

Autocompasión en Neurocirugía: Cuidarse sin justificarse, sostenerse sin esconderse

La **autocompasión** no es **indulgencia**, ni **debilidad**, ni **excusa**. Es la capacidad de tratarse a uno mismo con la **misma humanidad, comprensión y cuidado con que trataríamos a un residente en formación o a un paciente que ha cometido un error**. En neurocirugía, donde la exigencia roza lo inhumano, la autocompasión **es una herramienta clínica, ética y emocional de primera necesidad**.

¿Qué es la autocompasión en la práctica profesional?

- Reconocer que se está sufriendo sin juzgarse por ello.
- No reducir la propia identidad a un fallo o a un mal resultado.
- No exigirse perfección para sentirse digno.
- Permitirse descansar, pedir ayuda o poner límites sin culpa.
- Recordar que **ser humano no es un obstáculo para ser buen cirujano: es una condición**.

Lo que la autocompasión NO es

- No es evitar la responsabilidad.
- No es conformismo profesional.
- No es cerrarse a la crítica.
- No es autoengaño.

Es, en cambio, **la forma más ética de seguir adelante sin romperse**.

¿Por qué cuesta tanto la autocompasión en neurocirugía?

- Porque se ha formado al cirujano para **dar siempre más, nunca para cuidar(se)**.
- Porque se ha confundido **valor con dureza**.
- Porque la cultura clínica premia la frialdad, no la ternura.
- Porque nadie enseña a sostenerse después de un error, solo a evitarlo.

¿Qué permite la autocompasión?

- **Aprender del error sin autodestrucción.**
- **Pedir ayuda sin vergüenza.**
- **Enseñar sin proyectar la propia culpa no elaborada.**
- **Cuidar a otros desde un lugar más lleno, no desde el sacrificio crónico.**
- **Reparar vínculos con uno mismo** que el personaje profesional había olvidado.

Ejercicios silenciosos de autocompasión

- Decirse internamente: "Hice lo mejor que pude con lo que sabía y tenía hoy."
- Preguntarse: "¿Cómo trataría a otro si hubiera pasado por esto?"

- Permitirse llorar, dudar o parar... sin justificarse.
- Recordar que **el valor de uno como persona no depende del resultado clínico.**

Conclusión

En un mundo quirúrgico que exige sin tregua, la autocompasión **no es un privilegio: es un acto de justicia interna.** Porque nadie puede operar bien si vive roto por dentro. Y porque el bisturí no sólo corta tejidos: también deja huellas en quien lo empuña.

La autocompasión no es querer más. Es dejar de tratarse como un enemigo. Y eso, quizás, sea la forma más profunda de sanar.

From:

<https://neurosurgerywiki.com/wiki/> - Neurosurgery Wiki

Permanent link:

<https://neurosurgerywiki.com/wiki/doku.php?id=autocompasion>

Last update: **2025/03/27 22:37**

