

Reportaje

“ME DUELES, LUEGO EXISTO”

Alejandro Rocamora Bonilla
(De Humanizar, 144 – Enero 2016)

Una escena veraniega: dos gemelos, Marcos y Daniel, de dos años, están comiendo en el tejabán de la casa de sus abuelos y a Marcos se le cae al suelo un trozo de pan y comienza a llorar. Daniel lo mira atónito... varias son las acciones que éste puede hacer: llorar con su hermano, ignorar olímpicamente su llanto o intentar que a él también le atiendan, entre otras. Pero Daniel no hace nada de eso, sino que se inclina hacia su hermano y... le da un poco de su comida. ¿Qué ha ocurrido? El sufrimiento del hermano le ha llevado a desprenderse de su bocado favorito. Si pudiera hablar diría: «Me dueles, luego existo». Sencillamente, esta imagen refleja el germen de la compasión.

La compasión

La palabra compasión procede del latín «patia», que significa sufrir y de la raíz latina “com”, que significa “con”, es decir, “sufrir con” (“pasión con”). Podríamos decir, pues, que la compasión es “el malestar producido por el dolor ajeno” (*Diccionario de los sentimientos*, de Marina y López Penas). Eso sí, debemos distinguirla de la lástima (se refiere a los animales), piedad (se aplica a seres muy desgraciados) y conmiseración (compatible con desprecio).

Esta reacción afectiva, que es la compasión, y que nos permite salir de nosotros mismos para encargarnos de los otros, nace del rechazo al sufrimiento. El sufrimiento siempre es un mal. Según Lévinas, “el rostro del otro hace una llamada”. Es decir, siempre el sufrimiento del otro nos interpela y debemos actuar, no podemos quedar impasibles ante cualquier situación de angustia. La compasión, pues, tiene una doble dimensión: reconocimiento del sufrimiento del otro (compadecer) y realizar alguna acción para solucionarlo. Por esto, en nuestro caso, Daniel tiende un poco de su comida al hermano. No sólo se solidariza con él con el gesto, sino que actúa.

No obstante, existen dos situaciones en las que es sumamente difícil ser compasivo: una, cuando estamos padeciendo un gran sufrimiento (cáncer terminal, muerte súbita de un hijo, etc.), y dos, cuando nos desborda un gran sentimiento de bienestar o felicidad. Ambos extremos son incompatibles con una actitud compasiva. El primero, porque la persona está inmersa en un profundo dolor, que puede anestesiar todo sentimiento hacia el otro (ejemplo: vivencias en un campo de exterminio), y el segundo, porque esa inmensa alegría (haber conseguido un gran triunfo o un gran premio) nos hace inmunes a cualquier malestar. Además, en la compasión influyen otros factores: la experiencia personal de sufrimiento (se es más compasivo si hemos experimentado cierto malestar en nuestra existencia), la proximidad o lejanía del sufriente (así sentimos más compasión por un familiar que por una persona del Extremo Oriente, por poner sólo un ejemplo) y, sobre todo, lo que va a determinar nuestra compasión es el vínculo afectivo con la persona que sufre.

Pero existen dos colectivos que casi siempre generan compasión: los niños y los ancianos. Por ejemplo, un cáncer en un niño o la soledad de un anciano. Y esto es así, pues cuanto más indefensa sintamos a la víctima, más posibilidad existe de que sintamos compasión por ella.

Desde la psicología podemos señalar dos tipos de personas que son menos proclives a la compasión: las narcisistas y los psicópatas. Los primeros al mirarse en el espejo de la vida, solamente se ven a ellos mismos y, por lo tanto, al ser ellos el centro del universo, cualquier adversidad que ocurre a su alrededor pasa desapercibida; los psicópatas contemplan al otro no como aliado de la existencia o compañero, sino como potencial enemigo y, por tanto, su forma de relacionarse no es compartiendo, sino defendiéndose y atacando. Aquí la compasión brilla por su ausencia.

