

Mary Welford

EL PODER DE LA AUTOCOMPASIÓN

Pon fin a la autocrítica
y construye la confianza en ti mismo

Prólogo de Paul Gilbert



DESCLÉE DE BROUWER

ANICCA  6

Mary Welford

**EL PODER
DE LA AUTOCOMPASIÓN**

Pon fin a la autocrítica y construye
la confianza en ti mismo

ANICCA 

Desclée De Brouwer

Título original:

The Power of Self-Compassion.

*Using compassion-focused therapy to end self-criticism
and build self-confidence*

© 2012 by Mary Welford

New Harbinger Publications, Inc.

1ª edición publicada en el Reino Unido por Robinson,
un sello de Constable & Robinson

La presente edición se ha publicado por acuerdo con Little,
Brown Book Group, Londres

Traducción: Fernando Mora

© **EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2018**

C/ Henao, 6 - 48009 BILBAO

www.edesclee.com

info@edesclee.com



EditorialDesclee



@EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación
pública y transformación de esta obra solo puede ser
realizada con la autorización
de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)
–www.cedro.org– si necesita fotocopiar o escanear algún
fragmento de esta obra.

Impreso en España

ISBN: 978-84-330-2971-3

Depósito Legal: BI-362-2018

Impresión: GRAFO, S.A. - Basauri

**Cómo aprender a decir “no”
en casa, en el trabajo y con los amigos**

Descárgalo gratis en edesclee.info con el código:

DECIRNO2971

«Este libro te ayudará a que dejes de sabotearte a ti mismo con autocríticas debilitadoras y empieces a dedicarte la misma amabilidad, aliento y apoyo que le proporcionarías a un buen amigo. Con explicaciones claras de los conceptos y con docenas de fáciles y prácticos ejercicios para fomentar la autoconfianza a través de la autocompasión, este libro tiene el poder de cambiar tu vida».

—**Kristin Neff, PhD, autora de *Self-Compassion* y profesora asociada en la Universidad de Texas, Austin**

«El enfoque de la mente compasiva es uno de los desarrollos más emocionantes en el marco de la terapia cognitivo-conductual. Mary Welford ha escrito un libro interactivo de fácil lectura, que sintetiza las características básicas del desarrollo de una relación diferente con nuestra propia mente y, paradójicamente, también de la construcción de la confianza en uno mismo».

—**Profesor David Veale, Instituto de Psiquiatría, King's College de Londres**

«Enormemente accesible, comprensivo y ameno. Recomiendo este libro a todos aquellos que quieran mejorar su autoconfianza. Rebosante de brillantes metáforas clínicas y técnicas creativas, también será de indudable valor para todo terapeuta que desee un texto fundamental en esta área fascinante».

—**Sam Cartwright-Hatton, psicólogo clínico y miembro del NIHR, Universidad de Sussex**

«¡Este es un libro maravilloso! Welford ha escrito un texto hermoso y admirable que, a través del desarrollo de la autocompasión, nos introduce en el núcleo de la confianza en uno mismo».

—**Profesor Andrew Gumley, Universidad de Glasgow, Reino Unido**

ÍNDICE

Prólogo	13
Introducción	21
Cómo utilizar este libro	23
1. La autoconfianza no es algo que ya tenemos, sino algo que construimos y mantenemos	31
¿Por dónde empezar?	32
El primer secreto en la construcción de la autoconfianza: cobrar conciencia de nuestro propio debilitamiento	33
El segundo secreto en la construcción de la autoconfianza: la autocompasión	35
Conclusiones	37
2. Comprender el impacto que tiene la evolución en nosotros	39
Nuestros sistemas de regulación emocional	40
Crear y mantener el equilibrio: fisioterapia para el cerebro	52
Conclusiones	53
3. Cómo y por qué nos sabotamos a nosotros mismos y cómo puede ayudarnos la compasión	55
De qué modo la vergüenza socava nuestra autoconfianza	56
Cómo el sobresfuerzo y el perfeccionismo pueden minar nuestra autoconfianza	64
De qué modo la autocrítica socava la confianza en uno mismo	69
Esperanza en las increíbles habilidades del cerebro	77
Conclusiones	81

