

¿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 y cols. (2010), quien la define como «el sentimiento que surge al presenciar el sufrimiento de otro y que conlleva un deseo de ayudar». Otra definición muy similar para describir qué es la compasión es la de Paul Gilbert (2015): «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 (2014), 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, la compasión no es solo una emoción, sino que como dice Paul Gilbert (2015), es una MOTIVACIÓN 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 1.

Tabla 1. 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. Pero también porque si nos sobreidentificamos con el sufrimiento, solo generamos empatía, no compasión, y desembocaremos en el quemado profesional o *burnout*.

2. Humanidad compartida: es tomar conciencia de que el sufrimiento que experimentamos nosotros, lo están experimentando millones de personas en este momento, y lo han experimentado en el pasado y lo experimentarán en el futuro otras muchas personas, porque cualquier tipo de sufrimiento que estemos experimentando es consustancial con la naturaleza humana, como afirman todas las religiones, lo que nos permite desarrollar un sentimiento de ecuanimidad frente al sufrimiento. Lo contrario de la humanidad compartida es el aislamiento, ensimismarse en lo que nos ocurre creyendo erróneamente que nuestra situación es única. Y esto nos lleva, necesariamente, a la culpa y/o la vergüenza, sentimientos absolutamente destructivos e inútiles que cronifican la depresión.

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.

Basado en este modelo, existe una escala para medir la compasión, traducida y validada en español por nuestro grupo, y que puede ser descargada de forma gratuita para su uso (<http://mindfulnessycompasionGarcíacampayo.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 (García Campayo y cols., 2014). En el capítulo anterior, ya profundizamos sobre el problema de la medición de la compasión.

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 dentro de la psicología occidental, es interesante 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 ya citada en el capítulo 1 del Dalái Lama (2001): «La compasión consiste en el deseo de que todos los seres sintientes estén libres de sufrimiento».

En el budismo, desde el siglo v a. C. e introducido por el sabio Buddhaghosa (Nanamoli, 1975), se utiliza el concepto de «enemigos lejanos», que son características que habitualmente consideramos claramente opuestas, como puede ser la crueldad y la amabilidad. En cambio, los «enemigos próximos» son superficial o externamente muy similares, a pesar de que en el fondo difieran

de forma significativa. En el caso de la compasión, en el budismo se dice que la pena es «el enemigo cercano» de la compasión, porque es fácil de confundir. Hemos definido la compasión como un sentimiento de empatía por la persona que sufre, acompañado de deseo de aliviar el sufrimiento. Mientras que en la pena puede no haber empatía ni conexión por el que sufre y, además, suele existir cierta sensación de superioridad sobre la persona hacia quien se siente lástima.

Pero, quizá, la mayor diferencia es que en Oriente, la compasión es fuente de alegría y fortaleza, mientras que en Occidente, como también hemos visto en el capítulo 1, filósofos como Spinoza o Nietzsche, la consideran muy negativa. En Occidente, el origen etimológico de compasión es «sufrir con». En nuestra cultura, si nosotros sufrimos, se espera que nuestros seres queridos, como nuestra pareja, familia y amigos, sufran también con nosotros por empatía. Si no lo hacen, sentimos que son egoístas o que no nos quieren. En el budismo, el deseo de que los otros se encuentren libres del sufrimiento tiene que ir necesariamente ligada a la alegría. A los occidentales, no nos parece fácil porque lo que causa la compasión de forma natural conduce a la tristeza. Por eso hay que monitorizar nuestra respuesta. Compasión, según el budismo, no significa identificarse con el sufrimiento del otro hasta llegar a sufrir con él. Si se generan sentimientos de tristeza, la compasión no es adecuada porque:

- 1) No se es suficientemente ecuánime, hay demasiada involucración emocional como para poder ayudar al otro. Por ejemplo, un cirujano no puede operar a su padre, un psicólogo no puede tratar a su hermano.
- 2) Genera un tono emocional triste que no lleva a la acción, sino a la inacción o a la huida. El sufrimiento continuado generará sentimientos de agotamiento emocional, por la sobreexposición al sufrimiento de los demás. Es lo contrario que el tono emocional hedónico, como el que produce la compasión desde la perspectiva budista, que facilita la acción compasiva.
- 3) La sobreidentificación aumenta el sufrimiento en el mundo, lo que no beneficia a nadie, perjudicando a las personas que

nos rodean (familiares, amigos). Nuestro compromiso es con el sufrimiento global del mundo, por lo que no deberíamos aumentarlo generándonos nosotros sufrimiento.

