

LA PRÁCTICA DE LA COMPASIÓN

AMABILIDAD
con los demás y con uno mismo

Javier García Campayo



siglantana


ILUSBOOKS
ILLUSION ILLUSTRATED

LA PRÁCTICA DE LA COMPASIÓN

AMABILIDAD
con los demás y con uno
mismo

Javier García Campayo



Siglantana

Dirección de la colección «Mindfulness y Meditación»:
Javier García Campayo

© Javier García Campayo, 2020

Para esta edición:
© Editorial Siglantana S. L., 2020

Diseño cubierta Silvia Ospina Amaya

Maquetación y preimpresión:
José M^a Díaz de Mendivil

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN (Siglantana) 978-84-18556-71-5
Depósito legal: B-20451-2019

Impreso en España - *Printed in Spain*

SUMARIO

Prólogo

Capítulo 1

La compasión en las tradiciones espirituales

Capítulo 2

La estructura de nuestro cerebro y la existencia del sufrimiento

Capítulo 3

Bases biológicas y psicológicas de la compasión. Los estilos de apego

Capítulo 4

La medición de la compasión

Capítulo 5

¿Qué es y qué no es compasión?

Capítulo 6

¿Cómo actúa la compasión? Mecanismos de acción y eficacia de la compasión

Capítulo 7

La autocrítica, la culpa, la vergüenza y la envidia

Capítulo 8

El perdón

Capítulo 9

La importancia del cuerpo y de la palabra en mindfulness y compasión

Capítulo 10

Imaginación y su uso en las meditaciones generativas

Capítulo 11

Principales dificultades y resistencias en la terapia de compasión

Capítulo 12

Contraindicaciones y efectos adversos en terapia de compasión

Capítulo 13

Cómo manejar las dificultades en mindfulness y compasión:

La técnica de indagación (esquiry)

Capítulo 14

¿Por qué practicamos compasión? Seguir practicando como forma de vida

Capítulo 15

El protocolo de compasión de las universidades de Zaragoza y São Paulo: terapia de compasión basada en los estilos de apego

Semana 1

Preparándonos para la compasión:
la atención amable

Semana 2

Descubriendo nuestro mundo compasivo

Semana 3

Desarrollando nuestro mundo compasivo

Semana 4

Entendiendo nuestra relación con la compasión

Semana 5

Trabajando sobre nosotros mismos

Semana 6

Compasión avanzada (I)

Semana 7

Compasión avanzada (II)

Semana 8

Más allá de la compasión: la ecuanimidad

Capítulo 16

**Evidencia científica de la terapia de compasión
basada en los estilos de apego (ABCT)**

Bibliografía

Listado de prácticas

PRÓLOGO

En los últimos diez años, la compasión se ha ido estructurando como una técnica psicológica complementaria a mindfulness. El desarrollo de la investigación ha permitido demostrar su eficacia en diferentes trastornos psicológicos, sobre todo los que cursan con culpa, vergüenza o autocrítica. También se ha comprobado su utilidad en la población sana y, por ello, su uso se ha extendido de forma exponencial en todo el mundo.

Cuando escribimos la primera versión de este manual, en 2015, exponíamos la necesidad de desarrollar un programa de compasión adaptado a nuestro entorno cultural y fundado en uno de los elementos básicos en psicoterapia: los modelos de apego del individuo, es decir, el tipo de vínculo emocional que desarrollamos en los primeros años de vida y que, posteriormente, se mantiene durante toda nuestra existencia.

En estos cuatro años hemos podido generar una amplia experiencia en este modelo de compasión:

- Hemos impartido el modelo a más de mil personas en países como España, Colombia o Brasil.
- Hemos realizado estudios de investigación en individuos sanos y en pacientes con depresión y fibromialgia, habiendo analizado no solo su eficacia sino el coste-efectividad
- Hemos desarrollado cursos de formación *online*.
- Hemos implementado programas de psicoterapia por ordenador basados en este modelo cuya factibilidad estamos evaluando.

Con este bagaje hemos escrito una segunda versión actualizada, incluyendo algunos cambios en el programa en base a las opiniones de las personas que lo han recibido;

hemos añadido algún capítulo sobre las bases histórico-filosóficas de la compasión y sobre la eficacia del programa; y hemos incluido cuentos y leyendas relacionadas con la compasión de origen multicultural que permiten ilustrar la formación.

Esperamos que pueda ser útil a todas las personas que quieren saber más sobre la compasión y su uso como técnica psicológica.

Javier GARCÍA CAMPAYO
Director del Máster de Mindfulness
Universidad de Zaragoza

1

LA COMPASIÓN EN LAS TRADICIONES ESPIRITUALES

Si no aceptamos que el sufrimiento es inevitable,
acabaremos queriendo buscar culpables.

DALÁI LAMA

Se podría describir la compasión como un «sentimiento de afecto o cercanía hacia otros seres humanos». Es un concepto tan nuclear y transversal que se encuentra en todas las culturas y religiones, aunque con matices importantes. Las palabras que se han utilizado para referirse a ella son también múltiples y cada una presenta una connotación específica. Algunas de las más utilizadas son: bondad, misericordia, clemencia, caridad, benevolencia, piedad o conmiseración. A continuación describiremos, de forma abreviada, cómo ha sido interpretada la compasión en diferentes tradiciones religiosas y culturas.