EL PODER DE LA AUTOCOMPASIÓN

4. Dar sentido a nuestras experiencias	83
Nuestras influencias: naturaleza y crianza	84
Miedos y preocupaciones clave	88
Estrategias de afrontamiento y sus consecuencias	91
Reunir todos los elementos en una formulación	98
Conclusiones	105
5. ¿Qué es la compasión?	107
Perspectivas tradicionales de la compasión	108
El enfoque de la mente compasiva hacia la compasión	109
Atributos compasivos	116
Habilidades de la disposición mental compasiva	118
Cómo encajan entre sí los atributos y las habilidades compasivas	120
Cómo obtener los atributos y las habilidades compasivas	121
Conclusiones	121
6. Obstáculos para el desarrollo de la autocompasión	123
Diez pensamientos que interfieren con la práctica de la autocompasión	124
Obstáculos emocionales para experimentar la autocompasión	132
Obstáculos ambientales para construir la autoconfianza	134
Gestionar los obstáculos a la autocompasión	137
Conclusiones	145
7. Prepararse para la compasión utilizando el mindfulness	147
Mindfulness	148
Resolución de problemas comunes con los ejercicios de mindfulness	162
Cómo desarrollar una práctica personal de mindfulness	164
Conclusiones	166

8. Más preparación para la compasión	167
Desarrollar el sistema de calma	167
Conclusiones	177
9. El desarrollo de la mente compasiva	179
Desarrollando diferentes aspectos de tu disposición mental compasiva	181
Conclusiones	204
10. Utilizar el pensamiento compasivo como respuesta a tu propio debilitamiento	205
Comprender los pensamientos y opiniones que sostienes	206
Cómo podemos emplear nuestro nuevo cerebro para que nos ayude	211
Generar imágenes y pensamientos compasivos alternativos	219
El trabajo con la silla	231
Conclusiones	234
11. Escribir cartas compasivas	235
Recomendaciones para escribir cartas compasivas	236
Principios directrices para las cartas compasivas	239
Práctica de escritura de las cartas compasivas	240
Revisión de tu carta compasiva	253
Adaptaciones para la escritura de cartas compasivas	255
Conclusiones	257
12. Emprender la acción con una conducta compasiva	259
Generar objetivos personales y dividirlos en pasos manejables	261
Prepararte para emprender a la acción	267
Acción y revisión	279
Conclusiones	285

EL PODER DE LA AUTOCOMPASIÓN

13. Estrategias adicionales para ayudar a construir tu autoconfianza	287
Estrategias de asertividad	288
Efectuar pequeños cambios aparentes de conducta	302
Disfrutar las experiencias positivas	307
Aceptación	309
Utilizar la autocompasión para orientar tu jornada	317
Utilizar la autocompasión en situaciones difíciles	319
Conclusiones	321
14. Reflexiones y orientaciones para el futuro	323
Contemplar tu vida como una historia de fortaleza y resiliencia	325
Desarrollar una plantilla para la práctica personal	330
Reflexiones finales	336
Recursos	339
Lecturas adicionales	339
Organizaciones y páginas web	341
Referencias bibliográficas	343

PRÓLOGO

Ya hemos entendido, desde hace bastante tiempo, que la compasión es sumamente importante. El modo en que no sentimos a nosotros mismos y la manera en que pensamos que otras personas nos sienten revisten un enorme impacto en nuestro bienestar. Cuando nos valoramos y apoyamos, somos más propensos a gestionar con éxito todo lo que la vida nos depare. Esto es algo que contrasta con el hecho de mostrarnos autocríticos y de sentir que hay algo en nosotros que no está bien. Sin embargo, no es solo el sentido común el que nos confirma el valor de la compasión, sino que los recientes avances en los estudios científicos han hecho progresar de manera notable nuestra comprensión de cómo la compasión, tanto hacia los demás como hacia nosotros mismos, puede ayudarnos a tratarnos en modos más respetuosos que contribuyan a mejorar nuestra sensación de bienestar.

