

EMOCIONES SANAS

LA FUERZA
DE LA

Compassión

La compasión es una predisposición natural que, si se potencia, protege de las emociones destructivas y aporta serenidad a la vida. Surge del amor y de nuestra capacidad para sentir con los demás.

JORDI PIGEM
ESCRITOR

Cada día, en todo momento, en todo el mundo, se producen millones de actos espontáneos de bondad. En el ser humano hay una tendencia instintiva hacia la bondad y la compasión que a menudo no percibimos, porque la damos por supuesta y porque los medios de comunicación tienden a dirigir nuestra atención hacia acontecimientos violentos y estridentes. Un tejido invisible de bondad sostiene la cohesión de la sociedad, de las familias, de las amistades, de los amores. Es invisible, pero ante las turbulencias del mundo de hoy conviene recordar que está ahí.

La psicología y la neurología nos muestran, como explica el psicólogo Daniel Goleman, que el cerebro tiene una predisposición hacia la bondad. Según el ejemplo que ponía hace un siglo el científico finlandés Edvard Westermarck, al igual que no podemos evitar sentir dolor si el fuego nos quema, tampoco podemos evitar sentir compasión por nuestros semejantes. El sabio chino Mencio lo ilustra con la angustia y la compasión que cualquier persona en su sano juicio sentiría si ve a un niño a punto de caer en un pozo. Nuestra tendencia espontánea es sentirnos mal con el sufrimiento de los otros e intentar aliviarlo. De esa fuerza natural nace el poder del amor.

La empatía es la capacidad de resonar con lo que siente otro ser. Y puede acabar resultando agotadora (como a veces experimentan, entre otros, médicos, enfermeras y activistas dedicados al bien común) si no está infundida de amor compasivo y de una profunda confianza en la bondad última de la naturaleza humana. El aprendizaje de técnicas para activar la compasión, como las del budismo y otras tradiciones meditativas, puede resultar de gran ayuda para quienes se dedican al cuidado de personas enfermas o con problemas. Como señala el psicólogo Christophe André: «Necesitamos la fuerza y la ligereza de la compasión. Cuanto más lúcidos somos acerca del mundo, cuanto más aceptamos verlo tal como es, más fácil es reconocer que no podemos afrontar todo el sufrimiento que encontramos en el curso de nuestras vidas sin esta ligereza y esta fuerza».

Una de las figuras que mejor encarna la fuerza de la compasión es el Dalái Lama, que el pasado julio cumplió 80 años. A él ha dedicado el psicólogo

estadounidense Daniel Goleman su último libro, *La fuerza de la compasión* (Kairós, 2014). Aquí la compasión ha de entenderse no como invitación a la tristeza (conmiseración), sino como benevolencia altruista, como una forma activa de bondad.

La compasión sienta bien a quien la practica, hasta el punto de que el Dalái Lama es reconocido como un modelo de emociones positivas. El psicólogo Paul Ekman, el mayor experto mundial en el estudio de la expresividad del rostro humano, afirma que nunca ha conocido a nadie que se lo pase tan bien como él, y que su rostro es capaz de expresar todo tipo de sentimientos, sin reprimir nada, empatizando con todo lo que escucha, para volver enseguida a su estado habitual de ecuanimidad y de gozo. Pero el Dalái Lama no siempre fue así. Ha podido desarrollar esta capacidad gracias a décadas de práctica meditativa y contemplativa, como él mismo explica: «En la actualidad, si comparo con hace veinte o treinta años, tengo mucha más estabilidad mental. Claro está, la irritación se manifiesta de vez en cuando, pero desaparece con rapidez. Cuando llegan malas noticias, me siento incómodo durante unos minutos, pero luego no siento demasiada agitación». La vida inevitablemente trae sobresaltos, y un sello distintivo de nuestro bienestar es esta capacidad de recuperar rápidamente la estabilidad emocional.

En experimentos de laboratorio, como los de Tania Singer en Maastricht y los de Richard Davidson en Madison, se ha comprobado que sentir empatía con una persona sufriende activa zonas del cerebro relacionadas con el malestar y con las emociones negativas. En cambio, si a través de la empatía brilla la luz de la compasión, irradiando activamente un deseo de bienestar para la persona que sufre, se activan áreas del cerebro relacionadas con las emociones positivas, el arraigo y el amor maternal.

El monje budista Matthieu Ricard, autor de *En defensa de la felicidad* (Urano, 2011), ha participado en algunos de tales experimentos. En una ocasión, conectado a un aparato de resonancia magnética funcional se concentró en los horrores que había visto el día anterior en un documental sobre huérfanos rumanos. Al cabo de una hora sintiendo empatía pero sin activar su capacidad de compasión por aquellos

huérfanos, la situación empezó a resultarle insopor- table. Pero en el momento en que se puso a meditar y a enviarles amor y compasión, todo cambió. Las imágenes del sufrimiento de los huérfanos seguían ahí, pero ahora estaban infundidas por el amor y por un deseo vehemente de ayudarles, imaginando que los abrazaba y que encontraba maneras de mejorar su situación.

