

Red Transpersonal

“Compasión”

CAPÍTULO 15





“Compasión”

Compasión

Hace poco tiempo hablar de “compasión” era arriesgarnos a provocar una mueca incrédula en los que nos oían, o incluso la mirada escéptica de quien asociaba este término con algo ñoño, desprovisto de fuerza y desvirtuado por connotaciones religiosas y moralistas del pasado. Hoy por hoy, cada vez estamos más familiarizados con ese término, más allá de las creencias, aunque puedan existir todavía personas que encasillan esta palabra.

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

Nuestros cronistas oficiales, los historiadores, nos relatan la historia utilizando como hilo conductor las guerras y conquistas, los conflictos sociales, la vida de grandes héroes y villanos, el progreso tecnológico en ocasiones a cualquier precio y el ejercicio del poder que a menudo se asienta sobre la injusticia o la desigualdad más clamorosa.

De esto es buen reflejo la célebre frase de Sartre “el hombre es un lobo para el hombre” que, dicho sea de paso, revela un asombroso desconocimiento de la vinculación solícita de estos animales entre sí.



“Compasión”

Muy rara vez leemos la historia desde la otra cara de la experiencia humana, la que se refiere a nuestra naturaleza profundamente social, a la evolución y la extensión del afecto humano y a su impacto en la cultura y en la sociedad.

La narración oficial de nuestra historia ha desestimado del plano la empatía, la compasión y la colaboración como fuerzas motoras en el desarrollo de la humanidad.

Pero el sentido común nos dice que, si simplemente nos hubiéramos desarrollado a partir del conflicto, la lucha y la competitividad, nuestro destino habría sido la extinción...

“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

El mundo cotidiano es en realidad diferente: aunque la vida diaria está salpicada de problemas, sufrimiento, tensiones, injusticias y delitos, también abunda en actos sencillos de cordialidad, generosidad y bondad. Los actos que brindan consuelo y compasión engendran buena voluntad, forman vínculos sociales y traen alegría a la vida de la gente. Gran parte de las interacciones diarias con nuestros semejantes son empáticas porque eso forma parte de nuestra naturaleza: la empatía es el cauce por el que nos vinculamos, creamos el tejido social y hacemos que progrese la civilización.



“Compasión”

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 ser humano no pudo reconocer la empatía, hallar las metáforas adecuadas para hablar de ella y explorar a fondo sus múltiples significados hasta que su individualidad se desarrolló lo suficiente como para permitirle reflexionar sobre la naturaleza de sus pensamientos y sentimientos más íntimos en relación con los pensamientos y sentimientos más íntimos de los demás.

Sin embargo, su significado profundo ha estado muy presente con otras palabras en las grandes tradiciones tanto orientales como occidentales. En oriente, la palabra transmitida para expresar esto ha sido “compasión”. En occidente, en cambio, han primado las palabras “amor” y “misericordia”. En realidad, todas ellas originalmente vienen a expresar lo mismo, aunque el lenguaje cotidiano actual las haya impregnado de connotaciones erróneas relacionadas con “pena”, “lástima” o “debilidad”.

Hoy por hoy, existe alta evidencia científica que demuestra que ésta 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.



“Compasión”

Podemos colocarnos en el lugar de la persona que nos está sonriendo para entender su sentido, y también ante quien sufre para comprender el dolor que expresa su rostro o alguno de sus gestos. La diferencia entre las personas se da en la reacción hacia esta experiencia de compasión, ya que el dolor y el sufrimiento de la otra persona me recuerdan mis miedos, inseguridades y sufrimientos que no quiero recordar. Así, puedo cerrarme al dolor del otro para reprimir mi dolor y olvidar mis miedos e inseguridades, o puedo permitirme sentir compasión y tomar contacto con mis dolores, mis sufrimientos y miedos. Podemos comprender, entonces, que es preciso tener mucha fuerza y valor para enfrentar nuestros dolores más profundos. Permanecer en la compasión no revela debilidad o sentimentalismo inoperante por parte de una persona, todo lo contrario, es señal de su fuerza emocional y espiritual.

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

Las Neuronas Espejo

A principios de la década de 1990, Giacomo Rizzolatti, con un grupo de investigadores y neurocientíficos de la Universidad de Parma en Italia, realizó uno de los descubrimientos más sorprendentes en neurociencia de los últimos años.



