

### La compasión, elemento clave para la autoestima

El último viernes que nos vimos estuvimos hablando de la autoestima, de la propia y de la ajena. Hoy queremos profundizar un poco más en ella, concretamente en uno de sus aspectos claves. Si hacéis memoria, recordaréis que algo que diferenciaba a una persona con una autoestima positiva de otra con autoestima negativa era su capacidad de autocompasión, esto es, su capacidad para admitir y perdonarse aquello que considera como error.

La compasión por uno mismo resulta un elemento clave para poder desarrollar una autoestima buena, pero ¡con qué escasez se muestra esta capacidad!

- *¿Cómo definirías la autocompasión?*
- *¿Encuentras alguna relación entre autoestima y autocompasión?*
- *¿Por qué crees que escasea tanto?*

Aunque actualmente España se considera un país laico, e independientemente de la religión que practiquemos, nuestra cultura, nuestra identidad como pueblo y como individuos está, de forma visible o invisible, marcada por la religión cristiana.

Hasta épocas muy recientes, la forma tradicional de transmitir esta religión ha sido la de separar diametralmente el pecado de la buena acción, sobrecargando en exceso el peso del pecado, que además había que confesar ante un tercero para lograr la absolución, y que había que purgar para equilibrar el daño ocasionado.

¿Qué se desprende de todo esto?

1. Que el perdón del error viene de fuera, del exterior. No se enseña la habilidad de la propia compasión, del perdón de uno mismo dado por uno mismo.
2. Que los errores hay que purgarlos, hay que hacer algo que reestructure el equilibrio perdido. Y este algo va desde sufrir en exceso hasta no perdonarse nunca, pasando por el ofrecimiento de pequeños o grandes sacrificios, como es el torturarse.

Otro aspecto que hace también que escasee la autocompasión es que la 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?*

Si nos fijamos detenidamente en la palabra compasión, veremos que podemos hacer de ella dos nuevas palabras: *con* y *pasión*.

Si ahora escucharas “me gusta que me trates con pasión”, es decir, con- amor, con-ternura ¿te resultaría igual de molesto? Entonces, ¿cómo rechazar darnos un trato amoroso a nosotras mismas cuando lo necesitemos y tratar del mismo modo a los demás?

Podemos decir que cuando tenemos compasión hacia nosotras mismas, nos tratamos con amor, con respeto, 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, por el contrario, nos tratamos *sin-pasión* cuando nos convertimos en verdugos de nosotras mismas, 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 redefinido la palabra 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 se tiene 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. Compresión.

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.

Por ejemplo, yo puedo decir “acepto el hecho de que mentí” pero esto no significa que “mentí y me gusta”, significa que “mentí y lo sé. Puede no agradarme, pero ahora dejo de lado mis sentimientos y juicios de valor. Esta es mi realidad. Este hecho he de aceptarlo y no utilizarlo para mortificarme”.

- *¿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 por haber gritado a mi hijo, no paso de ser mala a ser buena madre u olvido el incidente. 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?*
- *Vamos a dejar un par de minutos para revivir, recordar uno de esos hechos que arrastramos. Intenta mirarlo desde esta nueva óptica. (Tras unos minutos de silencio) ¿Ves que es posible dejarlo ya atrás?*

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!