

Revisión del concepto psicológico de la autocompasión

Dr. Juan José Gálvez Galve

Psicólogo

RESUMEN:

Dentro de la psicología, se ha producido un aumento de interés en la autocompasión, una construcción del pensamiento Budista. Este artículo revisa los estudios donde se evalúa la compasión. Autocompasión implica, ser amable y comprensivo hacia uno mismo en los momentos de dolor o de fracaso, tener una percepción del sufrimiento como parte de una experiencia humana más grande y ser consciente de los pensamientos y sentimientos dolorosos de una manera equilibrada.

Palabras clave: Autocompasión, Budismo, Escala de la Autocompasión.

ABSTRACT:

Within psychology, there has been a recent surge of interest in self-compassion, a construct from Buddhist thought. This article reviews studies that evaluate the compassion. Self-compassion entails, being kind and understanding toward oneself in times of pain or failure, perceiving one's own suffering as part of a larger human experience and holding painful thoughts and feelings in balanced awareness.

Key Words: Self-compassion, Buddhist, Self-Compassion Scale.

5

INTRODUCCIÓN

La psicología occidental ha comenzado en los últimos años a estudiar el concepto de autocompasión, que está relacionado con el pensamiento budista. El término tibetano *tsewa*, que significa afecto o compasión, no sólo se refiere a los demás, sino también a uno mismo (1). En occidente el término autocompasión se asocia con sentir lástima de uno mismo, en vez de asumir con nosotros la compasión que sentiríamos hacia otras personas, vernos con ojos amables y cuidar de nosotros mismos. En situaciones dolorosas, algunas personas se ejercen un autocastigo en vez de la comprensión que conlleva la autocompasión. En 1989, en un encuentro del Dalai Lama con occidentales, se sorprendió cuando le preguntaron por el odio a sí mismo que sienten algunas personas, no entendió esa expresión ni ese tipo de autocastigo, pasado un tiempo contesto, "pero es un error", "todos los seres son valio-

sos". Robert Johnson, analista jungiano, dice que las personas se resisten más a aceptar los aspectos nobles de su sombra que a esconder sus partes oscuras. Es más perturbador descubrir que tienes una nobleza profunda de carácter que admitir que eres un vago (2). La autocompasión, lejos de buscar la lástima, requiere un enfoque equilibrado de las experiencias negativas, es una forma de aceptación, pero en vez de aceptar un sentimiento o un pensamiento, la autocompasión es la aceptación de la persona a la cual le está sucediendo una situación de dolor. Es un proceso del corazón, dejando a un lado el esfuerzo.

CONCEPTO PSICOLÓGICO DE LA AUTOCOMPASIÓN

El concepto de autocompasión, fue definido por Kristin Neff, psicóloga de la Universidad de Texas, en

Austin. Tiene tres componentes interrelacionados y cada componente tiene dos partes, la presencia de una construcción y su negación. Estos tres conceptos son: (a) ser amable y comprensivo con uno mismo en lugar de ser autocrítico, (b) reconocimiento de la humanidad común en nuestra experiencia dolorosa, frente al autoaislamiento y el ensimismamiento (c) toma consciente y equilibrada de los pensamientos y sentimientos dolorosos, en lugar de evitarlos o sobreidentificarnos con ellos (3). El aspecto central de la autocompasión, tratarse a uno mismo amablemente cuando las cosas van mal, puede manifestarse en acciones públicas, como tomar tiempo libre para darse un descanso emocional o tener pensamientos de bondad y perdón (4).

Es importante distinguir entre la autocompasión y la autoestima. La autoestima se refiere al grado en que nos valoramos, y con frecuencia se basa en comparaciones con los demás. En contraste, la autocompasión, no se basa en juicios positivos o evaluaciones, es una forma de relacionarnos con nosotros mismos. La gente que siente autocompasión, la siente por ser seres humanos, no porque sean especiales y no tienen que sentirse mejor que otros para sentirse bien consigo mismo, ofreciendo más estabilidad emocional frente a la autoestima y siendo un mejor predictor de la felicidad (5).

Neff, desarrolló la escala de autocompasión que se usa en la mayor parte de los estudios sobre este tema, Self-Compassion Scale (SCS). El SCS tiene 26 ítems y evalúa tres aspectos diferentes de la autocompasión:

- la bondad hacia uno mismo vs auto-juicio, *trato de ser comprensivo y paciente hacia los aspectos de mi personalidad que no me gusta, o desapruero y critico mis propios defectos e insuficiencias.*
- la humanidad común vs aislamiento, *trato de ver mis errores como parte de la condición humana, o cuando pienso en mis insuficiencias me siento más independiente y separado del resto del mundo.*
- y la atención vs sobreidentificación, *cuando sucede algo doloroso trato de tomar una visión equilibrada de la situación, o cuando me siento triste, tiendo a obsesionarme y fijarme en todo lo que está mal (3).*

El SCS ha demostrado una buena consistencia interna, validez concurrente, validez convergente, va-

lidez discriminativa, consistencia interna, y fiabilidad test-retest.