Vivimos en un mundo el que se nos alienta a juzgarnos, calificarnos y evaluarnos de continuo. Estamos rodeados por doquier de mensajes que podrían no ser suficientemente positivos. Quizá nuestros padres nos dijeron este tipo de cosas o tal vez en la escuela solíamos ser el último en ser elegido para jugar en el equipo. Y, por supuesto, las escuelas actuales están totalmente centradas en pruebas, estimaciones y evaluaciones de todo tipo. En los últimos diez o veinte años, incluso los concursos televisivos se centran cada vez más en cuál será el concursante eliminado del

espectáculo. Desde *Gran Hermano* a los concursos de cocina, vemos a participantes aguardando con ansiedad el resultado de si serán ellos los que van a ser excluidos, con las cámaras siguiendo la lacrimosa salida de los recién expulsados. Y, aunque esto puede ser bueno desde el punto de vista del espectáculo televisivo, no lo es tanto para nuestro bienestar psicológico, dado que fomenta la opinión trasnochada de que solo tener éxito y conseguir y hacer cosas pueden procurarnos la felicidad y de que, si no estamos a la altura o hacemos algo mal, entonces también nosotros nos sentiremos ansiosos, tristes y desgraciados. Así pues, no es difícil reconocer que nuestro sentido de pertenencia y comunidad es ahora mucho más frágil de lo que era en el pasado. De hecho, nuestro énfasis en la autoestima y el logro, a expensas de ayudar, compartir y contribuir a nuestra sociedad, ha sido identificado como una de las causas del incremento de la depresión y la ansiedad en el mundo moderno, en especial entre los jóvenes.

Lo que nos dice la investigación, no obstante, es que, si aprendemos a valorarnos y respetarnos, si nos tratamos con amabilidad a nosotros mismos y a los demás, incluso cuando las cosas no sean favorables, es mucho más probable que seamos más felices y podamos afrontar mejor los contratiempos. Se ha demostrado en repetidas ocasiones que, si bien es importante que nos esforcemos en alcanzar el éxito, tratar de ser compasivos con los demás y con uno mismo está asociado con una mayor sensación de bienestar. Después de todo, es fácil mostrar crítica, dureza y rechazo cuando las cosas van mal, pero la verdadera medida de lo que somos es que podamos prestarnos apoyo y aliento cuando la vida se presenta en toda su dureza.

En este importante libro, la doctora Mary Welford aprovecha toda la riqueza de su experiencia y conocimiento en el trabajo con personas aquejadas de una amplia gama de dificultades psicológicas. En él, explora por qué nuestro cerebro es tan suscepti-

ble a la hora de reaccionar en la forma en que suele hacerlo a los reveses y dificultades de la vida y, sobre todo, por qué tenemos la tendencia a juzgarnos a nosotros mismos y ser tan autocríticos. A diferencia de lo que ocurre con otros animales, nuestro cerebro nunca deja de pensar y juzgar. Imaginemos una cebra que huye de un león. Una vez que la cebra ha escapado, no tarda en volver a alimentarse. Sin embargo, los seres humanos podemos pasar varios días cavilando acerca de lo que habría pasado si hubiésemos sido capturados y fantaseando con muchas cosas terribles. ¡Las cebras y los chimpancés no se preocupan por lo que piensan, por el aspecto que tienen o por lo que otras cebras y chimpancés podrían estar pensando de ellos! ¡Los seres humanos, en cambio, hacemos eso todo el tiempo! Cuando nos miramos en el espejo, podemos pensar, *¿oh cielos, ese soy yo realmente? ¿Cómo qué he engordado tanto?* Por supuesto, también podemos reparar en nuestro mundo interior –las fantasías, pensamientos y sentimientos que albergamos– y mostrarnos sumamente críticos. La vida está llena de *deberías o no deberías* e incluso de *debes o no debes*. De nuevo, ningún otro animal piensa, juzga, rechaza, teme o intenta evitar sus fantasías, sentimientos y pensamientos del mismo modo en que lo hacemos los seres humanos. Llamamos a esto autocrítica, y son muchas las personas con problemas de autoconfianza que son duras y autocríticas consigo mismas. Pero, si nos tomamos las cosas con más calma, es posible explorar en profundidad la naturaleza de nuestra autocrítica y darnos cuenta de lo persistente y desagradable que puede llegar a ser.

