

Psicología

¿Antepones el bienestar ajeno al propio?

La meditación 'mindfulness' es la fórmula para superar la tendencia crónica a complacer a los demás

C.O.
estar bien

¿Tienes a hacer o decir aquello que los demás esperan de ti? ¿Tienes la sensación de no estar a la altura? ¿Temes no caer bien? ¿Sueles adoptar una posición servil en las relaciones? ¿Evitas el conflicto a toda costa? Si has contestado «sí» a la mayoría de estas preguntas, sufres lo que la psicoterapeuta Micki Fine denomina tendencia crónica a buscar la aprobación ajena. "Cuidar de los demás y demostrarles nuestro cariño es fundamental, pero cuando colocamos sus necesidades por delante de las nuestras, no solo estamos sacrificando nuestra identidad, sino también la libertad y el derecho a ser amados", asegura.

El desarrollo de conductas de búsqueda de aprobación ajena se inicia en nuestra infancia, al no recibir amor incondicional de nuestros padres o personas de referencia. "De pequeños, el mayor obsequio que podemos recibir es que nos quieran como somos, aspecto muy importante del bienestar psicológico", indica Fine, autora del libro 'La necesidad de complacer'.

Las conductas de búsqueda de aprobación ajena se basan en el miedo y el deseo desesperado de ser amado y son, por ejemplo, hacer lo que los demás quieren que hagas, lanzarse a ayudar, ser incapaz de decir «no», ser crónicamente simpático, asumir la culpa de



forma continua, evitar cualquier tipo de conflicto, no seguir tu propio camino o apartarse de los demás. Estas actitudes conforman un ciclo que pretende conseguir amor y aceptación, pero que en realidad perpetúa la herida que lo originó. "Las personas que tienden a buscar la aprobación ajena se avergüenzan de sí mismas, se juzgan negativamente y se tratan con du-

reza", afirma Fine. Una técnica fundamental para aceptarnos y gustarnos tal y como somos es cultivar la autocompasión, que nos permite hallar consuelo en nuestros propios brazos, experimentando verdadero amor hacia uno mismo y aliviando el miedo que alimenta nuestra búsqueda.

queda de aprobación ajena. "La autocompasión nos hace conscientes de esos momentos de dificultad —argumenta Fine— y recordarnos a nosotros mismos que todos sufrimos y cometemos errores es el punto de partida para mejorar nuestro bienestar".

a los demás. El *mindfulness* o conciencia plena es la conciencia que aflora cuando, con el corazón abierto y sin juzgar, prestamos atención al momento presente y dejamos de lado juicios, pensamientos críticos e ideas preconcebidas. Esta práctica meditativa, basada en la filosofía budista, se practica desde hace más de 2.600 años y "recientes investigaciones han demostrado que tiene efectos positivos tanto en la salud física como mental", señala Fine.

El verdadero propósito del *mindfulness* es conocer nuestra mente de forma íntima para poder relacionarnos con nuestros pensamientos con una conciencia más amplia y menos crítica, sin intentar controlarlos o silenciarlos. Fine distingue dos formas de practicar esta técnica: las prácticas formales, que se caracterizan por reservar un tiempo, al margen de las actividades diarias, para meditar; y las prácticas informales, que suponen cultivar intencionalmente el momento presente, es decir, tener una conciencia no evaluativa de las experiencias cotidianas. "Se trata simplemente de cambiar la manera en que prestamos atención a lo que está ocurriendo", admite Fine.

Debemos tener presente que superar la tendencia crónica a buscar la aprobación ajena no es adoptar una actitud de indiferencia hacia los demás y sus necesidades, sino amar más libremente y cuidar tanto de ti como de tus seres queridos sin temor y con afecto. Según Fine, solo así lograrás estar en paz, aceptarte como eres, conocer tu belleza interior y ser feliz y verdaderamente libre.

La autocompasión permite aceptarnos tal y como somos

Mindfulness

Fine, psicoterapeuta especializada en prácticas meditativas, confía en la práctica del *mindfulness* para superar la tendencia crónica a complacer

En pareja

En su libro 'La necesidad de complacer', Fine hace hincapié en los efectos negativos que tienen las conductas de búsqueda de aprobación ajena en la pareja y las relaciones. Si bien el objetivo de estas conductas es fomentar el amor y la conexión, las personas con tendencia a complacer a los demás suelen elegir parejas que llevan el control, y se crea, en consecuencia, una **situación abusiva**. Las personas sumisas adoptan una postura de desventaja, renunciando a sus necesidades y opiniones, por lo que es probable que surjan otros problemas y crezca el temor a perder a tu pareja y al rechazo. Se inicia así un ciclo en el que la persona complaciente se esfuerza cada vez más en ganar la aprobación de su pareja, convirtiéndose en "**perseguidor del ser amado**", señala Fine, quien se siente atrapado en la relación y es cada vez más exigente y rígido en sus expectativas.

Así, las relaciones se desequilibran, puesto que no somos capaces de cambiar debido al fuerte impulso de evitar el conflicto, lo que desemboca, inevitablemente, si no en una ruptura repentina, en la **insatisfacción** de ambos. No obstante, recuerda Fine, "una relación es cosa de dos y no se debe asumir toda la responsabilidad de cualquier problema que puedas tener con tu pareja".

Al ahora de resolver conflictos, así como para estar más presente, receptivo y afectuoso en las interacciones, Fine propone practicar las habilidades que engloba el acrónimo **Stand Tall** (mantenerse erguido), que comprende numerosos aspectos del *mindfulness*. Hacer un alto (*Stop*), inspirar (*Take a breath*), aceptar, observar (*Notice*), discernir, volverse hacia el amor (*Turn toward love*), reafirmar (*Affirm*), escuchar con atención (*Listen deeply*) y hablar con cariño (*Lovely speak*), son actitudes muy útiles para gestionar las relaciones con amor, compasión, aceptación y asertividad. De esta forma podrás descubrir tu verdadera capacidad de amar incondicionalmente, esto es, sentirte conectado con una persona y preocuparte por ella sin querer nada a cambio.



Empieza a decir «no»

Cambiar hábitos no es fácil, sobre todo aquellos asociados con un patrón de tratar de complacer a los demás que ha durado toda la vida. Por eso, Fine ofrece algunos consejos para ayudarte a fomentar nuevas conductas:

- **Comenzar despacio.** Al principio, cultiva las nuevas conductas poco a poco, cuando te encuentres bien y en situaciones fáciles.
- **Entrenar la paciencia y la autocompasión.** El proceso puede llevar su tiempo, debes ser paciente y amable contigo mismo.
- **Detenerse antes de actuar.** Esta pausa te dará más libertad para actuar de acuerdo con tus intenciones y no impulsivamente.
- **Desprenderse de las expectativas.** Adopta una actitud de "vamos a ver qué pasa" y olvida todo juicio e idea preconcebida que tengas sobre el resultado de las nuevas conductas.
- **Volver a empezar.** Inevitablemente habrá ocasiones en que caigas en conductas antiguas y automáticas de búsqueda de aprobación. Cuando esto ocurra no te lo tomes a la tremenda ni te rindas: puedes empezar de nuevo.