazón

Cuando te sientas compasivo o amable, permanece en esta experiencia, márcala como algo importante, ábrete a ella en tu cuerpo y percibe cómo cala en ti y se convierte en parte de tu ser.

Intenta hacerlo, al menos, unas cuantas veces al día durante unos momentos.

Adicionalmente, reserva algo de tiempo para hacer una práctica sostenida de compasión y amabilidad como la de la meditación.





“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



COMPASIÓN Y AMABILIDAD

Ponte cómodo y relájate. Evoca a alguien que te haya ayudado, como uno de tus padres o un profesor o amigo. **Sé consciente de sus problemas, su estrés y su dolor. Encuentra una preocupación cariñosa**, quizá con pensamientos suaves como «quisiera que no sufrieras, quisiera que pasara este dolor, quisiera que mejorara tu salud». **Personifica e intensifica la experiencia poniéndote la mano en el corazón.** A continuación, **pasa de la compasión a la amabilidad para desear a la persona que sea feliz.** Encuentra en tu interior **una sensación de amistad o, incluso, de cariño.** Puedes pensar: «quiero que tengas éxito, quiero que estés en paz, quiero que sepas que se te quiere».

Piensa en tu pareja o en un amigo. Sé consciente de sus cargas, sus desengaños y su sufrimiento. **Ábrete a la compasión con el corazón cálido y pensamientos de apoyo como** «quisiera que tu trabajo fuera menos estresante, quisiera que tu tratamiento médico fuera bien». **Encuentra también una sensación de amabilidad y afecto.**



“Las mayores fuentes de nuestro sufrimiento son las mentiras que nos decimos a nosotros mismos”.



Sé consciente de las sensaciones que la compasión y la amabilidad producen en tu cuerpo y deja que se establezcan en tu interior, que calen y se conviertan en parte de ti.

A continuación, piensa en alguien que te resulte indiferente. Imagina sus pérdidas, su soledad y su dolor y encuentra la compasión, además de amabilidad y buenos deseos. Puedes pensar: «quisiera que estuvieras sano, quisiera que estuvieras seguro, quisiera que vivieras sin problemas, quisiera que fueras realmente feliz».

Ahora descansa en una sensación general de compasión y amabilidad sin centrarlas en una persona concreta. Imagina que salen de ti ondas de dulce preocupación, calidez, amistad y amor.

Nota cómo al inspirar te llenas de un sentimiento de cariño. Sé consciente de todo lo que esta experiencia tenga de agradable, bello o valioso. Entrégate a la compasión y a la amabilidad y deja que ellas te guíen.