

RONALD D. SIEGEL



EL EXTRAORDINARIO DON DE SER

NORMAL

ENCUENTRA LA FELICIDAD ALLÍ DONDE ESTÉS

Nadie leería un libro
sobre ser normal.
¡Todo el mundo quiere
ser especial!



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

Dr. RONALD D. SIEGEL

EL EXTRAORDINARIO DON DE
SER NORMAL

Encuentra la felicidad
allí donde estés

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA

Desclée De Brouwer

Título de la edición original:
THE EXTRAORDINARY GIFT OF BEING ORDINARY.
Finding happiness right where you are.
Copyright © 2022 Ronald D. Siegel
Published by The Guilford Press
A Division of Guilford Publications, Inc.
370 Seventh Avenue, Suite 1200, New York, N Y 10001
www.guilford.com

Traducción: Fernando Montesinos Pons

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S.A., 2023

Henaio, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Facebook: EditorialDesclee

Twitter: @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 – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3220-1

Depósito Legal: BI-00263-2023

Impresión: Grafo S. A. - Basauri

Índice

Sobre el autor	9
Nota del autor	11
Prólogo.	13
Agradecimientos	17

PRIMERA PARTE

La trampa de la autoevaluación

1. ¿Estamos condenados?.	23
2. La culpa es de Darwin	43

SEGUNDA PARTE

El kit de herramientas esencial

3. El poder liberador del <i>mindfulness</i>	55
4. Descubrir quiénes somos en realidad	69

TERCERA PARTE

Atraparnos con las manos en la masa

5. El fracaso del éxito	91
6. Resistirse a la selfi-estima	113
7. El consumo ostensible y otras señales de estatus	129
8. Tratar nuestra adicción a la autoestima	149

CUARTA PARTE

Liberarse

Encontrar caminos fiables hacia la felicidad

9. Establecer una conexión, no causar una impresión	169
10. El poder de la compasión	193
11. Tienes que sentirlo para curarlo	215
12. Separar el hecho de quien lo realiza	237
13. No eres tan especial –y otras buenas noticias–	255
14. Más allá del yo, mí, mío	273
Referencias	297
Índice terminológico.	309

Sobre el autor

RONALD D. SIEGEL, PsyD, es Profesor Adjunto de Psicología, a tiempo parcial, en la Facultad de Medicina de Harvard, donde ha enseñado desde principios de la década de 1980. Entre sus libros se incluyen *La solución Mindfulness: prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. El Dr. Siegel enseña a nivel internacional sobre la aplicación de las prácticas de *mindfulness* en psicoterapia y otros campos, y mantiene una consulta privada en Lincoln, Massachusetts. Emplea regularmente las prácticas de este libro para trabajar en su propia autoestima, siempre fluctuante.

Prólogo

Nadie leería un libro sobre ser normal.
¡Todo el mundo quiere ser especial!

—ADVERTENCIA DE UN AMIGO

He tenido el privilegio de trabajar como psicólogo clínico durante casi 40 años, y he atendido a niños y adultos de todas las clases sociales que acudían a terapia por todo tipo de problemas, desde dolores de espalda hasta disputas matrimoniales. A pesar de esta diversidad, hace algunos años me di cuenta de que casi todos parecían compartir una lucha dolorosa: la búsqueda incesante de sentirse mejor consigo mismos.

Algunos se esforzaban cada día por ser especiales o sentirse queridos sacando buenas notas, presentando un aspecto atractivo, ganando dinero o formando parte de la multitud, mientras que otros se esforzaban simplemente por no sentirse rechazados o fracasados. Casi todos intentaban, con cierto éxito periódico, estar a la altura de las imágenes internas de las personas que creían que debían ser: ser buenos, fuertes, inteligentes o conseguir algo. Todo este esfuerzo les estresaba y les hacía infelices, ya que nadie tenía éxito durante mucho tiempo. Además, les impedía acceder a fuentes de satisfacción que habrían sido mucho más significativas, satisfactorias y fiables si no estuvieran tan ocupados juzgándose a sí mismos o preocupándose por su comparación con los demás.

