



La Mente Compasiva

Paul Gilbert

13

EXPRESAR LA MENTE COMPASIVA

Hemos visto que mucho de lo que sucede en nuestra mente está relacionado con cómo nos ha construido la genética y nos ha moldeado la sociedad. Las ratas, los conejos y los monos no tienen otra opción que vivir sus vidas según el guion de sus emociones y arquetipos y las limitaciones ambientales. Viven y mueren sin llegar a comprender nunca por qué están vivos o, ni siquiera, que lo están. Por otro lado, nosotros nos hemos convertido en seres conscientes de estar vivos y de existir en el proceso mismo de la vida. Este despertar no es fácil, porque hemos descubierto que vivimos en un mundo en el que los seres vivos tienen que comerse unos a otros para sobrevivir, los virus mutilan y matan a gran escala en su búsqueda de la reproducción, nuestras vidas son cortas y nuestros cuerpos están destinados a la decadencia y la muerte, y nos cuesta muchísimo liberarnos del condicionamiento social y de nuestros arquetipos escritos genéticamente. Nos resulta muy sencillo llevar a cabo venganzas tribales, distinguir entre los elegidos y los que no lo son, ser sumisos ante líderes ausentes o insensibles, indiferentes ante el sufrimiento de los demás o perdernos en la ansiedad, la depresión y la paranoia. Durante miles de años, estas experiencias y temas vitales se han reproducido una y otra vez en las mentes humanas y en el campo de la actividad humana. Como dijo Shakespeare: «Todo el mundo es un escenario, y todos los hombres y mujeres meros actores...».

Nos resulta fácil convertir en patologías todos estos sentimientos y temas y creer que si no somos felices o aprovechamos al máximo nuestro potencial, es que nos pasa algo malo. ¿Necesitamos Prozac? Pero los sentimientos y las pasiones del «cerebro/mente antiguo» surgieron por un motivo, para defendernos, protegernos y hacernos avanzar, o, al menos, a nuestros genes. De modo que a veces nuestras emociones y sentimientos menos agradables sobre nosotros mismos y los demás son respuestas naturales a situaciones vitales difíciles, estrés, temas no resueltos del pasado, etcétera. Podemos ayudarnos a nosotros mismos si aprendemos a tolerar, entender y trabajar con ellos, a encontrar formas de resolverlos y gestionarlos. A la evolución no le interesa la felicidad como experiencia en sí misma. Sólo los seres autoconscientes pueden sobrellevar la responsabilidad de intentar comprender las causas del sufrimiento, cómo aliviarlo y promover la felicidad y el bienestar. Al hacerlo, nos encontramos con que lo más importante para la compasión y, de hecho, para la felicidad es nuestra habilidad para enfrentarnos y tolerar las emociones de amenaza, de tristeza y de tragedia y para desarrollar la valentía.



No en vano, la evolución no nos ha dejado con las manos vacías porque, además de tener mentes para pensar, conocimiento acumulativo, autorreflexión y capacidad de entrenamiento, también desarrollamos la posibilidad de comunicarnos con los demás, cuidarnos y que nos cuiden. De hecho, ahora sabemos que el amor, la bondad y la compasión tienen una influencia real en cómo se programa y se organiza nuestro cerebro y en muchos de los procesos fisiológicos más básicos. Cuánto más valoremos la compasión y más la generemos, más estimularemos los sistemas neuronales que apoyan los sentimientos positivos, y «las neuronas que se encienden al mismo tiempo, se conectan entre sí». Además, si nos concentramos en el desarrollo de sentimientos, valores y comportamientos compasivos, esto tendrá una influencia en las interacciones que tenemos los unos con los otros, que, a cierto nivel, influirán en nuestros cerebros y neuronas y, a otro, en el tipo de sociedad que creamos (p. ej., mayor generosidad y un mayor cuidado del medio ambiente). De modo que podemos poner la compasión en el centro de nuestra motivación para alcanzar la autoconsciencia y nuestros objetivos vitales. Y una vez comprendamos cómo funciona nuestro cerebro, podremos empezar a tomar decisiones.

Claro está, éstas son difíciles de llevar a cabo porque nuestro sistema ante amenazas y de autoprotección se activa con mucha facilidad. De modo que tenemos que entrenar nuestra mente para desarrollar la autocompasión y establecer relaciones y comunidades que apoyen esta compasión y sociedades que la valoren. Tal vez, como si estuviéramos en una película de ciencia ficción, tengamos que aprender a romper nuestro condicionamiento, a cuestionar nuestros valores y reacciones emocionales, a ser conscientes de nuestra mente, a aprender sobre ella, a buscar la solución compasiva y a practicar la creación de la compasión como patrón cerebral preferido. Esto requiere valentía para abandonar un pasado de certezas, abrir nuestros corazones, desafiar nuestras propias reacciones emocionales, estudiar, explorar, descubrir, cambiar, responsabilizarnos y practicar. Debemos tener en mente que la dirección del viaje es hacia un cambio en nuestra mente.

