

Trátate como un buen amigo

Lo que debes saber

¿Qué es lo primero que haces cuando alguien a quien quieres te dice que se siente mal consigo mismo? Por ejemplo, supongamos que reprobó un examen o que no lo invitaron a una fiesta. Probablemente sentirías compasión por esa persona. Lo primero que harías probablemente sería consolarla. Lo segundo sería asegurarle que es una buena persona.

¿Puedes decir con sinceridad que te tratas a ti mismo con la misma consideración y compasión que tratas a las personas que te importan? Probablemente no. Para cambiar esto, puedes aprender y practicar la autocompasión. La autocompasión significa que dejas de evitar o escapar de tu dolor emocional y, en su lugar, reconoces lo difícil que es tu situación mientras piensas en cómo puedes cuidarte y reconfortarte. Puedes comprometerte a mostrarte a ti mismo la misma empatía, amor y cuidado que sientes y muestras hacia los demás. Puedes practicar el amarte a ti mismo, cuidarte y perdonarte.

Qué hacer

En primer lugar, compara y contrasta cómo te escuchas a ti mismo hablando y respondiendo al dolor de los demás con cómo sueles responderte a ti mismo.

Visualízate ayudando a un amigo que necesita tu apoyo.

¿Qué sentimientos te provoca ver a tu amigo? (Por ejemplo, ¿preocupación inmediata? ¿Sentimientos de calidez? ¿Desagrado?)

¿Qué dices? (¿Algo reconfortante? ¿Amigoso? ¿Enfadado?)

¿Qué tono utilizas? (¿Duro? ¿Suave? ¿Tranquilo?)

¿Cómo hablas de su pasado? (¿Insistes en sus puntos fuertes? ¿Señalas los errores del pasado?)

¿Qué predecirías que podría pasar en el futuro? (¿Aprender de los errores? ¿Volver a cometer los mismos errores?)

Ahora visualiza que estás pasando por un momento difícil. ¿Qué sentimientos provoca en ti pensar que estás pasando por un momento difícil?

¿Qué te dices a ti mismo?

¿Qué tono te imaginas usando?

¿Cómo podrías pensar en tu pasado?

¿Qué crees que puede ocurrir en tu futuro?

¿Cómo sería si te hablaras a ti mismo como le hablas a otra persona que está en crisis?

¿Qué te ha enseñado esta actividad sobre la relación entre la autocompasión, la debilidad y la fortaleza?

¿Cómo podría cambiar tu vida o permanecer igual si actuaras con autocompasión hacia ti mismo de forma regular?
