

LA CASA DE LAS EMOCIONES: LA COMPASIÓN

DICIEMBRE, 2014

Por: *Jaume Soler & Mercè Conangla*

LA COMPASIÓN

Compasión es la tristeza por el mal de otro y la participación en su dolor. Compadecer no significa tener lástima de otra persona sino sentir con ella. El desencadenante general suele ser el dolor que ésta sufre. Es una forma de empatía que nos permite comprender e identificar las emociones del otro y compartirlas.

De puntillas, entramos en el corazón de otro para compartir con él un trocito de su pena. Una actitud humana, lo suficiente sensible como para no dejarlo solo en momentos difíciles. El dolor adquiere un halo de dulzura que hace la desgracia más soportable.

V. FLEURQUIN

La compasión, **karuna** en sánscrito, es la intención y capacidad de aliviar el sufrimiento de otra persona o de cualquier otro ser vivo. Debe ir unida al sentimiento de ternura. Para los budistas la compasión es la actitud espiritual apropiada.

Según Buda «todo es dolor» y su enseñanza se basa en predicar el amor y la compasión universal. Todo ser vivo, grande o pequeño, maravilloso o vulgar merece esta cuidadosa piedad, esta **solidaridad en la finitud**.

La **compasión universal** parte de la idea de que la vida es un don precioso que está en todas partes y adopta innumerables formas.

Para una compasión sana hay que tener comprensión, una buena apertura mental y afectiva, y estar atento al presente.

Cuando comprendemos, somos capaces de solidarizarnos y de sentir con el otro, darle una ayuda respetuosa y comprometernos de forma global y responsable con la vida.

La COMPASIÓN:

- Nos mueve a ser solidarios
- Compartir el sufrimiento y aliviarlo
- Empezar acciones para mejorar nuestro mundo.



ANÁLISIS DESDE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL



- **ENERGÍA.** La energía generada es curativa. La compasión elimina el sentimiento de soledad y desconexión y genera resiliencia. Está vinculada a la generosidad emocional y a la solidaridad.
- **TERRITORIO.** Amplía nuestros territorios y genera puentes de unión con los demás seres que habitan el planeta. Nos permite atravesar “desiertos emocionales” sin desfallecer.
- **CLIMA.** Mejora el clima emocional disminuyendo los niveles de sufrimiento y violencia.
- **VÍNCULO.** Nos une a los demás y nos permite comprender que su dolor no sólo nos concierne sino que nos constituye. Acompaña, capacita, promueve la autonomía.
- **SENTIDO:** Sentimiento generador de vida, nos humaniza y da significado y sentido a nuestra existencia.

LA CONSTELACIÓN DE LA COMPASIÓN

Lástima - Piedad - Conmiseración

Empatía - Ternura - Amor

Consuelo - Gratitud - Solidaridad

Armonía - Paz

GESTIÓN EMOCIONALMENTE ECOLÓGICA

MENSAJE CIFRADO:

LA COMPASIÓN NOS RECUERDA QUE TODOS LOS SERES ESTAMOS VINCULADOS. LO QUE HACEMOS Y TAMBIÉN LO QUE DEJAMOS POR HACER TIENE CONSECUENCIAS. NOS CONECTA CON EL PRINCIPIO DE UNICIDAD: SOMOS PARTE DE UN GRAN TODO Y LO QUE LE OCURRE A UNA PARTE REPERCUTE EN EL CONJUNTO. NOS DICE: "CUIDA DE TI MISMO, DE LOS DEMÁS Y DE TODOS LOS SERES DEL PLANETA". ELLOS SON TÚ. TÚ ERES ELLOS. SU BIENESTAR INCREMENTA TU BIENESTAR. SU DOLOR TE GENERA SUFRIMIENTO A TI.

Sentir compasión no es suficiente. Debemos aprender a expresarla. Por eso el amor ha de acompañar a la compasión. La comprensión y la sabiduría intuitiva nos muestran cómo actuar. THICH NHAT HANH

EN CONTACTO CON EL SUFRIMIENTO

Para alimentar nuestra capacidad de compasión debemos mantenernos en contacto con el sufrimiento del mundo practicando la atención y la observación. El paso siguiente será dejar que este sentimiento de compasión fluya de dentro hacia afuera a través de acciones compasivas.

La energía que procede de la compasión nace de nuestro interior. Para eso debemos aprender a mirar con el corazón y desarrollar la visión interior. La compasión va unida a la práctica de la no violencia y a todas las acciones que favorecen la paz.

*** Material extraído de los libros: "Ecología Emocional" y "Crisis Emocionales". Soler&Conangla. Editorial Amat*

**ESPECIE EMOCIONAL
EXTREMADAMENTE DELICADA
Y EN PELIGRO DE EXTINCIÓN**



AFECTO PATRIMONIO INMATERIAL DE LA HUMANIDAD

"Cuando debo enfrentarme a la angustia de los demás, he aprendido a acoger y a ofrecer. Para ello me inspiro en una antiquísima práctica tibetana de la compasión, llamada tonglen, que en tibetano significa «dar y regalar». Consiste en dar acogida al sufrimiento, a la angustia del otro, y a ofrecer a su vez toda la confianza y la serenidad que podemos extraer de nosotros mismos. Se trata, mediante esta sencilla participación en el sufrimiento del otro, de estar con él, de no dejarle solo". MARIE DE HENNEZEL

GESTIÓN DESADAPTATIVA

LÁSTIMA / PIEDAD: En ocasiones, la sensación de poder que a veces nota el que siente **lástima**, puede provocar un sentimiento de **humillación o vergüenza** en la persona que se siente mal compadecida. Por esto, a veces, oímos la expresión de rechazo de la compasión: «No quiero que me compadezcas». Es muy importante diferenciar lástima de compasión.

AUTOCOMPASIÓN: Una variante de la compasión. La autocompasión puede considerarse destructiva si anula la capacidad de luchar de quien la siente. La autocompasión, cuando equivale a victimismo puede ser una trampa. Uno adopta el rol de víctima maltratada por los demás y por la vida y vive con la sensación de que las cosas suceden sin que se pueda hacer nada para mejorar. "¡Pobre de mí!",... y la pena nos inunda.

INSENSIBILIDAD: Fabricamos corazas, construimos castillos, los rodeamos de murallas, cavamos fosas y ponemos en su interior agua y pirañas. Para no sufrir, nos aislamos.

La falta de compasión va unida a la falta de empatía, de sensibilidad, interés y respeto por el otro. Esta ausencia indica un posible fallo, la construcción de nuestro sentido moral o es un mecanismo de defensa para no sufrir que nos aleja de los demás. Los psicópatas y los sociópatas no son compasivos porque no son empáticos: no sienten cuando otro siente, no sufren cuando otro sufre. Este modelo humano, falto del sentimiento compasivo, es altamente destructivo y peligroso.