Mejorar nuestra vida con compasión

La compasión sigue tres direcciones: la compasión que fluye hacia ti de los demás y tu predisposición a ella; la compasión que fluye de ti hacia los demás, y el flujo de autocompasión que creas en tu interior. La compasión al completo trabaja para maximizar cada uno de estos flujos. La autocompasión nos ayuda a reconocer lo fácil que nos resulta avergonzarnos, decepcionarnos y juzgarnos a nosotros mismos cuando nos sentimos incapaces de conseguir algo o ser quienes queremos ser. Sentimos que estamos perdiendo ese «algo» que nos ayudará a conseguir la aceptación a ojos de los demás. Ser compasivo al respecto de esto significa comprenderlo y aprender a estar «en el momento» con ello y con bondad.



El entrenamiento de la mente compasiva trata de aprender a equilibrar los tres sistemas de regulación de las emociones (ver pp. 55-76), que son: el sistema que se centra en las amenazas y la autoprotección; el sistema de incentivos y de búsqueda de recursos, que se centra en los deseos y los logros, y el sistema de relajación/satisfacción, que se centra en la seguridad y la conexión. Al conseguir su equilibrio, emergerán patrones de actividad cerebral que crearán estados de bienestar, valores y comportamientos pro-sociales. En los capítulos 6 y 8 hemos explorado la naturaleza de los atributos y habilidades compasivas que son clave para alcanzar el equilibrio y, en los capítulos siguientes, los hemos desarrollado.

Una vez que entendemos lo que son estos atributos y habilidades y tenemos claro por qué queremos poner la compasión en el centro de nuestro ser y como foco de nuestra vida (para transformar nuestra mente), seremos libres para entrenar nuestra mente. Emprendemos esta tarea comprendiendo y asumiendo cómo hemos emergido en el discurrir de la vida y cómo ha sido diseñado nuestro cerebro, y no porque tengamos un deseo difuso de ser más felices. También emprendemos el entrenamiento con jocosidad, ternura y predisposición a explorar y descubrir cosas nuevas. Aunque a menudo nos mostremos cascarrabias, ansiosos, frustrados, con ganas de discutir, con resaca o sufriendo los imprevisibles efectos secundarios de comer demasiado curry, siempre podemos volver al enfoque compasivo. Cada momento es un momento nuevo y cada uno de ellos es un momento para la compasión, sin que importe para qué ha sido el momento anterior.

En algunas tradiciones espirituales es fácil observar una visión negativa del deseo humano. Espero haber dejado claro lo que es «el camino de en medio». No consiste en vivir una vida encorsetada que se niega a sí misma y se limita. Consiste en prestar atención de una forma concreta, aprender a saborear las alegrías de lo simple y lo pequeño mientras también se busca la forma de estar abierto a la pérdida y la tragedia, establecer contacto con los demás y explorar el mundo mediante la mente compasiva. Vivimos en una sociedad en la que nos han contado que el mayor placer se obtiene al obtener la porción más grande, el coche más rápido y el cuerpo y la pareja más bellos. Pero la sabiduría ancestral nos enseña que la mayor felicidad proviene de experimentar cosas ahora, en este momento, con lo que tienes exactamente. Esto no es el final de la ambición, sino una aproximación a ella con una sonrisa compasiva. ¡A mí me sigue encantando comprarme guitarras nuevas! ¡Se sabe que al Dalái Lama le encantan los aparatos tecnológicos! Pero aprendemos que esas cosas sólo nos proporcionan cierto tipo de placer, no la felicidad prolongada, la satisfacción y el bienestar que buscamos.

Conocer estas realidades es importante para ayudarnos a entrenar, pero ése es sólo el primer paso. Por ejemplo, podemos tener experiencias reales de iluminación, algunos momentos en los que logramos entender las cosas. Un amigo estadounidense comprendió cuál era el objetivo del críquet después de



una hora de explicaciones. Pero esta «iluminación» no le convirtió en un buen jugador. Buda meditaba cada día de su vida porque el entrenamiento y la práctica son la clave. La iluminación consiste en ganar conocimiento, pero, claramente, no es el producto de, digamos, 40 años de práctica. Y en la práctica aprendemos constantemente. Entrenamiento y práctica son importantes porque, como tocar un instrumento musical, se puede perder destreza sin ellos. Por eso te he dado ideas para entrenar la mayoría o todos los días de tu vida. Podemos cambiar nuestro cerebro. Aunque sólo dediques unos minutos, por ejemplo, en la bañera, o antes de salir de la cama o en el desayuno o durante la pausa de la comida: a sonreír de forma compasiva, a concentrarte en la respiración para ser «consciente» y generar sentimientos compasivos en ti, ¡está bien! Un poco a menudo puede funcionar. Más adelante, quizá dediques más tiempo a la práctica compasiva o, incluso, empezarás a meditar, y como pasa con todo, cuanto más lo hagas, mejor te saldrá. A lo mejor buscas a un profesor más avanzado que yo para que te lleve más lejos.