



16 TIPS

Para **Mejorar tu Vida**
Mediante la Compasión



MónicaEsgueva

La compasión es tan vital para la vida como el aire que respiramos, ya que en ausencia de compasión, ¿cuántas acciones benévolas, desinteresadas y heroicas habrían sucedido a lo largo de la historia? Imagina un mundo sin la Madre Teresa, Martin Luther King, San Francisco de Asís, Nelson Mandela, Mahatma Gandhi y tantos otros.

Imagina un mundo sin las innumerables personas que arriesgaron sus propias vidas para salvar a otros durante la Segunda Guerra Mundial por ejemplo. Imagina un mundo sin aquellos que se han entrado en edificios en llamas o han llevado a cabo otras hazañas heroicas de rescate en momentos de trauma. Es impensable.

¿Y qué pasa con el concepto de compasión en la vida cotidiana moderna? Es obvio que si esta cualidad tiene el poder de inspirar hechos valientes, también debe fomentar todo tipo de comportamientos positivos que tengan beneficios individuales y globales.

Si la compasión puede ser percibida como un requisito para una existencia significativa y una sociedad más evolucionada, pienso que es necesario profundizar en esta maravillosa virtud que debemos redescubrir y fomentar en nosotros mismos y en nuestra sociedad con el fin de construir una nueva Tierra basada en valores más humanos, más cooperativos y más amables.

“Si quieres que otros sean felices, practica la compasión.

Si quieres ser feliz, practica la compasión”.

- El Dalai Lama.

Las palabras del Dalai Lama son instructivas porque se refieren a los beneficios emocionales de la compasión tanto para el que lo ofrece como para el que lo recibe. En otras palabras, las recompensas de practicar la compasión funcionan en ambos sentidos.

Pero, ¿qué significa exactamente la compasión?

Varios investigadores y filósofos la han definido con tres requisitos:

1. Que los problemas que evocan nuestros sentimientos sean serios.
2. Que los problemas de las personas no sean auto-infligidos, que sean el resultado de un destino “injusto”.
3. Que seamos capaces de imaginarnos en la misma situación difícil.

Según esta definición, la compasión no es una respuesta automática a la difícil situación de los demás; es una respuesta que se produce sólo

cuando la situación se percibe como grave, injusta y con la que podemos empatizar. Requiere un cierto nivel de consciencia y preocupación también.

De acuerdo con la definición anterior, ver a un vagabundo en la acera se registrará de manera diferente dependiendo de cómo esta situación sea percibida de manera única por los transeúntes. La compasión que provocará en otros dependerá de la gravedad de su situación, así como del grado de culpa que el vagabundo tiene para encontrarse en dicha situación, según lo percibe el otro. Este ejemplo es pertinente respecto a una cita famosa: “No hagas juicios donde no tengas compasión”.

Juzgar la situación de una persona en ausencia de compasión lleva a una altanería innecesaria.

La compasión puede ser dolorosa porque requiere primero empatía por los demás, pero también es necesaria porque evoca una acción positiva.

En el budismo, la compasión es el deseo de que los

demás estén libres del sufrimiento y de las causas del sufrimiento. Se basa en apreciar los sentimientos de otras personas, especialmente cuando hemos pasado por el mismo calvario. Incluso si nunca hemos experimentado lo que están pasando, podemos ponernos en sus zapatos y sentir lo horrible que debe ser. Imaginando cuánto querríamos liberarnos de tales circunstancias, anhelamos firmemente que otros también sean libres.

La compasión abre nuestro corazón y nuestra mente a los demás, sacándonos de esos confines solitarios y auto-impuestos que nos llevan a pensar sólo en nosotros mismos.

Estamos todos juntos enfrentándonos a los problemas y retos de la vida y, cuando nos sentimos conectados con los demás, superamos el aislamiento y la ansiedad.

Ser compasivo está científicamente probado que nos ayuda a ser más felices y sentirnos más

seguros. Tomar en serio el dolor y el sufrimiento de los demás y querer ayudar nos da fuerza interior y confianza en nosotros mismos. Si nos entrenamos en el desarrollo de la compasión, se convierte en una fuente verdadera de bienestar y da sentido a nuestra vida.

