



En este segundo mes del año en la Hoja Informativa del SAER (Servicio de Atención Espiritual y Religiosa) de la Clínica abordamos el tema de la compasión. Frente al dualismo imperante en algunas corrientes, en la actualidad se están buscando las bases neurobiológicas de las experiencias que llamamos espirituales, místicas, divinas, religiosas o trascendentes. Poner en práctica la compasión hacia uno mismo, hacia los demás y permitir la de los demás hacia nosotros nos puede ayudar a sentir empatía, a fortalecernos ante el sufrimiento y mejorar nuestras relaciones interpersonales.

www.nuestraseñoradelapaz.es

COMPASIÓN – COMPRENSIÓN Y EL CEREBRO ESPIRITUAL

“Solemos asociar las emociones con la compasión, el amor y la empatía, pero en tiempos de guerra, las emociones son otras: el miedo, el odio y la crueldad” Yuval Noah Harari

El propósito de la vida es ser útil, ser responsable, ser compasivo, comprensivo y con ello, progresar y ser feliz. Que nuestra existencia importe, que el mundo se transforme por nuestro paso por él, que dejemos huella. No se nos escapa, en este enfoque, que la inteligencia es la capacidad de aceptar el entorno e interiorizar los instrumentos proporcionados por la cultura. Pero precisemos matices, pues con frecuencia, a la compasión la acompañamos de pena y tristeza. Sin embargo, la compasión no contagiada de lástima, es generosidad. Ahora bien, en la compasión juega un papel muy importante el aspecto emocional de las personas. Tenemos neuronas espejo o neuronas de la empatía que, parece influyen en la posibilidad de ponerse en el lugar del otro, imitando, haciendo de reflejo de cuanto podemos captar en él y com-padecerle y com-prenderle en su realidad.

Lo sobrenatural tiene un componente fuertemente emocional. Lo emocional es previo a lo espiritual. De ahí que las emociones no solamente son fuente y origen de nuestro pensamiento racional, son también de lo irracional (que no controlamos). Entre los autores va quedando bastante claro que la fuente de la espiritualidad y de la religión está en nuestro cerebro, en concreto en nuestro cerebro emocional que no suele tenerse muy en cuenta. Francisco J. Rubia en su libro *El cerebro espiritual*, desliza algunas opiniones al respecto: el cerebro espiritual quiere dar a entender que existen en el cerebro ciertas estructuras (vinculadas con la afectividad-emotividad) que, cuando son estimuladas, son capaces de generar experiencias espirituales, místicas, religiosas, o de trascendencia. Por lo que también, experiencias de compasión y de comprensión. Está estudiada la influencia de ciertos componentes químicos (dopamina) en los sentimientos religiosos y en las experiencias místicas. Se han verificado muchos experimentos con otro tipo de estimulantes cuyos efectos son similares si afectan a las mismas zonas cerebrales.

Ya nos vamos convenciendo que el cerebro es capaz de producir espiritualidad por lo cual cambia por completo la noción dualista que tenemos de él: pues, tanto el espíritu como la materia forman parte de esa masa gelatinosa de aproximadamente un kilo y medio que alberga nuestro cráneo, a la que llamamos cerebro. Romain Rolland sostenía que, muchas personas, habían tenido una experiencia espiritual intensa, un sentimiento, que sería como sensación de eternidad, como algo sin límites ni barreras, en cierto modo oceánico. Este sentimiento tendría el valor de ser la fuente última de la espiritualidad, de la compasión, de la religiosidad. Algunos otros autores, como A. Maslow, lo llamarían ‘experiencia cumbre’, y otros momento de felicidad. En la actualidad se están buscando las bases neurobiológicas de las experiencias que llamamos espirituales, místicas, divinas, religiosas o trascendentes. **Nos abriría nuevos caminos que pondrían en contacto la compasión-comprensión y el cerebro-mente como una unidad, que nos haría más humanos y realistas.**



