

¿Qué es el Autoodio?

«¿Por qué la vergüenza y el autodesprecio se convierten en crueldad hacia los inocentes?».

—Anne Rice, Merrick

El autoodio no es una elección. No te piden elegir entre amarte y odiarte y tú optas por odiarte. El autoodio está presente porque te hicieron creer que eso era lo correcto. Tus primeras experiencias no fueron culpa tuya. Todo lo malo que te ha ocurrido no fue porque decidiste que era lo que querías. Cada experiencia te llevó a la conclusión de que no eras digno. No eres responsable del autoodio y ese sentimiento no tiene por qué ser permanente. Dentro de ti tienes el poder de definir y validar tu experiencia y luego de modificar algo que creías que nunca podrías cambiar.

Recientemente decidí volver a leer *Jane Eyre* de Charlotte Brontë, escrita en 1847. Esto ocurrió muchas décadas antes de que pudiéramos entender el impacto del trauma y la invalidación en la identidad de una persona. Al leer el libro desde mi experiencia actual, me sorprendió cuánto entendía y expresaba Brontë sobre este impacto. Por ejemplo, a continuación Jane, la protagonista, describe una experiencia que vivió a los 10 años:

«La señora Reed no tardó en recobrar la calma: me sacudió violentamente, me dio bofetones y se marchó sin decir una sola palabra más. Bessie me dio un sermón de una hora en el que me dijo que yo era la niña más perversa y desagradecida que jamás había existido. Los malos sentimientos que brotaban en mi interior casi lograron convencerme de que ella tenía razón».

—*Jane Eyre* por Charlotte Brontë

La experiencia de muchos pacientes se refleja en este pasaje y es fácil sentir una profunda empatía por el personaje de Jane, una niña de 10 años, porque podemos ver que ella no eligió ser tratada de manera tan dolorosa. Con el paso del tiempo y después de años de recibir ese trato, resulta comprensible que Jane llegue a pensar que todo debe ser su culpa por ser una niña tan terrible.

El autoodio es una mentira que surge de experiencias que no tenías forma de prevenir. En muchos casos, eras demasiado pequeño.

El autoodio que abordo en este libro no es un estado transitorio. Para las personas con experiencia propia, es una aversión intensa, persistente, implacable e inquebrantable hacia uno mismo, acompañada de sentimientos de insuficiencia, culpa, autoculpa y baja autoestima. Las personas con autoodio a veces se ven a sí mismas como una carga que debe ser eliminada del mundo. Hay un sentimiento persistente de que «nunca seré lo suficientemente bueno».

No es Solo un Error

Este núcleo de autoodio no es transitorio. No es lo mismo que, por ejemplo, alguien derrame accidentalmente una copa de vino tinto en un mantel blanco, o rompa un plato, o se equivoque en un trabajo final, diciendo: «Soy tan estúpido, me odio». Muchas personas han dicho «me odio» para expresar insatisfacción con un resultado o una acción. En este contexto, generalmente significa que cometieron un error; usan la expresión para reconocer a sí mismos y a los demás que son conscientes de haber cometido un error. «Me odio», pronunciado en este tipo de situaciones, es un reflejo transitorio de un malestar temporal.

50 Grados de Reacción

Existen grados de reacción cuando ocurre un accidente, como derramar vino tinto sobre un mantel blanco. Para los que no sufren de autoodio, puede haber un momento de sorpresa o vergüenza, seguido de una disculpa a su anfitrión y una oferta para limpiar o pagar un nuevo mantel. Luego, después

del derrame de vino (o cualquier incidente) y la disculpa, continúan disfrutando de su tiempo sin pensar más en el incidente. En contraste, para aquellos que sufren de autoodio, la reacción es bastante diferente. Surgen fuertes sentimientos de vergüenza y culpa, su pensamiento interno se vuelve duro y crítico, y experimentan una profunda humillación, culpa o incluso autodesprecio. Luchan por superar el incidente que les pesa en su mente por el resto del día. Mientras que para muchos, es solo vino derramado; para aquellos con autoodio, es un reflejo de sus propias insuficiencias percibidas.

Como verás, el autodesprecio que exploro en este libro es un problema mucho más profundo, doloroso y absorbente. Es una construcción que evoluciona con el tiempo y parece incrustarse en la esencia misma de la persona, como una parte central del yo. Es como si el yo y el autoodio se hubieran fusionado y no pudieran separarse, hasta el punto de que una persona nunca recuerda no odiarse a sí misma, o que la idea de desafiarlo parece absurda, incluso una pérdida de tiempo. «*El autoodio es para mí lo que H₂ es para O en el agua. El agua es H₂O. Así soy yo y el autoodio*», comentó un paciente.