Aunque esta idea nos puede resultar extraña, los estudios científicos de muestran que la práctica de mindfulness ayuda a desarrollar esta compasión que no padece por el sufrimiento del amigo. En un estudio de Farb y cols. (2010), se mostraron imágenes con contenido emocional a sujetos sin experiencia de meditación y sujetos después del curso de MBSR (Reducción del estrés basado en la conciencia plena). Los que habían completado el curso de mindfulness mostraron una menor activación de las imágenes con contenido emocional triste y, a su vez, menores tasas de depresión, en comparación con los sujetos que no habían tomado el curso.

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, 1997). 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 (2009), la compasión constituiría un aspecto de la bondad amorosa. En última instancia, todo es compasión ya que, por definición, todos los seres humanos van a experimentar dolor primario (envejecimiento, enfermedad y muerte propia y de los seres queridos), aunque en un momento dado el sufrimiento pueda no ser evidente.

DIFERENCIA ENTRE COMPASIÓN Y EMPATÍA

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 (Lamm y cols., 2011). 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 putamen, el pálido y la sustancia negra (Klimecki y cols., 2013, 2014). 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 (Singer y Klimecki, 2014).

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 (Montero y cols., 2014). 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. (García Campayo, 2008).

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 (Neff y Vonk, 2009). 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 2.

Tabla 2. Principales diferencias entre autoestima y autocompasión	
AUTOESTIMA	AUTOCOMPASIÓN
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

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 (Simón, 2014)

- **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 su 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, que es la empatía. No obstante, es obvio que la empatía facilita la simpatía.
- **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.

¿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 lllore, 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 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 cual-

quier 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*: esta es la principal razón por la que el discurso autocrítico, generalmente introducido por nuestros padres, se establece en nosotros. Nuestros progenitores pensaban que ser autoexigente y autocrítico era la única forma de tener éxito en la vida. 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 11 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.

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 la una a la otra. 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 (García Campayo y Demarzo, 2015). 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)» (Birnie y cols., 2010) como con el programa «Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT)» (Kuyken y cols., 2010), 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 autocrítica, 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 (Siegel, 2007). La compasión 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 (Klimecki y cols., 2013). La Tabla 4 resume lo que aporta cada una de las dos terapias.

Tabla 4. Aportaciones específicas de las terapias de mindfulness y compasión		
	MINDFULNESS	COMPASIÓN
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. Ambos objetivos no son incompatibles, sino complementarios: el primero, la experiencia del sufrimiento, es el reconocimiento de la naturaleza humana, y el segundo es el camino a seguir, la compasión, ante la realidad del primero.

EL MIEDO A LA COMPASIÓN A NIVEL SOCIAL E INDIVIDUAL

El concepto de compasión no es muy popular en Occidente, por diferentes razones. Una de ellas es porque se entiende como asimétrica, de forma que quien da compasión parecería tener una cierta superioridad moral sobre el que la recibe. Ya hemos explicado que la compasión, tanto en *mindfulness* como en la tradición budista, ocurre entre iguales. Otra idea negativa que se tiene en Occidente es que compasión equivale a debilidad. También hemos comentado que ser compasivo es independiente de ser asertivo o defender nuestros derechos. Las otras críticas que se hacen a la compasión —es egoísta/pecado, es lástima/pena o es indulgencia/buscar excusas— también contribuyen a esta visión negativa en Occidente.

Pero es importante conocer qué personas, a nivel individual, sienten más miedo o rechazo a la compasión, porque con ellos habrá que utilizar estrategias añadidas o explicar más a fondo en qué consiste. Según los estudios de Gilbert y cols. (2011) los individuos muy autocríticos y autopunitivos sienten especial miedo a la compasión. También lo experimentan las personas que tienen alta alexitimia o incapacidad para expresar emociones, lo que se relaciona con enfermedades psicósomáticas como la hipocondriasis o la somatización en general (Gilbert y cols., 2012). De hecho, este autor ha desarrollado tres escalas de miedo: 1) a la autocompasión, 2) a dar compasión a otros y 3) a recibir compasión de otras personas.