Yo también estaba atrapado en esta dinámica. Ahí estaba yo, pasados los 60 años, con una familia cariñosa y una buena carrera, y después de haber practicado la meditación y explorado la psicología occidental y oriental desde que era adolescente. Sin embargo, mis sentimientos sobre mí mismo subían y bajaban constantemente, a menudo varias veces al día. Se podría pensar que los años de estudio y la práctica de la psicoterapia, junto con los años de compromiso serio con prácticas contemplativas diseñadas para aflojar el control de la autopreocupación, me habrían dado estabilidad y seguridad sobre quién era, pero no era así.

El sufrimiento que veía en mis pacientes, y que experimentaba personalmente, era tan doloroso y generalizado que me impuse la tarea de ver qué podía resultar de ayuda, por el bien de todos nosotros. Así que empecé a investigar para este libro. Mi búsqueda me llevó a emprender una exploración fascinante y aleccionadora sobre cómo hemos evolucionado los seres humanos para estar tan preocupados por la autoevaluación, por qué no podemos ganar en este juego, y lo que cada uno podríamos hacer al respecto.

La suposición de que podemos encontrar una felicidad duradera teniendo más éxito, siendo más agradables, atractivos, inteligentes, estando en forma o siendo moralmente irreprochables está tan integrada en nuestra biología y en nuestra cultura que pocos de nosotros nos damos cuenta de que, en realidad, no es cierta. Por supuesto, tener éxito o una buena opinión de nosotros mismos nos hace sentir bien, pero no pasa mucho tiempo antes de que nos encontremos con un bache en el camino, de que ese sentimiento nos abandone y de que nos quedemos con ganas del siguiente impulso. Pero si nos fijamos bien en nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos, podremos ver a través de las fuerzas psicológicas y culturales que refuerzan nuestro esfuerzo constante por sentirnos bien con nosotros mismos y encontrar caminos mucho más fiables hacia el bienestar.

A nuestro alrededor hay ideas útiles y antídotos prácticos para nuestro sufrimiento; solo tenemos que saber dónde buscar. Podemos encontrarlos en los ámbitos de la psicología evolutiva, social y clínica, en la neurobiología, así como en las tradiciones de sabiduría antiguas y contemporáneas.

Cuanto más trabajaba con estas ideas y prácticas a nivel personal, con pacientes y con estudiantes en cursos y talleres, más claros se volvían los caminos para liberarnos del estrés que nos produce el esfuerzo que realizamos por sentir que estamos bien y de la angustia que nos produce no sentirnos lo suficientemente buenos. El camino de cada uno es un poco diferente, ya que hay muchas formas de medirnos y de luchar para no quedarnos cortos. Y como hay poderosas fuerzas biológicas y sociales que conspiran para mantenernos atrapados en una autoevaluación interminable, la mayoría de nosotros necesitamos orientación, recordatorios y una práctica continuada para liberarnos.

Por eso nos conviene leer un libro sobre el hecho de ser normal. Resulta que abrazar nuestra normalidad es mucho más gratificante que preocuparnos sin cesar por ser mejores o peores, por estar por encima o por debajo de los demás o de nuestras imágenes internas de lo que deberíamos ser. Al practicar alternativas a la autoevaluación, podemos descubrir la alegría de disfrutar del momento presente, de conectar más profundamente con otras personas, de experimentar gratitud por nuestras vidas y de saborear la maravillosa libertad que surge cuando todo deja de tener que ver con nosotros. Nuestra felicidad ya no depende de los elogios o la buena suerte, ni de sentirnos orgullosos, realizados o nobles.

Liberarse de las preocupaciones de autoevaluación suele ser un proceso gradual. A veces sigo temiendo que todo tenga que ver conmigo –que mis dudas recurrentes sobre mí mismo se deban a que se metían conmigo en la escuela secundaria o a que realmente sea yo débil o inadecuado–. Pero, junto con mis pacientes y alumnos, cada vez soy más capaz de ver tanto la locura como la universalidad de la montaña rusa de la autoevaluación, y bajarme de ella para disfrutar, en cambio, del extraordinario don de ser normal.