Para la mayoría de las personas, el autoodio y el autodesprecio son lo mismo, y suelo usar el término de manera intercambiable a lo largo del libro; sin embargo, un paciente lo percibió de manera diferente. Ella sentía que el autodesprecio era aún más intenso que el autoodio y dijo:

«Está muy presente en mi cabeza todo el tiempo. Gran parte de mi sufrimiento proviene de cómo maltrato mi propia existencia. Todo lo que hago está mal. Nada de lo que hago es lo suficientemente bueno. Tal vez los pequeños fracasos de cada día no parezcan nada para otras personas, pero cuando mi cabeza ya me está GRITANDO que no puedo hacer nada bien, incluso olvidar poner mermelada de uva en el sándwich de mantequilla de maní y mermelada de mi hija en lugar de fresa, se siente como el fin del mundo. ¿Cómo puedo no arruinar incluso las cosas pequeñas? Claro, tal vez soy un don nadie que no puede encontrar su lugar en este mundo, pero AL MENOS podría poner la maldita mermelada correcta en el sándwich.

«Excepto que no puedo.

«Eso es autodesprecio. El odio es un paseo por el parque, al lado del autodesprecio, que es la cima de la montaña del autoodio».

«¡Eso es algo divertido e ingenioso!», dije. «¿No puedes tener algo de admiración por una mente que se le ocurrió eso?».

«No, porque solo una mente que se odia a sí misma se le ocurriría eso. Desearía nunca haber tenido que pensarlo», ella respondió solemnemente.

«Bueno», reflexioné «eres mucho más que hidrógeno y oxígeno, y tal vez si también puedes ver todas las otras cosas que te componen, tu enfoque en esta única idea podría cambiar».

Ella levantó los hombros con gesto escéptico.

Le pedí a un paciente que expresara la idea de una manera que otros pudieran entenderla, y él dijo: *«Describiría mi autodesprecio a otros como un sentimiento omnipresente de ser una mala persona sin sentido de valor o identidad. Y quiero decir TODO el tiempo. A menudo siento que soy una persona repugnante, culpable de todos los problemas de mi vida y que no merezco cuidado, compasión o cosas buenas en general. Y quiero decir TODO el tiempo. Además, siento una sensación de separación de mí mismo y como si no importara si me gusto a mí porque no tengo un concepto de mi persona y a menudo no me siento conectado con la realidad».*

Muchas personas que viven de esta manera sienten que son tan defectuosas que deben, en virtud de estos defectos, ser castigadas por su propia existencia. Y otro punto es que perdura. «Las personas que tienen dolores de cabeza no saben lo que son las migrañas persistentes», explicó un paciente que sufre de migrañas y trastorno límite de la personalidad (TLP).

A veces, el comportamiento autodestructivo y autodegradante se presenta como un intento de autocastigo. El comportamiento autodestructivo y autodegradante utilizado como autocastigo nunca funciona, incluso si existe un alivio temporal. No funciona por varias razones: en primer lugar, el castigo se utiliza típicamente cuando una persona ha hecho algo mal o ha cometido un delito. ¿Por qué necesitas ser castigado? Nunca hubo un delito por el cual merecieras castigo para empezar. Si fuiste abusado de niño,

se cometió un crimen, pero no lo hiciste tú. En segundo lugar, los mismos comportamientos de «castigo» que te infliges a ti mismo a menudo te dejan sintiéndote aún peor contigo mismo que cuando comenzaste. Y, finalmente, incluso si hubieras cometido algún delito, una vez que has sido castigado, has cumplido tu condena, y no se requiere más castigo. ¿Por qué seguir castigándote a ti mismo? Piensa en una persona que va a la cárcel por robar un banco; después de que la persona es liberada, no vuelve a la cárcel por ese mismo delito.

Cuando una persona siente un fuerte autoodio, no solo siente que no merece el amor de los demás, sino que también siente que no merece que le suceda nada bueno, y en su lugar, concluye que cualquier cosa mala que suceda es, para ellos, una manifestación de su maldad y un castigo merecido por ser una persona tan terrible.

Una vez estaba trabajando con un paciente que llegó unos minutos tarde. Ella me dijo:

«¿Ahora ves qué persona tan terrible soy? Siento que he desperdiciado tu tiempo. Eso es lo que hago, eso es lo que soy: una pérdida terrible de tiempo, una pérdida de humanidad.»

«Vaya, eso es duro. Esperaba nuestra sesión», le dije. «Siempre llegas a tiempo y por eso estaba un poco preocupado, pero solo llegaste 10 minutos tarde. Supongo que había tráfico, que te despertaste tarde, que estabas hablando con tu novia, o que algo surgió en el trabajo. Nunca consideré que estaba perdiendo mi tiempo. Y para ser honesto, rápidamente terminé un correo electrónico que había olvidado enviar. No solo no me molesta en absoluto; ni siquiera se me habría pasado por la mente. De hecho, agradezco haber podido enviar el correo electrónico. ¡Aprecio los pocos minutos extra!»

