



# LA VÍA PARA CRECER MÁS ALLÁ DE LO RELIGIOSO

'Cristo llevando la cruz', pintura de Tiziano.

POR REBECA  
YANKE MADRID

Le ha pasado: está usted tranquilamente en el autobús, yendo a cualquier lado, o caminando y, ante sus ojos, alguien tropieza y cae redondo. Estrépito, susto, remolino de personas... Reflexione, reflexione ahora, ¿se acerca usted solícito –de forma instintiva, sin pensarlo– a ayudar a quien, desde el suelo, se está quejando? ¿O

es usted el impertérrito que observa y, sencillamente, sigue caminando? El ejemplo es simple pero plástico: el acto compasivo es un resorte innato que mueve a la acción. Ante el sufrimiento del otro, hay quienes no sólo empatizan sino que también sienten la necesidad de aliviarlo.

La compasión es tan antigua como la necesidad de que exista pero su potencia, significado y resultados han cambiado en los últimos 30 años.

**El acto de darse. El proceso hacia la compasión comienza, como casi todo, en uno mismo. Aprender a abrazar el dolor propio es la mejor manera de acercarse al de los demás y, según la investigación científica, entrenarse en esta habilidad reduce la ansiedad y modula los afectos**

**LA FÓRMULA HACIA UNA SOCIEDAD MÁS JUSTA Y MÁS FELIZ**

Históricamente asociada a la práctica religiosa –la contemplan el cristianismo, el Islam y, profusamente, el budismo–, en la actualidad forma parte de iniciativas seculares alrededor del mundo que se asientan sobre la certeza científica de que ser compasivo, lejos de ser (sólo) una emoción, es una habilidad y, por tanto, se puede entrenar. Por si fuera poco, el canto es revolucionario: la compasión redundante en justicia o, dicho de otro modo, ser compasivo

con uno mismo y con los demás es el único camino para conseguirla y crear, de paso, sociedades más pacíficas e individuos más felices y cómodos consigo mismos.

«Sería muy difícil sobrevivir como especie si no hubiera mecanismos en nuestra fisiología para que los padres cuiden de los hijos. Darwin decía que el instinto compasivo es el más importante en los individuos porque denota cooperación y colaboración. El animal