



# Anatomía del Corazón

Thupten Jimpa

## La compasión

¿Qué es aquello que, si lo posees, tienes todas las virtudes? La compasión.

ATRIBUIDO AL BUDA

¿Qué sabiduría más grande puedes encontrar que la bondad?

JEAN-JACQUES ROUSSEAU (1712-1778)

Mi madre murió cuando yo tenía nueve años. En ese entonces yo estaba en un internado para refugiados tibetanos en Shimla. Mis padres eran parte de un enorme grupo de refugiados —más de ochenta mil— que salieron del Tíbet después de que el Dalai Lama escapó a India en 1959. Muchos refugiados, incluidos mis padres, acabaron en campamentos de construcción de carreteras al norte de India. Después de que el Tíbet fuera anexado por la República Popular China, India necesitaba con urgencia defender una frontera internacional de más de tres mil kilómetros: de ahí la necesidad de nuevas carreteras. Los refugiados recién llegados del Tíbet eran la fuerza de trabajo perfecta para enfrentar el reto de construir caminos en zonas altas. Mis padres trabajaron en el tramo que iba de la pintoresca localidad de Shimla, un pueblo situado a casi dos mil metros de altitud, a la montañosa frontera con el Tíbet. A pesar de las dificultades físicas, de cambiar de campamento cada pocos meses según progresara la construcción, y de estar separados de sus hijos casi todo el tiempo, mis padres lograron crear en mí bellos recuerdos de infancia. Al recordar esos años aún me siento acogido y agradecido.

Más tarde descubrí que mi madre murió de una causa perfectamente prevenible. Cuando dio a luz a mi hermana en el campamento, sufrió una hemorragia que se complicó debido al polvo y a la falta de atención médica; después se aventuró en un viaje de seis horas en autobús desde Shimla hasta Dharamsala para visitar a mi padre, quien estaba enfermo de gravedad y había sido internado en la clínica tibetana de esa ciudad. Pocos días después de su llegada a Dharamsala, mi madre murió. Para entonces mi hermano más joven estaba ya internado en la Villa Tibetana de los Niños en Dharamsala; puesto que no había nadie que pudiera cuidarla, mi hermana recién nacida fue dejada también ahí. Recuerdo haber visitado el “cuarto de bebés”, una cabaña con techo de lámina verde e hileras perfectas de cunas donde mi hermana vivía con otros niños pequeños, muchos de ellos huérfanos. Yo le llevé algunos dulces y



esperé al borde del porche hasta que una de las “madres” de la casa me la llevó. Poco después, luego de recuperarse de su enfermedad, mi padre decidió convertirse en monje y se unió a un monasterio.

Doy gracias por mi tío Penpa. El hermano de mi madre era un hombre alto y delgado con pómulos prominentes y una leve cojera en una rodilla; a diferencia de mi padre, que llevaba las tradicionales trenzas largas con cintas rojas alrededor de la cabeza, el tío Penpa llevaba el cabello corto, “moderno”, complementado con un fino bigote. Como también había sido monje, era culto y había aprendido suficiente inglés por sí mismo como para leer los letreros de los autobuses y los trenes. Cuando me sentía casi huérfano, el tío Penpa me trató como si fuera su propio hijo; dos de sus hijas asistían al mismo internado que yo, y me incluía cada vez que las visitaba o las llevaba de vacaciones al campamento de construcción. Al terminar las estancias semanales en el internado, nos daba a cada uno la misma cantidad de dinero para gastar: dos rupias indias, alrededor de cinco centavos de dólar. Cuando crecí y comprendí mejor las dificultades que mi tío y mis padres sobrellevaron en sus primeros días como refugiados en India, me sentí todavía más agradecido por su compasión y bondad. Todos eran extraños en un país nuevo, viviendo en frágiles tiendas al borde del camino, bajo la inclemente lluvia del monzón indio. El dinero escaseaba, pero mi tío compartía conmigo lo poco que tenía. El tío Penpa se convirtió en una de las personas más importantes de mi vida y, a pesar de todos los cambios que me alejaron de su mundo, permanecí cercano a él hasta su muerte.