LA COMPASIÓN EN LAS TRES GRANDES RELIGIONES MONOTEÍSTAS

Concepto de compasión desde la perspectiva cristiana

En el Antiguo Testamento, en el Éxodo, la compasión aparece como una característica de Yahvé cuando describe que es la bondad de Dios la que libera a los judíos de la esclavitud impuesta por los egipcios. El Deuteronomio también enfatiza la protección que deben recibir viudas, huérfanos y residentes extranjeros, porque carecen del

apoyo familiar. Los grandes profetas judíos, como Isaías o Jeremías, relatan la compasión de Yahvé hacia las personas que se arrepienten. Por tanto, la compasión protege a los desfavorecidos y funciona como una justicia restauradora de la unión de la comunidad (Davies, 2001).

En el Nuevo Testamento, dentro de la Segunda Epístola a los Corintios (2 Corintios 1,3-7), Dios es descrito como «el Padre de la Compasión» afirmando que el consuelo que Él nos produce nos permitirá consolar a otros. Jesús personifica la auténtica esencia de la compasión y pide a los cristianos actuar compasivamente hacia los demás, sobre todo hacia aquellos que se encuentran con necesidad o malestar. En el Sermón de la Montaña, Jesucristo afirma (Mateo 5,7): «Benditos aquellos que son misericordiosos, porque ellos alcanzarán la misericordia». Por último, en la parábola del Buen Samaritano (Lucas 10,25-37), Jesús describe a sus seguidores el ideal de la conducta compasiva: la auténtica compasión cristiana debe extenderse a todos, incluso a los enemigos, sin hacer ninguna distinción.

Sin embargo, en el cristianismo este concepto se describe de forma más explícita como amor. Se habla de que existen dos grandes mandamientos (Mateo 22,37-39):

Y él le dijo: amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón y toda tu alma y con toda tu mente. Este es el mayor y primer mandamiento. Y el segundo es semejante: amarás a tu prójimo como a ti mismo.

El amor es descrito ampliamente por San Pablo en la Primera Epístola a los Corintios, párrafo que suele ser utilizado en la ceremonia de la boda, con estas palabras (1 Corintios 13,4-7):

El amor es paciente, es servicial; el amor no es envidioso, no hace alarde, no se envanece, no procede con baja, no

busca su propio interés, no se irrita, no tiene en cuenta el mal recibido, no se alegra de la injusticia, sino que se regocija con la verdad. El amor todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta.

En los últimos años, el papa Francisco ha querido retomar el tema de la compasión de una forma actualizada. En su exhortación apostólica *Evangelii Gaudium*, que presenta el formato de una encíclica tradicional, el Papa repasa múltiples temas desde la economía hasta la política, pasando por la ecología, la antropología, la ciencia o las otras religiones. Insiste en pasar a una «dinámica de justicia y ternura, de contemplar y caminar hacia los demás, porque así volvemos a creer en lo revolucionario de la ternura y el cariño». Francisco critica el modelo económico capitalista porque «excluye a otros y ha desarrollado una globalización de la indiferencia».

La compasión en el judaísmo

La compasión se considera un rasgo tan fundamental que es asumido como *sine qua non* para el judaísmo. El judaísmo ha sido señalado como la religión de la Justicia y a su divinidad, como el Dios de la Justicia. Pero al mismo tiempo, para el judaísmo no puede existir la justicia verdadera si no va acompañada de la compasión. Se debe saber distinguir entre el error y la alevosía, entre la coacción y la libertad de acción. A la hora de juzgar, los atenuantes se toman en consideración en la ley judaica.

El *Jésed*, que podría traducirse como «compasión», se corona como pilar de la ética judía. Esta palabra hebrea reúne, en un solo término lingüístico, más de una definición. En una única expresión se fusionan amor, bondad y compasión. Es, para el judaísmo, el proceder ético hacia el sufrimiento ajeno: una bondad compartida por quien da la compasión y por quien la recibe. La compasión es uno de los trece atributos divinos y el Talmud

dice que este es uno de los modos que nosotros tenemos para emular e identificarnos con Dios. «Al igual que Dios es compasivo, así tú debes ser compasivo» (Sifrí, Ekev 49).

La compasión en el islam

El propio profeta Mahoma fue descrito en el Corán como una «misericordia para todas las criaturas». El libro de los libros para los musulmanes dice así: «Y no te enviamos, ¡Oh, Muhammad! sino como misericordia para los mundos» (Corán 21,107). El profeta Mahoma afirmaba que el corazón del Corán se describe en la *basmala*, la fórmula que abre virtualmente todos y cada uno de los 104 capítulos de este Libro Sagrado: «En el nombre de Alá, rebotante de compasión y piedad». Cuando un beduino le preguntó al Profeta cómo podría la *basmala* ayudarle, el Profeta replicó con su famosa frase:

Ten compasión contigo mismo y con los demás.

Estas palabras del profeta Mahoma constituyen el centro de la espiritualidad islámica. Desde el punto de vista práctico y como ejemplo de compasión, el islam desaconseja el cobro de intereses por el préstamo de dinero.

LA COMPASIÓN EN LAS RELIGIONES ORIENTALES

Compasión en el taoísmo

El taoísmo filosófico detesta las virtudes hipócritas, puesto que una justicia y unos modales recargados de adulación han dado lugar a la astucia y al engaño en las relaciones humanas. Las virtudes espontáneas del ser humano son la compasión y el amor, que fluyen naturalmente como un poderoso río. Esto no debe ser algo forzado, porque entonces pierde su cualidad de pureza total (Gyatso, 2003).