La compasión del budismo

Según el Dalai Lama, la compasión «es una sensibilidad hacia el sufrimiento del yo y de los otros junto a un compromiso profundo para tratar de aliviarlo». Señala, pues, dos aspectos: la autocompasión y la actuación ante el sufrimiento.

Así pues, para el budismo la autocompasión implica ser cálido y comprensivo con uno mismo, sobre todo en las situaciones de fracaso o incompetencia. Está reñida con la negación y autocastigo ante el error. Pero es algo más. La autocompasión se diferencia de la autoestima, ya que ésta es una valoración positiva de sí mismo, y aquélla no supone un enjuiciamiento o evaluación, sino el reconocimiento de las propias posibilidades y límites. Tampoco supone “tenerse lástima”, sino sintonizar con el propio sufrimiento y actuar.

Por otra parte, la compasión no es solamente sentir pena por el sufriente, sino que supone un “vínculo empático” (consigo mismo o con el otro) que conlleva alguna acción para solucionarlo. Esto no se realiza por un imperativo categórico (“debo hacer...”) ni sólo por nuestras creencias, sino por la convicción de que esa actitud es sanadora por sí misma. Por esto podemos afirmar que, una persona sentimental se lamenta y llora ante una adversidad propia o ajena (muerte, enfermedad mortal, etc.), pero una persona compasiva, ante la misma situación, además actúa. La mirada compasiva no se identifica sólo con el sufrimiento del otro o su deficiencia, sino que pretende captar sus valores y sus posibilidades y facilitarle un cambio de actitud ante su sufrimiento.

“Distanciamiento amoroso”

Es un pensamiento del filósofo español Carlos Díaz. Recordando a Descartes, este autor insiste en que la señal de identidad del ser humano no es su racionalidad («Pienso, luego existo») sino su capacidad de compasión (siento tu sufrimiento).

Varios ejemplos acuden a mi mente. He aquí una muestra: si ante la imagen del niño sirio muerto en la playa de Turquía o ante la contemplación del terror del atentado terrorista en París o la visión de los destrozos producidos por un terremoto, no sientes nada, es que no existes. Podríamos afirmar que existo porque tu dolor retumba en mi corazón, ya que el compartir el dolor es lo que nos hace humanos.

Recuerdo que en la facultad de Medicina me enseñaron que cuando una herida dolía, era buena señal y tenía buen pronóstico, pues sus tejidos no estaban gangrenados y se podía curar. De la misma manera, podemos decir que cuando ante el sufrimiento de un familiar, vecino o amigo nos sube un nudo a la garganta o nos tiemblan las piernas o se nos “parte el alma”, eso es buena señal: estamos vivos.

El día que nos sintamos anestesiados ante el dolor ajeno, ese día dejaremos de existir, al menos plenamente. Me lo decía en una ocasión una enfermera con muchos años de experiencia: «El día que el sufrimiento de los pacientes no me llegue, ese día abandonaré la

profesión, pues será señal de mi incapacidad para sentir y curar”.

Pero nuestra actitud ante el sufrimiento del otro, para que sea sana, debe ser equidistante. Es decir, no debemos fusionarnos con el sufriente (vivir tan intensamente su angustia que nos perturbe y nos robe la paz), pero tampoco distanciarnos tanto que no “sintamos nada” ante su sufrimiento. Entonces, habríamos cosificado al otro y nosotros nos habríamos convertido en robots, posiblemente unos robots muy profesionales, pero poco humanos. Lo adecuado, pues, en la confrontación con el sufrimiento, es un “distanciamiento amoroso”: aproximarnos al otro con compasión, pero sin fusionarnos con su angustia ni tampoco tratarle como si fuera un objeto, una actitud saludable ante la persona que sufre debe ser como una esponja, que absorbe el sufrimiento del otro, pero es capaz de expulsarlo para seguir viviendo.

Espero y deseo que Marcos y Daniel (los gemelos de nuestra historia) y el resto de los humanos, sigamos sintiendo el sufrimiento del otro y actuando. De esta manera, se cumplirá el aserto del filósofo: «Me dueles, luego existo».