Ahora bien, hay momentos, por supuesto, en los que ciertamente queremos ser conscientes de nuestros errores para tratar de mejorar. No es que nunca debemos sentirnos decepcionados con el modo en que nos salen las cosas, sino que más bien se trata de la forma en que abordamos la decepción. ¿Lo hacemos de manera abierta, honesta, amable y solidaria o, por el contrario, de una

forma violenta y agresiva que, de hecho, nos hace sentir mucho peor? La compasión, como veremos, nada tiene que ver con parecer despreocupado y descuidado, ¡sino con ser, en un sentido general, comprensivo y alentador para hacerlo lo mejor posible!

La doctora Welford nos ayuda a entender que nuestra susceptibilidad a quedar atrapados en modos negativos de pensarnos y sentirnos a nosotros mismos también puede ser sumamente útil, porque nos ayuda a reconocer que, debido a la forma en que está diseñado nuestro cerebro, nos resulta relativamente fácil establecer el hábito de denigrarnos a nosotros mismos. De hecho, este es un rasgo humano universal que en absoluto es responsabilidad nuestra. Después de todo, nosotros no diseñamos nuestro cerebro con sus diversas capacidades para las emociones, los pensamientos y las fantasías. No hemos diseñado nuestra capacidad de pensamiento complejo y repetitivo. Tampoco elegimos a nuestros antepasados o nuestra dotación genética, los cuales pueden tornarnos más o menos susceptibles a ser amables y apoyarnos o bien a mostrarnos críticos con nosotros mismos.

Todos poseemos diferentes genes, talentos y habilidades, y procedemos de una amplia gama de entornos, todo lo cual contribuye a que seamos ligeramente diferentes los unos de los otros. De ese modo, mientras algunas personas son muy inteligentes y ganan premios Nobel, otras lo son menos y tienen problemas para leer y escribir; mientras algunas personas son grandes conversadoras, otras son tímidas y tienen dificultades para expresarse. Un mensaje clave de este libro, por tanto, es que todos nos encontramos simplemente «aquí» y que, con independencia de las adversidades de la vida, nuestra relación con nosotros mismos es muy importante para saber cómo afrontamos la vida. La investigación evidencia que, cuánto más compasivos seamos con nosotros mismos, más felices y más resistentes seremos a la hora de afrontar las dificultades de nuestra vida. Además, estaremos en mejores

condiciones de comunicarnos con los demás y también nos sentiremos más compasivos hacia ellos, haciéndonos adecuados para tenernos como amigos.

La compasión puede, en ocasiones, relacionarse con ser un poco «blando» o «débil», con una simple cuestión de «ser amable» o de «bajar la guardia» y «no esforzarse lo suficiente». Pero este es un grave error porque, muy al contrario, la compasión nos obliga a ser valientes y, en ocasiones, a abrirnos a nuestros sentimientos más dolorosos, aprendiendo a tolerarlos y haciendo frente a nuestras dificultades y emociones problemáticas y los desengaños que podemos albergar en nuestro interior. La compasión no significa alejarse de los problemas o el malestar emocional o tratar de deshacernos de ellos, sino darnos cuenta de cuándo hemos sido críticos con nosotros mismos, obrando en formas potencialmente contraproducentes, y efectuar la elección deliberada de ser compasivos, generando apoyo y aliento interior. Por consiguiente, no es una opción «blanda»; muy al contrario, la compasión simplemente significa ser sensibles y conscientes de nuestra aflicción (y de la angustia en otras personas) y comprometernos genuinamente a hacer algo al respecto. No hay nada blando o débil en ninguna de estas dos iniciativas. Así pues, de hecho, la compasión nos ayuda a acopiar el valor, la honestidad y el compromiso de aprender a afrontar las dificultades que encontramos. Nos permite hacer cosas por y para nosotros, que nos ayudan a prosperar y cuidar de nosotros mismos, no como una exigencia o un requisito, sino para permitirnos vivir nuestra vida con más plenitud y satisfacción.