En el capítulo 67 del *Tao-te-king*, Lao Tsé discute tres aspectos esenciales, un tanto diferentes entre sí: 1) del aparente sinsentido y extremo idealismo de las enseñanzas del Tao; 2) de las tres virtudes esenciales para todo ser humano, según el pensador chino; y 3) sobre todo, del profundo sentido de compasión que deben tener los seres humanos hacia sí mismos (Lao Tsé, 2015).

Compasión en el hinduismo

Para los hindúes, todas las criaturas son merecedoras de respeto, compasión y preocupación ética, sin importar si son humanas o no humanas. *Karuna* es una palabra sánscrita, que es usada en el hinduismo, en el budismo en general y en la escuela Zen. Significa «acción compasiva» y representa «cualquier acción encaminada a disminuir el sufrimiento ajeno». Cuando ayudamos a otros en su proceso de sanación y evolución todos nos beneficiamos.

Tara es la deidad de la compasión y del desapego, de la protección y la sanación del alma. Es llamada el Corazón de la Sabiduría. La sabiduría es metal frío sin amor; el amor es locura sin la sabiduría. Ambos se desarrollan con la templanza. Y el aspecto característico de la deidad Tara es la llamada al corazón para conocer sus dos caras. La deidad Tara existe tanto en el hinduismo como en el budismo. Como deidad hindú, Tara es la Madre Creadora del amor y la compasión. Es conocida como la Estrella y por lo tanto su energía alimenta toda la vida creada. Es la madre de la Sabiduría, de la Compasión y de la Protección.

Compasión en el jainismo

El jainismo se caracteriza por su preocupación por el alma humana en su relación con las leyes que gobiernan la existencia en el universo, con los otros seres vivientes y con su propio estado futuro en la eternidad. Es, antes que nada, una religión del corazón: la regla de oro es *ahimsa* o la no violencia en todos los aspectos de la persona (mental,

verbal y físico). Los jainistas tienen una profunda compasión por todas las formas de vida. Debido a esa compasión por los seres vivos y la tendencia a la no violencia, el vegetarianismo es un modo de vida para los jainistas. La mayoría practica un vegetarianismo estricto (dieta vegana), es decir, se abstienen de la utilización y consumo de productos y servicios de origen animal. Solamente los humanos tienen seis sentidos (vista, oído, gusto, olfato, tacto y pensamiento), por lo que ellos son los que deben mostrar una mayor responsabilidad con las otras formas de vida. Deben ser compasivos, valientes, racionales, sin egoísmo y cuidadores del resto de las almas del mundo.

La compasión desde la perspectiva budista

Dada la importancia de la tradición budista en el origen de mindfulness y, más aún, en el tema de la compasión, es interesante conocer esta influencia. Varios de los protocolos terapéuticos sobre compasión y muchas de sus prácticas provienen del budismo. Una de las definiciones de compasión más frecuentemente citadas en mindfulness es la del Dalái Lama (2001): «La compasión consiste en el deseo de que todos los seres sintientes estén libres de sufrimiento». Uno de los aspectos que más impresionó al Dalái Lama y a los monjes budistas cuando llegaron a Occidente y hablaban de la compasión, era la dificultad que teníamos los occidentales para querernos a nosotros mismos. Mientras que en Oriente se da por hecho que uno se quiere a sí mismo y la dificultad allí es querer a otros, en Occidente el problema se produce a la inversa. De alguna forma nos confronta con un cambio que se ha operado en nuestras sociedades a lo largo de los siglos. En muchas tradiciones, como la cristiana, se decía que había que «amar al prójimo como a uno mismo», es decir, el amor a uno mismo, que siempre se ha utilizado como ejemplo del máximo afecto posible, parece que ya no sirve en muchas

sociedades porque apenas nos queremos a nosotros mismos.

Otro aspecto importante en la tradición budista es la diferencia entre compasión y bondad amorosa, como veremos en el capítulo 5.

LA COMPASIÓN EN OTRAS RELIGIONES

Compasión en el chamanismo

Para el chamanismo, el auténtico enemigo del crecimiento humano y el origen de todas nuestras miserias es la compasión por uno mismo. Un cierto grado de compasión es necesario, ya que sin ella la humanidad no podría existir. Sin embargo, la autocompasión se transforma rápidamente en «importancia personal» (Castaneda, 2001). Esa importancia personal sería la fuerza generada por la imagen de uno mismo, por el personaje que nos hemos creado y con el que nos identificamos, y que se mantiene mediante el recuerdo en forma de autobiografía. La importancia personal, esa imagen cristalizada que mantenemos de nosotros mismos, es lo que mantiene el «punto de encaje», nuestra forma específica de ver el mundo.