La compasión debe ser activa, motivándonos a asumir la responsabilidad de aliviar el sufrimiento de los demás, en lugar de ser indiferentes a lo que les suceda a otros. Es decir, los demás de verdad nos importan.

Nuestra capacidad de ayudar puede ser limitada, pero aún así hacemos todo lo que podemos porque es insoportable permanecer de brazos cruzados mientras la gente es infeliz y sufre.

La compasión es más eficaz cuando se combina con conocimiento y sabiduría, para que tomemos la decisión correcta de qué hacer, no solo lo que parece a nivel superficial sino saber a nivel profundo lo que la otra persona puede necesitar, no

sólo lo que desea.

Si somos lo suficientemente maduros emocionalmente como para no enfadarnos o desanimarnos cuando no podemos ayudar, o lo que sugerimos no funciona, la compasión se convierte en la motivación más fuerte para superar nuestras deficiencias y desarrollar todo nuestro potencial.

La autocompasión

Los psicólogos también están interesados en el papel de la compasión hacia uno mismo. Cuando las personas ven sus propios comportamientos y deficiencias sin compasión, pueden rumiar sus defectos e insuficiencias de tal manera que erosione la autoestima, la autoconfianza y como consecuencia, su felicidad.

Debido a la importancia de la autocompasión para la propia salud mental, este concepto cada vez está

incrementando en importancia. Es una forma de reconocer nuestra incapacidad ser perfectos y por lo tanto vernos a nosotros mismos desde una perspectiva cariñosa en lugar de crítica.

De hecho, la autocompasión está ganando popularidad en la psicología debido a ayuda mucho a reducir la ansiedad, la depresión y la rumiación de pensamientos, y produce un mayor bienestar psicológico y conexiones con los demás.

Compasión y Psicología Positiva

El campo de la psicología positiva se basa en la creencia de que las personas quieren llevar vidas significativas y satisfactorias, cultivar lo mejor de sí mismos, y mejorar sus experiencias en el amor, el trabajo y el tiempo libre.

Es un campo que abarca una serie de experiencias positivas como la satisfacción, el optimismo y la

felicidad que se extiende hacia el pasado, el presente y el futuro, y que incluye rasgos individuales (como el perdón) y los rasgos de grupo (como civismo).

Considerando el enfoque de la psicología positiva en la promoción de emociones, rasgos y comportamientos positivos que en última instancia fomentan el bienestar positivo, el estudio de la compasión encaja bien con los intereses de los psicólogos positivos.

El papel de la compasión en la psicología positiva está siendo cada vez más apoyado por la ciencia. Los estudios indican que la compasión y la gratitud pueden pronosticar el aumento del bienestar. Además, la práctica continuada en Mindfulness también se ha demostrado que está relacionada con el aumento de varios resultados positivos, incluyendo la autocompasión.

¿Por qué es importante y necesaria la compasión?

Desde que Seligman y Csikszentmihalyi sentaron las bases para el movimiento de psicología positiva hace 15 años, han surgido muchos interesantes estudios de investigación en este campo. Y la compasión se ha incluido también por tener la capacidad de provocar comportamientos prosociales, en las personas. Pero, ¿por qué la compasión?

Como somos una especie altamente social, fomentar relaciones significativas es un aspecto esencial del bienestar en el ser humano. Establecer tales conexiones requiere la capacidad de expresar atención y preocupación por otras personas, así como para identificarse con ellas.

Nos resulta pues completamente necesario en la construcción de relaciones y conexiones con los otros, ya que hemos de ser capaz de identificarnos

con los sentimientos de otra persona, es decir que tenemos que ser empáticos.

Es innegable que la compasión y la empatía son aspectos fundamentales de las relaciones de calidad, ya que permiten un comportamiento amable y amoroso. El comportamiento compasivo, como el trabajo voluntario, también se ha asociado con resultados positivos como el aumento de las aspiraciones académicas y la autoestima entre los adolescentes, incluso con la mejora de las tasas de mortalidad entre los voluntarios mayores.

