

humano no es más fiero ni más veloz que el resto pero sobrevive porque tiene capacidad para cooperar. Lo que sucede es que este instinto se suele limitar a quienes consideramos pares, nuestro grupo, los hijos, los amigos, los hermanos... y disminuye cuando se trata de los otros. Es lo que utiliza Trump: la veta, también instintiva, donde nos decimos que somos los buenos y el otro es el enemigo que viene a destruirnos».

Habla Gonzalo Brito, psicólogo chileno afincado en Madrid y uno de los profesores del curso de entrenamiento en compasión de Nirakara Institute, dedicado a la investigación y formación en ciencias cognitivas y especializado en programas de *mindfulness*. Nada es casual porque sería imposible ser compasivo sin vivir el momento presente, elemento fundamental de esta práctica. Brito enseña en España lo que ha aprendido, entre otros lugares, en la Universidad de Stanford, donde un día de 2009 llegó el Dalai Lama para poner en marcha el Centro de Investigación y Formación en Altruismo y Compasión.

Designó para dirigirlo a su principal traductor al inglés, Geshe Thupten Jinpa, quien desarrolló, a partir de entonces, un programa secular de ocho semanas para entrenar en la compasión que ya se ha extendido a otros lugares del mundo. Cuando terminaba noviembre, Jinpa habló, a través de videoconferencia desde Canadá, con algunos de los españoles que, a través de Nirakara Institute, aprenden a ser compasivos. Primero, con ellos mismos, después con sus entornos más cercanos para finalmente, en un salto mortal, ser compasivos con la humanidad en general.

«En Occidente, la gente tiende a pensar que la compasión forma parte de la religión o que significa ser amable. Pero, en realidad, se trata de una cualidad fundamental del ser humano, una habilidad innata: la capacidad para conectar con alguien, identificarse con esa persona, sentir su necesidad

y también la necesidad de aliviar su sufrimiento», afirmó ante más de 100 personas ávidas de conocimiento al respecto.

Una de ellas era la periodista Gracia Cardador, socia y fundadora de la consultora Camila Comunicación que, tras formarse en el entrenamiento en el cultivo de la compasión, el próximo año asistirá al primer curso en España para convertirse en instructora en compasión, creando una cadena que avanza a paso rápido. «El curso me cambió la vida. Lo conocí a través del *mindfulness* y me ha enseñado a ser compasiva conmigo misma y mi sufrimiento. A todos nos educan para aprender lengua y matemáticas pero no para algo que tenemos dentro, que es innato».

Tiene grabada a fuego una frase de Gonzalo Brito, que fue su profesor: «Ser compasivo no es ser un *teletubie*». Es decir, el compasivo no es un autómatas que da abrazos sin ton ni son. Además, la palabra genera confusión. Dice la RAE que compasión es un «sentimiento de pena, de ternura y de identificación ante los males de alguien». Advierte el psiquiatra experto en *Mindfulness* Vicente Simón, autor del volumen *La compasión, el corazón del mindfulness* y miembro de la Asociación Española de Mindfulness y compasión (AEMID), que es preferible escuchar a María Moliner, quien afirma en su diccionario que compasión es el «sentimiento de pena provocado por el padecimiento de otros y el impulso de aliviarlo, remediarlo o evitarlo». Pero hay algo que sigue chirriando. Compasión no es lástima, tampoco pena, compasión, resuelve el propio Simón en entrevista con *Papel*, «desde el punto de vista científico, es amor, la bondad amorosa, el cariño hacia el otro, el sentimiento de los padres hacia los hijos, o hacia los enfermos».

Brito sugiere, de hecho, que «la palabra resulta, inicialmente, un obstáculo para entender su poder». «Se entiende como lástima y son

EL SILENCIO

POTENCIA LA

MEDITACIÓN

E INCENTIVA LA

APRECIACIÓN

DEL MOMENTO

PRESENTE

EL 'MINDFULNESS'

SIRVE COMO VÍA

PARA ACCEDER A LA

COMPASIÓN PORQUE

IMPLICA PRESTAR

ATENCIÓN AL

PRESENTE

LAS RELIGIONES

LA CONTEMPLAN

PERO, EN LAS

ÚLTIMAS DÉCADAS,

SE OBSERVA DESDE

UN PUNTO DE VISTA

SECULAR

AL CABO, LA

COMPASIÓN, DESDE

EL PUNTO DE VISTA

CIENTÍFICO ES UN

ACTO DE AMOR, DE

PURA BONDAD

AMOROSA

LA INVESTIGACIÓN

CONFIRMA QUE

ENTRENARSE EN LA

COMPASIÓN REDUCE

LOS NIVELES DE

ANSIEDAD Y DE

FATIGA

diametralmente distintas. Sentir que el otro es un pobrecito que merece conmiseración es altamente desempoderante. Es una mirada dañina porque quien ofrece lástima no conecta con el sufrimiento del otro, lo ve como algo distante, algo que nunca le pasará a él... Relacionar la compasión con algo lastimero hace que perdamos la dimensión crucial de la compasión, que es el coraje de enfrentar lo difícil desde una actitud constructiva», desmonta.

