

AMOR COMPASIVO

Nuestro paso por la tierra Basado en el libro de Gilbert (2009)

Durante estas semanas, hemos visto lo difícil que es enfocar nuestra mente donde nosotras quisiéramos. Lo que significa que, de algún modo, muchas de las cosas que ocurren en nuestra mente no las hemos elegido. Observamos como los contenidos de la mente surgen espontáneamente y que en ocasiones **solamente podemos modificar la manera en la que nos enfrentamos a los sucesos.**

No se pueden cambiar los hechos, pero si puedes elegir la forma en la que te enfrentas a ellos.

Cuando comprendemos esto podemos hacernos responsables de la mente de manera nueva y aprender a trabajar en con ella.

Al fin y al cabo, comenzamos a entender **el poco control que tenemos sobre los acontecimientos.** Por ejemplo, no tuvimos mucho que hacer o decir en la gestación de nuestro cuerpo, en la que la genética tuvo un gran peso, pero aprender cómo funciona, nos permite desarrollar o modificar muchos de sus aspectos.

Dicho esto, tampoco hemos elegido nuestros genes. No hemos elegido ser seres humanos, ni nuestro color del cabello y ni siquiera hemos elegido nuestra resistencia o vulnerabilidad ante ciertas enfermedades.

La conclusión de esto es que, si hubiéramos nacido en otra época o en otro contexto, como en una tribu en el Amazonas, **nuestro sentido de quienes somos y nuestra propia visión de “mí mismo” y del resto del mundo sería completamente diferente.**

Del mismo modo, en nuestra época y dentro de nuestra cultura, el tipo de entorno en el que nos desarrollamos (estresante, de maltratos, amable, etc.) también afecta a nuestra maduración psicológica (y cerebral). Es decir, nuestros valores, creencias, pensamientos, emociones y deseos se forjan en las relaciones personales.

Esto tiene grandes implicaciones para la compasión, porque permite darnos cuenta de que **nadie ha elegido las condiciones que le han empujado a estar donde está ahora.**

Por lo tanto, al margen de nuestra inteligencia y sabiduría, la mala noticia evidente es que todos somos vulnerables al sufrimiento, sin embargo, **todos tenemos el potencial de desarrollar el amor compasivo** y mejorar sustancialmente nuestro bienestar y el de las personas que nos rodean.

Nuestra propia visión del mundo y de quienes somos, depende del contexto en el que nos hemos desarrollado. La próxima vez que estés en desacuerdo con alguien, ¿podrías tratar de imaginar las condiciones que le han llevado a esa conclusión? ¿Podrías encontrar alguna parte de su discurso con la que puedas reconciliarte? Si no fuera posible, ¿podrías permanecer en el desacuerdo sin que eso implicase un conflicto?

Desde esta perspectiva, no tiene mucho sentido culparnos por algunos sucesos de nuestro pasado, o de cómo nos sentimos o de no haber hecho en el pasado esta o aquella cosa.

Así, progresivamente, comprendiendo las limitaciones humanas, y aplicando dicha comprensión en nosotros, podemos rebajar nuestra expectativa de perfección, dejar de culparnos, y comenzar a enfocarnos en nuestro propio desarrollo que nos permita responsabilizarnos de nosotros y de nuestras acciones.

Al fin y al cabo, **todos somos una parte interdependiente de este océano de vida** en el que nadie quiere sufrimiento, todos queremos bienestar, de modo que, cualquier acción honesta, al igual que las ondas fluctuando en el agua, resuena positivamente a su alrededor, en beneficio de todos los seres.

Esta comprensión, nos permite abrir nuestro corazón a nosotros mismos y aquellos quienes nacieron bajo circunstancias diferentes.

Abrimos los ojos al sufrimiento en el mundo y a cómo todos los seres nos encontramos aquí, navegando en esta vida por azar, o bajo fuerzas sincrónicas aun por comprender, en busca de mejores momentos, dejar de sufrir, felicidad o bienestar.

EL DESARROLLO COMPASIVO

La plenitud y satisfacción vital profunda difícilmente puede conseguirse mediante la acumulación de experiencias placenteras. Es cierto que hay muchos estudios que han encontrado relación directa entre los ingresos económicos y el bienestar percibido, pero también es cierto que la correlación disminuye a medida que aumentan los ingresos de un país, lo que pone de manifiesto que **el dinero puede ser necesario para alcanzar ciertos niveles de bienestar, pero no es suficiente** (Diener & Lucas, 1999).

El desarrollo del bienestar tiene que ver con desarrollar las condiciones internas y está más relacionado con desprenderse que con acumular.

En este punto conviene recordar la diferencia entre **placer y bienestar**.

- ✓ El **placer** depende de condiciones externas, se consume mientras se experimenta, es inestable y su duración suele ser relativamente corta.
- ✓ El **bienestar**, sin embargo, depende de condiciones internas, es estable, perdurable en el tiempo, y es una condición subyacente al resto de condiciones emocionales.

Por ejemplo, puedes comer un helado de chocolate o tu postre o comida favorita, y el placer durará mientras dure la comida. Si comes un helado, será delicioso, si comes 3 o 4 acabarás harto. Además, con determinados alimentos o estímulos, el hecho de consumirlos mucho, autoperpetúa la propia necesidad de consumirlos en el futuro (restándonos capacidad de decisión).