Si movemos el punto de encaje ya no estamos atados a las preocupaciones del mundo cotidiano; nuestras cadenas están rotas. Aún estamos en el mundo diario, pero no pertenecemos a él. A diferencia del resto de humanos, ya no estamos preocupados por nosotros mismos. Al cambiar el punto de encaje, la posición de racionalidad y el sentido común se debilitan. Por esta razón, todo lo que hacen los chamanes va dirigido a acabar con la importancia personal. En cuanto se mueve el punto de encaje, la imagen que se tiene de uno mismo pierde su enfoque y se derrumba la autocompasión y la importancia personal. Nuestro punto de encaje habitual, donde habita la importancia personal, estructura un mundo de falsa compasión, en el que solo

existen la crueldad y el egoísmo. Los únicos sentimientos son los que convienen a nuestra importancia personal. Mover el punto de encaje lleva al chamán al punto de «no tener compasión». Este no es un punto cruel, sino de cordura. Como puede verse, todo este proceso es similar al desarrollo de la *bodhicitta*¹ descrito en algunas tradiciones budistas.

Las religiones africanas

Las religiones tradicionales africanas constituyen un caleidoscopio de creencias que agrupa a más de 100 millones de creyentes en diferentes países de África, además de sus ramificaciones en América, donde incluyen la santería en Cuba y el vudú en Haití, así como el candomblé o el umbanda en Brasil. Los principios básicos de estas religiones incluyen (Mbiti, 1969; Bolaji Idowu, 1973):

- 1) La creencia en Dios como creador, protector y controlador de todas las cosas.
- 2) La creencia en las divinidades, como funcionarios y mensajeros de Dios, así como en los espíritus, ligados a animales o elementos naturales, y que influyen positiva o negativamente en la vida de los seres humanos.
- 3) La creencia en los antepasados, como jefes de la familia o de la comunidad incluso después de muertos, así como la creencia en la magia ejercida por los hechiceros, quienes tienen poderes capaces de proteger a los individuos de desgracias sobrenaturales.

La compasión, más que descrita como una actitud o conducta recomendable, suele estar representada por divinidades específicas. Por ejemplo, en la religión yoruba, una de las más importantes religiones tradicionales africanas, la compasión está implícita en la deidad Obatalá, también llamada Oxalá u Ochalá, que es el orishá (divinidad) mayor, creador de la tierra y escultor del ser

humano. Fue enviado a la tierra por su padre Olofin para hacer el bien, ya que se caracteriza por ser misericordioso y buscar la paz y la armonía. Por tanto, la compasión está en la base de muchas de estas religiones y es representada en alguna de sus divinidades principales. Pero también es un concepto que imbuye el día a día de estas comunidades.

Así, una de las mayores expresiones del concepto de compasión, tomado en un sentido amplio, aplicado a la tradición africana, sería el *ubuntu*. Es una palabra de los idiomas sudafricanos aborígenes (xhosa y zulú) que describe una regla ética enfocada a la lealtad con las otras personas y a las relaciones con ellas. Podría expresarse como: «una persona es persona en razón de las otras personas» o «todo lo que es mío es para todos». Este concepto fue la base para la Comisión para la verdad y la reconciliación de Sudáfrica, presidida por Desmond Tutú, y se ha constituido como uno de los principios fundamentales de esta república.

LA COMPASIÓN EN LA CULTURA OCCIDENTAL Y SU INFLUENCIA SOBRE LA SOCIEDAD ACTUAL

En la antigua Grecia, Eleos era la diosa que personificaba la bondad y la clemencia, y tenía dedicado un altar en el ágora de Atenas. El historiador griego Pausanias (siglo II d. C.) decía que los únicos griegos que la adoraban eran los atenienses, pese a que era la más útil de las divinidades, porque ayudaba al hombre en todas sus vicisitudes. Su templo era muy humilde, sin estatuas ni rituales, porque Eleos solo podía vivir en el corazón de los hombres. En la antigua Roma, el nombre de esta diosa se tradujo como Misericordia.

Una de las primeras referencias en el mundo clásico es la definición de compasión realizada por el filósofo griego de la Academia de Atenas Aristóteles (384 a. C.-322 a. C.), quien la describe como «el dolor que surge del mal que, a

nuestro juicio, sobreviene a quien no lo merece». El concepto es muy similar al enunciado por el orador romano Cicerón (107 a. C.-43 a. C.), quien lo conceptualiza como «la aflicción por la desgracia de otro que sufre injustamente». Debemos ser conscientes de que esta concepción se encuentra profundamente arraigada en nuestra cultura. Para muchos occidentales, la compasión solo puede desarrollarse si el sufrimiento es inmerecido; pero si uno es culpable, el sufrimiento es justo. Esta es la razón por la que muchos depresivos sienten que es justo que les ocurran cosas negativas, porque son culpables de sus acciones, culpa que es un síntoma más de la propia depresión, por lo que entran en un círculo vicioso insalvable.

La compasión ha tenido grandes detractores y defensores en la historia de la cultura occidental. Entre los primeros destaca Platón (427 a. C.-347 a. C.) que, según pone en boca de Calicles en su diálogo *Gorgias*, considera que la compasión expresa «el egoísmo de los débiles». Esta visión fue seguida por filósofos como el holandés de origen judío Spinoza (1632-1677), quien afirma que «la compasión en el hombre que vive bajo la guía de la razón es de por sí mala e inútil». El máximo crítico de la compasión ha sido, seguramente, Nietzsche quien dice en *El anticristo* que la compasión es la práctica del nihilismo y produce un efecto depresivo. Es peligrosa para la vida, porque dificulta la ley de la evolución, que es la ley de la selección. Nietzsche es también beligerante hacia el cristianismo que, según él, es la religión de la compasión.

