

LA COMPASIÓN

Los excesos se pagan. Ha habido (hay) un sobre-discurso sobre la autoestima. Viene de años atrás. Libros, discursos, enseñanzas, terapias, interpretaciones...desde la autoestima. Y quejas: "me dañás la autoestima". Un exceso y un desequilibrio. Esto no surge porque sí. Esto es consecuencia de un pensamiento dominante, de un discurso de la sociedad, sobre la individualidad, la fragmentación y la negación de todo aquello que suene a una generalización con connotaciones de superioridad. A la individualidad le viene muy bien la autoestima. De hecho es su versión más amable, con más brillo y que suena como de otra categoría.

La exaltación de la autoestima conlleva a la deformación de la persona. Pero esto nos viene pasando con muchos asuntos. Hemos psicologizado todo: las relaciones, la interioridad, la vida de pareja, la de comunidad, la sociedad, la política, la comida y hasta la espiritualidad. Psicologizar cualquier cuestión es tirar todas las lentes posibles, todas las miradas que tenemos para quedarnos con un cristal pequeño, deforme e interesado. Nos empobrece, nos lía la vida aunque parece que nos da un discurso seguro, de cierto nivel y con el que se puede funcionar.

Y no seré yo quien vaya contra la autoestima. Para nada. Ni la niego, ni reniego. Ahí está, necesaria y parte de nosotros. Lo que ocurre es que no lo explica todo, y cualquier montaje personal sobre una única pata hace que sea un equilibrio imposible. Porque se trata de equilibrio, pero con todo el conjunto.

Cuando la autoestima quedó manoseada, gastada y fuera de cierta moda, se añadió la empatía. Se atisbaba que el discurso posmoderno de la autoestima adolecía de ciertas taras y su recorrido era relativamente corto y circular, llevaba irremediabilmente siempre al mismo sitio... y cojeaba.

La empatía nos dio un aire más humanizador, recogía y orientaba toda nuestra intención de relación. Con la empatía vino también su hermana melliza: la solidaridad. Empatía y autoestima exigen un equilibrio, una superación, una dimensión integradora y un crecimiento.

Pero solidaridad y empatía también se gastan, y tenemos que renovar el vocabulario. Ya hace un tiempo que resuena con carta de naturalidad la palabra compasión. Reconozcamos que, quitando ciertos círculos restringidos, esta palabra hace unos años nos parecía vieja, pasada y ñoña. Pero se ha refrescado. En entornos religiosos nos parecía poco recuperable. Pero ahí

está, circulando de boca en boca, en los círculos de la autoayuda, la educación, la psicología, la espiritualidad y otras moderneces.

La neurociencia (y estos son palabras mayores) dice que la empatía y la compasión no son lo mismo y que de hecho, se activa distinta parte del cerebro según ejerzamos una u otra. Por lo tanto, también la neurociencia ha contribuido a refrescar este concepto.

Reclamo y defiendo la compasión, sin hacer feo a todo lo anterior. La compasión tiene un punto más que la empatía, está más cerca de la acción sin dejar la emoción. La compasión es proactiva, nos saca de nuestro estado de confort y nos lleva al otro para caminar con él. La sociedad, y la psicología y la neurociencia tendrán que admitir la presencia de la compasión en todas las espiritualidades serias.

No deja de ser traicionero eso de importar espiritualidades de otros lugares y hacerlo a medias interesadas. Versiones indoloras y de fácil comercialización. Me refiero, por ejemplo, a esas importaciones del budismo, que en las versiones más ruines se convierte en una hiperventilación del cerebro y que nunca llegan a toda la riqueza que tiene sobre la compasión. Y esto argumentando que lo primero es uno mismo... de nuevo el individualismo para no llegar al compromiso.

Y cito el budismo, porque del cristianismo ya nos sabemos la historia y los recovecos para fugarse de lo que duele.

Y todo esto para reivindicar la compasión en la acción educativa y en la cotidianeidad. Sí, en la clase y en el claustro. Es nuestro gran valor. Aunque siempre nos puede pasar lo que decía el poeta y el cantor:

“Quisiera poner el hombro y pongo palabras
que casi siempre acaban en nada
cuando se enfrentan al ancho mar”

Jesús Gallego