“Compasión”

Su equipo estaba estudiando la respuesta de activación neuronal en una especie de monos, los macacos, cuando realizaban tareas asociadas al movimiento, en concreto ver, tomar y abrir cacahuets para comerlos. Para ello habían conectado de forma permanente una serie de electrodos en la cabeza de los animales de tal modo que cuando cogían o movían objetos, el monitor reflejaba fielmente el grupo de neuronas que se activaban.

Por casualidad descubrieron con sorpresa que estas neuronas también se activaban cuando los animales “veían” realizar la acción a otros monos o incluso a los científicos. Es decir, que para su cerebro era lo mismo llevarse el fruto a la boca o que otro lo hiciera. De hecho, comprobaron que el simple sonido de abrir el cacahuete era suficiente para activar las neuronas de la zona “me lo voy a comer”.

Este grupo de neuronas actuaban como “reflejando” la acción de otro individuo, por lo que recibieron el nombre de “*neuronas espejo*”. Ahora sabemos que constituyen un sistema que nos conecta biológica y fisiológicamente.

Siguiendo el cauce abierto por este descubrimiento sorprendente, poco después Vilanayur S. Ramachandran, director del Centro para el Cerebro y la Cognición y del Programa de Neurociencias de la Universidad de San Diego en California, descubrió que un grupo de células en el cerebro humano que se disparaban cuando se pinchaba al sujeto con una aguja, también se activaban cuando el paciente miraba cómo otra persona recibía el pinchazo.



“Compasión”

Era un indicio claro acerca de la existencia de neuronas espejo en nuestra especie. Aplicando técnicas de neuroimagen confirmó su presencia en el área de Broca y en el córtex parietal de los seres humanos.

Estas constataciones dieron pie a especulaciones e hipótesis acerca del papel funcional que las neuronas espejo podrían tener. En primer lugar, se abría una dimensión completamente nueva a la idea de “sentir el dolor de otra persona”.

La capacidad empática salía del reino de la filosofía, la moral y la política social para insertarse en nuestra realidad biológica: una parte de nuestro cerebro reacciona fisiológicamente ante el dolor ajeno de igual forma que reaccionaría ante el propio, como si las neuronas adoptaran el punto de vista del otro.

Esto además hizo pensar que también facilitan la imitación, ya que ésta requiere adoptar el punto de vista de la persona imitada, de este modo que actualmente se considera que las neuronas espejo desempeñan un importante papel facilitador de las relaciones a través de la empatía o capacidad de ponerse en el lugar de otro y del aprendizaje basado en la imitación.



“Compasión”

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.

Empatía y Compasión

Puede que las primeras referencias acerca de la empatía se remonten a Aristóteles. Este remarcaba que el ser humano era un animal político y, como tal, se preocupaba por los otros y más allá de los otros por la colectividad.

Los japoneses lo denominaban hace siglos **kikubari**: habilidad que permite saber anticiparse a las necesidades/peticiones de los otros, poniéndose en su lugar, para que sean felices. Aún sin llegar a denominarse “empatía”, en el siglo XVIII, Adam Smith apunta las diferencias entre los aspectos instintivos del término y los componentes más cognitivos.

Aunque usamos el término empatía, que proviene del griego, la definición actual deriva de la palabra alemana “*einfühlung*”, acuñada por Robert Vischer en 1872, en el marco de la apreciación estética del arte.



“Compasión”

Hace referencia a la capacidad de apreciar y disfrutar la belleza de una obra de arte, en un proceso que permite al observador, al proyectar su sensibilidad en el objeto contemplado, reconocer aspectos de sí mismo que hasta ese momento ignoraba. El filósofo e historiador alemán Wilhelm Dilthey tomó este término y lo empezó a utilizar para describir el proceso mental por el que una persona entra en el ser de otra y comprende cómo siente y cómo piensa.

En 1909, el psicólogo estadounidense Titchener tradujo “*emfühlung*” a una nueva palabra inglesa, “*empathy*”. Su raíz del griego, que significa “dentro del sufrimiento” o “en el interior del sufrimiento”, aporta el significado de “sentir y experimentar un acontecimiento que otro ser está viviendo como si lo viviese uno mismo”.

El término empatía es en realidad la expresión occidental de la compasión, y está muy relacionada con la solidaridad, la adhesión y el compañerismo. A diferencia del término “*simpatía*” que es en cierto modo pasivo, la empatía supone una participación activa: la voluntad del observador de tomar parte en la experiencia de otra persona, de compartir la sensación de esa experiencia y, si es posible, realizar la acción que le sugiera.

“No juzgues ni condenes a nadie si no has caminado al menos dos lunas con sus mocasines”.