Por el contrario, entre los defensores destaca el filósofo y emperador romano Marco Aurelio (121 d. C.-180 d. C.) quien, en su libro *Meditaciones*, considera que la bondad define al ser humano y que el hombre ha nacido para ser bondadoso. El concepto de compasión siempre estuvo presente en la antigua Grecia. Incluso en una epopeya tan aparentemente violenta y marcial como es la *Ilíada*, existen

detalles de gran compasión. Cuando Aquiles mata a Héctor, el rey Príamo, anciano y roto de dolor por la pérdida de su hijo, acude solo para suplicar a Aquiles que le deje enterrar dignamente a su hijo ya que, de lo contrario, su alma vagaría por toda la eternidad. Aquiles, conmovido, le convida a cenar y no tiene inconveniente en parar la guerra y acceder a tan humano deseo. Esta visión de la compasión se mantuvo en la filosofía occidental, con pensadores como el español Juan Luis Vives (1493-1540), quien afirmaba que «nada hay tan propio de la naturaleza humana como compadecerse por los afligidos», o como el británico David Hume (1739-1792), quien la define como «inquietarse por la desgracia ajena». Quizá el mayor defensor de la compasión en la tradición occidental fue el filósofo alemán Schopenhauer (1788-1860), quien introdujo la compasión como principio de la moral. Solo el sufrimiento y el dolor del otro suscitan en nosotros el sentimiento de compartir, de compasión. La compasión, según Schopenhauer, no se basa en principios religiosos, dogmas o mitos; por el contrario, es un hecho esencial de la conciencia humana. Por eso tiene solidez en cualquier situación y aparece en todos los países y épocas. Su moral se opone a la moral kantiana, donde toda virtud debe derivarse de la reflexión abstracta, del concepto del deber y del imperativo categórico (Ortega Ruiz y Mínguez Vallejo, 2007).

Por último, otros autores han descrito la compasión como un concepto completamente distinto. Así, el filósofo estoico hispanorromano Séneca (4 a. C.-65 d. C.), en uno de sus nueve diálogos titulado *Sobre la clemencia*, considera que esta no tiene nada que ver con la compasión (a la que considera una enfermedad), sino que es una virtud «política», una especie de compasión que los gobernantes deben desarrollar para obtener la popularidad y el aprecio del pueblo, lo que conllevará la paz y el bienestar de la sociedad. Como veremos en una de las enseñanzas, Julio

César fue el gran ejemplo de esta «forma» de compasión que los romanos llamaron «clemencia».

LA CARTA POR LA COMPASIÓN UNIVERSAL

En el año 2009, la escritora británica Karen Armstrong, autora de varios libros sobre religiones comparadas y miembro del grupo de la Alianza de Civilizaciones, lanzó la idea de la Carta por la Compasión (puede consultarse en <http://charterforcompassion.org>) un documento en torno al cual los líderes religiosos pudiesen trabajar juntos por la paz. A finales de 2008, el documento, que había sido elaborado colaborativamente en un sitio web en el que todos los miembros del comité podían escribir, estaba terminado. La Carta es una llamada mundial a esa virtud tan mal comprendida que es la compasión. La promotora, Karen Armstrong, defiende que la compasión, es decir, la búsqueda del bienestar de los demás, es la auténtica dimensión de la religión. Esta carta proclama un principio adoptado por todas las religiones y todos los códigos morales. Tanto que, a menudo, se le llama la Regla de Oro en todas las religiones monoteístas.

La compasión requiere que usemos la empatía para ponernos en el lugar de los otros y actuar con ellos como querríamos que ellos actuaran con nosotros. Por eso, la Carta insiste en que, tanto en la vida pública como en la privada, nos abstengamos de causar dolor, de actuar o hablar de manera violenta, de obrar con mala intención, o de explotar o negar los derechos básicos a otras personas, aunque sean enemigos, porque llevar a cabo cualquiera de estas acciones niega nuestra humanidad.

Una de las críticas que se le ha hecho a la Carta es que se limita solo a los seres humanos y no incluye el resto de los seres vivos. Pese a ello, la Carta por la Compasión Universal constituye una de las principales referencias éticas para la sociedad universal en estos últimos años.

PRÁCTICA

LA REGLA DE ORO DE LAS RELIGIONES

Adopta la postura de meditación. Identifica dos situaciones de máxima compasión hacia otras personas y otras dos de gran afecto hacia ti mismo. Revive ambas situaciones y conecta con la emoción positiva, casi sublime, que se produce al sentir compasión hacia otro y hacia ti mismo.

Reflexiona sobre la dificultad: ¿Cuál de los dos tipos de compasión te resulta más complicada de generar? Reflexiona sobre la satisfacción: ¿Cuál de las dos compasiones te produce mayor sensación de satisfacción y bienestar? Ambas son imprescindibles para nuestro bienestar psicológico.

CUENTOS Y ENSEÑANZAS

LA COMPASIÓN EN LOS LAKOTA Y SUS SIETE PUNTOS CARDINALES

LOS LAKOTA

La cultura indígena norteamericana representa un referente de civilización, convivencia y de conexión con la esencia de las cosas, que solo en las últimas décadas se está redescubriendo. La nación lakota, perteneciente a la gran familia sioux, destaca como uno de los más altos exponentes de madurez relacional.