Entonces, ¿cómo empezar a ser compasivo? Según detalla Brito, «lo primero que hay que cambiar es cómo miramos». «Parte del entrenamiento militar es deshumanizar la mirada, y empezar a ser compasivo sería lo contrario. Los ejercicios de meditación desarrollan la sensibilidad, nos abren al sufrimiento y también al deseo de aliviarlo», explica.

En la videoconferencia en la que Jinpa –junto con la también instructora Margaret Cullen, desde la Universidad de Berkeley– explicó el desarrollo de la compasión a los españoles, ahondó asimismo en la diferente forma en que se observa y vive ésta entre Oriente y Occidente. «Aquí se identifica la compasión con el sacrificio personal y el altruismo, se relaciona con personas como Jesucristo, el Dalai Lama o la Madre Teresa de Calcuta, personas que no piensan en ellos mismos sino en los demás. Éstos son términos extremos. Incluso, si a la hora de ser compasivos sacamos un beneficio, se cree que la acción no es pura. Ahora, lo que la ciencia ha analizado es que podemos desarrollar nuestra capacidad compasiva», dijo.

Por ejemplo, una investigación reciente, de este 2017, elaborada por la Universidad de California, la Universidad de Berkeley y la Universidad de Stanford –todas en Estados Unidos–, sobre el impacto del entrenamiento en compasión en los afectos y en su regulación sostiene que «los resultados sugieren que las intervenciones de este tipo

## MEDITAR, UNO DE LOS PASOS HACIA LA COMPASIÓN

Explica el psiquiatra Vicente Simón en su libro 'El corazón del mindfulness: la consciencia amable' (Sello Editorial) que la meditación sirve para apelar tanto «a la experiencia compasiva» como para «encontrar nuestro corazón compasivo». Según anima este especialista en compasión, hay que prepararse «para meditar unos 20 o 30 minutos, escogiendo el momento oportuno y un lugar apropiado, en el que no se nos pueda molestar». Después, hay que atender a la respiración y dejar que cuerpo y mente se calmen. Según el psicólogo Gonzalo Brito, la meditación «está diseñada para desarrollar el coraje de estar con aquello que es difícil sin desmoronarnos. «Inhalamos el sufrimiento y exhalamos ofreciendo alivio, paz, amor, estabilidad y fortaleza. Esto es lo contrario que solemos hacer ante el dolor, que es cerrarnos», explica. Simón propone que, una vez la respiración es la adecuada, elijamos «una molestia física o algún malestar que te haga sufrir moderadamente» y «pensemos en una persona que nos parezca compasiva y que nos quiera de manera incondicional». Una vez instalados en esta visualización, hay que sentir cómo llega al cuerpo, al corazón y a la mente y dirigir su luz hacia la parte dolorida del cuerpo o donde ese dolor se manifieste o hacia el corazón. «Es posible que las molestias se alivien, aunque lo importante es sentir la corriente de compasión».

consiguen modular los estados de ánimo y regular la ansiedad, la calma, la fatiga, los estados de alerta y sirven también para «fomentar el altruismo y el cuidado» hacia uno mismo y hacia los demás.

Ahora que se sabe que hay un ejército de personas compasivas formándose, la pregunta es cómo conseguir que marchen al unísono hacia sociedades más justas y, por tanto, hacia un mundo que también lo sea. En su libro *Moving toward global compassion*, el psicólogo Paul Ekman –que mantiene desde hace años una estrecha relación con el Dalai Lama–, sostiene que «se precisa compasión global para encarar los problemas globales». «Nuestro mundo se verá irremediamente dañado mientras no se consiga que la compasión sea normativa», expuso.

Además, argumenta Brito, «justicia y compasión son interdependientes». «La compasión es un camino importante hacia la justicia. Si las sociedades son más compasivas también se facilitará el acceso a la compasión. Cuando nos sentimos seguros y protegidos es más fácil que aflore el sentimiento compasivo. Si tenemos hambre, estaremos estresados y será difícil ser compasivo».

En el proceso, es necesario practicar el silencio, un estado que potencia la meditación. Cuenta Consuelo Olaya, la responsable de Sello Versátil, donde Vicente Simón publicó su libro sobre la compasión, que para vender el volumen decidió adentrarse tanto en el *mindfulness* como en el entrenamiento compasivo y, desde entonces, asiste cada 15 días a una meditación que combina ambos términos. «Muchas veces nos sentimos mal y no sabemos el motivo. Necesitamos estar en silencio para escuchar qué nos pasa, qué queremos y cómo hacerlo. Dedicamos poco tiempo al silencio, a escucharnos o a hacer las cosas sin prisa, poniendo atención en cualquier detalle y utilizando con atención nuestros cinco sentidos».