Dicho Apalahoe



“Compasión”

La empatía era un concepto nuevo con mucha fuerza y pronto se convirtió en objeto de debate entre los especialistas.

Los que tendían a un enfoque más racional enseguida intentaron despojarla de su contenido afectivo, dando a entender que la empatía es solo una función cognitiva del cerebro: todo ser humano adopta el rol de otro para evaluar sus pensamientos, su conducta y sus intenciones con el fin de dar una respuesta adecuada.

Llegaron a plantear que la empatía tenía tan solo un valor instrumental porque permite “tomarle la medida” al otro para promover el propio interés y mantener unas relaciones sociales adecuadas. Para otros investigadores no tan centrados en lo cognitivo, la empatía era un estado básicamente afectivo o emocional, aunque con un significativo componente cognitivo.

En realidad, 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.



“Compasión”

Hay una participación emocional profunda con su sentimiento, acompañada de una evaluación cognitiva de la situación y de una respuesta afectiva a sus necesidades que ayude, si es el caso, a aliviar su sufrimiento. Por eso es una importante fuente de sanación profunda, para uno mismo y para los demás.

“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 movimiento que conduce a la acción impulsada por la empatía o compasión discurre a través de las neuronas espejo, y emplea exactamente los mismos circuitos cerebrales que se ponen en marcha durante nuestra propia experiencia.

Es decir, si vemos a una persona sufrir las neuronas espejo interpretan una señal de sufrimiento como si fuese propio, al igual que si vemos una persona reírse se disparan también como si la risa fuera nuestra. En realidad, se trata de un tipo de inteligencia interpersonal que conecta entre sí a todos los seres humanos formando una especie de “unidad empática”.



“Compasión”

“La inteligencia interpersonal es aquella que nos permite entender a los demás. Se basa en la capacidad de manejar relaciones humanas y la capacidad de “ponernos en la piel del otro” para reconocer sus motivaciones, razones y emociones”.

Howard Gardner

Daniel Goleman matiza que se puede emplear el término empatía en tres sentidos diferentes, que confluyen con los que caracterizan el término oriental de compasión:

- 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.

Mindfulness y compasión

Podemos decir que hay un consenso en la distinción de dos componentes principales en mindfulness.

Por una parte, se da el componente básico que consiste en mantener la atención centrada en la experiencia inmediata del presente: ser conscientes de lo que sucede en el presente inmediato y estar abiertos a la incertidumbre de nuestros procesos y experiencias internas tal y como ocurran, sin imponer expectativas ni preconcepciones.



“Compasión”

El segundo componente es la actitud con la que se aborda: curiosidad, apertura y aceptación.

Es este segundo componente el que entronca directamente con la compasión: 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.

Por eso las prácticas centradas en la compasión se añaden a los procedimientos estándar y pueden ser uno de los ingredientes clave del cambio. Su efectividad se explica porque se ha comprobado que la compasión, y más específicamente la dirigida hacia uno mismo, estimula el mismo sistema de relajación y confianza que se activa en las relaciones seguras (apego seguro) que experimentan los niños con sus padres a edades muy tempranas: Cuando se dan este tipo de relaciones seguras y tranquilizantes, se activa de forma natural el sistema regulador ante la amenaza y se favorecen los sentimientos de seguridad, satisfacción y bienestar que hacen posible un desarrollo sano.

En mindfulness estamos desarrollando empatía, comprensión, amor, compasión, con nuestra propia experiencia y con nosotros mismos: tenemos una neurocepción de seguridad con nosotros mismos y consecuentemente nos conectamos, sintonizamos y resonamos con nuestros procesos internos, con nuestro yo más nuclear.



“Compasión”

Centrarse en el cuerpo y en la respiración, las visualizaciones y el escribir cartas compasivas son prácticas que pueden utilizarse para avanzar en la capacidad de desarrollar pensamientos y sentimientos compasivos, comportamiento compasivo y atención compasiva.

Cuando las personas se sienten amenazadas es posible que no puedan acceder a su sistema afectivo de relajación y tranquilidad: con estas prácticas podemos entrenarnos en desplazar el enfoque del sistema de amenaza al de relajación.

Cuando entra en una habitación una persona llena de pánico u odio, lo sentimos inmediatamente y, a menos que seamos muy conscientes, este estado empieza a afectarnos a nosotros también. Del mismo modo, al estar cerca de personas llenas de paz y bondad nos contagiamos de ese estado. La psicología ha documentado este hecho como “contagio emocional” o resonancia límbica. Su causa son las neuronas espejo. Estamos hechos para resonar como las cuerdas de un mismo violín.