LA COMPASIÓN EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS LAKOTA

Dos de las cosas que realmente importan según ellos son: 1) ser uno con todas nuestras relaciones y 2) la grandeza de pedir ayuda.

- MITAKUYE OYAS´IN (soy todas mis relaciones): los lakota, como cualquier nación indígena, poseían su propia noción del Camino Rojo o de «la búsqueda

personal de sentido». El Camino Lakota se resume en la máxima «*Mitakuye Oyas'in*» que significa «soy todas mis relaciones» o «todo está conectado». Para los lakotas todo sentido de la vida está fundado en una comunicación eficaz con aquellos que nos rodean. Entienden la vida como un todo, como la comunión e intercambio continuo entre lo que uno es y lo que los demás son. De forma que, según su ley de la generosidad, la energía que una persona invierte en comunicarse con otra le será devuelta multiplicada por cuatro. Esta parece ser la base de la oración lakota: «La alegría de uno es la alegría de todos; el dolor de uno es el dolor de todos», visión todavía vigente en los códigos éticos de la pedagogía de las escuelas nativas norteamericanas.

- UNSIMALA (tengo una necesidad y necesito tu ayuda): Como se describe en *See with lakota eyes* de David Little Elk, *unsimala* no tiene equivalente en la cultura del hombre blanco. Al contrario que en la cultura occidental, donde la expresión de necesidad está vista como una debilidad, para los lakotas expresar *unsimala* implica auténtico valor y respeto por uno mismo y por los demás. Cuando alguien dice *unsimala* está dando parte de su energía a otra persona y no significa que esto le haga más débil, sino que, al expresar su necesidad, ofrece parte de su fortaleza (en su cultura, asociada al honor y a la dignidad) a otra persona para que esta la tome multiplicada por cuatro, si honestamente se ofrece a atenderla. Atender una necesidad que otro expresa, es decir, la compasión, es visto como el mayor de los valores lakotas.

LOS 7 PUNTOS CARDINALES

Cualquier lakota que fuera preguntado por los primeros colonizadores europeos acerca de su cosmología y de las nociones básicas de geografía, se hubiera reído a carcajadas de la noción unidimensional de la geografía europea. Para los europeos, existen tan solo cuatro puntos cardinales: Norte, Sur, Este y Oeste, que además se pueden fijar en un plano bidimensional como un mapa o una brújula. Sin embargo, la visión lakota es tridimensional y no admite planos para los siete puntos cardinales que conoce: el Oeste, el Norte, el Este, el Sur, la Tierra, el Cielo y Uno mismo. Para evitar perderse, un lakota no solo se ha de ser consciente de los cuatro puntos cardinales clásicos, sino que también ha que honrar la tierra que pisa y el cielo que le cubre.

Pero lo más increíble, es el respeto por la dignidad humana que supone entender que alguien puede recorrer un camino con dirección hacia sí mismo. Si alguien pierde su séptima dirección empieza a ver todo de forma binaria (por ejemplo: bueno/malo) y tiende a comportarse de acuerdo a uno de los dos opuestos. Esto le genera tensión y dedica gran parte de su vida a intentar demostrar que el otro está equivocado. Si no logra convencer al otro, tratará de oprimirle. Esto revela que esta persona necesita controlar a otros que son diferentes a él mismo, tanto como controlar su miedo a la diferencia. Por el contrario, cuando una persona encuentra su séptima dirección, y se reconcilia con el cielo y la tierra, los lakotas dicen que esta persona «camina en la belleza».

2

LA ESTRUCTURA DE NUESTRO CEREBRO Y LA EXISTENCIA DEL SUFRIMIENTO

Los seres humanos son más compasivos. En el caso del chimpancé se puede ver la compasión entre la madre y su cría, pero rara vez se halla en algún otro aspecto.

La compasión es una característica muy humana
JANE GOODALL, *primatóloga y antropóloga*

EL DESARROLLO DE NUESTRO CEREBRO A LO LARGO DE LA EVOLUCIÓN

Uno de los mayores anhelos de todos los seres humanos es ser feliz. Sin embargo, el hombre ha evolucionado como un ser más, dentro de la gran corriente de la vida en este planeta, y el objetivo principal de todas las especies, tanto a nivel de individuo como de grupo, es la supervivencia. Es decir, el objetivo biológico de cualquier ser vivo es comer y no dejarse devorar por un depredador (para permitir la supervivencia individual) y reproducirse (para conseguir la supervivencia como especie). Esta verdad tan evidente parece haberse olvidado, porque el hombre ha sometido a todos sus depredadores. Pero no hay que perder de vista que esto es lo que ha ocurrido durante muchos milenios.

Dado que la supervivencia ha sido el gran objetivo de la especie humana, igual que ocurría para las otras especies, nuestro cuerpo y, sobre todo, nuestro cerebro, estaba específicamente diseñado para esta tarea. Por eso, en este momento histórico de gran desarrollo del ser humano, en el

que el planteamiento principal como especie es la felicidad y el bienestar del individuo, nos encontramos con que nuestro cerebro no solo no nos acompaña, sino que es una de las principales fuentes de sufrimiento. La razón es que nuestro cerebro NO ESTÁ DISEÑADO PARA SER FELIZ, sino solo para sobrevivir.

