



SESIÓN 7: ¿ME TRATO DE UNA MANERA AMABLE?

Mindfulness y Compasión:

Para el budismo, la compasión (de compati, "sufrir con") consiste en el deseo de que todos los seres sintientes estén libres de sufrimiento (Dalái Lama, 2001).

La compasión es una **manera amable de relacionarnos** con nosotros mismos, incluso en los casos de fracaso, de incapacidad percibida, o frente a emociones negativas como culpa, vergüenza y autocrítica. La compasión es clave para mejorar nuestro bienestar físico y mental y nuestras relaciones interpersonales.

Desde mindfulness, la compasión es la **sensibilidad hacia el sufrimiento** propio y el de los demás, unida al compromiso de aliviarlo y prevenirlo. Frecuentemente, este concepto genera rechazo, y a menudo se confunde con otros como indulgencia, lástima, egoísmo (en la autocompasión) o debilidad.

1) *No es lástima o pena*: estas son emociones negativas, que hacen que el individuo tienda a ensimismarse con sus propios problemas y olvidar que los otros tienen dificultades similares. Suele producir rechazo en el entorno. La autocompasión considera que todos sufrimos por igual —humanidad compartida— y, por tanto, no se busca un trato especial por parte de los otros.

2) *No es indulgencia o buscar excusas*: no se trata de dejarlo todo y volverse pasivo. Es un deseo genuino de salud y bienestar hacia uno mismo y hacia los demás. No busca la indulgencia a corto plazo, como la madre que da una chocolatina a un niño para que no llore, sino bienestar a largo plazo. De hecho, las personas autocompasivas son más capaces de mantenerse en hábitos saludables como dieta sana, ejercicio o no consumo de tóxicos.

3) *No es debilidad*: muchas personas creen que en un mundo tan competitivo como en el que vivimos, la práctica de la compasión les convertirá en víctimas de los depredadores. La compasión no está reñida con la asertividad o con defender nuestros derechos.



4) *No es egoísmo o pecado*: la reacción natural cuando uno está herido o dañado es cuidarse y recuperarse. Es lo que haría cualquier otro animal porque facilita la supervivencia. Quererse a uno mismo en situación de daño no es egoísmo y, menos aún, pecado. La autocompasión siempre va asociada a la compasión, que constituye una de las conductas más prosociales. De hecho, las personas autocompasivas muestran más cuidado y empatía, por eso es clave en las profesiones de ayuda.

5) *No disminuye la motivación para el cambio*: esta es la principal razón por la que el discurso autocrítico, generalmente introducido por nuestros padres, se establece en nosotros. Nuestros progenitores pensaban que ser autoexigente y autocrítico era la única forma de tener éxito en la vida. Tenemos muy internalizado en nuestra cultura occidental que si queremos cambiar — ser y actuar de diferente forma a la que lo hacemos habitualmente— tenemos que ser muy críticos con nosotros mismos, de manera que esto nos sirva de estímulo, de motivación. Esa conducta errónea la usamos también con nuestros hijos. El cambio en el individuo depende de que se tengan claros los beneficios de la nueva conducta y los costes de no cambiar, elementos básicos en la entrevista motivacional. Esta es la estrategia que se sigue en las terapias motivacionales. El cambio siempre es más fácil cuando uno está psicológicamente bien que cuando se está dañado y recuperándose de una experiencia negativa.

6) *No es sinónimo de empatía*. Sentir intensa empatía por el individuo que sufre puede hacernos sentir abrumados por el sufrimiento del otro. La consecuencia es que la empatía puede producir una experiencia aversiva, facilitando el burnout, mientras que la compasión produce emociones positivas y sentimientos de afiliación y amor, que favorecen la resiliencia (Singer y Klimecki, 2014). Mindfulness y compasión permiten regular adecuadamente nuestra empatía, tomando consciencia de los mecanismos que existen para aliviar nuestro sufrimiento y el de los demás, respetando siempre nuestros límites de manera amable.

7) *Otras resistencias*: el sentimiento de que uno no se merece ser querido, el miedo a parecer patético si se muestra compasivo o el miedo a experimentar daño si se practica compasión. En algunos casos pueden requerir otras terapias añadidas.



Según Paul Gilbert (2015) se requieren tres cualidades para desarrollar compasión y autocompasión *-espalda fuerte, corazón suave-*:

- *Mindfulness*, para tomar **conciencia del sufrimiento** del otro y de uno mismo.

En la tradición budista, mindfulness y compasión se consideran las dos alas del pájaro de la sabiduría, y se piensa que ambas son imprescindibles para poder volar, por lo que se practican de forma conjunta y se refuerzan la una a la otra.

Para practicar la compasión es necesario mindfulness porque hay que tomar conciencia del sufrimiento propio y del de los otros, sin juicio, apego o rechazo, para sentir compasión hacia la persona que sufre. Pero, por encima de todo, para realizar las prácticas de compasión hace falta unos niveles mínimos de atención que se obtienen con la práctica de mindfulness. Así, las primeras prácticas de mindfulness compasivo y *body scan compasivo* pretenden ir desarrollando mindfulness y disminuir el vagabundeo de la mente, mientras se asocia con una actitud compasiva de base.

- *Fortaleza*, para poder **tolerar el sufrimiento** sin quedarse atrapado en él.

- *Compromiso*, para intentar **disminuir el sufrimiento** propio y del otro, en la medida de nuestras posibilidades.

Bibliografía recomendada:

- García Campayo, Javier (2019). Práctica de la Compasión, la Amabilidad. Editorial ILUS BOOKS.
- Neff, Kristin (2022). Autocompasión Fiera. Ediciones Paidós.