

## ¿QUÉ ES Y QUÉ NO ES COMPASIÓN?

Si quieres que otros sean felices, practica la compasión.

Si tú quieres ser feliz, practica la compasión.

DALÁI LAMA

### CONCEPTO DE COMPASIÓN DESDE LA ETIMOLOGÍA

En español, la palabra *compasión* proviene de la palabra latina *compati*, 'sufrir con'. El *Diccionario de la Real Academia Española* define la compasión como el «sentimiento de conmiseración y lástima que se tiene hacia quienes sufren penalidades o desgracias». En esta definición, fuertemente enraizada en la tradición judeocristiana, predomina el sentimiento de lástima, lo que implica una sensación de superioridad hacia la persona que sufre. Esta visión de la compasión que tenemos en español es radicalmente diferente de la que se usa en *mindfulness*, donde se presupone que es un sentimiento entre iguales, y tampoco coincide con el concepto mayoritario en los países anglosajones. De hecho, es muy habitual que en las ediciones en español se adapte el título de los libros sobre *mindfulness* que incluyen la palabra *compasión* para evitar mencionar este término, a sabiendas del «rechazo» que produce el concepto *compasión* en la población hispanohablante.

### CONCEPTO DE COMPASIÓN DESDE LA PSICOLOGÍA

Una de las definiciones más usadas en psicología es la de Goetz, que la define como «el sentimiento que surge al presenciar el sufri-

miento de otro y que conlleva un deseo de ayudar». Otra definición muy similar para describir qué es la compasión es la de Paul Gilbert: «La profunda conciencia del sufrimiento de uno mismo y del de otros seres, junto con el deseo de ayudar a evitarlo».

En resumen, y como propone Simón, los dos elementos clave de la compasión son, por un lado, la sensibilidad al sufrimiento de los otros y de uno mismo y, por otro, el compromiso de aliviar ese sufrimiento. La sensibilidad al sufrimiento está basada en la empatía, en comprender lo que pasa en la mente del otro, concepto que en psicología llamamos «mentalización» o «teoría de la mente». Lo definitorio de la compasión es el deseo de aliviar el sufrimiento del otro. Por eso, como dice Paul Gilbert, la compasión es una motivación –no una emoción– que orienta la conducta humana. Esta definición es muy similar al concepto budista de *bodhichita*.

Uno de los modelos más utilizados en compasión es el de Kristin Neff y su grupo. Ellos han estructurado su definición de compasión en base a tres pilares, que resumimos en la Tabla 2 de la página siguiente.

Basado en este modelo, elaboramos una escala para medir la compasión, traducida y validada en español por nuestro grupo, y que se puede descargar de forma gratuita en <<http://mindfulnessycompasiongarciacampayo.com>>. Puede servir a los interesados en el tema para entender mejor el concepto y para evaluar el impacto de la práctica tanto en individuos sanos como en pacientes. Presenta dos versiones, larga y corta, ambas con buenas cualidades psicométricas.

## CONCEPTO DE COMPASIÓN DESDE LA PERSPECTIVA BUDISTA

Dada la importancia de la tradición budista en el origen de mindfulness y, más aún, en el tema de la compasión, es interesante

**Tabla 2.** Componentes del modelo de compasión según Kristin Neff

**1. Mindfulness o atención plena:** consiste en hacerse consciente del sufrimiento propio y de los otros, sin juicios ni críticas. No negamos el sufrimiento o huimos de él, ni nos quedamos atrapados por él –lo que Neff denomina «sobreidentificación»–, como hacen la mayoría de las personas. Esta fase es clave, porque no podemos sentir compasión si no hay alguien que sufre.

**2. Humanidad compartida:** es saber que el sufrimiento que experimentamos nosotros lo están experimentando miles de personas en este momento, y lo han experimentado en el pasado y lo experimentarán en el futuro otras muchas personas, porque el sufrimiento es consustancial con la naturaleza humana, como afirman todas las religiones (ecuanimidad frente al sufrimiento). Lo contrario sería el aislamiento, ensimismarse en lo que nos ocurre creyendo erróneamente que nuestra situación es única.

**3. Autocompasión:** implica afecto, amabilidad y comprensión hacia uno mismo cuando se experimenta sufrimiento, en lugar de autocriticarse, culparse o negar el propio dolor. Consiste en tratarnos a nosotros mismos tal y como trataríamos a un niño indefenso o a un amigo muy querido. Lo contrario sería la autocrítica destructiva y culpabilizante.

ampliar algo más este concepto. Varios de los protocolos terapéuticos sobre compasión y muchas de sus prácticas provienen del budismo. Una de las definiciones de compasión más frecuentemente citadas en mindfulness es la del Dalái Lama: «La compasión consiste en el deseo de que todos los seres sintientes estén libres de sufrimiento».