El mejor ejemplo de cómo nuestro cerebro está diseñado para la supervivencia es que tendemos a focalizarnos más en las situaciones negativas que nos ocurren que en las positivas, porque las situaciones negativas se asociaban a la existencia de peligro en la época de los grandes depredadores. Poseemos un sistema de alerta y amenaza muy desarrollado, que se activa fácilmente, y que no podemos desactivar de forma voluntaria, sino que sigue rumiando y preocupándose por el peligro, siendo este el origen de la ansiedad. Los demás animales solo activan el sistema de alerta cuando están en una situación de peligro y, a diferencia de nosotros, son capaces de desactivarlo inmediatamente en cuanto se encuentran seguros.

LA ESTRUCTURA EVOLUTIVA DE NUESTRO CEREBRO

Desde los trabajos de McLean (McLean, 1990; Le Doux, 1999) se describen tres grandes etapas evolutivas de nuestro cerebro, que se asocian a diferentes funciones, como se ve en el Gráfico 1, y cuyas características resumimos en la Tabla 1. Pese a que este modelo ha recibido críticas, se sigue aceptando en términos generales.

Gráfico 1: La estructura triple del cerebro humano

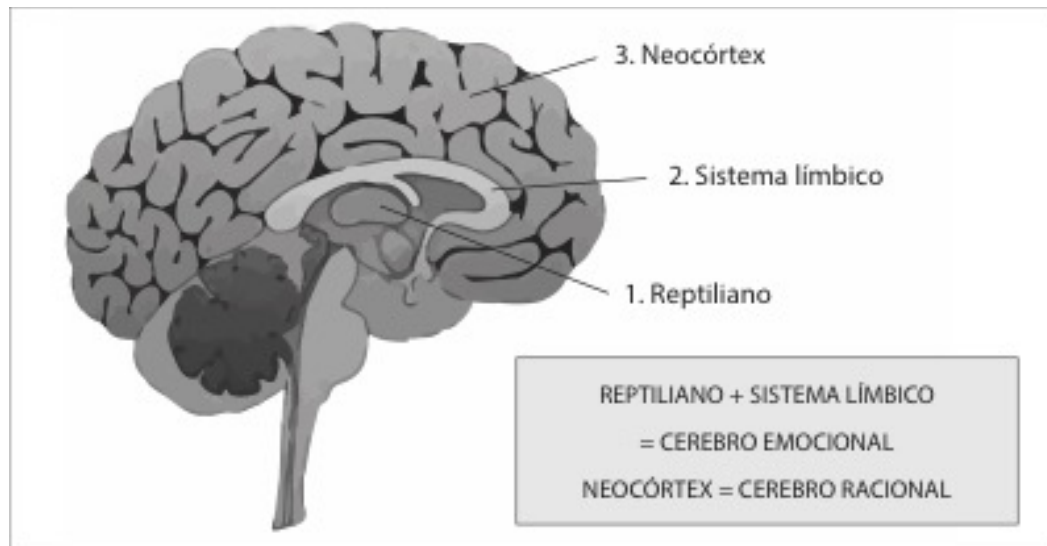


Tabla 1. Características de los tres cerebros del ser humano

CEREBRO: Reptiliano

ESTRUCTURAS: Tallo cerebral

FUNCIONES: Defensa del territorio, conductas de agresión y caza, conducta sexual básica.

CEREBRO: Paleomamífero

ESTRUCTURAS: Sistema límbico

FUNCIONES: Cuidado de otros miembros del grupo, alianzas, juego, rango social y estatus. Conductas sexuales elaboradas.

CEREBRO: Neomamífero

ESTRUCTURAS: Neocorteza

FUNCIONES: Capacidad de pensar en el pasado y el futuro, pensar sobre nuestros pensamientos y emociones (metacognición) y sobre lo que los otros pensarán de nosotros (teoría de la mente).

Según McLean y otros autores, este desfase entre un cerebro primitivo como el reptiliano y el paleomamífero, frente a un cerebro muy desarrollado como el neomamífero,

produce dificultades en la adaptación al entorno y es la fuente de muchos problemas. De este modo, pensar en el futuro permite planificar aspectos de la vida y resolver problemas, pero también puede dejarnos atrapados en crear bucles de preocupación y anticipar sucesos terribles. Pensar en el pasado permite aprender de nuestro pasado pero también rememorar episodios traumáticos. Por último, el desarrollo de la conciencia del yo sirve para integrar nuestras experiencias pero también para autojuzgarnos negativamente o preocuparnos por cómo nos evaluarán otras personas.

EL SISTEMA DE APEGO

Los mamíferos somos los animales más sociales del planeta. Se piensa que una de las razones principales es el cuidado de las crías. Los hijos de los mamíferos presentan la infancia más larga: se encuentran completamente desprotegidos y a merced de los depredadores durante meses y, en el caso del hombre, durante varios años. Es necesaria la cooperación de los padres y, a menudo, de otros miembros del grupo para asegurar la supervivencia de las crías, es decir, de la propia especie.

Todo este proceso de cuidado, que se ha denominado «apego» en psicología, es tan importante para el individuo y, aún más, para la especie, que se considera que existe un circuito cerebral específico para su mantenimiento que se ha denominado «el circuito del apego». Este circuito produciría que el recién nacido observe sistemáticamente los ojos del cuidador casi desde el nacimiento o que sonría desde el primer mes, para reforzar la conducta protectora del cuidador. También existe un incremento de los niveles de la hormona oxitocina en la mujer embarazada, para facilitar las conductas prosociales hacia la cría como mirada, vocalizaciones, afecto positivo y contacto afectivo.