En el presente libro, la doctora Welford aporta su experiencia de muchos años de trabajo como psicóloga clínica y psicoterapeuta con personas que, por una razón u otra, se sienten mal consigo mismas. Quizá se avergüenzan de su pasado o están decepcionadas porque no pueden ser de la manera que quieren ser o desean

tener un mayor control sobre sus emociones. La doctora Welford esboza un modelo compasivo que persigue estimular y fortalecer nuestra autoconfianza, de modo que podamos comprometernos con las cosas que nos resultan problemáticas, aprendiendo a desarrollar una amistad comprensiva con nosotros mismos que nos ayude en los momentos difíciles.

El enfoque adoptado por la doctora Welford se denomina el enfoque de la mente compasiva porque, cuando promovemos la compasión, esta puede influir en nuestra atención, pensamientos, sentimientos y conducta o, dicho en otras palabras, en el modo en que nuestra mente funciona en su conjunto. El enfoque de la mente compasiva tiene en cuenta muchos otros abordajes bien desarrollados, incluidos los de tradiciones orientales como el budismo. Además, el enfoque de la mente compasiva, en especial aquellos que, como el aquí contenido, forman parte de la terapia centrada en la compasión, se basa en una comprensión científica de cómo funciona nuestra mente.

Es indudable que, en los años venideros, cambiará y mejorará nuestra comprensión de la compasión y del modo de promoverla. Una cosa está clara, sin embargo, y es el hecho de que la amabilidad, la cordialidad y la comprensión nos brindan una ayuda inestimable de cara al sufrimiento. En estas páginas, encontraremos estas cualidades en abundancia, de manera que también podremos aprender a ser amables, comprensivos, solidarios y bondadosos, pero también comprometidos y valerosos, a la hora de trabajar en medio de las dificultades.

Muchas personas padecen, de manera secreta y silenciosa, toda una gama de problemas que pueden vincularse a la falta de autoconfianza y su tendencia a ser autocríticas. Algunos individuos se sienten avergonzados o enojados consigo mismos, mientras que otras veces temen no poder sobrellevar las situaciones de

un modo particular. Lamentablemente, la vergüenza puede hacer que muchos de nosotros no lleguemos a solicitar ayuda pero, si abrimos nuestro corazón a la compasión y el reconocimiento de nuestra humanidad común y vulnerabilidad al sufrimiento, podemos dar los primeros pasos para abordar esas dificultades en formas nuevas y más eficaces. Mis deseos más compasivos te acompañaran en este viaje.

—Profesor Paul Gilbert, PhD, FBPsS, OBE,
marzo de 2012

INTRODUCCIÓN



*El momento de reparar el techo
es cuando brilla el sol.*

—John F. Kennedy

Hace algunos años, habría sido incapaz de entregar el proyecto final de un libro sin experimentar una autocrítica devastadora. Hoy puedo mantener a raya mi autocrítica y reconocer el hecho de que, si bien este libro no es perfecto, es lo mejor que puedo ofrecer en este momento, y eso me basta. La aplicación del enfoque de la mente compasiva a mi vida personal me ha enseñado esto, algo por lo que estoy realmente agradecida. Esta es solo una de las razones por las que sinceramente lo recomiendo a otras personas.

La terapia centrada en la compasión (CFT, en inglés Compassion-Focused Therapy) fue desarrollada por el profesor Paul Gilbert, de Derbyshire, Inglaterra. Esta terapia suele recibir la denominación de enfoque de la mente compasiva porque persigue fomentar y desarrollar la compasión —y, en particular, la auto-compasión— para influir en la atención, los pensamientos, los sentimientos y la conducta individual; en otras palabras, en todos los aspectos de nuestra mente. A lo largo de este libro utilizaremos la expresión *enfoque de la mente compasiva*.

El profesor Gilbert ha ayudado y trabajado con un gran número de personas que experimentan dificultades. También ha enseñado, supervisado y coordinado un equipo de terapeutas e investigadores que han sido capaces de contribuir al desarrollo de este tipo de terapia. Tengo el privilegio de afirmar que formo parte de este equipo.

El enfoque de la mente compasiva se halla informado por una amplia gama de teorías y áreas de investigación, tales como la evolución, la neurociencia y la psicología. También utiliza una serie de ejercicios que han demostrado ser útiles en este sentido. Aunque algunos han sido extraídos de las tradiciones orientales, como el budismo, es importante señalar que, en este enfoque, estos ejercicios han sido aislados de sus orígenes religiosos o espirituales y se utilizan con una base puramente secular.