«¿Por qué estás siendo amable?», me preguntó. «Merezco ser castigada por ser una paciente terrible y horrible. No deberías agradecerme. No hay excusas para llegar tarde. Quiero castigarme a mí misma, pero deberías castigarme en su lugar. Si vinieras y me abofetearas, tendría sentido.»

Creo que empecé a llorar, porque ella dijo: «¿Qué pasa?»

«Simplemente me entristece que te odies tanto a ti misma, que imagines que yo te odio tanto que mereces ser castigada por algo que sucede millones

de veces al día, a millones de personas debido a las circunstancias de sus vidas, y luego que te sorprenda que, de hecho, no tengo tales sentimientos de malicia o desprecio hacia ti. Sé que estás haciendo lo mejor que puedes». Me detuve a reflexionar. «Para muchas personas que se odian a sí mismas, no pueden imaginar que otros no las vean de la manera en que se ven. Te odias tanto que crees o temes que yo y quienes se preocupan por ti no podríamos hacerlo de verdad. Temes que te estén mintiendo, o que estén engañados o que no puedan ver lo terrible que eres. Un terapeuta psicodinámico diría que proyectas tu autoodio en los demás y luego crees en esa proyección de que te odian. De alguna manera, al estar tan segura de lo que creen y de cómo deben tratarte, les robas la oportunidad de tener su propia experiencia contigo. En mi caso, admiro el arduo trabajo que realizas para superar los obstáculos de salud mental para ingresar a la universidad. Y esa admiración es cierta, creas que sea así o no. Decirme que estoy equivocado es como decir que no se me permite tener una opinión distinta a la tuya sobre esto».

«¿Ves, te «robo» tu experiencia, no soy terrible?», ella respondió.

«Eres un terrible conocedor de lo que pienso», le dije sonriendo, y la tensión se calmó.

Conceptos Relacionados

Los colegas han sugerido que cuando me enfoco en el autoodio como una entidad separada, lo que estoy discutiendo es un conjunto de ideas común en muchas condiciones psiquiátricas, y que muchas personas con otras condiciones de salud mental están descontentas consigo mismas y con cómo funcionan sus cerebros. Sin embargo, mi experiencia me dice que el autoodio puede manifestarse de dos maneras distintas: en primer lugar, como un síntoma de condiciones subyacentes de salud mental; y en segundo lugar, como una experiencia independiente, una que persiste incluso cuando la furia de otras condiciones de salud mental ha hecho lo peor. Me hace pensar: ¿Podría el autoodio persistente, en ausencia de otros síntomas clínicos, ser su propio diagnóstico?

Cuando les pregunto a mis pacientes con autodesprecio si el autoodio es simplemente parte de una condición de salud mental, reconocen que se

identifican con todas las ideas que estamos a punto de revisar, pero que no son lo mismo. Dicen que el autodesprecio incluye muchas o todas las siguientes experiencias, pero que tener cualquiera de estos conceptos relacionados sería mucho más fácil de manejar y sería mucho menos impactante, menos abrumador y menos doloroso que el autodesprecio. «Si todo fuera solo autocrítica, no querría morir tan desesperación», fue la reflexión de uno de mis pacientes.

Muchas personas con autodesprecio persistente expresan las siguientes frases: «Soy un fracaso», «No puedo hacer nada bien», «Nadie me va a gustar jamás», «Nunca seré lo suficientemente bueno», «Nunca mejoraré», «Merezco sufrir porque soy una persona tan terrible», «Debería simplemente morir», «Merezco ser castigado», «Nunca debería estar en una relación porque soy tóxico para los demás», «Soy culpable de todos mis problemas y de los de otras personas», «Todos me odian». Ciertamente, estas frases no ayudan a reducir el impacto del autoodio.

Analicemos con más detalle los conceptos relacionados con el autoodio y veamos cómo son similares y cómo difieren. Para algunos lectores de este libro, los conceptos pueden, de hecho, significar lo mismo que el autoodio y, sin embargo, para otros, son ideas que no resuenan. Algunos de estos conceptos tienen una base de investigación y están clínicamente definidos, mientras que otros conceptos son las palabras que aquellos con experiencia propia han utilizado.

Conceptos y Experiencias Relacionadas, pero Diferentes del Autodesprecio

Autocrítica

«Si eres capaz de despreciar tu propio comportamiento, podrías simplemente amarte a ti mismo.»

—Criss Jami

La autocrítica es la tendencia a juzgarse negativamente y a permanecer enfocado en esos juicios que llevan a sentimientos de inutilidad, a sentir que eres un fracaso y a sentirte culpable cuando no cumples con las

expectativas. La autocrítica se consideraba originalmente como particularmente relevante para el desarrollo de un tipo específico de depresión, conocido como depresión introyectiva. En la práctica clínica, ya no usamos ese término; sin embargo, es útil pensar en ello porque las descripciones históricas de pacientes con este tipo de depresión parecen ser consistentes con muchos de los temas en este libro. Los terapeutas notarían que algunos pacientes con depresión introyectiva creen que merecen ser castigados y, por lo tanto, interpretarían los comentarios de los terapeutas como una forma de castigo.