No sólo mostrar compasión por los demás nos hace sentir mejor con nosotros mismos, sino que la autocompasión también sirve una función importante para el bienestar como indicábamos antes.

Por desgracia, las personas a menudo se menosprecian a sí mismas por los errores que perdonarían fácilmente a los demás. Sin embargo, cuando miramos más allá de nuestros defectos y

nos tratamos con perdón y comprensión, aumentamos nuestra salud psicológica y bienestar. De hecho, la autocompasión como decíamos más arriba se ha reportado como más beneficiosa que la autoestima porque mejora fuertemente la resiliencia emocional sin fomentar algunos aspectos negativos que están asociados a la autoestima, como es la defensa del ego.

El valor y el poder de la compasión

Según el Dalai Lama, “Cada uno de nosotros a nuestra manera podemos tratar de difundir la compasión en el corazón de las personas. Las civilizaciones occidentales hoy en día le dan gran importancia a llenar el cerebro de conocimiento, pero a nadie parece importarles llenar el corazón humano de compasión”.

Esta cita es pertinente para todos nosotros en todas las áreas de la vida. Y por supuesto muy necesaria

en el campo de la medicina.

La formación en la escuela de medicina pone un fuerte énfasis en el logro de conocimiento, con una atención mínima a la enseñanza de la compasión. Esta falta de atención a la compasión en el campo médico por ejemplo sale a colación con los pacientes, cuando se comprueba en las encuestas que sólo el 53% de los pacientes hospitalizados dicen haber experimentado atención compasiva. Sin embargo, aquellos que experimentan problemas de salud graves o traumáticos, cuando han sido tratados con compasión supone una gran diferencia para ellos en términos de la salud emocional y física.

Por ejemplo, se ha comprobado que sólo se necesita un profesional médico indiferente para desalentar que las personas tengan ganas de volver a ir al médico.

Claramente, el valor y el poder de la compasión son esenciales dentro del campo médico. Cuando los

pacientes se enfrentan al dolor, a la ansiedad y el miedo, si reciben un cuidado compasivo, las investigaciones demuestran que les ayuda a sanar mejor y más rápidamente. Esto es una verdadera confirmación del poder de la compasión.

Aunque es cierto que el valor de la compasión en la atención médica ha ganado mayor atención entre los investigadores últimamente, especialmente en el campo de la enfermería, todavía sigue siendo un foco descuidado de la formación.

Hay una conmovedora historia publicada recientemente en Facebook donde se puede apreciar el valor de la compasión en el campo de la enfermería. Este artículo narra a una mujer que perdió a su bebé durante el parto; es una descripción cruda y desgarradora de su experiencia. A pesar de su desesperación, la madre utilizó las redes sociales para transmitir su experiencia como una forma de honrar la compasión de las enfermeras.

En su carta de agradecimiento, expresó su gratitud a las enfermeras al señalar los muchos actos amorosos y compasivos que mostraron durante su trauma. Estas son algunas de sus expresiones de agradecimiento hacia las enfermeras:

"Gracias por defenderme cuando no pude hablar porque estaba demasiado ocupada luchando por mi vida".

"Gracias por sostenerme mientras lloraba por la carga [leche materna] que no podía liberar. Vuestro abrazo no hizo nada para aligerar la pesadez en mis pechos, pero trajisteis un destello de luz a mi mundo oscuro".

"Gracias a la enfermera de la UCI que vino a limpiarme después de que mi hija muriera. Gracias por tomarte el tiempo para ayudarme a lavarme la cara y cepillarme el pelo".

"Gracias a la enfermera que vistió a mi bebé y le tomó una foto. Gracias por asegurarse de que su

gorrito no le cubriera los ojos y que sus manos estuvieran colocadas con gracia”.