Los meditadores más experimentados son capaces de mostrar, según ha constatado el investigador francés Antoine Lutz, mayor interés por el sufrimiento de los demás, pero ello no les hace sentirse peor, sino sentir más amor y compasión. Esta habilidad se halla en el fondo de la naturaleza humana, esperando a que la dejemos crecer. Desde el cinismo que a menudo se propugna en el mundo de hoy se podría objetar que esto es solamente una experiencia interior. Aunque así fuera, ya tendría un beneficio inmediato para la persona que tiene esa experiencia (la resonancia magnética corroboró la transformación que sintió Matthieu Ricard).

En una situación de malestar, además, todos sabemos por experiencia que preferimos que la persona que nos acompaña no transmita emociones negativas (tristeza, miedo, ansiedad), que agravarían la situación, sino una actitud relajada y positiva, centrada no en el problema sino en la aceptación, la resiliencia y la determinación de hacer lo que haya que hacer. Albert Schweitzer, médico y filósofo francés de origen alemán que desarrolló una ética en torno a la idea de «reverencia por la vida» y Premio Nobel de la Paz en 1952, afirmó en una ocasión ante un grupo de escolares: «Los únicos entre vosotros que serán realmente felices seréis los que busquéis y encontréis la manera de servir».

En el fondo de nuestro interior siempre hay un espacio de libertad que nos permite orientarnos hacia la luz o hacia la oscuridad. Un nativo norteamericano contó a su nieto que sentía que había dos lobos luchando en su interior. «Uno de los lobos es violento, lleno de sed de venganza. El otro es cariñoso y compasivo». El nieto preguntó: «¿Cuál de los lobos vencerá en tu corazón?». «Aquél al que alimentes», respondió el anciano.

Educar el corazón es lo que propuso el Dalái Lama en un charla en la Universidad de Princeton. «Nuestro modelo educativo está orientado hacia valores materialistas –dijo el líder religioso–. Para llevar una vida saludable necesitamos una educación orientada a los valores interiores». Un aspecto es la «higiene emocional». «En la escuela enseñamos higiene física. ¿Por qué no enseñar higiene emocional?». Se trata de aprender a liberarnos del embrutecimiento que comportan emociones como la rabia, las obsesiones, la desesperación, la frustración o la apatía.

Las emociones negativas es natural que surjan a veces, no es necesario condenarlas, pero sí limpiarlas regularmente: la mente lo agradece tanto como el cuerpo agradece una buena ducha. La higiene emocional enseña a identificar a tiempo los impulsos destructivos y a cubrirlos con serenidad y moderación.

El Dalái Lama pone como ejemplo su malestar ante cómo el ejército chino reprimió en 2008 a manifestantes tibetanos. Su rabia pronto se transformó en serenidad y compasión ante las emociones negativas de los funcionarios chinos. «En mí también hay cólera», afirma. «Sin embargo, intento recordar que la cólera es una emoción destructiva: destruye la paz mental y salud física. No deberíamos acogerla ni considerarla natural ni amistosa. Solo con una mente serena es posible abrir el corazón y usar bien la mente». Es más fácil encontrar soluciones o alternativas con una mente sosegada. Pero, ¿cómo llevar esta sabiduría a la población? La mejor alternativa es la escuela...

En Canadá, el 90% de las escuelas de la Columbia Británica imparte programas de «aprendizaje social y emocional» (SEL, por sus siglas en inglés) inspirados por el Dalái Lama, en los que se enseña, por ejemplo, a gestionar los enfados, a desarrollar empatía y a cooperar con los demás. Un estudio realizado con 270.000 estudiantes, que comparaba a quienes habían realizado estos programas con alumnos que no habían tenido dicha oportunidad, mostró una eficacia notable: aumento de la asistencia a clase, mejora de las relaciones, disminución del acoso y la violencia y, también, un aumento del 11% en los resultados académicos. *B*

Una economía más humana

- La verdadera naturaleza del ser humano es mucho más cooperativa y altruista que competitiva y egoísta: somos mucho más *Homo reciprocans* que *Homo economicus*.

- Pero los dos grandes sistemas económicos que aún predominan ponen la economía y otras abstracciones por delante de la vida y de las personas, reducen el mundo a una suma de objetos, aumentan las desigualdades y no generan verdadera satisfacción.

- Podemos construir sistemas económicos y sociales que se basen en lo mejor y no en lo peor de la naturaleza humana, que estén al servicio de la autorrealización de las personas, eliminando lacras como el paro y poniendo la economía y las finanzas al servicio de la humanidad y del planeta.

- Una referencia clave es la obra clásica de E. F. Schumacher *Lo pequeño es hermoso. Una economía como si la gente importara* (Akal, 2011). Hace ya cincuenta años señalaba que nuestro sistema económico se basa en la codicia y la envidia, y lo contraponía a la «economía budista». Esta se basa en la justa subsistencia y el camino medio entre los extremos, y se orienta a satisfacer las verdaderas necesidades humanas y maximizar el bienestar interior.

- Cuando el Dalái Lama escuchó que sigue aumentando el número de multimillonarios en el mundo, se quedó perplejo. «¿Para qué iba alguien a querer tanto dinero?», preguntó.