### **Nacidos para conectar**

Tal como nos recordaron los comentaristas durante la cobertura mediática de los atentados en la Maratón de Boston en 2013, el presentador televisivo y educador estadounidense Fred Rogers dijo una vez: “Cuando era niño y tenía miedo al ver las noticias, mi madre me decía: ‘Busca a los que ayudan. Siempre encontrarás personas que ayudan’”. Lo vimos en Boston: testigos que se lanzaban espontáneamente a una escena terrorífica para ayudar a las víctimas. Si sabemos buscar, siempre encontraremos personas ayudando de forma grande o pequeña, porque esa es una de las cosas para las que nacimos los seres humanos.

Mi tío Penpa no era un santo. Fue una persona que nació, como todos, con la capacidad natural para sentir el dolor de los demás y preocuparse por su bienestar. Las personas extraordinariamente compasivas, como la Madre Teresa o el Dalai Lama, pueden parecer de otra especie, pero también son humanos. De cualquier modo, nuestro instinto compasivo se parece más a nuestra capacidad para aprender un nuevo idioma que, por ejemplo, al color de nuestros ojos. No cualquiera puede tener la maestría



de Shakespeare con las palabras, pero por medio de la lectura y la práctica, a nuestro modo podemos convertirnos en expertos en el lenguaje. La Madre Teresa y el Dalai Lama consiguieron volverse tan compasivos porque trabajaron para ello. La semilla de la compasión se encuentra en todos nosotros.

Además, como veremos, los pequeños actos de compasión pueden tener un impacto más grande del que puedas imaginar.

Al menos desde la Ilustración, y sobre todo a partir de la teoría de la evolución de Darwin, la visión histórica dominante en Occidente es que nuestra naturaleza como especie es egoísta, motivada en esencia por la competencia. Thomas Huxley —a menudo apodado “el bulldog de Darwin” por su tenaz propaganda de las ideas darwinistas— utilizaba la famosa frase de Tennyson: “naturaleza roja en diente y garra”.<sup>1</sup> Huxley entendía la existencia humana como un espectáculo de gladiadores, donde “los más fuertes, los más hábiles y los más astutos viven para pelear un día más”.<sup>2</sup> A partir de la idea de una naturaleza egoísta, científicos y filósofos se han esforzado en reducir al interés personal los motivos existentes detrás de cualquier acción humana; si éste no aparece detrás de un comportamiento particular, la explicación suele considerarse incompleta, sobre todo entre las personas educadas científicamente. La idea misma de algún comportamiento humano en verdad desinteresado es rechazada como expresión de ingenuidad. En el mejor de los casos, el comportamiento desinteresado se toma por una forma de irracionalidad, en potencia perjudicial para quien lo ejerce. En el peor escenario, los altruistas son hipócritas o se engañan a sí mismos.

Siempre he creído que esta perspectiva es, por decir lo menos, poco caritativa con nosotros mismos. En mis años formativos como joven monje aprendí la visión budista clásica, que entiende la compasión (y otras cualidades positivas) como algo innato, y su expresión en actos de bondad es completamente natural. Se trata de cultivar nuestras mejores cualidades y de mitigar nuestras tendencias más destructivas, como la ira, la agresión, la envidia y los celos.

¡Cuántas discusiones sobre el altruismo tuve con mis compañeros en Cambridge! Si yo citaba el ejemplo de la Madre Teresa y su trabajo con los indigentes en los barrios bajos de Calcuta, alguien respondía: “Seguro ella saca provecho de algún modo; si no, no lo estaría haciendo”. Por eso, toda mi carrera he buscado ejemplos que contradigan el paradigma egoísta; cada vez hay más en Occidente, y será un placer presentar a varios de ellos en este libro. El filósofo estadounidense Thomas Nagel, por ejemplo, ha argumentado que el altruismo no es una incoherencia, al menos como concepto.<sup>3</sup> El psicólogo Daniel Batson dedicó buena parte de sus investigaciones a demostrar que el comportamiento humano



desinteresado en verdad existe. Parece que como humanos no nos otorgamos suficiente crédito, que somos víctimas de la profecía autocumplida del egoísmo.

### **Yo soy el otro**

Hoy en día se reconoce cada vez más, incluso en el medio científico, que la noción de la naturaleza humana egoísta es simplista.<sup>5</sup> Además del interés personal, nuestro retrato científico debe incluir el papel fundamental que juegan instintos como el cuidado y la atención como motores del comportamiento humano. Hoy reconocemos el rol de la cooperación en la evolución humana junto con la competencia. Un factor importante en este nuevo movimiento científico ha sido el estudio de la empatía: en disciplinas como el estudio de primates no humanos, la psicología del desarrollo infantil, la neurociencia y la neuroeconomía (una rama de la economía que utiliza métodos neurocientíficos para estudiar el comportamiento económico), estudios recientes muestran que la empatía motiva nuestros actos.