El objetivo del enfoque de la mente compasiva es abordar la autocrítica y fomentar la autoconfianza a través del desarrollo de la autocompasión. Todos sostenemos creencias diferentes, y es comprensible que no todos los que lean estas páginas creen las mismas cosas que yo. Mi objetivo es respetar las diferentes opiniones, pero también ser fiel a mi modo de ver las cosas. Así, por ejemplo, creo en la evolución. Personalmente, considero que hemos evolucionado a partir de organismos unicelulares, reptiles y simios. Y creo también que la llamada «selección natural» desempeña un papel fundamental en la dirección de la evolución, haciendo que ciertos rasgos, características, habilidades y atributos físicos sean más comunes que otros. Sin embargo, también soy consciente de que la selección natural puede no ser el único factor que influya en este proceso y quizá no sea el único elemento que explique por qué somos así en la actualidad. Aunque personalmente pienso que la ciencia nos proporcionará otras respuestas, también soy consciente de que no podemos saberlo con certeza.

Algunas personas creen que algo –o alguien– ha guiado las cosas y tiene un papel que desempeñar en el proceso de evolución. Otros creen que los seres humanos hemos sido creados y no descendemos de ninguna otra vida animal. Si estas u otras creencias te llevan a cuestionar lo escrito en estas páginas, por favor, no te limites a dejarlo de lado.

Espero que sí podamos estar de acuerdo en que tenemos un cerebro muy complejo, que ha ido evolucionando al menos desde que el ser humano existe (lo que es, en sí mismo, un periodo sumamente prolongado). Además, el desarrollo de nuestro cerebro se ve influenciado por nuestras experiencias, algo que veremos en mayor detalle más adelante. Como tal, el cerebro humano está equipado con múltiples y asombrosas capacidades, pero también con muchos rasgos complejos y conflictivos, con todos los cuales tenemos que relacionarnos y funcionar. Espero que aceptar eso pueda ayudar a quienes no creen en la evolución a sacar algún provecho de este libro.

El libro empieza exponiendo el modo en que el enfoque de la mente compasiva considera la confianza en uno mismo. Dotados de una mejor comprensión de cómo se comportan y regulan mutuamente los sistemas emocionales humanos, seremos más conscientes de cómo podemos sabotearnos a nosotros mismos. Para contrarrestar este particular, te guiaremos a través de una serie de ejercicios destinados a la construcción de tu autoconfianza.

Cómo utilizar este libro

Si decidieses aprender a nadar, sería imprudente empezar sumergiéndote en lo más profundo. En su lugar, probablemente empezarías yendo a una piscina en un momento tranquilo, entrando en la parte menos profunda y progresando de manera

gradual, a medida que fueses fortaleciendo tu confianza de estar en el agua, hacia retos cada vez más difíciles.

Quizá sea útil reflexionar de igual modo acerca de cómo llevar a cabo los ejercicios de este libro. En otras palabras, debemos comenzar gradualmente, cuando las cosas son relativamente fáciles para nosotros. En este caso, utilizamos el término *fácil* vagamente porque, por supuesto, la vida rara vez es fácil, aunque es probable que haya algunas veces, durante el día, la semana, el mes o incluso el año, que se adapten mejor que otras a determinadas tareas. Elige, pues, empezar cuando puedas predecir que la vida será menos agitada y dispondrás de tiempo y espacio para enfocar tus esfuerzos.

Tómate tu tiempo

Uno de los principios fundamentales que rigen el enfoque de la mente compasiva es que la comprensión intelectual no es equiparable necesariamente al cambio emocional. En otras palabras, aunque en un nivel intelectual podamos saber que somos amados o aceptados por los demás, puede que no lo sintamos en el plano emocional. Si bien muchos de los ejercicios de este libro pretenden abordar esta brecha entre pensamiento y sentimiento, posiblemente una de las cosas más poderosas que puedes hacer a lo largo de este trabajo es dedicar tiempo a reflexionar y asimilar lo que has aprendido. Dicho de otro modo, piensa en cómo la información que recibes se aplica a ti y a tu propia situación y haz una pausa regular de segundos, minutos, horas o incluso más para reflexionar en ello.