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.



“Compasión”

“La compasión no es una lucha ni un sacrificio. Es algo natural e intuitivo. A través de la meditación expandimos de forma natural los límites de la conciencia a la compasión hacia todos los seres, como si formaran parte de nuestra familia. Aprendemos que, aunque la compasión esté oculta debido al miedo o a los traumas, podemos despertarla de nuevo”.

Jack Kornfield

Autocompasión

Kristin Neff, psicóloga referente a nivel mundial en el estudio de la compasión, aúna psicología social y tradición budista, desarrollando una escala de autocompasión que la explora siguiendo tres ejes principales:

- la bondad,
- la humanidad compartida
- y el mindfulness

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.



“Compasión”

Según Gilbert, otro especialista en el tema, ejercitar la autocompasión tiene los mismos efectos que cuando sentimos que nos cuidan, y estimula el sistema de relajación.

Los seis componentes de la compasión y de la autocompasión se entrelazan y refuerzan mutuamente en su modelo, y son los siguientes:

- 1. Motivación para cuidar del bienestar de uno mismo y del de los demás.*
- 2. Sensibilidad ante el propio malestar y necesidades y los de los demás. Las emociones de amenaza pueden llegar a bloquear esta sensibilidad.*
- 3. Posibilidad de abrirse emocionalmente y conmoverse por los sentimientos, el malestar y las necesidades de los demás.*
- 4. Capacidad de tolerar el malestar vinculado a la capacidad de “estar con” emociones dolorosas y adversas de uno mismo o de los demás sin evitarlas ni intentar atenuarlas.*
- 5. Empatía, habilidad para poder “ponerse en la piel del otro”, y entender por qué los otros pueden sentirse o actuar como lo hacen.*
- 6. Abstenerse de condenar y acusar. “No juzgar”, no como una instrucción moral, sino como apertura a la comprensión de la condición humana.*



“Compasión”

Estamos empezando a comprender que la naturaleza humana no es intrínsecamente malvada, interesada y materialista, sino compasiva, y que todos los impulsos o instintos que hemos considerado primarios, como la agresividad, la violencia, el egoísmo o la codicia, son en el fondo impulsos secundarios que surgen de la represión o la negación de nuestro instinto más básico: la conciencia empática grabada en nuestras neuronas espejo y que se traduce en compasión/empatía.

“Lo que das, te lo das; lo que no das, te lo quitas”.

Jodorowsky Reprimir

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. Quien no es capaz de permanecer en el sentimiento de compasión, no consigue vivir una vida feliz porque intenta negar su propia naturaleza humana.

Es por esto que personas como el Dalai Lama dicen que la felicidad depende de la compasión, y que para desarrollar el sentimiento de compasión necesitamos cultivar cualidades como amor, paciencia, tolerancia, capacidad de perdonar y humildad, conjugadas con el hábito de una disciplina interior.



“Compasión”

Entrenamiento en la compasión

Un estudio realizado por científicos de la Universidad Wisconsin Madison revela que es posible ejercitar la empatía, de la misma forma que aprendemos a tocar un instrumento o practicamos un deporte.

Para llegar a esta conclusión, el psiquiatra Richard Davidson recurrió a las imágenes obtenidas mediante resonancia magnética funcional, que permiten observar el cerebro en funcionamiento.

En concreto, sus experimentos se han centrado en analizar los efectos de las técnicas de meditación compasiva, que potencian “la bondad, entendida como el deseo de felicidad para los otros, y la compasión o el deseo de aliviar el sufrimiento de los demás” según explica el propio investigador, que ha trabajado durante muchos años personalmente con el Dalai Lama.

De este modo pudo comprobar cómo al escuchar la voz de una mujer afligida o la risa de un bebé, se activa en nuestro cerebro una región vinculada a las emociones, conocida como ínsula. Y demostró que su actividad es mucho más intensa en un monje budista tibetano que en cualquier otro sujeto.



“Compasión”

Además, los experimentos revelaron que las personas entrenadas en la meditación compasiva también exhibían 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. Podemos sacar provecho de nuestra plasticidad cerebral para potenciar la compasión y la felicidad, e incluso para combatir la depresión, como afirma Davidson, que también mostró en poner a prueba estas técnicas en adolescentes para prevenir la agresividad y la violencia.

“Todo ser humano, si se lo propone, puede ser escultor de su propio cerebro”.

Ramon y Cajal

