

ESTRÉS DEL AUTOCONCEPTO

Por Kavindu

Hemos visto que el estrés es el cambio fisiológico que surge al activarse el sistema de amenaza, un mecanismo de sobrevivencia básico, encargado de proteger al organismo de los peligros físicos externos. Sin embargo, en el ser humano son los eventos mentales (pensamientos) los principales detonadores de estrés, y éstos con facilidad se vuelven crónicos y habituales debido al funcionamiento de “bucle” del sistema nervioso (los pensamientos generan estrés que genera pensamientos que generan más estrés).

En esta sesión trabajamos un poco más con el estrés generado por el autoconcepto. Autoconcepto son las ideas, creencias, etiquetas, juicios y diálogo interno con las cual nos hemos identificado. El estrés del autoconcepto surge cuando hay una señal de amenaza o insuficiencia que proviene de la idea que tenemos de nosotros mismos. Es una preocupación cuyo tema central es que no somos como deberíamos ser, e implica la creencia de que la persona que somos es insuficiente o contraria a nuestro propio bienestar.

El cerebro no distingue entre peligro físico y peligro pensado

Nuestro sistema de respuesta al peligro - el estrés- no distingue entre nuestro cuerpo amenazado por un agente físico en el presente, y la amenaza al autoconcepto. Las amenazas al autoconcepto pueden ser externas o internas. Las externas son aquellas palabras o acciones de otras personas que tomamos como una afrenta personal: nos ofenden, nos lastiman, le pegan a las etiquetas con las cuales nos hemos identificado. Mientras que las internas son pensamientos, palabras o acciones propios que generan autodesprecio, autocastigo, autorengaño, y, en casos extremos, autolesión e intentos de suicidio.

Hay algo malo en mí

Los detonadores de estrés de autoconcepto se pueden resumir en la frase “hay algo malo en mí”. El sentimiento profundo de que hay algo mal en uno mismo implica que tenemos que cambiar para ser aceptados por otros y por nosotros mismos. Es un estrés particularmente difícil de desactivar porque fácilmente lo confundimos con un intento legítimo y natural de desarrollarnos y crecer o cambiar. La diferencia estriba en que el estrés de autoconcepto surge de una emoción de aversión y rechazo hacia la persona que creemos ser, a la que atribuimos ciertos defectos. Lo que no alcanzamos a comprender en esa lógica es que la idea negativa que tenemos de nosotros es solo una idea.

Cómo se genera en la vida el estrés del autoconcepto

El estrés de autoconcepto surge a menudo porque a los niños frecuentemente se les “educa” con castigos o consecuencias que consisten en retirarles afecto y excluirlos temporalmente de la comunidad familiar y de la fuente de seguridad y aceptación de las personas que son importantes para ellos. El cerebro del niño toma esto como una

amenaza a su sobrevivencia, lo cual es en la mayoría de los casos un fuerte detonador del sistema de amenaza y estrés.

Casi todos lo experimentamos porque la gran mayoría de los padres utilizan en ocasiones (o a menudo) el retiro del afecto, la coerción, el castigo, la desconexión, el rechazo, o el aislamiento como instrumentos de “corrección de comportamiento”, además de que ellos mismos fueron criados así y es lo que creen que tienen que hacer para educarnos.

Se experimenta así porque los seres humanos dependemos de la comunidad familiar para nuestra sobrevivencia, sobre todo los primeros años de vida. Cuando de pequeños somos excluidos de la comunidad familiar, aún por períodos cortos de tiempo, y nos son retirados la conexión, el afecto y la aceptación, llegamos a la conclusión –sin darnos cuenta que es esto- de que estamos mal así como somos. Y que si no nos volvemos otra persona estaremos en riesgo de sobrevivir. A partir de estas creencias vamos construyendo un autoconcepto alrededor del conflicto entre quien creemos ser y quien creemos que tenemos que ser para lograr el amor.

Este tema lo abordamos nuevamente desde otra perspectiva en el taller *Tu Naturaleza Compasiva*, pero en el contexto del estrés es importante mencionarlo, pues a medida que haces las prácticas de meditación irás encontrando el estrés de autoconcepto en las capas más profundas de tu experiencia emocional-energética, ligadas a la idea de ti. Encontrarlo puede ser conmovedor y desafiante, pero si practicas con claridad, receptividad, amabilidad y paciencia, estos patrones irán disolviéndose con el tiempo.

Funcionar compasivamente desde la experiencia fluida de ser

Lo que está detrás de la práctica de soltar el estrés de autoconcepto es reconocerlo como una construcción conceptual encimada a nuestra experiencia más básica y fluida de ser. El autoconcepto viene formado por los temores de no pertenencia en la infancia, y por modelos y creencias heredados de nuestra familia y nuestra cultura, y de las diferentes etiquetas y definiciones que nos hemos puesto.

La clave está en darnos cuenta que las ideas fijas que tenemos de nosotros y el mecanismo de perseguir un yo idealizado, nos impiden reconocer que hay una dimensión de ser que es más fluida, abierta, cambiante e indescriptible, una experiencia fluida de primera persona. Al reconocerla y soltar la identificación con las etiquetas y definiciones que nos hemos impuesto descubriremos una manera amable y creativa de experimentar el yo, donde el cambio y la evolución ocurren con facilidad y sin sufrimiento.