¿Qué es la empatía? Es nuestra capacidad natural para comprender los sentimientos de otros y compartir su experiencia.<sup>6</sup> Está conformada por dos elementos clave: una respuesta emocional a los sentimientos de alguien y la comprensión cognitiva de su situación. Nuestra respuesta emocional puede tomar la forma de la resonancia, cuando experimentamos una emoción similar a la del otro, una especie de sentir con, o puede ser un sentimiento por el otro; por ejemplo, sentir pena por la desgracia de alguna persona, sin sentir exactamente lo que ésta siente.

La palabra empatía fue usada por primera vez en inglés en 1909 por el psicólogo Edward B. Titchener para traducir una enorme palabra alemana, *emfühlungsvermögen*, que surgió en el siglo XIX. Este término, cuyo significado literal es “ser capaz de sentir con”, denota sensibilidad ante los sentimientos de los demás. A pesar de ser un término relativamente reciente, este fenómeno ha sido reconocido desde mucho tiempo atrás. La idea de la empatía se encuentra en el centro de la regla de oro (trata a los demás como quieras que te traten), que resume las enseñanzas éticas de las principales tradiciones espirituales. En una de las formulaciones budistas de esta regla —“Toma tu cuerpo como ejemplo / y no hagas daño a otros”— la conexión con la empatía es aún más evidente.

El concepto de empatía también está presente en fuentes no religiosas. En Emilio, la novela filosófica de Jean-Jacques Rousseau, el autor pregunta: “¿Cómo nos dejamos conmover hasta la piedad, sino transportándonos fuera de nosotros e identificándonos con el que sufre, abandonando, por así decir, nuestro ser para adoptar el suyo?”<sup>8</sup> El filósofo escocés David Hume compara nuestro sentimiento na-



tural hacia otras personas como si resonáramos con sus dolores y placeres cual si fueran propios, del mismo modo en que un violín vibra con el sonido de otros instrumentos. Uno de los fundadores de la teoría de la economía de mercado, Adam Smith, pensaba que trasladarnos con la imaginación hacia los demás es, de hecho, “el origen del sentimiento de compañerismo respecto de la miseria de los otros”. El mismo Charles Darwin habló de nuestros “bien dotados instintos sociales” y sugirió que esos instintos “hacen que un animal disfrute la compañía de sus semejantes, que sienta una cierta simpatía con ellos y les brinde ayuda”.

Las fuentes budistas expresan ideas similares desde una perspectiva diferente. En ellas leemos que el origen de nuestra capacidad natural de empatía es el sentido de conexión o identificación con los demás. Algunos de los primeros textos del budismo describen esta identificación como un “reconocimiento claro” de la naturaleza sensible del otro; otras fuentes la caracterizan como un “sentido de preocupación” o “valoración por el otro”. Así, cuando sentimos empatía no sólo estamos reconociendo los sentimientos de los demás; los estamos honrando.

A nivel cerebral, la empatía involucra varios sistemas de importancia. Antes que todos está el sistema límbico, conocido sobre todo por su papel en el procesamiento de señales emocionales. En segundo lugar, la empatía activa redes neuronales que forman parte del sistema de apego, el cual juega un papel crucial en la interacción entre un infante y una figura de apego, como la madre. Finalmente, cuando la empatía surge como respuesta al sufrimiento de alguien más, se relaciona con lo que los científicos llaman el centro del dolor, aquellas regiones cerebrales asociadas con nuestra experiencia personal del dolor. Las imágenes cerebrales indican que la empatía se origina en partes del cerebro evolutivamente antiguas, y en zonas más nuevas, como las regiones corticales que nos permiten entender la perspectiva de otros. Los descubrimientos de la neurociencia muestran cómo, al menos en la experiencia humana de la empatía, existe una íntima conexión entre nuestras percepciones y actitudes, por un lado, y nuestras emociones y motivaciones por otro. Así, cuando cambiamos nuestra percepción y nuestra actitud hacia alguien, podemos también cambiar la manera en que nos sentimos frente a él o ella.

