

## La compasión

Hoy nos gustaría hablaros de la compasión, y más concretamente de la autocompasión.

La compasión es, en principio, una virtud, un valor que, en mi opinión, hemos ido convirtiendo, poco a poco y sin saber cómo, en algo rechazable: no queremos ser objeto de compasión, porque asociamos compasión con debilidad y no nos suele gustar que los demás nos vean frágiles, y relacionamos fácilmente la palabra autocompasión con mojigaterías. Cuando decimos que una persona se autocompadece enseguida nos la imaginamos con largos lamentos, encerrada en quejas interminables y diciéndose “qué pobre mujer soy, no valgo nada”.

- . ¿Sientes que hoy en día los términos compasión y autocompasión tienen estas connotaciones?
- . ¿Te molesta sentirte compadecida cuando tienes algún sufrimiento? ¿Cómo reaccionas?
- . ¿Por qué crees que nos cuesta tanto mostrarnos frágiles ante los demás?
- . ¿Podrías decir que eres una persona que se trata con compasión?
- . ¿Crees que la compasión y la autocompasión son actualmente una virtud o algo a desterrar?

Jugando con la palabra compasión, vemos que tratarse o tratar a alguien con compasión, puede ser tratarla *con-pasión*, *con-amor*, *con-ternura*, ¿cómo entonces podemos rechazar ser tratados con amor? ¿cómo rechazar darnos un trato amoroso a nosotras mismas cuando lo necesitemos y tratar del mismo modo a los demás? Además, y éste el motivo de rescatar el aspecto positivo de esta palabra, la compasión es un elemento clave para la autoestima.

- . ¿Encuentras alguna relación entre autoestima y autocompasión?

Podemos decir que cuando tenemos compasión hacia nosotras mismas, nos tratamos con amor, con respeto, y podemos llegar a entendernos y a aceptarnos. La compasión ayuda a perdonarnos, a seguir hacia delante, a tranquilizar nuestro espíritu. Es una de las armas más potentes que tenemos para luchar contra esa autocrítica dura e inmovible que a veces a todas nos sale.

- . ¿Puedes ver que la autocompasión puede ser un fiel aliado para aprender a tratarnos mejor?

Y es, cuando nos tratamos *sin-pasión*, cuando nos convertimos en verdugos de nosotras mismas, es cuando los errores no se llegan a perdonar, cuando nos tiranizamos si algo no sale como creemos que debiera, o cuando nos sentimos culpables - que no responsables- de que algo vaya mal.

- . Y ahora que hemos delimitado lo que significa compasión, cómo te tratas más ¿*con-pasión* o *sin-pasión*?

- ¿Y a los demás?
- ¿Qué crees que abundan más: personas compasivas o sin compasión?
- Vista la importancia que la compasión tiene en nuestra propia aceptación, ¿crees que es una virtud que se puede entrenar, o simplemente que se tienen o no se tiene?

La compasión es un rasgo de carácter que tiene la virtud de ser entrenable, de adquirirla si se carece de ella o de mejorarla si ya se tiene. Para ello deberíamos prestar atención a sus tres componentes básicos:

### 1. Comprensión.

El intento de comprender es el primer paso hacia una relación compasiva con una misma y con los demás. La comprensión de un hecho puede cambiar los sentimientos y actitudes que se provocaron en su momento.

Comprender significa llegar a la esencia de las cosas - entendiendo por cosas: problemas, conductas, hábitos, reacciones...-, no quedarnos en interpretaciones superficiales que no se verifican, buscar más allá de las apariencias, no dejarnos engañar por la percepción inmediata. Comprender significa tener una idea lo más honesta y sincera de cómo han ocurrido las cosas, de cómo he llegado a ser la persona que soy, de qué me motivó a comportarme de determinada manera, de intentar entender porqué el otro se comportó como lo hizo, de cuáles eran sus sentimientos...

- ¿Crees que realmente nos acercamos a la comprensión de las cosas o que nos solemos conformar con hacer una interpretación rápida?
- ¿Crees que es fácil o difícil llegar a la honestidad a la hora de intentar comprendernos o comprender al otro?

### 2. Aceptación.

La aceptación es quizá el aspecto más difícil de la compasión. La aceptación es un reconocimiento de los hechos, con suspensión de todos los juicios de valor. Se trata de aceptar, sin aprobar ni desaprobar. Se trata de aceptar los hechos desnudos, sin hacer juicios de valor sobre ellos.

- ¿Consideras que es fácil o difícil aceptar los hechos con *la cabeza fría*, es decir, sin dejarte llevar por juicios de valor o por las emociones que conllevan?

### 3. Perdón.

El perdón deriva de la comprensión y la aceptación. Y como la comprensión y la aceptación, tampoco significa aprobación. Significa aceptar lo pasado como pasado, reafirmar el respeto hacia una misma en el presente y anticipar un futuro mejor.

Así cuando me perdono algo que hice y no me gustó, lo recordaré para mejorar en el futuro, pero dejaré el caso cerrado y pasaré a otra cosa sin seguir anclada en este hecho ni sentirme mal todo el día.

Respecto a los demás, el verdadero perdón significa un cierre de cuentas: el que nos dañó ya no nos debe nada, ya no está en posición de deudor respecto de lo que ha sucedido, y hemos abandonado toda idea de venganza o compensación.

- ¿Qué crees que es más fácil perdonarse a sí misma o a los demás?
- Muchas veces perdonamos pero con el tiempo la rabia vuelve a salir, ¿crees que es posible llegar a un perdón verdadero, eterno en el tiempo?
- ¿Arrastras en tu vida muchos hechos que no te perdonas o que no perdonas a los demás?
- ¿Cuál de los tres componentes de la compasión – comprensión, aceptación y perdón- crees que te está faltando para llegar al verdadero olvido?
- ¿Cuál de estos tres componentes- comprensión, aceptación y perdón- te es más difícil conseguir?.

Llegar a la verdadera compasión hacia uno mismo y hacia los demás no es una tarea sencilla porque a veces es mucho el daño que se ha de comprender, pero merece la pena intentarlo porque con ello conseguiremos el premio de una vida más tranquila, más serena y más en paz. ¡Suerte!