CUALIDADES QUE SE REQUIEREN PARA DESARROLLAR COMPASIÓN

Hay una amplia literatura, tanto en la tradición como en la psicología de la compasión, que describe las cualidades o atributos necesarios para desarrollar compasión. En nuestra opinión, un modelo clarificador es el de Gilbert (2015), quien afirma que se requieren tres cualidades para desarrollar esta motivación compasiva:

- Mindfulness, para tomar conciencia del sufrimiento del otro y de uno mismo.
- Fortaleza, para poder tolerar el sufrimiento sin quedarse atrapado en él.
- Compromiso, para intentar disminuir el sufrimiento propio y del otro en la medida de nuestras posibilidades.

PRÁCTICA

BODY SCAN COMPASIVO

Es una modificación del *body scan* estándar en mindfulness, con un toque compasivo. Como hemos dicho con la respiración compasiva, se recomienda como práctica formal de mindfulness junto a la respiración compasiva para modificar la forma que tenemos de relacionarnos con nosotros mismos.

Adoptamos la posición sentada habitual de meditación o, como es frecuente en el *body scan*, la posición tumbada boca arriba. Realizamos unas pocas respiraciones con atención, tomamos conciencia de nuestro cuerpo de forma global y, si hay alguna zona de tensión, la relajamos. Llevamos nuestra atención progresivamente a la cabeza, a la frente –lugar frecuente de contracturas en forma de arrugas transversales–, a los ojos –intentando que los párpados no presionen en exceso–, la boca –manteniendo la lengua apoyada en el paladar y procurando que los labios no ejerzan excesiva presión entre sí–, las orejas y sentimos finalmente el interior de la cabeza –el cerebro–. Percibimos toda la cara y la cabeza en su conjunto. Si notamos dolor o malestar, prestamos atención compasiva a esa parte del cuerpo, deseando que se recupere pronto y agradeciéndole su función.

Nos movemos hacia el cuello y la garganta permitiendo que se relajen y llevando la atención hacia cualquier tensión o malestar. Seguimos bajando hacia los hombros. Llevamos la atención a ambos brazos simultáneamente, desde los hombros hasta los dedos pasando por brazo, codo, antebrazo y manos. Pasamos ahora al tronco, empezando por el pecho, llenando

todo el cuerpo con una sensación de bondad y afecto. Si notamos cualquier molestia, la invitamos a que se suavice y diluya. Llevamos la atención compasiva hacia cualquier dolor o emoción negativa. No nos resistimos, dejamos que sea así. Si estamos teniendo problemas en este período de la vida, dejamos que nuestra mano se apoye en el corazón sintiendo que ese contacto nos reconforta y suaviza esa emoción negativa.

Continuamos con el abdomen y el ombligo. Posteriormente, los costados y luego la espalda y la columna, sintiendo las vísceras del tronco –corazón, pulmones, estómago e intestinos, vejiga...-. Llevamos la atención compasiva a cualquier zona de malestar. También podemos volver a la respiración o repetirnos las frases de la práctica de *metta*: «Ojalá que pueda tener salud», «Que pueda sentirme seguro», «Que pueda tener paz» o las frases con las que más nos identifiquemos. Podemos simplificarlas diciendo solo una palabra: «paz», «salud», «bienestar».

Posteriormente, llevamos la atención a ambas piernas simultáneamente, desde la parte superior hasta la punta de los pies. Si hay alguna zona tensa, llevamos allí la atención compasiva. Hay veces en que resulta muy difícil focalizar la atención en alguna zona del cuerpo porque está asociada a un recuerdo desagradable. Si es así, podemos saltarnos esa zona. Agradecemos todo lo que hace nuestro cuerpo por nosotros.

