

Red Transpersonal

“Compasión”

CLAVES 15



La palabra empatía pasó a formar parte del vocabulario humano a principios del siglo XX, coincidiendo con el abordaje de la psicología de la dinámica interna del inconsciente y de la conciencia.

El significado profundo y verdadero de la compasión recorre transversalmente la historia de la humanidad, entretelado con el altruismo y la empatía, y actuando como fuerza evolutiva silenciosa.

“Nuestra memoria colectiva se mide por crisis y calamidades, por injusticias sangrantes y episodios de crueldad con otros seres humanos, con los restantes seres vivos y con la Tierra que habitamos. Pero si fueran éstos los elementos que definen la experiencia humana, ya haría mucho tiempo que nuestra especie habría perecido”.

Jeremy Rifkin

Existe alta evidencia científica que demuestra que la compasión es una característica de los humanos: somos una especie capaz de ponerse en el lugar del otro para comprender sus intenciones y lo que quiere comunicar.



“El corazón del ser humano se mide por su capacidad para acoger el sufrimiento”.

Maurice Blonde

Las neuronas espejo actúan como “reflejando” la acción de otro individuo. Ahora sabemos que constituyen un sistema que nos conecta biológica y fisiológicamente. El “sistema espejo” se refiere tanto a los movimientos como a aspectos más sutiles como son las emociones. Por esa razón se las conoce también como “las células de la empatía” o “las neuronas Dalai Lama”, ya que están en la base del comportamiento empático y compasivo.

Hay una base neurológica para la resonancia, para la compasión, que son las neuronas espejo. Esta empatía natural es parte del cerebro social, un circuito neuronal que conecta íntimamente las relaciones humanas, una tendencia biológica hacia la compasión.



La persona empática o compasiva no se fusiona con la experiencia del otro perdiendo su sentido de identidad personal, ni lee de una manera fría y objetiva la experiencia ajena como forma de reunir información que sirva a sus propios intereses.

Sin pasar por alto el papel que desempeña la cognición, se trata de una respuesta total a la experiencia del otro.

“Cuando alguien se da cuenta de que lo escuchan de verdad, sus ojos se humedecen. Creo que, en el fondo, llora de alegría. Es como si dijera: “Gracias a Dios, hay alguien que me escucha. Hay alguien que sabe cómo me siento”.

Carl Rogers

El término oriental de compasión se caracteriza por:

- *conocer los sentimientos de otra persona sería el componente cognitivo.*
- *sentir lo que está sintiendo haría referencia al componente emocional.*
- *responder efectiva y compasivamente a los problemas que le aquejan constituye el componente de acción.*



En la práctica mindfulness todo lo que uno emprende y prueba para facilitar el cambio lo hace creando sentimientos de calidez y de sostén dentro de sí mismo. Esta calidez, tolerancia y comprensión es la compasión.

Autocompasión

Los tres ejes principales de la autocompasión:

La bondad implica entender las dificultades de uno, ser amable y cálido frente al fracaso o los reveses en lugar de juzgarse con dureza y ser autocrítico.

La humanidad compartida implica ver la experiencia individual como parte de la condición humana en lugar de sentirlo como algo personal, que aísla y es vergonzoso.

La atención plena conlleva conciencia y aceptación de los pensamientos y sentimientos dolorosos sin identificarnos con ellos.



Quien se cierra a vivir la experiencia de la compasión renuncia a experimentarse en profundidad y de esa forma probablemente no consiga encontrar una solución a sus problemas, que permanecerán escondidos, empujados y encerrados en lo más profundo de él mismo.

La ciencia nos demuestra que podemos entrenarnos en cultivar la compasión. Las personas entrenadas en la meditación compasiva exhiben mayor actividad en ciertas zonas del hemisferio derecho cerebral vinculadas a la empatía, especialmente a la capacidad de sentir el estado emocional y mental de los demás.