Uno de los aspectos que más impresionó al Dalái Lama y a los monjes budistas cuando llegaron a Occidente y hablaban de la compasión, era la dificultad que teníamos los occidentales para querernos a nosotros mismos. Mientras que en Oriente se da por hecho que uno se quiere a sí mismo y la dificultad allí es querer a otros, en Occidente el problema se produce a la inversa.

De alguna forma nos confrontaba con un cambio que se ha operado en nuestras sociedades a lo largo de los siglos. En muchas tradiciones, como la cristiana, se decía que había que «amar al prójimo como a ti mismo» o, en el confucianismo, que había que «tratar a los demás como nos gustaría que nos trataran a nosotros». El amor a uno mismo, que siempre se ha utilizado como ejemplo del máximo afecto posible, parece, pues, que ya no sirve en muchas sociedades porque apenas nos queremos a nosotros mismos.

## DIFERENCIA ENTRE COMPASIÓN Y BONDAD AMOROSA

Una palabra que se usa ampliamente en mindfulness es *metta*, que se ha traducido como 'bondad amorosa' (*loving kindness*) y que consiste en «un sentimiento de amor desinteresado hacia los demás (sin apego, sin buscar el propio beneficio) y refleja el deseo de que todo el mundo, sin distinción alguna, sea dichoso y feliz» (Dalái Lama). La principal diferencia entre la bondad amorosa y la compasión radica en la ausencia o presencia de sufrimiento. Si no existe sufrimiento, el deseo de que los demás sean felices es «bondad amorosa» (*metta, loving kindness*). Si hay sufrimiento, el deseo de que los demás se encuentren libres de él es «compasión» (*karuna*). Citando a Germer, la compasión constituiría un aspecto de la bondad amorosa. En última instancia, todo es compasión ya que, por definición, siempre existe dolor primario, aunque en un momento dado no sea evidente.

## TÉRMINOS RELACIONADOS CON LA COMPASIÓN

Existen una serie de términos relacionados con la compasión que no son equivalentes y que es útil identificar. Los describimos en la Tabla 3.

**Tabla 3. Términos relacionados con compasión que designan conceptos diferentes**

- **Empatía:** concepto muy utilizado en medicina y psicología y que describe la capacidad de sentir y entender las emociones de la otra persona. Algunos autores la describen como «ponerse en los zapatos del otro».
- **Contagio emocional:** consistiría en experimentar las mismas emociones del otro, pero de una manera involuntaria y fusionándose emocionalmente con él. Es diferente de la empatía, porque en esta el proceso es voluntario y ambos individuos se sienten perfectamente diferenciados. De hecho la empatía es una cualidad típica de profesionales entrenados, mientras que el contagio ocurre en personas con dificultad para el manejo de sus emociones y que, por ello, son fácilmente influenciables.
- **Simpatía:** definiría la emoción que uno siente por el otro, qué tal le cae la otra persona. Este sentimiento positivo, o negativo en el caso de la antipatía, es independiente de que uno pueda entender sus sentimientos (empatía). No obstante, es obvio que la simpatía facilita la empatía.
- **Altruismo:** se describe como una conducta que beneficia a otros, aunque puede ser perjudicial para uno mismo. Parece que genéticamente es más potente con los consanguíneos ya que es una conducta que pretendería, evolutivamente, salvar a las crías de los depredadores y facilitar el mantenimiento de la especie.

Como puede verse, existen muchos conceptos relacionados, cuando no parcialmente solapados, con la compasión. Para mayor complejidad, la definición que se da de estos términos no es siempre unánime, por lo que se prestan fácilmente a confusión.

Hay que destacar que empatía y compasión no son sinónimos. Esta diferencia queda palpable desde la neuroimagen, porque las áreas cerebrales involucradas con ambos procesos, empatía y compasión, son diferentes. Así, la empatía se relaciona con

las áreas cerebrales que modulan los aspectos afectivos del dolor, como son el córtex cingulado rostral y la ínsula. Esto tendría sentido porque de alguna manera sentimos el dolor de los otros. Por el contrario, las áreas que se activan con la compasión son la corteza orbitofrontal medial, el área tegmental ventral, el putamen, el pálido y la sustancia negra. Estas áreas están más relacionadas con el amor y con el deseo de ayudar a otros aliviándoles del sufrimiento.

Sentir intensa empatía por el individuo que sufre puede hacernos sentir abrumados por el sufrimiento del otro. La consecuencia es que la empatía puede producir una experiencia aversiva, facilitando el *burnout*, mientras que la compasión produce emociones positivas y sentimientos de afiliación y amor, que favorecen la resiliencia.