Lleva, asimismo, un registro de este proceso. Algo tan sencillo como escribir notas y examinarlas en el futuro puede ayudar a reducir aún más la brecha entre saber algo y sentirlo.

Preparación práctica

Este libro incorpora una serie de hojas de trabajo, copias adicionales de las cuales están disponibles gratuitamente en la página web Compassionate Mind (www.compassionatemind.co.uk). Para complementar las hojas de trabajo, quizá desees comprar, encontrar o elaborar un diario o un cuaderno en el que guardar las notas y reflexiones que vayas tomando. Además, puedes utilizar este diario para algunos ejercicios como la escritura de cartas compasivas.

A muchas personas les resulta útil utilizar un bolígrafo o un lápiz para llevar a cabo esta tarea. Personalmente asocio los bolígrafos con el trabajo y, en consecuencia, pueden desencadenar en mí pensamientos o sentimientos relacionados. Por esta razón, siempre uso un rotulador para escribir en mi diario. Considera los utensilios de escritura como accesorios para apoyar la construcción de la confianza en ti mismo. En años venideros, actuarán como un recordatorio de lo lejos que has llegado en el desarrollo de tu autoconfianza y te servirán de estímulo para las prácticas que pueden resultarte útiles para seguir adelante.

Estructura del libro

El libro consta de dos partes principales. La primera consiste en analizar el concepto de autoconfianza en el contexto de nuestra evolución, biología y experiencias vitales. Este será el tema principal de los capítulos 1, 2 y 3. La segunda parte tiene que ver con la realización de ejercicios que contribuyan a construir la confianza en uno mismo a través de la aplicación de la autocompasión.

En el último capítulo, se te invitará a reflexionar sobre las secciones que te hayan resultado más útiles y a utilizarlas en el futuro para seguir fortaleciendo tu confianza. Con el fin de ayudarte

en este cometido, proporcionamos al final de esta introducción una hoja resumen de la práctica personal, que contiene una lista de todos los ejercicios que pueden resultarte beneficiosos. Hemos dejado suficiente espacio para que tomes notas sobre lo útil que te resulta cada ejercicio y consignes cualquier idea adicional para una futura orientación. Tal vez decidas, por ejemplo, que algunos de los ejercicios incluidos aquí debes llevarlos a cabo diaria o semanalmente, mientras efectúas otros ejercicios con mucha menos frecuencia¹.

Por último, aunque la autoayuda puede ser muy beneficiosa, en determinadas circunstancias tal vez no sea suficiente y no hay que avergonzarse por ello. Es la razón por la que amigos y familiares confían los unos en los otros y por la que miles de psicoterapeutas como yo tenemos un puesto de trabajo. En determinados momentos, todos podemos ayudarnos mejor a nosotros mismos solicitando o aceptando la ayuda de otras personas, ya sean amigos, familiares o profesionales. Si crees que necesitas ayuda profesional, tu médico te aconsejará sobre las opciones de que dispones.

1. Algunos de los ejercicios incluidos en este libro no aparecen en la hoja resumen. Estos ejercicios no son para ser utilizados como práctica personal, sino que están concebidos para ilustrar y esclarecer puntos concretos, para ayudarte a reflexionar sobre tu viaje o para ayudarte a atravesar los obstáculos iniciales.

1

LA AUTOCONFIANZA NO ES ALGO QUE YA TENEMOS, SINO ALGO QUE CONSTRUIMOS Y MANTENEMOS



No pases por la vida, crece a través de la vida.

—Eric Butterworth

Nuestro nivel de autoestima puede tener un impacto enorme en la manera en que nos salen las cosas. Tomemos el caso de Jim, por ejemplo. Quería pedirle a Becky que saliese con él pero, cuando se puso delante de ella, le falló la confianza en sí mismo y, en lugar de pedirle que saliesen, acabó hablando de algo completamente diferente. *¡Qué idiota!*, se dijo a sí mismo posteriormente. Ya sea al afrontar exámenes, acudir a entrevistas de trabajo, solucionar conflictos, emprender un nuevo hobby, hacer amigos o cualquier otra forma de iniciativa, el resultado puede verse muy influenciado por el nivel de autoconfianza con el que abordamos la tarea. Y todos nosotros, en algún momento de nuestra vida, sentimos que podríamos haberlo hecho un poco mejor.

