

**TU
COACH
DE LA
BONDAD**

**TU
COACH
DE LA
BONDAD**

SARAH JANE ARNOLD

zenith

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño / Christophe Prehu

Ilustraciones de portada: © iStock

Diseño de interiores: Adaptación realizada por Iván Castillo, a partir de la composición original de Amy Lightfoot

Título original: *The Kindness Coach*

Sarah Jane Arnold

© 2018, Michael O'Mara Books Limited

Primera edición en inglés en Gran Bretaña en 2018 por Michael O'Mara Books Limited.

Traducción: Alma Alexandra García Martínez

Derechos reservados

© 2020, Ediciones Culturales Paidós, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial ZENITH M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

www.paidos.com.mx

Primera edición en formato epub: enero de 2020

ISBN: 978-607-747-857-7

Primera edición impresa en México: enero de 2020

ISBN: 978-607-747-848-5

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso y hecho en México —*Printed and made in Mexico*

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

9

SÉ BONDADOSO
CONTIGO MISMO

33

SÉ BONDADOSO
CON LOS DEMÁS

79

SÉ BONDADOSO
CON EL MUNDO

115

RECURSOS ÚTILES

131

SÉ BONDADOSO *contigo* MISMO

La capacidad de ser benevolente contigo —tanto en la vida diaria como en los momentos de estrés y angustia— es verdaderamente importante. Significa que puedes pensar en ti y comportarte contigo de una forma cariñosa, compasiva, respetuosa, cálida y carente de juicios, en lugar de utilizar una forma crítica y condenatoria.

La autocrítica constante tiene un efecto negativo en el sentido de identidad y bienestar de las personas en la vida diaria. Las investigaciones destacan que se asocia con muchos problemas psicológicos, incluyendo el trastorno límite de la personalidad, la ansiedad social, los trastornos de alimentación

TU COACH DE LA BONDAD

y la depresión, y que eso contribuye (de manera significativa) a perpetuar estos problemas. La bondad hacia uno mismo, en contraste, se asocia con la autoaceptación, el bienestar emocional y una mejor salud física. Nos ayuda a entender nuestra humanidad común, a lidiar bien con los problemas, formar relaciones interpersonales saludables, perdonarnos a nosotros mismos y creer que realmente somos «lo suficientemente buenos».

Al igual que cuando aprendemos a hablar o a leer, la amabilidad hacia uno mismo y la autoaceptación llegan por medio de una práctica regular; si es posible, diaria.

◀ LA ASERTIVIDAD COMO BONDAD HACIA UNO MISMO ▶

Con el fin de ser bondadosos con nosotros mismos, necesitamos entender nuestra propia valía: creer que merecemos la bondad y saber cómo expresarla hacia nosotros. Necesitamos saber cuáles

SÉ BONDADOSO CONTIGO MISMO

son nuestros derechos y cómo defendernos de manera respetuosa cuando otras personas no son bondadosas con nosotros. Estas son características clave de la asertividad y principios fundamentales de la bondad hacia uno mismo. La asertividad es una forma de pensar, de ser y de comunicarnos (hablaremos de esto más adelante), que facilita la bondad hacia uno mismo. Nos permite expresar lo que pensamos, sentimos y necesitamos de una forma que reconoce y respeta nuestros derechos y los derechos de los demás.

A continuación, te presento algunos de los principios fundamentales (o creencias) que respaldan lo que significa ser asertivo. Cuando verdaderamente llegamos a creerlos, pueden ayudarnos a que seamos más bondadosos con nosotros y con los demás:

- **Me permito sentir mis emociones.**
- **Me permito expresar de forma respetuosa mis opiniones y creencias si deseo hacerlo.**
- **Tengo el derecho a que me escuchen.**

TU COACH DE LA BONDAD

- Mis pensamientos y sentimientos importan, aun si tú no estás de acuerdo con ellos.
- Me permito cambiar de opinión.
- Me permito decir que «no entiendo».
- Me permito cometer errores y puedo aprender a hacerme responsable de ellos cuando ocurren.
- Elijo decir que sí y que no por mí mismo.
- Puedo elegir mis propias prioridades.
- Puedo establecer mis propios límites, de acuerdo con aquello con lo que me siento cómodo.
- Puedo elegir comportarme de una manera en la que yo respete a los demás y sus derechos.
- Me permito alejarme de situaciones y personas que dañan mi bienestar.