Se ha dicho que lo que subyace en la base del síndrome de *burnout* o síndrome de quemado profesional es la «fatiga de la compasión» y esto es lo que acaba produciendo indiferencia emocional hacia la persona que sufre, además de cinismo y maltrato. Pero es un error conceptual, ya que lo que existe es una «fatiga de la empatía», de ponerse en el lugar del otro y conectar con su sufrimiento sin mindfulness y sintiendo que no se puede hacer nada. La compasión no produce quemado profesional y, de hecho, se considera una intervención eficaz como tratamiento de este problema.

Se sabe que elevados niveles iniciales de empatía y de expectativas de ayudar a otros, sin formación en mindfulness/compasión, son predictores de quemado profesional en trabajos de ayuda. Así, y aunque parezca increíble, uno de los colectivos donde más quemado profesional existe es en los trabajadores de organizaciones no gubernamentales. Mindfulness y compasión constituyen una de las intervenciones más eficaces en la prevención y tratamiento de este síndrome y para el desarrollo de la auténtica empatía.

## ¿QUÉ NO ES COMPASIÓN?

El rechazo que, a veces, produce la compasión ocurre porque se le identifica o confunde con los siguientes conceptos.

- 1) *No es lástima o pena*: estas son emociones negativas, que hacen que el individuo tienda a ensimismarse con sus propios problemas y olvidar que los otros tienen dificultades similares. Suele producir rechazo en el entorno. La autocompasión considera que todos sufrimos por igual –humanidad compartida– y, por tanto, no se busca un trato especial por parte de los otros.
- 2) *No es indulgencia o buscar excusas*: no se trata de dejarlo todo y volverse pasivo. Es un deseo genuino de salud y bienestar hacia uno mismo y hacia los demás. No busca la indulgencia a corto plazo, como la madre que da una chocolatina a un niño para que no llore, sino bienestar a largo plazo. De hecho, las personas autocompasivas son más capaces de mantenerse en hábitos saludables como dieta sana, ejercicio o no consumo de tóxicos.
- 3) *No es debilidad*: muchas personas creen que en un mundo tan competitivo como en el que vivimos, la práctica de la compasión les convertirá en víctimas de los depredadores. La compasión no está reñida con la asertividad o con defender nuestros derechos. Es una forma de trabajar con nuestra mente para evitar emociones negativas como la culpa, la hostilidad o la envidia, por lo que aumenta la resiliencia. Los estudios confirman que las personas autocompasivas afrontan mejor las dificultades de la vida.
- 4) *No es egoísmo o pecado*: la reacción natural cuando uno está herido o dañado es cuidarse y recuperarse. Es lo que haría cualquier otro animal porque facilita la supervivencia. Quererse a uno mismo en situación de daño no es egoísmo y, menos aún, pecado. La autocompasión siempre va asociada

a la compasión, que constituye una de las conductas más prosociales. De hecho, las personas autocompasivas muestran más cuidado y empatía, por eso es clave en las profesiones de ayuda.

- 5) *No disminuye la motivación para el cambio*: tenemos muy internalizado en nuestra cultura occidental que si queremos cambiar –ser y actuar de diferente forma a la que lo hacemos habitualmente– tenemos que ser muy críticos con nosotros mismos, de manera que esto nos sirva de estímulo, de motivación. Esa conducta errónea la usamos también con nuestros hijos. El cambio en el individuo depende de que se tengan claros los beneficios de la nueva conducta y los costes de no cambiar, elementos básicos en la entrevista motivacional. Esta es la estrategia que se sigue en las terapias motivacionales. El cambio siempre es más fácil cuando uno está psicológicamente bien que cuando se está dañado y recuperándose de una experiencia negativa.
- 6) *Otras resistencias*: en el capítulo 17 abordamos las principales dificultades y resistencias en terapia de compasión, como el sentimiento de que uno no se merece ser querido, el miedo a parecer patético si se muestra compasivo o el miedo a experimentar daño si se practica compasión. En algunos casos pueden requerir otras terapias añadidas.

## DIFERENCIA ENTRE AUTOESTIMA Y COMPASIÓN

La autoestima ha sido el paradigma de la psicología en los últimos años, y se ha destacado en la mayoría de los libros de autoayuda. Era aquello que había que conseguir para poder ser feliz. La autoestima está basada en la autoevaluación, en la búsqueda del éxito personal y en continuas comparaciones sociales para comprobar que no estamos «por debajo» de los demás en las cualidades que



estamos midiendo. Sin negar su utilidad, la autoestima posee ciertas limitaciones en relación a la compasión. De hecho, la autocompasión se asocia a menos afecto negativo, a más ecuanimidad emocional y a mayor salud psicológica que la autoestima. La compasión se asocia al circuito de satisfacción, calma y seguridad, mientras que la autoestima se relaciona con el circuito de logro. Pero, sobre todo, se trata de dos formas muy diferentes de relacionarnos con nosotros mismos. Las principales diferencias las resumimos en la Tabla 4.

