

Háblate como le hablas a quien quieres

Escucha un momento cómo te hablas cuando te equivocas. Si le hablaras así a tu mejor amiga, probablemente no seguiría siendo tu amiga. La autocompasión no es bajar el estándar ni tenerte lástima: la investigación de Kristin Neff muestra que las personas que se tratan con amabilidad se recuperan más rápido de los errores — el látigo motiva peor de lo que promete.

Tres movimientos la componen:

Amabilidad

Tratarte con el mismo tono que usarías con alguien que amas y está pasando por lo mismo.

Humanidad compartida

Recordar que equivocarse, fallar y dudar no te separa de los demás — te une: es lo más humano que hay.

Presencia

Ver el dolor tal como es: sin minimizarlo («no es nada») ni ahogarte en él («todo está mal»).

La herramienta de esta hoja es una carta. Suena simple; en consulta veo lo que mueve. Vas a escribirte **desde la voz de alguien que te quiere sin condiciones** — sobre eso que te estás cobrando tan caro.

La carta

Piensa en eso por lo que más te juzgas últimamente. Ahora imagina a alguien que te quiere exactamente como eres — real o imaginado — que lo sabe todo y no te juzga. La carta la escribe esa voz.

QUERIDA YO:

¿qué ve esa voz que tú no estás viendo? ¿qué entiende de tu contexto, tu cansancio, tu historia? ¿qué te diría del error — y qué te recordaría de ti?

Y UNA FRASE DE ESA CARTA QUE QUIERO QUEDARME

cópiala aquí — es tu frase de bolsillo para la próxima vez que aparezca el látigo

Si escribir esta carta te resultó casi imposible — si la voz amable no aparece por ningún lado — eso también es información: la voz crítica lleva años entrenando y la amable apenas empieza. Ese entrenamiento es justamente trabajo de terapia, y se puede.

Basada en la investigación sobre autocompasión de Kristin Neff. Este material acompaña un proceso terapéutico; no lo sustituye ni constituye un diagnóstico.