La asertividad, al igual que la bondad, es una capacidad innata que necesita desarrollarse. Algunos tal vez recibimos apoyo para desarrollar habilidades de asertividad en nuestra juventud, con la ayuda y la guía de padres, maestros o amigos. Otros no hemos tenido ese tipo de ejemplos; por tanto, tal vez no estemos demasiado familiarizados con estas habilidades. Quizá no sepamos cómo ser asertivos; tal vez hayamos aprendido a ser no asertivos (por ejemplo, **pasivos** o **agresivos** o **pasivo-agresivos**) para lidiar con las cosas y lograr que nuestras necesidades se satisficieran. Muchas personas temen que su asertividad se considere falta de bondad; por ello eligen, en cambio, seguir siendo pasivos. Desafortunadamente, esta forma de ser puede crear resentimiento, hacer que no seamos auténticos y, de hecho, contribuir a que no seamos bondadosos.

La asertividad, por su propia naturaleza, es una forma de honestidad que es auténtica, amable, respetuosa y franca. Si alguien está siendo deman-

dante, grosero o antipático, esa persona NO está siendo asertiva. Por fortuna, la asertividad es una habilidad que puede enseñarse, aprenderse, y que puedes dominar en cualquier momento de tu vida.

Si te interesa aprender más acerca de lo que significa ser asertivo, consulta la sección de «Recursos útiles», al final de este libro. Encontrarás un enlace a un excelente recurso de entrenamiento sobre asertividad (en inglés), que también es gratuito y que puedes descargar y utilizar cuando quieras.

Aprender cómo ser asertivo es una forma de cuidado de uno mismo. Las personas comúnmente reportan que saber cómo ser más asertivas por medio de la práctica aumenta su confianza, mejora su autoestima, reduce la frecuencia de las emociones desafiantes y los pensamientos difíciles, y hace que disminuya la probabilidad de que eviten las situaciones difíciles. Llegan a creer que pueden manejar bien las situaciones complicadas y que son dignas de recibir amabilidad.

◀ DIÁLOGO INTERIOR ▶

Los pensamientos son «eventos mentales» que nos permiten comprendernos a nosotros mismos, a otras personas y al mundo que nos rodea. Nos permiten obtener conocimiento, tomar decisiones, funcionar en nuestra vida diaria y prosperar. Los pensamientos que tenemos acerca de nosotros mismos —y la manera en que nos hablamos a nosotros mismos— reciben el nombre de «diálogo interior». Estos pensamientos tienden a ser relativamente automáticos; esto es, brotan en nuestra mente de forma no intencionada y fuera de nuestro control. Nuestro diálogo interno refleja la relación que hemos forjado con nosotros mismos —como consecuencia de las experiencias que hemos tenido con otras personas— y nuestra percepción de estos eventos. Su forma depende de la manera como nos vemos a nosotros mismos y también de los acontecimientos que se desarrollan en el presente. Cuando escuchamos nuestro diálogo interior, creemos en él y reaccionamos frente a él (lo cual hacemos a menudo); a eso le

llamamos **fusión**. Nos sentimos atraídos por la historia que nuestros pensamientos nos cuentan —acerca de nosotros— y eso nos afecta. Algunas veces, profundamente.

Tu diálogo interior podría ser bastante compasivo, hablando en términos generales; podría ser muy autocrítico; podría ser en gran medida pesimista. Sintonízate con tu diálogo interior durante la siguiente semana y observa cómo te hablas en la privacidad de tu propia mente. ¿Qué tan a menudo te castigas o te criticas inútilmente? ¿Cómo te hablas cuando pasas por momentos desafiantes? ¿Te elogias por las cosas que haces bien? ¿Te das ánimos y eres compasivo contigo cuando sufres?

Algunos estamos muy conscientes de nuestro diálogo interior; otros necesitamos hacer una pausa, reflexionar y considerar esta faceta de nosotros mismos. Si has reconocido que te gustaría ser un poco más amable contigo, hay opciones para lograrlo. ¡Puedes hacerlo!

Evita la evitación

Algunos tratamos de evitar nuestro diálogo interno porque podemos sentirnos amenazados. Cuando le creemos, nuestro diálogo interno puede disparar emociones difíciles, sensaciones físicas, más pensamientos y conductas reactivas que podrían no ayudarnos. Tal evitación es totalmente comprensible; la necesidad de evitar la incomodidad (que es un indicador temprano de un posible dolor) está arraigada en nosotros. Desafortunadamente, la evitación tiende a empeorar las cosas. Al evitar nuestro diálogo interior, estamos dándonos el mensaje de que estos pensamientos son «malos» y deben ser temidos. Es más, como lo sabe cualquier persona que lo haya intentado, no podemos huir de nuestro diálogo interior por mucho tiempo. Podemos distraernos para no prestarle atención, tratamos de evitarlo, y lo hacemos, pero no podemos escapar de él. Refleja la relación que hemos forjado con nosotros mismos y cómo hemos llegado a ver las cosas, y esto ha ocurrido por una buena razón.