Esta hermosa carta hablaba sobre todo sobre la necesidad y el poder de la compasión de las enfermeras que, especialmente en situaciones como ésta, a menudo representan a los profesionales de la salud que más nutren a los pacientes en sus peores momentos. El artículo retrataba no sólo a una o dos enfermeras compasivas, sino a un equipo completo de personas solidarias que parecían trabajar juntas para abrazar completamente las necesidades emocionales, psicológicas y físicas de una familia devastada. Estas habilidades van mucho más allá de la formación médica, simplemente reflejan una profundidad de comprensión y sensibilidad que es el epítome de la bondad, la generosidad y el amor.

En el entorno médico, la compasión requiere la capacidad de percibir la experiencia del paciente desde su perspectiva mientras se busca curación y

aliviar su sufrimiento. Capacitar a los trabajadores de la salud en compasión se vuelve complejo porque todos expresan y reciben compasión de manera diferente, pero es tan necesaria sino más que los conocimientos meramente intelectuales o técnicos. Al fin y al cabo, se está tratando a personas no a máquinas, en un entorno incómodo y ajeno para ellos.

16 beneficios comprobados de la compasión

A pesar de que la autocompasión y la compasión hacia los demás siguen siendo áreas de investigación en ciernes en Occidente, muchos beneficios comprobados ya han sido identificados. Aquí voy a nombrar dieciséis:

1. La compasión promueve la conexión social entre adultos y niños. Y la conexión social es importante para el funcionamiento humano adaptativo, ya que está relacionado con el aumento de la autoestima, la empatía y el bienestar.
2. La compasión está relacionada con el aumento de la felicidad.
3. La compasión está relacionada con niveles más altos de bienestar.
4. El amor compasivo se asocia con mayores tasas de supervivencia de los pacientes.
5. La empatía y compasión está relacionada con la disminución de la angustia, la ansiedad y la soledad.
6. La autocompasión mejora la confianza en uno mismo.
7. La compasión promueve la crianza positiva mejorando las relaciones entre padres e hijos.

8. La compasión dentro de las aulas está relacionada con una mayor cooperación y un mejor aprendizaje.
9. La compasión expresada en función del trabajo de servicio y voluntariado está relacionada con la mejora de la salud y el bienestar entre los voluntarios.
10. La autocompasión tiene una serie de beneficios psicológicos comprobados, como la reducción general de las psicopatologías.
11. La autocompasión está vinculada a un envejecimiento más positivo.
12. La combinación de autocompasión y optimismo es beneficiosa para las personas vulnerables a la depresión.
13. La autocompasión reduce el agotamiento y fomenta importantes cualidades adaptativas entre los profesionales médicos.
14. La autocompasión amortigua el impacto negativo del estrés.

15. La compasión desencadena un efecto positivo frente al sufrimiento y, por lo tanto, contribuye a la resiliencia y el bienestar.
16. Las personas que que activamente han desarrollado la autocompasión y la compasión por los demás responden al estrés de una manera más saludable.

Siendo conscientes de los grandes beneficios que aporta la compasión, la pregunta que puede surgir ahora es: ¿Qué puedo hacer para ser más compasivo?

Pues sugeriría que empezáramos por poner énfasis en ser más altruistas. Podemos ser más compasivos al ir más allá de nuestras zonas de comodidad y así echar una mano a otros, o bien participar en algún tipo de voluntariado como una manera de ayudar a las personas, los animales y a la comunidad. Los comportamientos altruistas también mejoran la autoestima y el bienestar de quienes los ofrecen.

Y el segundo consejo que daría es tratar de evitar el juicio hacia los demás. Es imposible conocer los factores que han llevado a una persona hacia su situación actual, ni sabemos cómo actuaríamos nosotros en la misma situación. Considerar nuestras propias similitudes con otras personas necesitadas nos ayudará a promover la empatía y la compasión.

Por último, intenta practicar la gratitud. Reflexiona sobre las cosas de tu vida que aprecias cada día, cuenta tus bendiciones y así podrás fomentar un sentido de compasión por los menos afortunados.

MónicaEsgueva

Del Mindfulness a la Conciencia

www.monicaesgueva.es