En el capítulo 3 desarrollaremos más a fondo los aspectos psicológicos del apego, porque resulta imprescindible para entender cómo actúa la terapia de la compasión. De momento, nos basta con saber que en los primeros años de vida son los padres, o los cuidadores, si los primeros no han podido ejercer esa función, los que tiene que ofrecer al niño la sensación de protección, seguridad y afecto. Si el niño no se ha sentido suficientemente querido y protegido, su sistema de alerta se encuentra hiperactivado y va a desconfiar del resto de seres humanos, por lo que va a tener más probabilidades de padecer trastornos psiquiátricos.

La socialización en los seres humanos y primates resulta clave no solo en la infancia sino durante toda la vida. De hecho, hay antropólogos que consideran que el neocórtex de los homínidos se ha estructurado para poder mantener relaciones sociales con sus congéneres. Por esta razón, en los primates existe un tamaño máximo recomendable que deben tener los grupos de individuos de esta especie para que puedan establecer relaciones sociales adecuadas. Este concepto se ha denominado «número de Dunbar» y se ha establecido para la mayoría de los primates, incluido el hombre, en unos 150 individuos. Según esta teoría, el lenguaje surge como una forma de sustituir el contacto directo necesario entre primates cuando el número de miembros de un grupo humano se incrementa por encima de estos límites. Esta cifra también nos orienta sobre la dificultad —el estrés— que supone para el cerebro humano mantener relaciones mínimamente significativas con un número de personas muy superior a esta cifra, como ocurre con el uso de redes sociales en las que se pueden tener miles de «amigos virtuales».

LA REALIDAD DE LA EXISTENCIA DEL SUFRIMIENTO

La primera de las Cuatro Nobles Verdades en el budismo es «La existencia del sufrimiento». Todas las religiones han

enfaticado esta realidad y han ofrecido formas de afrontar y mitigar el sufrimiento del ser humano. Sin embargo, el desarrollo tecnológico y social de nuestra época ha llevado a que mucha gente piense que el sufrimiento podría llegar a ser evitado y erradicado, lo cual es una falacia.

En la terapia basada en mindfulness se acepta esta realidad del sufrimiento y se consideran que existen dos tipos claramente diferenciados:

- *Dolor o sufrimiento primario*: es inevitable y lo experimentamos porque es consustancial a la naturaleza humana, por lo que debemos aceptarlo. Aquí aceptar no significa resignación y sí aceptar su realidad sin rechazarla, creando un espacio para respuestas más funcionales y adecuadas. Incluye el sufrimiento producido por el envejecimiento, la enfermedad y la muerte, tanto la propia muerte como la de los seres queridos.
- *Dolor o sufrimiento secundario*: es evitable. Nos lo generamos nosotros por no aceptar la realidad del dolor primario. Un ejemplo de este sufrimiento sería, tras la muerte de un ser querido, que obviamente nos va a producir un importante dolor primario porque lo queremos, pensar que nadie nos querrá nunca tanto como esta persona, que nuestra vida sin esa persona ya no tendrá sentido y hacer un duelo patológico que nos llevará a una depresión crónica. El duelo normal por la muerte del ser querido es dolor primario inevitable; el duelo patológico con depresión crónica asociada es sufrimiento secundario evitable.

Se considera que el dolor primario constituye un 15% de nuestro sufrimiento total, mientras que el secundario equivaldría al 85%. Mindfulness y la terapia de compasión nos ayudan a disminuir el sufrimiento secundario. Algunos ejemplos de este sufrimiento serían:

- *Luchar contra la realidad y no querer aceptarla.* Nos diagnostican una enfermedad grave y buscamos compulsivamente segundas opiniones de otros profesionales, incluso en hospitales costosos de otros países, porque no podemos aceptar el diagnóstico.
- *Buscar culpables en nosotros mismos o en otras personas* para sucesos que son parte de la naturaleza. Ante la muerte de un ser querido nos culpamos a nosotros por no haber estado allí o buscamos responsables en la administración u otras personas en situaciones que son difícilmente prevenibles, como desgracias naturales, o que actualmente no tienen tratamiento, como algunas enfermedades.
- *Anticipar el futuro.* Sufrimos pensando que nunca podremos ser felices sin esa persona querida que nos falta y hacemos un duelo patológico o pensamos que desarrollaremos tal o cual enfermedad en el futuro.

Comprender la realidad y universalidad del sufrimiento es clave para desarrollar la compasión, porque LA EXPERIENCIA DEL SUFRIMIENTO es lo que nos iguala a todos los seres humanos. Las personas que niegan el sufrimiento, que no lo aceptan o que hacen cualquier cosa por evitarlo (recordemos que según las terapias de tercera generación, como la terapia de aceptación y compromiso, nuestro principal problema es el trastorno de evitación experiencial) no pueden desarrollar compasión ni hacia sí mismos ni hacia otros. Por el contrario, las personas que han sufrido mucho suelen tener más facilidad para desarrollar compasión.

Por otro lado, hay que tener claro que ni mindfulness ni la terapia de compasión tienen como objetivo erradicar completamente el sufrimiento porque es imposible. Nos puede ayudar a disminuir el sufrimiento secundario pero siempre existirá un dolor primario que es consustancial a la existencia humana. Lo que nos va a permitir no es