Cuando se concibe como un rasgo de personalidad, se demostró en investigaciones que la autocrítica se ha vinculado con varias consecuencias negativas. En un estudio que examinó las diferencias de comportamiento entre personas que eran autocríticas y las que no lo eran (Mongrain 1998), se encontró que las personas autocríticas experimentaban estados de ánimo más negativos, percibían que otros no querían ayudarlas y pedían menos ayuda. Curiosamente, en su estudio, encontraron que las personas con y sin autocrítica no diferían realmente en la cantidad de apoyo que recibían, sino en cómo lo percibían, en cómo lo aceptaban y con qué frecuencia pedían ayuda.

En otro estudio (Santor et al. 2000), en personas autocríticas, en comparación con quienes no lo eran, se observó que la autocrítica se asociaba con menos comentarios amables o cariñosos hacia sus parejas y también con una mayor tendencia a culparla, en comparación con quienes no eran autocríticos. Como puedes ver, esto no es exactamente lo mismo que el autoodio, aunque puede haber algunos elementos similares.

Le pregunté a un paciente sobre su experiencia de autocrítica, y esta fue su reflexión: *«Siempre he sido extremadamente autocrítico. . . ¿Eso significa que forma parte de mi personalidad? Es diferente de mi autoodio. ¿Podría estar relacionado con otras de mis luchas de salud mental (como mi TOC o mi perfeccionismo patológico) o es un problema independiente? De cualquier manera, esto hace que tratar el autodesprecio sea más complicado, porque la autocrítica está muy presente en mi forma de pensar y actuar».*

Otro paciente dijo: *«No. Estas son dos ideas diferentes. Puedes criticar ciertos aspectos de ti mismo o de cosas que has hecho sin despreciar cada aspecto de tu persona».*

La conclusión es que, aunque muchas personas que se odian a sí mismas experimentan autocrítica, la mayoría de las personas que se critican a sí mismas, no se odian a sí mismas.

Autodesprecio

Según la investigación (Overton et al. 2008), el autodesprecio es un patrón emocional negativo de autoconciencia que organiza e interpreta la información entrante. El autodesprecio se origina en la emoción básica del desprecio y está dirigido hacia el yo físico, lo que significa un autodesprecio físico, y acompañado de declaraciones como: «Me encuentro repulsivo» o hacia algunos aspectos de tu comportamiento, autodesprecio conductual, con declaraciones como: «A menudo hago cosas que encuentro repulsivas».

En una investigación (Ypsilanti et al. 2020) se demostró que el autodesprecio se ha asociado con diversas dificultades psicológicas, entre ellas ansiedad social, imagen corporal distorsionada, conductas alimentarias alteradas y síntomas de TEPT en mujeres con antecedentes de agresión sexual. Cuando estos investigadores analizaron el autodesprecio en veteranos militares, encontraron que los veteranos con TEPT reportaron puntuaciones de autodesprecio casi tres veces más altas y puntuaciones significativamente más altas en soledad, ansiedad y depresión, en comparación con la población general, y que fue el autodesprecio lo que conectó las experiencias de soledad y ansiedad. En este grupo, la soledad se definió como la experiencia subjetiva de falta de relaciones sociales significativas, lo cual es común entre los veteranos de guerra.

Me resulta interesante que cuando les pregunto a la mayoría de los pacientes que sufren autoodio sobre el autodesprecio, la sensación de autodesprecio no resuena tan intensamente como el autoodio. Muchos sienten que es algo diferente. Un paciente que experimentó autodesprecio y autoodio me dijo: *«Siempre me odio a mí mismo, pero no siempre siento autodesprecio. Cuando siento autodesprecio, empeora mi autoodio. Que Dios no permita que pase frente a un espejo y vea mi reflejo. En cuanto lo hago, me invade un profundo rechazo hacia la persona que me devuelve la mirada. Estaba de compras en el centro comercial con un amigo y él se miraba cada vez que pasábamos por una vitrina. Yo miraba hacia otro lado. Pero ahora que hiciste la*

pregunta, hay otra forma en que aparece el autodesprecio. Sabes, como cuando pisas caca de perro, te sientes disgustado y quieres lavarla lo más rápido posible. Bueno, a veces, si estoy en una fiesta, uso el baño, me lavo las manos y veo mi reflejo, mi autodesprecio aparece. Cuando vuelvo a la fiesta, siento que soy como esa caca de perro, y pienso: Mi presencia en esta habitación me hace pensar que probablemente creen que hay algo horrible y repugnante aquí, y ese algo soy yo.irme sería lo mejor que podría hacer por ellos».

