

Autoempatía

A medida que realices los pasos de la auto-empatía que se describen a continuación, es muy importante hacer pausas frecuentes y volver a anclarte en una relación compasiva y cálida con tu experiencia. La mayoría de nosotr@s hemos sido condicionad@s con cantidad de prejuicios sobre los sentimientos y las necesidades, por lo que es fácil criticarnos a nosotr@s mism@s al hacer este proceso. Cada vez que notes tensión, un tironeo, forcejeos o una sensación de que te contraes, haz una pausa y ánclate. Cuando vayas practicando de este modo, aumentará tu capacidad de acceder a la perspectiva expansiva y, además, se estabilizará. De este modo, empezarás a vivir en una nueva conexión con la base de tu ser.

El paso a paso de la auto-empatía

Atención plena: Tanto si es en el momento como en la reflexión posterior, empieza con atención plena. Dirige la atención hacia tu experiencia. Estabilízala nombrando todo lo que notas en el momento en que sucede: sentimientos, sensaciones corporales, postura, pensamientos. Accede a una actitud de aceptación diciéndote cosas como "Estoy reaccionando. Está bien reaccionar". O "Puedo hacer una pausa y darme cuenta de lo que está ocurriendo en mi interior". O "Esto forma parte de ser humano. Todo el mundo reacciona".

Anclaje: Pon toda tu atención en el ancla que te sea más útil para la situación. Mantén tu atención en tu ancla hasta que tu perspectiva se amplíe y tu cuerpo se relaje un poco. Escribe aquí el anclaje con que vas a practicar:

Nombra sentimientos (sensaciones corporales y emociones): Por ejemplo: "siento el pecho tenso", "me siento enfadado", "me siento ansioso", "me siento conforme", etc. Utiliza la lista de sentimientos.

Nombra las necesidades: "¿Qué necesidades percibes como satisfechas, insatisfechas o que estén en riesgo en esta situación?" Utiliza la lista de necesidades.

Expresa claramente la observación neutra: Pregúntate: "¿Qué ocurrió justo en el momento en que fui estimulad@?" Describe el acontecimiento desencadenante externo como una observación neutral (algo que quedaría grabado en una cámara de vídeo).

Identifica los pensamientos inmediatamente relacionados con el evento desencadenante. Pregúntate: "¿Qué me digo a mí mism@ sobre lo que ha pasado? ¿Qué interpretaciones o suposiciones he hecho?"

Articula las peticiones ¿Qué quieres pedirte a ti mism@ o a otra persona para respetar o contribuir a las necesidades que acabas de identificar? Las peticiones eficaces son específicas y realizables, y responden a casi todas estas preguntas: ¿qué?, ¿cuándo?, ¿a quién?, ¿dónde?, ¿por cuánto tiempo?, ¿con qué frecuencia?