Por otro lado, si nos fijamos en las condiciones para el bienestar, vemos que hay personas que incluso en las adversidades más extremas, consiguen mantener el equilibrio interno e irradiar entusiasmo y, sin embargo, hay personas que pueden vivir en un edificio supermoderno con piscina en la planta 60 con vistas preciosas y lo único que desean es encontrar el momento de lanzarse al vacío desde la ventana.

En este sentido Mindfulness nos ayuda a abrirnos a la verdad del momento presente desde el desarrollo de dichas condiciones internas, así, al alcanzar cierto grado de equilibrio interno, podemos desarrollar la compasión y transmitirla hacia cada experiencia de nuestra vida.

De este modo el amor compasivo no sigue ninguna pauta o línea concreta, **el mundo entero es el lugar de actuación**, comenzando a sentirla en nosotras/os mismas/os y alcanzando a la totalidad de la existencia.

No hace falta realizar grandes acciones, **simplemente tratar de ser más amables en nuestras relaciones cercanas es una de las acciones más compasivas que podemos realizar.**

El mundo entero es un campo donde sembrar amor compasivo

Como ya he dicho, la compasión es una respuesta que surge fruto de la comprensión de las raíces más profundas del sufrimiento al ser observado en el mundo.

Dicha comprensión no está sujeta a personas ni eventualidades concretas. Es como el sol, que calienta e ilumina el planeta incondicionalmente.

PRACTICANDO EL AMOR COMPASIVO EN LA VIDA COTIDIANA

Como he indicado anteriormente, el mundo entero es el lugar de aplicación de la compasión. Incluso cualquier situación o momento es idóneo para actuar con compasión.

Algunas pautas para llevar esto de forma práctica a la vida cotidiana son:

- Comienza con una actividad que sea necesaria, que no te agrade mucho y que no te lleve mucho tiempo (por ejemplo, bajar la basura).
- Piensa en los beneficios que reporta esa actividad: tendrás la casa libre de basura, no acumularás olores y en general harás de tu hogar un lugar más confortable para ti y los que vivan contigo.
- Con eso en mente, mientras realices la actividad, lleva contigo ese sentimiento amable y cariñoso de estar haciendo algo que te beneficia a ti y a otros (en caso de que vivas acompañado), y aunque no vivieras acompañado, haría que te sientas mejor, lo que redundaría indirectamente en los demás.
- Simplemente hazlo. Si te encuentras postergando, reanuda la actividad y hazla.

Hay actividades que pueden ser más pesadas que bajar la basura, que puede que las hagamos muy rápidamente y de forma muy efectiva, pero que, al disgustarnos, generamos tensiones en nuestro cuerpo.

- Por ejemplo, si estás limpiando algo o pasando la aspiradora u otra actividad, **observa tu cuerpo**. Si notas que estas realizando la actividad con tensión, observa las zonas en las que hay tensión e incluso ve más despacio, aunque ello te ralentice la tarea un poco más.
- Piensa en como esa actividad te beneficia a ti y al resto mientras la haces e intenta hacerla una actitud más relajada y amable.

Empieza esta semana con una actividad que realices frecuentemente y hazla con una actitud amable y bondadosa.

¡OJO! Situaciones en las que el amor compasivo puede ser CONTRAPRODUCENTE:

- Es muy importante no utilizar el amor compasivo para evitar enfrentarse a situaciones o personas que nos ponen a prueba.
- No forzar el amor compasivo. Si nos cuesta utilizar el amor compasivo, aceptar la situación tal cual es, y observarla con ecuanimidad.
- Si estamos ante una situación en la que se están aprovechando o abusando de nosotros, cautela al generar amor compasivo.

Ejemplo: Quizá un compañero de trabajo me ha engañado para que haga una tarea que no me corresponde. Yo por no enfrentarme a ese compañero que lo considero una autoridad en su campo o quizá por estar en una posición de superioridad en la empresa, decido hacer lo que me dice y en vez de enfadarme cuando descubro el engaño, pienso *“ahora que soy un meditador de Mindfulness, voy a hacer la tarea con amor compasivo, así me llenaré de buenas vibraciones y al compartirlas con él, también se dará cuenta de que no ha actuado de buena fe”*.

Esto podría resultar contraproducente porque lo único que estamos aprendiendo es a huir de las situaciones que nos causan miedo, a reforzar el comportamiento abusivo de nuestro compañero y a reprimir el enfado, con el coste emocional que eso puede suponer para nosotros.

Es mucho más eficaz, enfrentarnos al compañero con amor compasivo. Sin llevarlo al terreno personal, simplemente siendo claro, directo, amable, haciendo respetar tus derechos, pero respetando también los suyos, yendo al grano de la cuestión, es decir, **siendo asertivo**.

Hay ocasiones en las que sabemos que hay ciertas situaciones que simplemente no vamos a poder enfrentar, o pensamos que sí, pero luego no las enfrentamos.

Se compasivo también con tus limitaciones, no te juzgues, no hace falta que puedas hacerlo todo. Comprende tus marcos de referencia, pide ayuda cuando lo necesites y avanza de forma progresiva.

Ante situaciones de abuso intenso, cautela al generar amor compasivo, pues podría generarnos a largo plazo malestar debido a que podríamos estar suprimiendo otras emociones necesarias.

Referencias:

Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. Robinson.

Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). 11 personality and subjective well-being. *Well-being: Foundations of hedonic psychology*, 213.



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.