Otro paciente también reconoció que había una superposición más fuerte con el autodesprecio que con otras ideas: *«Este es el más cercano (en mi opinión) al autoodio, si no, el mismo. No puedo pensar en nada para diferenciarlos».*

«Y vi mi reflejo en un lago, y esperé a que se congelara un poco para poder romperlo con mi bota».

—Sam Pink

Otro paciente tuvo una perspectiva diferente, y algo cómica, sobre el auto-desprecio: *«El autodesprecio, para mí, es PARTE del autoodio. Me encanta la definición del diccionario. Repulsión. No tengo ninguna duda, cada aspecto de mi existencia me resulta repulsivo. Creo que es posible estar disgustado contigo mismo pero no odiarte o despreciarte. Los humanos son realmente criaturas repugnantes, pero su repugnancia no es necesariamente mala. ¿Me da asco la cantidad de flatulencias que salen de mi esposo? Absolutamente. Ciertamente no lo odio ni lo desprecio por ello. Supongo que se convierte en odio o desprecio cuando se convierte en una elección».*

Para subrayar este punto, tengo un conocido con sobrepeso significativo. En las reuniones sociales come muchos alimentos altos en calorías. Es una persona abierta, amigable y bien querida, y se describe a sí mismo como un «amante de la buena vida». Vive una vida de consumo y me dice que es la definición misma de un hedonista. Una vez le pregunté si se arrepentía de sus excesos. *«Solo cuando paso por un espejo o me compro ropa», respondió, «cuando me veo, me siento un poco asqueado conmigo. Realmente me siento un poco disgustado por mí, pero no paso mucho tiempo pensando en ello. Quiero decir, eso le quitaría el placer a TODO».*

Tiene sentido que los conceptos de autodesprecio y autoodio estén relacionados y conectados; sin embargo, la investigación y la experiencia clínica los definen como constructos diferentes.

EJERCICIO

¿Experimentas autodesprecio? S/N

Si la respuesta es sí, ¿cómo describirías esta experiencia a otros?

Autoculpa

La autoculpa es el acto de atribuir las consecuencias de una experiencia al resultado directo de tus acciones o de tu carácter. Está relacionada con el concepto de la percepción del control, y las personas que se culpan mucho a sí mismas tienen más probabilidades de creer que tienen un mayor control sobre sus vidas que aquellos que no lo hacen. Al investigar el concepto de autoculpa, me resultó interesante que muchos de los artículos de investigación se enfocaran en las condiciones médicas y consideraran la culpa hacia uno mismo como una razón para que se desarrollen las condiciones médicas. Los artículos tenían títulos como:

«Atribuciones de autoculpa en mujeres con diagnóstico reciente de cáncer de mama: Un estudio prospectivo de ajuste psicológico».

(Glinder y Compas 1999)

«El papel de la autoculpa y la responsabilidad en el ajuste a la enfermedad inflamatoria intestinal».

(Voth y Sirois 2009)

«Consumo de tabaco y alcohol en pacientes con cáncer de cabeza y cuello: Efectos de la autculpa por conductas y la percepción del control».

(Christensen et al. 1999)

Por supuesto, existen muchas condiciones psicológicas y experiencias en las que las personas se culpan a sí mismas, y eso puede ocurrir cuando han experimentado trauma. Esto es especialmente cierto incluso cuando el evento traumático nunca fue de tu creación en absoluto: No lo pediste, no estabas de acuerdo con que sucediera, no saliste a buscarlo y, sin embargo, te traumaron. Existen culturas donde la sociedad culpa a la víctima por el trauma. «Si solo no se hubiera vestido de esa manera», «No debería haber estado en esa fiesta», «No debería haber estado bebiendo» y así sucesivamente. La gran mayoría de las personas se viste de cierta manera, va a ciertas fiestas y toma una copa y está bien. Nada malo les sucede. No se exponen a situaciones con la intención de sufrir un trauma. Y, sin embargo, si ocurre una experiencia traumática, muchos terminan culpándose a sí mismos. Existen muchas razones por las que podrías culparte a ti mismo, por un evento único o por un trauma prolongado en la infancia.

A continuación te comparto algunas ideas para tener en cuenta:

Si sufriste un trauma de niño, tu forma de ver las cosas como adulto es diferente de la que tenías cuando eras niño. ¿Cuál era el punto de vista de ese niño? Recuerda que los niños no tienen la capacidad de desarrollo ni la perspectiva para ver los defectos, heridas y fallas de las personas que se suponía que debían cuidarlos. Por eso, a menudo llegan a la conclusión de que deben haber sido responsables de lo que les sucedió.