I

La trampa de la autoevaluación

1

¿Estamos condenados?

A veces me quedo despierto por la noche y me pregunto:
«¿Qué he hecho mal?». Entonces una voz me dice:
«Esto va a llevar más de una noche».

—CHARLIE BROWN, *Peanuts* (CHARLES M. SCHULZ) (Cubillas, 2019)

Si sientes de forma fidedigna que sobresales en lo que haces, que eres una buena persona, que le gustas a todo el mundo y que estás plena y felizmente comprometido con el momento presente, este libro no es para ti.

Este libro es para el resto de nosotros, que podemos tener días en los que nos sentimos realmente bien con nosotros mismos, confiados y quizá incluso orgullosos, pero que tarde o temprano tropezamos con un bache o nos estrellamos. Es para los que somos como la estrella de nuestra propia película, con un narrador siempre presente que comenta nuestra actuación: «¡Buen trabajo!», «¿en qué estabas pensando?», «¡estás fantástico!», «qué estupidez», «eres buen amigo», «necesitas esforzarte más», «no puedo creer que hayas dicho eso... hecho eso... llevado eso». Aunque algunos de nosotros logramos sentirnos bien con nosotros mismos durante más tiempo que otros, este libro es para todos los que sentimos que *no somos lo suficientemente buenos* más a menudo de lo que nos gustaría.

Sin dejarnos intimidar por los reveses constantes, seguimos intentando aferrarnos a los sentimientos positivos y evitar el dolor de sentirnos inadecuados. De hecho, puede convertirse en un trabajo a jornada completa. Somos muchos los que nos pasamos el día cuestionándonos a nosotros mismos de un modo ansioso: «¿He parecido estúpido?», «¿debería haber contestado antes?», «¿soy demasiado egoísta?», «¿no fui lo suficientemente asertivo?». Leemos libros y blogs sobre cómo causar una buena impresión, tener éxito en el trabajo y atraer o conservar una buena pareja. Pasamos hambre, nos compramos ropa nueva y hacemos ejercicio para tratar de tener un mejor aspecto. Incluso puede que nos matemos a trabajar para conseguir puestos superiores, más dinero, mejores notas o éxito social, solo para sentirnos lo suficientemente bien.

Toda esta evaluación y este esfuerzo centrados en uno mismo no solo son estresantes y agotadores, sino que pueden dejarnos solos, confundidos y plagados de autocrítica. Podemos sentir que falta algo en nuestra vida y que nuestro esfuerzo –incluso cuando tiene éxito– no es realmente satisfactorio. Y cuando fracasamos, nos sentimos rechazados o no estamos a la altura de las expectativas, tenemos una horrible sensación de hundimiento, nos sentimos avergonzados y solo queremos meter el rabo entre las piernas y escondernos. El estrés que nos ocasiona el intentar sentirnos bien constantemente con nosotros mismos puede causar estragos en nuestros cuerpos y provocarnos dolores de cabeza, de espalda y de estómago. Puede mantenernos despiertos por la noche y hacer que nos preguntemos por qué no somos más felices, más queridos o por qué no tenemos más éxito. Puede impedir que busquemos nuevos retos. Y puede alejarnos de nuestros amigos, familiares y compañeros de trabajo –los mismos vínculos que podrían ayudarnos a liberarnos de nuestra autopreocupación–.

Muchos de nosotros imaginamos que las personas sanas, seguras y con un verdadero éxito no luchan de esta manera: nuestros altibajos son un signo de nuestra inadecuación o inseguridad. Imaginamos que tienen una imagen positiva y estable de sí mismas y que no se comparan regularmente con las demás o con estándares internos rígidos. Pero resulta que casi todo el mundo está preocupado por la autoevaluación y se sube a esta especie de montaña rusa.