### **Adónde nos conduce la investigación**

¿En qué punto de la niñez se encuentran las raíces de nuestra bondad y nuestro cariño? Felix Warneken y Michael Tomasello, ambos psicólogos, trabajaron juntos para responder esta pregunta por medio de la experimentación. Estudiaron si niños muy pequeños —de entre catorce y dieciocho meses— mostraban comportamientos de ayuda genuina. En uno de los experimentos, una persona colgaba



una toalla y dejaba caer uno de los ganchos por accidente; luego fingía no alcanzarlo. En otro, alguien trataba de guardar una pila de revistas en un mueble, pero fingía no ser capaz de abrir la puerta con las manos ocupadas. En ambos casos Warneken y Tomasello descubrieron que en su gran mayoría los niños trataban de ayudar, aunque fuera difícil e implicara interrumpir su tiempo de juego. Uno de sus descubrimientos más interesantes fue que recompensarlos podía resultar contraproducente: los niños premiados eran menos propensos a ayudar de nuevo que los que no recibieron recompensas. Otros estudios han mostrado que niños de incluso seis meses prefieren juguetes que involucran comportamientos de ayuda y no que limitan este aspecto; ojalá hubiera tenido este ejemplo para hablar del altruismo en Cambridge.

Yo mismo he hecho descubrimientos similares con mis propias hijas. Cuando la mayor, Khando, tenía unos quince meses, mi suegro estaba a la espera de una complicada cirugía de cadera; necesitaba un bastón para caminar y a menudo se recostaba bocabajo para calmar su dolor. Cuando Khando se daba cuenta de que su abuelo necesitaba pararse y caminar, de manera espontánea le llevaba el bastón.

Lo que todos estos hallazgos sugieren es lo siguiente: la capacidad de sentir empatía, compasión o bondad y de comportarnos de manera altruista nos viene de nacimiento, no se adquiere por medio de la socialización o la interacción cultural. Es por medio de la socialización que, conforme crecemos, comenzamos a diferenciar entre los que son merecedores de nuestra bondad y quienes no lo son. De modo que, hasta cierto punto, Rousseau estaba en lo cierto cuando hablaba de la sociedad como una influencia corruptora de los instintos puramente bondadosos de los niños. Como ha argumentado Richard Davidson, reconocido pionero de la ciencia contemplativa, si nuestra capacidad natural para sentir compasión es similar a nuestra capacidad de lenguaje, en una persona que no conoce la compasión —o el lenguaje— en sus años formativos, dicha capacidad puede permanecer, desafortunadamente, sin desarrollarse ni expresarse.

### **Los beneficios de la compasión**

Empatía significa sentir con (o por) otras personas y entender sus sentimientos. Cuando vemos sufrir a alguien más, la compasión surge de la empatía y brotan otros sentimientos: desear ver el alivio del sufrimiento y querer hacer algo al respecto. La compasión es un estado de mayor empoderamiento, mucho más que una mera respuesta empática ante una situación; la bondad es la forma en que esa compasión se expresa por medio de la ayuda, una forma básica de altruismo. La compasión es lo que hace posible



que una reacción empática se manifieste como bondad.

La mayoría de nosotros hemos experimentado en algún punto de nuestras vidas el poder de la bondad, o la compasión en acción: lo hemos sentido como receptores de la bondad de otros —como yo con mi tío Penpa—, y hemos sido también fuente de bondad para alguien más. Ya sea una simple sonrisa o el saludo de un colega cuando deseamos ser reconocidos, un amigo que escucha paciente cuando hablamos sobre alguna frustración, un profesor que de verdad se preocupa y nos da un consejo sabio en el momento oportuno, un abrazo cariñoso de la pareja cuando nos sentimos tristes o la ayuda de alguien durante un momento muy difícil, cuando los rayos de la bondad nos tocan nos sentimos relajados, apreciados y valorados: en una palabra, nos sentimos reafirmados. Aun así, es común que olvidemos ser bondadosos o que no agradezcamos lo suficiente la bondad ajena. Ayudar a otros es parte de la vida cotidiana de madres y padres, de hijos que cuidan a sus padres ancianos, de trabajadores de la salud que atienden a los enfermos, y de los maestros y maestras que se encargan de los niños en cualquier parte del mundo; la bondad es tan común que la damos por sentada. También es común creer que la bondad es un extra en la vida, algo bonito pero innecesario, un lujo para el que se necesita tiempo y energía. Pero, de hecho, nuestra salud, felicidad y el mundo entero dependen de dar y recibir bondad.