Para algunos niños e incluso adultos, la autculpa puede servir como un tipo de protección porque la idea de culpar a la misma persona o personas que se suponía que debían estar de su lado puede destruir la percepción de que siempre estarán ahí, para proveer y cuidar de ellos. «Si los culpo, entonces son ellos los que me

maltrataron, por lo que no puedo confiar en ellos y por lo que no debería estar con ellos. Pero entonces estaré completamente solo en el mundo, y eso es aún más insoportable». Esto puede sentirse aún más cierto si fuiste el foco del trauma y tus hermanos o amigos se salvaron del abuso.

Un giro interesante en la percepción del autocontrol es que, para las personas que creen tener mucho control, cuando las cosas van bien, hay una sensación de bienestar. En 1979, los investigadores (Janoff-Bulman) propusieron dos tipos de autoculpa: El primero era uno que era adaptativo, donde la respuesta orientada al control de la persona se centraba en el comportamiento de la persona. Por ejemplo, supongamos que una persona se ha propuesto la meta de caminar dos millas todos los días y un día no lo logra. Se dice a sí mismo que debe esforzarse más, tal vez levantarse más temprano y no tener tantos elementos en su agenda. En este sentido, su comportamiento está bajo su control y es responsable de su éxito o fracaso. Aunque este tipo de autocontrol y sentido de responsabilidad propia puede considerarse más positivo, deja de serlo cuando la persona cree que cada resultado en su vida depende exclusivamente de esforzarse más. En estos casos, se enfrenta a un segundo tipo de autoculpa, más problemático, que se centra en la respuesta orientada a la autoestima, en el carácter de la persona. En este ejemplo, la persona podría entonces decir: «Soy culpable de no haber completado las dos millas porque soy una persona perezosa y desmotivada».

Ahora, aunque muchas personas con autoodio a menudo se culpan a sí mismas cuando las cosas salen mal, no todos los que se culpan a sí mismos se odian. Pueden sentirse responsables de los resultados negativos, pero esto no suele ser porque se odien a sí mismos. Pueden señalar alguna otra atribución negativa de sí mismos, como que algo negativo sucedió porque: Soy perezoso, soy desatento, no estoy motivado, no me importa, y así sucesivamente. No es típico que alguien que se culpa a sí mismo por un resultado negativo sienta que el autoodio es la razón del resultado negativo.

Le pregunté a un paciente si el autoodio y la autoculpa eran lo mismo. Ella dijo: «No. *Puedes culparte a ti mismo por algo específico, sin despreciar cada aspecto de ti mismo*».

EJERCICIO

- a. ¿Te culpas cuando algo que intentas no resulta o tiene un resultado negativo? S/N

¿Puedes compartir un ejemplo?

- b. ¿Te culpas debido al comportamiento o acciones que tomaste? S/N

En caso afirmativo, ¿qué comportamiento sientes que necesitas cambiar para obtener mejores resultados?

- c. ¿Te culpas debido a algún defecto de carácter que percibes? S/N

En caso afirmativo, ¿cuáles son los defectos de carácter que crees que causan resultados negativos en lo que intentes?

- d. Si experimentas autoodio, ¿también experimentas autoculpa? S/N

¿Cómo se relacionan los dos para ti?

Autodesprecio

«Mi cita ideal involucraría un silencio doloroso. Mi cita ideal no me involucraría a mí.»

—Sam Pink

Muchas personas usan el concepto de autodesprecio como sinónimo de odio hacia uno mismo, y sin embargo, ¿es lo mismo? Un grupo de investigadores (Beuchat et al. 2023) señaló que el autodesprecio «es un fenómeno clínico frecuente pero pasado por alto, asociado con una serie de problemas psicológicos como un aumento de la tristeza y la vergüenza». Notaron que el autodesprecio interfiere con el procesamiento emocional y la calidad de la relación con los terapeutas. Sin embargo, señalaron que no había una definición clara de qué es el autodesprecio.

En su investigación, estudiaron a un grupo de 61 participantes divididos en tres grupos: 20 controles, 21 pacientes con diagnóstico de TLP y 20 pacientes con diagnóstico de trastorno depresivo mayor. Comenzaron considerando el autodesprecio como una forma de ira y desprecio hacia uno mismo, una que rechaza ferozmente al yo y que está marcada por frialdad emocional y desapego.

Ya comenzamos a ver una diferencia entre el autodesprecio y el odio hacia uno mismo. El autodesprecio tiene una calidad activa, de rechazo y desprecio. Es como si la persona tuviera desprecio por un yo que casi parece alienígena. Para las personas con autoodio, esta no es una experiencia familiar, y eso es porque se siente como si el desprecio fuera parte de ellos.

ANALOGÍA: Piensa en esto de esta manera. Supongamos que a una persona no le gusta la forma de su nariz. Una persona con autoodio aceptaría que su nariz es parte de ellos, creerían que la merecen y sentirían que es solo una manifestación de quienes son. La persona con autodesprecio tendría desprecio por su nariz, la rechazaría y se enojaría por tenerla.