ESTUDIOS SOBRE LA AUTOCOMPASIÓN

Los estudios realizados sobre la autocompasión indican que ésta tiene un efecto amortiguador sobre los acontecimientos negativos en nuestra vida (6). Los individuos que son más autocompasivos tienden a tener una mayor satisfacción con la vida, más inteligencia emocional, vida social, y menor ansiedad, depresión, vergüenza y miedo al fracaso (7, 8, 9, 10, 11).

También se ha comprobado su influencia sobre el dolor. En una muestra de pacientes con dolor crónico, la autocompasión se asoció con una mayor aceptación del dolor (12). Otro estudio realizado en pacientes con dolor crónico, comprobó como la autocompasión es un indicador importante para explicar la variabilidad en el dolor, y que los altos niveles de autocompasión se asocian con un mejor funcionamiento psicológico en estos pacientes (13).

La autocompasión está relacionada positivamente con los índices de salud y bienestar psicológico (14). Las personas que puntúan alto en la autocompasión, tienden a puntuar más bajo en neuroticismo y depresión, y más alto en satisfacción con la vida y bienestar subjetivo (6, 15, 10, 16).

CONCLUSIÓN

Cada vez hay más estudios que sugieren que la autocompasión se puede conceptualizar como una estrategia que promueve el bienestar y el funcionamiento psicológico positivo y saludable. Aunque algunas personas son más autocompasivas que otras, este concepto se puede fomentar. Los investigadores han inducido a la autocompasión, ayudando a las personas a replantearse los acontecimientos negativos cognitivamente, lo que lleva a una aceptación más abierta y positiva del evento. Las investigaciones futuras deberían tratar de identificar los patrones de pensamiento que diferencian la alta de la baja autocompasión, estudiar los posibles beneficios a largo plazo de las intervenciones sobre la autocompasión y examinar la capacidad potencial de las distintas intervenciones para elevar la autocompasión.

BIBLIOGRAFÍA

1. Goleman D. Emociones destructivas. 4ª ed. Barcelona: Kairos; 2003.
2. Kornfield J. La sabiduría del Corazón. Barcelona: La liebre de marzo; 2010.
3. Neff, K. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identit.* 2003; 2: 223-250.
4. Gilbert P, Clarke M, Kemple S, Miles JNV, Irons C. Criticizing and reassuring one self: An exploration of forms, style, and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology.* 2004; 43: 31-50.
5. Neff KD, Vonk R. Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality.* 2009; 77: 23-50.
6. Leary MR, Tate EB, Adams CE, Allen AB, Hancock J. Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *J Pers Soc Psychol.* 2007; 92(5): 887-904.
7. Barnard LK, Curry JF. The relationship of clergy burnout to self-compassion and other personality dimensions. *Pastoral Psychology.* 2011. doi:10.1007/s11089-011-0377-0.
8. Mills A, Gilbert P, Bellow R, McEwan K, Gale C. Paranoid beliefs and self-criticism in students. *Clinical Psychology & Psychotherapy.* 2007; 14: 358-364.
9. Neff K, Hsieh Y, Dejjitterat K. Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identit.* 2005; 4: 263-287.
10. Neff K, Kirkpatrick K, Rude S. Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personalit.* 2007; 4: 139-154.
11. Williams JG, Stark SK, Foster EE. Start today or the very last day? The relationships among self-compassion, motivation, and procrastination. *American Journal of Psychological Research.* 2008; 4: 37-44.
12. Costa J, Pinto-Gouveia J. Acceptance of pain, self-compassion and psychopathology: Using the Chronic Pain Acceptance Questionnaire to identify patients' subgroups. *Clinical Psychology & Psychotherapy.* 2011; 18(4): 292-302.
13. Wren AA, Somers TJ, Wright MA, Goetz MC, Leary MR, Fras AM, Huh BK, Rogers LL, Keefe FJ. Self-Compassion in Patients With Persistent Musculoskeletal Pain: Relationship of Self-Compassion to Adjustment to Persistent Pain. *J Pain Symptom Manage.* 2011 Nov 8. [Epub ahead of print]
14. Van Dam NT, Sheppard SC, Forsyth JP, Earleywine M. Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *J Anxiety Disord.* 2011; 25(1): 123-30. Epub 2010 Aug 19.
15. Neely ME, Schallert DL, Mohammed SS, Roberts RM, Chen Y. Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion.* 2009; 33: 88-97.
16. Neff KD, Rude SS, Kirkpatrick KL. An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality* 2007; 41: 908-916.