TU COACH DE LA BONDAD

Así pues, ¿qué podemos hacer cuando tiene lugar un diálogo interior poco amable que no está resultando muy útil? Los pensamientos automáticos vendrán a nuestra mente, nos gusten o no. Están fuera de nuestro control. Por fortuna, lo que podemos controlar es la forma como respondemos a nuestro diálogo interno automático. Con el tiempo y con experiencias útiles, nuestro diálogo interno puede cambiar. Es más, podemos aprender mucho acerca de nosotros mismos y lograr tener un mayor sentido de conciencia de nosotros mismos —y autoaceptación— cuando nos permitimos escuchar verdaderamente nuestro diálogo interno y tratamos de entender por qué es así.

Date cuenta de tu diálogo interno

Los pensamientos mismos reflejan nuestros miedos, nuestras experiencias pasadas y nuestro dolor pasado. Al principio, en respuesta a tu diálogo interno, simplemente toma nota de él. Puedes apoyar a tu mente para que lo haga con frases como:

SÉ BONDADOSO CONTIGO MISMO

«Mi mente está diciéndome... [inserta los pensamientos]». «Tengo ahora un pensamiento de que... [inserta los pensamientos]».

Esto te ayudará a recordar que tu diálogo interior está compuesto por pensamientos; pueden o no ser ciertos o útiles. Al principio, tu objetivo es observar tu diálogo interno con apertura, curiosidad, compasión y ausencia de juicio. Eres consciente de que tu mente tiene pensamientos y estás eligiendo no luchar contra ellos. Si surgen pensamientos enjuiciantes, trata de nombrarlos por lo que son:

«Ahí hay un pensamiento enjuiciante».

Dale un nombre a la voz

El diálogo interno que evoca dolor emocional y estrés puede «engancharnos» muy fácilmente. Le creemos y nos perdemos en la historia que nuestra mente nos cuenta. Por ejemplo, una persona que ha sido intimidada por años podría criticarse muchísimo a sí misma y reforzar esta historia. Trata

de hacerte consciente de tu voz que te critica y nómbrala cuando se presente:

«¡Ah! Ahí está otra vez mi voz crítica».

Al nombrar a la voz puedes salirte de ella o **desactivarla** (desconectarte de ella) un poco. Esto puede ayudar a disminuir su impacto, porque no estás atrapado en el contenido de tus pensamientos: estás describiéndolos, poniendo cierta distancia. Después de que has respondido a tu voz crítica de esta manera, puedes regresar tu atención al momento presente y volver a enfocarte en lo que es importante para ti. Además, puedes tomarte un tiempo para reflexionar sobre la naturaleza de tu voz crítica, qué ha contribuido a su desarrollo y cómo puedes cuidar de ti cuando está presente.

También podemos referirnos a esta voz que te insulta como «la voz del dolor del pasado», si es a eso a lo que está ligada. Por otra parte, si refleja tus miedos más profundos (de no ser digno de ser amado, de no ser deseado, de ser incapaz o, tal vez,

SÉ BONDADOSO CONTIGO MISMO

indigno), entonces podemos referirnos a ella como «la voz del miedo». Una vez más, llamarla por lo que realmente es, nos ayuda a «desengancharnos» del contenido de este tipo de pensamientos, con lo que disminuye la probabilidad de que quedemos envueltos en su historia.

¿Tu diálogo interior te ayuda?

Sintonízate con tu diálogo interior y observa si te ayuda o no. Por ejemplo, una persona puede encontrarse en su trabajo y estar batallando con una tarea; puede observar que su mente dice: «¡Nunca voy a poder hacer esto!». Puede comenzar a deprimirse, a sentirse estancada e indefensa. ¿Le ayuda este diálogo interior? De manera alterna, podría tomarse un momento para validar cómo se está sintiendo, reconociendo que está batallando y luego preguntarse:

«¿Qué puedo hacer en este momento para ayudarme en esta situación?... Puedo tomar un descanso de cinco minutos, salir a tomar un poco de aire fresco y luego pedirle a mi jefe que me ayude».