| <b>Tabla 4. Principales diferencias entre autoestima y autocompasión</b>                                      |   |
|---|---|
| <b>AUTOESTIMA</b>   | <b>AUTOCOMPASIÓN</b>  |
| Responde a la pregunta: comparado con los demás, ¿eres suficientemente bueno?                                 | Responde a la pregunta: independientemente de lo que piensen o quieran otras personas, ¿qué necesitas para ser feliz? |
| Basada en la autoevaluación global: necesita conseguir metas para poder compararse con los otros exitosamente | Basada en la relación amable con uno mismo: busca cuidarse y darse afecto cuando hay sufrimiento                      |
| Busca la comparación social, lo que nos aleja de los otros  | Busca la conexión con los otros y nos acerca a ellos  |
| Depende del éxito: si no hay éxito no hay autoestima y no siempre podemos tener éxito en algo                 | No depende de ningún otro factor. Siempre está disponible y podemos utilizarla con nosotros mismos                    |

## LA IMPORTANCIA DE PRACTICAR MINDFULNESS Y COMPASIÓN DE FORMA CONJUNTA

En la tradición budista, mindfulness y compasión se consideran las dos alas del pájaro de la sabiduría, y se piensa que ambas son

imprescindibles para poder volar, por lo que se practican de forma conjunta y se refuerzan. Para practicar la compasión es necesario mindfulness porque hay que tomar conciencia del sufrimiento propio y del de los otros, sin juicio, apego o rechazo, para sentir compasión hacia la persona que sufre. Pero, por encima de todo, para realizar las prácticas de compasión hace falta unos niveles mínimos de atención que se obtienen con la práctica de mindfulness. Las primeras prácticas de mindfulness compasivo y *body scan* compasivo pretenden ir desarrollando mindfulness y disminuir el vagabundeo de la mente, mientras se asocia con una actitud compasiva de base.

Se sabe que la práctica de mindfulness, tanto con el programa «Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR)» como con el programa «Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT)», aumenta la compasión. En estos programas no se enseña específicamente compasión, pero se envían mensajes implícitos sobre la importancia de ser compasivo y amable con uno mismo y sus procesos mentales cuando se habla de la actitud compasiva, que es clave en mindfulness.

No obstante, cuando se asocian ambas intervenciones, la terapia de compasión aporta a mindfulness el compromiso social de intentar que el mundo sea mejor, y el compromiso individual de querernos y cuidarnos cuando estemos sufriendo. La compasión es un concepto más amplio que mindfulness y, de hecho, los estudios orientan a que puede ser más efectivo que mindfulness en ciertas patologías específicas como la depresión y otras patologías relacionadas con la culpa y la auto-crítica, así como para aumentar el bienestar psicológico en sujetos sanos.

Biológicamente existen grandes diferencias entre ambos sistemas porque mindfulness es una forma de metacognición y regulación de la atención asociada a la actividad de las regiones medias prefrontales, y es un logro evolutivo reciente. La compa-

sión va ligada al sistema de cuidado de los mamíferos y es mucho más antigua evolutivamente. Involucra a la oxitocina y a otras hormonas ligadas al sentimiento de apego seguro, así como a sistemas neuronales ligados al amor y la afiliación. La Tabla 5 resume lo que aporta cada una de las dos terapias.

| <b>Tabla 5.</b> Aportaciones específicas de las terapias de mindfulness y compasión |  |  |
|---|--|--|
|   | <b>MINDFULNESS</b>   | <b>COMPASIÓN</b>   |
| Pregunta a la que responde  | ¿Cuál es la experiencia aquí y ahora?  | ¿Qué necesitas ahora para estar bien y disminuir el sufrimiento?   |
| Objetivo  | Tomar conciencia de la experiencia real y aceptar su naturaleza  | Reconfortar al sujeto ante el sufrimiento, entendiendo que el dolor primario es consustancial al ser humano  |
| Riesgo de cada terapia si no se equilibra con la otra                               | <p>Aceptar el malestar del sujeto, olvidándose de sus necesidades, como el afecto, centrándose exclusivamente en la experiencia.</p> <p>Eventual ausencia de motivación y actitud ética y compasiva hacia uno mismo y hacia el mundo</p> | <p>No aceptar la experiencia del sufrimiento, que es inevitable.</p> <p>No centrarse en el aquí y ahora, en la naturaleza real de las cosas, y querer buscar soluciones para el futuro</p> |

La experiencia de la autocompasión puede parecer paradójica: por un lado se experimenta el sufrimiento presente con aceptación, pero a la vez se pretende disminuir el sufrimiento futuro.