Así pues, ¿qué es la autoconfianza? La definición que nos brinda el diccionario viene a decir algo así como «confiar en las propias habilidades», «tener fe en uno mismo» o «mostrarse seguro». La confianza en uno mismo es realmente difícil de definir porque difiere entre unas personas y otras, aunque puede resumirse como

el modo en que nos sentimos acerca de nosotros mismos, tanto en relación con las cosas que queremos hacer como con nuestra propia persona.

También es posible que hayas notado que tu autoconfianza varía de un día para otro y entre diferentes situaciones. En determinados escenarios, te sientes muy seguro de ti mismo, mientras que en otros contextos sientes casi exactamente lo contrario. A veces te das cuenta de que en dos situaciones aparentemente similares tu grado de autoconfianza cambia de manera considerable, algo que puede resultar tan desconcertante como frustrante.

Sin embargo, la autoconfianza no se limita a la forma de reaccionar en ciertas situaciones o al modo en que creemos que nos perciben los demás. La autoconfianza en relación con nuestra propia personalidad, nuestros pensamientos y sentimientos y las cosas que nos agradan más o menos de nosotros mismos, puede influir notablemente en la vida que llevamos.

¿Por dónde empezar?

Si bien es cierto que algunos bebés parecen naturalmente más sociables y fuertes que otros, es difícil determinar con exactitud cuándo empieza eso. Es probable que la autoconfianza esté influenciada por la genética, el periodo de vida uterina y las experiencias acaecidas durante los primeros días y semanas posteriores al parto. Sin embargo, el aspecto interesante acerca de la autoconfianza, que nos ocurre a todos, es que debemos construirla porque, de entrada, carecemos de ella. Piensa en cómo aprendiste a andar. Es probable que tuvieses inicialmente problemas con tus pies, cayeses, llorases y después te levantases de nuevo. Eso sucedió muchas veces hasta que, finalmente, te pusiste a correr y escalar árboles.

En aquellos lejanos días, simplemente sabías qué hacer, y eso te ayudó a construir la confianza en ti mismo. Asimismo, ¿qué sucedió después al arribar a la edad adulta? ¿Cómo pudiste desa-

rollar, por ejemplo, la autoconfianza suficiente para conducir un automóvil? Después de todo, casi todos los que se ponen al volante de un coche por primera vez carecen de confianza y su ansiedad puede alcanzar niveles muy altos.

Pero, paso a paso, siguiendo el aprendizaje a pesar de la ansiedad, la autoconfianza va creciendo hasta que, a la postre, nos convertimos en conductores razonables. De modo que fortalecer la autoconfianza tiene que ver con desarrollarnos a nosotros mismos haciendo las cosas con independencia de la ansiedad que nos producen.

Este es uno de los principios fundamentales de este libro: la autoconfianza es algo que construimos. Incluso si empezamos desde un punto en que tenemos escasa o ninguna confianza en un área específica o, de hecho, en una variedad de diferentes situaciones, con el debido tiempo y esfuerzo existe un gran potencial para el cambio, que torna posible que construyamos nuestra autoconfianza.

Sin embargo, como muchas cosas en la vida, la autoconfianza es algo que también tenemos que trabajar para poder mantenerla. Y así este libro aborda los procesos que nos permiten construir primero y mantener después la confianza en nosotros mismos.

El primer secreto en la construcción de la autoconfianza: cobrar conciencia de nuestro propio debilitamiento

Antes de examinar con más detalle la manera en que se edifica la autoconfianza, necesitamos cobrar conciencia de un hecho muy importante. Una de las razones por las que podemos carecer de autoconfianza se debe a que somos nosotros realmente quienes la socavamos y, sencillamente, no permitimos que crezca y se desarrolle. De hecho, una de las cuestiones clave que exploraremos en este libro es cómo y por qué *minamos* nuestra autoconfianza y qué podemos hacer para evitar que esto ocurra.