Otros investigadores (Rüsch et al. 2019) vincularon el autodesprecio con lo que ellos llaman «autoestigma». En su estudio de 77 personas, notaron

que las personas con enfermedad mental a menudo internalizan los prejuicios públicos y las reacciones emocionales negativas hacia su grupo, y que esto lleva al autodesprecio. Los investigadores evaluaron el autodesprecio, los síntomas depresivos, la desesperanza y la ideación suicida al inicio del estudio, y luego nuevamente tres meses después. Encontraron que un nivel alto de autodesprecio en la evaluación inicial predijo un aumento de la ideación suicida a los tres meses. Concluyeron que el autodesprecio podría ser un factor de riesgo para la ideación suicida y recomendaron que se incluyera en las intervenciones de salud mental un enfoque en el autoestigma y sus consecuencias emocionales.

Esto resuena con la reflexión de un paciente: *«Es algo irónico que tener una enfermedad mental solo valide los sentimientos de (para simplificar) autoodio. Tal vez se deriva del trauma, o de la invalidación, o de un padre loco. . . LO QUE SEA. Pero cuanto más nos adentramos en nuestra enfermedad mental, más nos dicen que estamos locos, que no somos lo suficientemente buenos, que somos una carga, que no estamos esforzándonos lo suficiente, que elegimos ser así, que no hemos visto suficientes médicos o terapeutas, que no hemos probado suficientes medicamentos o utilizado suficientes habilidades, que hemos causado la bancarrota, que nuestros suegros nos odian, que solo estamos empeorando las cosas para nosotros mismos. Y cuando vives en un mundo que está lleno de ejemplos de cómo has arruinado todo de manera efectiva, que no hay vuelta atrás, que no hay forma de arreglarlo, que el daño está hecho, tiendes a odiarte aún más. Sientes ese estigma y luego te estigmatizas a ti mismo».*

La conclusión es que, aunque el autodesprecio es conceptualmente diferente del autoodio, parece compartir el atributo de poner a la persona que lo experimenta en mayor riesgo de suicidio. Como concluyen los investigadores en los pocos artículos sobre el autodesprecio y temas relacionados, necesitamos realizar más investigaciones sobre la inclusión de la reducción de estos síntomas como un componente clave para la recuperación general.

EJERCICIO

¿Experimentas autodesprecio? S/N

Si la respuesta es sí, ¿cómo le describirías la experiencia a otros y cómo difiere de la autculpa y el autorrechazo?

Es cierto que muchas personas con autodesprecio se sienten inútiles y desesperanzadas, pero la mayoría no cumplen con los criterios clínicos para la depresión mayor. Incluso en los casos en que sí los cumplen y reciben tratamiento por depresión, el autodesprecio no responde al tratamiento. La medicación no trata el autoodio.

Quizás al leer los comentarios de otros, sus palabras te resulten familiares. Y si te encuentras atrapado en la persistencia del autodesprecio, recuerda que estas personas valientes que compartieron sus experiencias lo hicieron para reconocer lo que han vivido y cómo dar el primer paso para enfrentar esta narrativa falsa y tóxica. Todos están en diversas etapas de comprobar que ellos y el autoodio no son uno, y esto, para algunos, ha traído momentos crecientes de alivio y alegría. Algunos también han notado tristeza cuando algo que creían que nunca cambiaría, ha comenzado a cambiar, y esto se acompaña del pensamiento, «por qué he sufrido tanto con esta falsa certeza».

Todos los Conceptos Relacionados

Cuando le pregunté a un paciente sobre estos comentarios relacionados, ella reflexionó sobre la pregunta y dijo al día siguiente: *«Conceptualizaría la autocrítica, la autculpa y el autorrechazo más como síntomas del autodesprecio en lugar del desprecio en sí mismo. Creo que otro aspecto importante del autodesprecio es la rabia dirigida hacia uno mismo. Mi autodesprecio es*

una combinación de todas estas cosas, con la adición de un sentimiento de fondo de falta de sentido de identidad y solo encontrar identidad en la idea de autocrítica, autoculpa, autorrechazo y rabia dirigida hacia uno mismo».

Está claro que, para muchas personas, estos conceptos relacionados pueden resultar familiares, pero no son lo mismo. Parecen ser algunos de los componentes de un concepto más amplio; es decir, el autoodio, pero no son el autoodio en sí mismo.

Un Punto de Vista Oriental

¿Es el autodesprecio un constructo occidental?

Algunas de las ideas en esta sección pueden sonar extrañas o incluso estresantes de considerar; sin embargo, no puedo pretender haber considerado un conjunto amplio de ideas sobre el tema del autodesprecio sin verlo desde todos los ángulos, incluso la perspectiva de la religión y la psicología orientales. Si deseas omitir esta sección, puedes hacerlo. La incluyo porque casi toda la investigación en este libro se ha realizado en Occidente, y reconozco que este libro tiene una perspectiva predominantemente occidental.