COMPASIÓN COMO UNA ACTITUD ANTE EL SUFRIMIENTO

Desde la noche de los tiempos, los seres humanos han buscado trascender la realidad cotidiana, evadirse de su mundo natural y hallar una “segunda realidad”, el ámbito que ha llamado sobrenatural. Las dos realidades, son fruto de las ilusiones generadas por el cerebro y conviven en nosotros, como consecuencia de nuestra actividad cerebral. Lo que ocurra en nuestro cerebro no es nuestra culpa pero sí es nuestra responsabilidad saber administrarlo y transformarlo (G. Brito) con trabajo y reconocimiento hacia mí mismo, hacia los otros y desde los otros hacia mí. “El secreto de la salud física y mental no es llorar por el pasado, preocuparse por el futuro, o anticipar problemas, sino vivir el momento presente con sabiduría y seriedad” (Buaddha). Los cristianos debemos desarrollar aptitudes positivas, anclarlas en nuestro corazón, con el fin de liberar nuestra mente de juicios negativos, incluso odios y obsesiones que son fuente de preocupaciones, siempre con el fin de generar una actitud natural de paz interior y exterior.

La compasión, junto con la comprensión, son aptitudes que debemos cultivar. La compasión nos ayudará a sentir más empatía con los demás, a fortalecernos ante el sufrimiento y mejorar nuestras relaciones interpersonales. Según afirma M. Ricard la compasión hace que dejemos paso al valor frente a la resignación impotente, al amor en lugar de la depresión y la apertura hacia los que nos rodean frente a la estrechez mental. La comprensión es la aptitud o habilidad, para alcanzar un entendimiento de las cosas. Es tolerancia y paciencia, frente a situaciones concretas. Para desarrollar estas aptitudes, tenemos que salir de nuestro ego, y practicar la atención hacia los sentimientos de los demás, esta actitud nos llevará a entender la situación del otro, a sentir con el otro y finalmente actuar, para ayudar. El cultivo de estas actitudes, activa en nuestro cerebro el sistema de bienestar. Nos produce alegría y calma.

Los cristianos por nuestra Fe, estamos llamados a transmitir al otro esperanza y vida, a acompañar y padecer CON-el-otro (“Anda y haz tú lo mismo” (Lc 10, 37)). Para ello disponemos de una valiosa herramienta, no sabernos solos pero sí capaces de: reconocer del sufrimiento de los otros (Jesús ve al que sufre y se acerca), tener una apertura hacia nuestras emociones (Jesús sufre ante la muerte de su amigo Lázaro), disponernos a la acción (Jesús envía a los discípulos a sanar) y finalmente que esto no se quede en una mera intención (hagamos presente aquí y ahora el Reino de los Cielos).

Que con los dones de su Espíritu sepamos transmitir al otro: Sabiduría, Fortaleza, Paz, Calidez, Cordialidad y auténtica Acogida, sin crítica ni juicio alguno. Que el Señor nos conceda su paz, y que sepamos conservarla en nuestro interior, para transmitirla a los demás en momentos de dificultades.

PARA PENSAR

“Puede llegar el día en que la inteligencia humana sea definida como aquello no factible por las máquinas. Sin duda porque, solamente el hombre es capaz de tener emociones, de mantener la compasión hacia sí mismo y hacia los demás.”

(H. Kahn)

EL RINCÓN DEL COLABORADOR

La palabra compasión proviene del latín *cumpassio*, que significa acompañar o sufrir con el otro y es lo que hacemos en nuestro trabajo cada día: acompañamos a las personas en un momento complicado de sus vidas.

Si se piensa bien, no hay gran diferencia entre lo que hacemos dentro y fuera del trabajo, acompañar a otros en la vida y también ser acompañados. De esta forma natural, nuestro trabajo y nuestra vida se funden en único rumbo, porque como sabía Kierkegaard, la pureza del corazón es querer una sola cosa.

Diego Urgeles Puértolas

Psiquiatra, Responsable de I+D+i
Responsable de la Unidad de Tratamiento
Ambulatorio del Trastorno Bipolar (UBIP)