¿Cómo desarrollarnos sin usar el estrés del autoconcepto?

A menudo este tema enciende una alerta en las personas porque piensan que sin una persecución de un yo idealizado no podemos desarrollarnos o florecer, o superar hábitos. Es decir, hemos comprado la idea de que para ser mejor hay que atacar la idea que tenemos de nosotros, y a partir de la vergüenza sacar fuerza para cambiar y hacer algo distinto.

Pero esto es una falacia, pues los cambios que hacemos para contraponer la idea negativa de nosotros mismos tienden a reforzar el mismo autoconcepto negativo que los genera. Además, esta dinámica no da cabida al proceso natural del aprendizaje a base de ensayo y error, pues los errores son vistos como fallas del ser, y no como pasos necesarios en el proceso del aprendizaje.

Para desarrollarnos, aprender o evolucionar no necesitamos un autoconcepto, podemos simplemente hacer las acciones necesarias para aprender y aplicarnos en mejorar *las acciones y las estrategias*. Al no estorbarnos el autconcepto, el aprendizaje y el crecimiento se dan mucho más fácil y rápido, y sobre todo, sin sufrimiento innecesario.

Funcionar desde principios

Hay otro problema con tratar de desarrollarnos a partir del autoconcepto: que nos vamos desconectando de los principios más profundos que resultan mucho mejor fuente de motivación que tratar de forjar un autoconcepto. Es decir, al perseguir cierta idea de nosotros dejamos de ver que es más poderoso venir motivados por la creatividad, la compasión, la empatía, y el amor a uno mismo y a todos los seres: el amor a la vida.

Cuando nuestras acciones y nuestro desarrollo surgen de principios universales más profundos, descubrimos que la experiencia de primera persona, o la sensación de ser, no cabe en un autoconcepto, pues es más como una sensación abierta y fluida que se va moldeando y cambiando a medida que cambian las condiciones, y a medida que se incrementa la conciencia que nos permite funcionar creativa y amorosamente en el mundo.

La autocrítica

Ser duro contigo mismo, insultarte, decirte “qué tonto soy” “qué bruto soy” y todo tipo de autoinsultos y auto castigos y autohumillaciones son fuente de una gran cantidad de estrés profundo, pues estos juicios y expresiones generan una señal interna de que el peligro eres tu mismo, es decir el estrés se detona para tratar de defenderte de un enemigo que es la persona que no quieres ser.

El desarrollo de habilidades o el crecimiento y florecimiento de un individuo no se da de la mejor manera a través del autoregano o la autocrítica personal porque cuando las cosas no salen como esperábamos las emociones aversivas hacia uno mismo generan estrés adicional que bloquea nuestras funciones ejecutivas, justo las que necesitamos para acceder al pensamiento flexible que nos permite generar cambios de estrategias y aprender cosas. La autocrítica se vuelve destructiva y generadora de patrones de estrés cuando va dirigida hacia el autoconcepto, o sea, la idea que tienes de tí.

Hay muchas creencias antiguas que hemos heredado donde tratarte mal y castigarte o regañarte y funcionar desde la vergüenza y el castigo se ven como necesarias para desarrollarte. Y aunque a veces pueden ser un motivador para hacer algo,

invariablemente terminas haciendo las cosas con mucho estrés, temiendo no ser la persona que crees que tienes que ser.

Es muy diferente evaluar la efectividad de las acciones que autocriticarnos. Evaluar la efectividad de nuestras acciones nos puede ayudar a optimizar o mejorar una acción, al darte cuenta que la acción no funciona o no satisface la necesidad que estabas tratando de satisfacer o no honra un principio que valoras. Pero la autocrítica pone la mira no en la acción sino en la persona, en la idea de tí, especialmente en luchar contra una idea negativa de ti.

Sin embargo, uno se desarrolla y aprende mucho mejor cuando el entorno interno es de total aceptación y amabilidad hacia uno mismo, pues un entorno así mantiene el cerebro libre de cortisol, con lo cual se hacen disponibles nuestras funciones superiores, las que nos permiten crear respuestas más sabias a las situaciones.

CÓMO SOLTAR ESTOS PATRONES

Además de las prácticas de meditación para soltar el estrés de autoconcepto, en el día a día observa cómo hablas contigo de ti. Sobre todo cuando las cosas no salen como quieres o esperas. Date cuenta del diálogo interno que surge, de autocrítica o rumiación. Entonces en cuanto surja lo nombras: “ah, esto es autocrítica”, y le dices... “gracias, adiós”. Y la dejas ir. No le añades más, no lo comentas no lo analizas, no le añades conclusiones ni nada. Solo nombrar, dar gracias, decirle “adiós” y soltarlas. Haz esto todos los días.

Si el estrés surge de los juicios y críticas que te ha hecho otra persona, date cuenta que tu no eres la persona que ellos creen que eres. Critican y juzgan a la persona que creen que eres, y recuerda: no tienes que identificarte con ella.

07/02/22