

Compasión: bondad con los demás y consigo mismo

Por Inés Rose Fischer, directora carrera Psicología de la Universidad Santo Tomás Puerto Montt.

El Día Mundial de la Compasión se celebra el 6 de julio en honor al día de nacimiento del actual Dalai Lama. Más allá de la fecha y su origen, la compasión es una virtud que debe estar presente a diario en nuestras vidas y que podemos entrenar.

Muchas veces habremos escuchado decir ¡No necesito tu compasión! O ¡No te autocompadezcas!

Estas reacciones se relacionan con la actual definición de la RAE “sentimiento de tristeza que causa el sufrimiento ajeno”, es un sinónimo de lástima. Sin embargo, para el cristianismo, el budismo e incluso para la psicología positiva la definición tiene otra connotación: “sensibilidad al sufrimiento propio y ajeno, con el compromiso de intentar aliviarlo y prevenirlo”. Tiene un componente de empatía, pero va un paso más allá, ya que el compasivo no sólo se pone en el lugar del otro, sino que busca realizar una acción de apoyo.

La compasión tiene tres direcciones: hacia los otros, hacia sí mismo y el recibir compasión de otros. Esta última implica estar en sintonía con la segunda definición y revisar las barreras que nos pone el orgullo.

Por su parte, desarrollar la autocompasión es fundamental para el bienestar personal, especialmente en personas muy autoexigentes, culpógenas y que han internalizado reproches como mensajes autocastigadores que se repiten cada vez que cometen algún error, a veces por pequeño e intrascendente que sea.

La autocompasión es la capacidad de tratarse a uno mismo con bondad, comprensión y aceptación, especialmente cuando se enfrentan dificultades, errores o sufrimiento. Se trata de aumentar la autoamabilidad y disminuir el autojuicio negativo (así como debemos ser amables con los demás). Implica reconocer que el sufrimiento y los errores son parte de la experiencia humana común, en lugar de sentirse aislado en el mundo (lo que de alguna manera ha sido fomentado en nuestra sociedad por el exceso de individualismo y competitividad).

Los autores utilizan un concepto muy bonito, que es el de humanidad compartida, que no es el antiguo dicho “mal de muchos, consuelo de tontos”, si no que es la posibilidad de sentir que todos pertenecemos al mismo equipo (si todos lo creyéramos, no habría guerras), que hay cosas que nos pasan a “todos”, que podemos conversar y encontrar muchos puntos de encuentro, que nos podemos unir en metas comunes, apoyar en las dificultades y también celebrar juntos la vida. Hasta Jesús compartió nuestra humanidad.

Entonces, practiquemos la compasión en las tres direcciones mencionadas, con la seguridad de que pueden aprenderse, entrenarse y potenciarse para mejorar nuestra calidad de vida y la de los que nos rodean.