Finalizamos con la parte más específicamente compasiva del *body scan*. Tomamos conciencia de las zonas de nuestro cuerpo que no nos gustan, con las que tenemos conflictos. Notaremos que sentimos menos o peor esas zonas que el resto del cuerpo. Los conflictos suelen ser por: 1) razones estéticas –no nos gusta el aspecto, es demasiado... grande, pequeño, exceso de peso–, que se dan más curre en la juventud; o 2) por razones funcionales –duele, está enferma, no funciona como a nosotros nos gustaría–, que son más frecuentes conforme nos vamos haciendo mayores. Ponemos nuestras manos sobre las zonas en conflicto y sentimos que transmitimos todo nuestro afecto mediante la respiración o, incluso, asociando algún tipo de visualización. Sentimos que podemos querer este cuer-

po tal como es ahora, pese a que no sea perfecto, porque nos permite estar en el mundo, besar, abrazar y relacionarnos. No tenemos un cuerpo sino que somos este cuerpo. Como se dice en las tradiciones orientales: «Cada ser humano es responsable del cuidado de una parte del universo y esa parte es su cuerpo». Progresivamente vamos moviendo las diferentes partes del cuerpo y tomamos conciencia de que volvemos a la sala de meditación. Intentamos llevar esta actitud auto-compasiva hacia nuestro cuerpo el resto del día.



CUENTOS Y LEYENDAS

CLEMENTIA. LA COMPASIÓN EN LA ANTIGUA ROMA (Jordan, 2005)

Clementia, en la mitología romana, era la diosa de la compasión y la misericordia y, por lo tanto, del perdón. Pero no existió siempre en el panteón romano ya que, como hemos visto en su predecesor, el panteón griego, la compasión era un concepto casi desconocido y la diosa Eleos, que la representaba, solo se adoraba en Atenas.

Clementia se convirtió en una divinidad de la religión pública romana tras el asesinato de Julio César, de quien se decía en vida que encarnaba esta virtud. César fue famoso por su paciencia y compasión inteligente, sobre todo después de la guerra civil del año 49 a. C. En febrero de ese año, César perdonó a uno de sus rivales que se rindió en Corfinium. Ese sería el principio de la idea de la Clementia Caesaris que, realmente, constituía una forma sutil de conseguir un mayor apoyo hacia su causa.

En el año 44 a. C., el Senado decidió erigir un templo en honor del Divus Iulius y de la divina Clementia Caesaris, posiblemente instigado por el propio César para divulgar que aplicaba esta virtud. En el templo estaban representados César y la diosa dándose la mano.

Cicerón es considerado el mejor intérprete del sistema de valores romanos para la *clementia*. En su *Pro Marcello*, pronunciado en el Senado para agradecer a César que defendiese la retirada de algunos

de sus oponentes políticos, como el pompeyano Marco Claudio Marcelo, Cicerón atribuye al César la virtud de la *clementia*. Aunque la gloria de César se basa, al igual que en otros líderes del Imperio romano, en el talento militar, fue el único de los emperadores romanos que se distinguió por su noble bondad, tan grande que no parecía una cualidad propia de un hombre, sino de un dios.

En una carta a su amigo Ático, Cicerón también plantea la *clementia* de César: «Dirán que están asustados. Me atrevo a decir que lo están, pero tienen más miedo a Pompeyo que a César. Están encantados con su clemencia ingeniosa y temen la ira del otro.». También en *Pro Rege Deiotaro* (Para el rey Deiotaro) Cicerón comenta de nuevo la virtud de la *clementia* de César.

No se dispone de mucha información sobre el culto a la diosa Clementia. Da la impresión de que era una simple abstracción de una virtud particular venerada en conjunción con César y con el Estado romano. La *clementia* fue considerada una excelente cualidad para un líder, aunque también se convirtió en la palabra latina para describir «humanidad» o «tolerancia». Era lo opuesto a la barbarie, descrita como el salvajismo y el derramamiento de sangre. En las imágenes tradicionales, se representa con una rama de olivo en una mano y un cetro en la otra, pudiendo estar apoyada en una columna.

Durante el principado de Augusto, se comenzó a usar de manera sistemática el poder de las imágenes y, frente a las antiguas virtudes de fortaleza, justicia, prudencia y templanza, se ensalzaron las cuatro virtudes estoicas, entre las que se encontraban, además de la compasión, la virtud, la justicia y la piedad.