Al leer *Ethics for the New Millennium* (1999) del Dalai Lama, me fascinó su sorpresa al encontrar la idea de autoodio y autodesprecio en conversaciones con sus seguidores occidentales. Encontró la noción «incoherente». Explica su punto de vista al reflexionar que la misma idea de autodesprecio es problemática porque supone que todas las personas quieren ser felices y quieren evitar el sufrimiento, por lo que la idea de considerarse a uno mismo inútil parece contradecir los principios fundamentales que sirven al interés propio. Esencialmente, si quieres ser feliz y no quieres sufrir, ¿por qué querrías odiarte a ti mismo? El pensamiento del Dalai Lama sobre esto cambió después de consultar con psicólogos occidentales y luego reconoció que el autodesprecio era posible, pero concluyó que se desarrolla como un error básico de autoevaluación. Sugirió que las personas que se odiaban a sí mismas habían perdido «todo sentido de perspectiva» y desarrollaron «una visión cada vez más estrecha» que luego las llevó a la desesperación.

Claramente, el Dalai Lama no es un psicólogo con una comprensión del impacto de la adversidad y el maltrato en la infancia temprana en el desarrollo del autodesprecio. Nuevamente, en el servicio de ser exhaustivo, incluyo una revisión de ciertas corrientes de la filosofía religiosa oriental.

En la enseñanza budista, hay una instrucción que recomienda abandonar tanto el pensar demasiado bien como el pensar demasiado mal de uno mismo. En esta filosofía, el autodesprecio se define como la idea presumida «Soy inferior». Esta presunción implica un fuerte sentido de que la persona es inferior a todos. Las enseñanzas describen una forma excesiva de inferioridad conocida como «autohumillación», en la que la persona afirma ser incluso más inferior que la persona más inferior, lo cual se presenta como arrogante.

Entonces, ¿cómo es posible que la filosofía budista considere el auto-desprecio como una forma de orgullo o arrogancia, en lugar de verlo como lo contrario, tal como lo hace la psicología occidental? Es porque las enseñanzas budistas afirman que la presunción de inferioridad, es decir, pensar que eres el peor de los peores, es como cualquier forma de orgullo que te eleva por encima de los demás y es una forma de autoafirmación. En este contexto, la teoría es que, al resaltar que una persona es peor que todos los demás, esta afirmación es una forma de llamar la atención sobre uno mismo: «Mírame. Soy la peor persona de todas».

Aunque esta no es la experiencia de mis pacientes, es sin embargo un punto de vista interesante, particularmente si una persona se aferra a la idea de que tienen que ser peores que todos los demás y que debido a esto merecen más desprecio y odio que los demás.

Sin importar cómo llegaste a la creencia del autoodio, recuérdate que desde el momento en que tú, y cualquiera de nosotros pudimos explorar el mundo, lo hicimos porque somos humanos y nacemos con un sentido innato de curiosidad. Cuando esta curiosidad, moldeada por nuestro temperamento y biología, interactúa con innumerables situaciones que encontramos, cultiva el potencial para traer nuestra unicidad y maravilla al mundo.

Pero todo este potencial puede descarrilarse cuando las semillas del autoodio se siembran en una mente joven, ingenua y completamente receptiva. Estas semillas surgen de la interacción entre un yo altamente sensible

y un entorno que rechaza, no reconoce y termina por hacer daño. Con el tiempo, estas semillas pueden crecer hasta convertirse en una fuerza destructiva que puede marcar tu forma de pensar, sentir y actuar en el futuro.

Y así, cuando un niño recibe repetidamente el mensaje de que no es lo suficientemente bueno, ese mensaje se convierte en su verdad. Luego, durante su infancia y adolescencia, a medida que su sentido de quiénes son está evolucionando, cada interacción crítica, despectiva, abusiva o desvalorizante los lleva a concluir que «si otros me ven de esta manera, debe ser verdad».

Cuando las críticas externas se internalizan, se produce una fusión de lo externo y lo interno. El autoodio se convierte en «quién soy», en lugar de «lo que experimenté o lo que me enseñaron». El autoodio echa raíces y se refuerza aún más con un monólogo interno implacable que ha filtrado o descontado todas las experiencias positivas. En su lugar, se acepta la narrativa de autoodio o solo se permiten los pensamientos negativos. Dado este diálogo negativo continuo, es completamente comprensible que llegues a la conclusión del autoodio. Tu cerebro tan joven no tenía muchas más opciones.

Aunque tu yo más joven tenía muy poca capacidad de decisión en todo este proceso, ahora tienes el poder de desgastar y, con el tiempo, derrumbar, los cimientos tóxicos que dieron origen a una creencia tan dolorosa sobre ti mismo. En el próximo capítulo, explicaré por qué es tan fundamental que enfrentes el autoodio.