Casi todos diríamos que somos personas compasivas; si estás leyendo este libro, podrías decir que la compasión es una parte importante de tu identidad. Aun así, la mayoría no hacemos nada más que tener ciertas opiniones al respecto. A menos que nos esforcemos en ser compasivos, que practiquemos y cambiemos nuestros hábitos para convertir a la compasión en una fuerza activa de nuestras vidas, será únicamente algo que nos sucede —sentimos enojo cuando nos provocan, sentimos compasión cuando la situación lo amerita—, una reacción automática ante el dolor y las necesidades de nuestros seres queridos, o de extraños en momentos de extrema necesidad. Si lo dejamos hasta allí, no habremos sido capaces de descubrir el poder transformador de la compasión.

## **Recibir bondad**

¿Puedes pensar en alguien en tu vida que haya sido una figura de bondad, cuyo solo recuerdo te llene de felicidad y gratitud? Puede ser un maestro que te impulsaba y te ayudó a descubrir tus fortalezas en un inicio; puede ser un amigo o amiga leal que te hizo saber que estaba ahí para ti. O tal vez tus padres, que te sirvieron de sostén mientras crecías. Si no recuerdas a ninguna persona en especial, deja abierta la pregunta y date un tiempo para pensarlo.



¿Por qué la bondad de otros, en particular cuando la recibimos en momentos críticos, tiene el poder de dejar una huella tan profunda en nuestras mentes? La respuesta más sencilla es que ese acto toca el nivel más profundo de nuestra humanidad —donde somos más humanos—, y nos hace sentir una enorme necesidad de bondad y conexión.

Es fácil ver que todos nos beneficiamos de la bondad de los demás, pero no lo hacemos al mismo nivel; un factor determinante en este sentido es qué tan compasivos somos nosotros mismos. Un equipo de científicos estudió a 59 mujeres del área de la bahía de San Francisco, California. Las participantes —divididas al azar en dos grupos— llenaron un cuestionario diseñado para medir su nivel individual de compasión. Una semana después se llevó a cabo una sesión de laboratorio en la que debían hacer tres cosas: dar un discurso frente a dos investigadores, sostener una entrevista y resolver un problema matemático. Cada persona tenía cinco minutos para preparar su discurso, mientras electroencefalógrafos medían sus ondas cerebrales y algunas funciones corporales. En uno de los grupos, los científicos hacían comentarios positivos como “lo estás haciendo muy bien”, sonreían o hacían gestos de aprobación mientras las participantes realizaban sus tareas; en el otro, los investigadores permanecían en silencio. Fue asombroso que las participantes con mejores resultados en la escala de compasión y que recibieron señales positivas tenían niveles más bajos de presión sanguínea, menor reactividad del cortisol y mayor variabilidad en la actividad cardíaca, en particular durante la tarea más estresante, como dar el discurso; todos estos son indicadores asociados con la salud física y el bienestar social. Además, a las participantes de este grupo les agradaban los científicos. Estos efectos no se encontraron en las participantes del grupo que obtuvo bajos resultados en la escala de compasión a pesar de recibir gestos de confianza, y en las que, aun cuando mostraron altos niveles de compasión, no recibieron señales de apoyo. Al establecer sus conclusiones, los investigadores resaltaron que “es posible que las personas más compasivas también se beneficien más del apoyo, en especial durante situaciones de estrés agudo”. En otras palabras, para beneficiarnos de la bondad de los demás, nosotros mismos debemos tener una buena cantidad de ella.

### **El placer de ayudar**

Funciona en ambas direcciones: cuando hacemos un acto bondadoso sólo por compasión, nos sentimos bien con nosotros mismos porque la bondad reafirma algo fundamental de nuestra condición humana: la necesidad que tenemos y el agradecimiento que nos provoca la conexión con otros humanos. La compasión y la bondad también nos liberan de los estrechos límites de la introspección y nos hacen sentir parte de algo más grande. Si por lo regular vamos por la vida como cegados por nuestras





propias preocupaciones y reflexiones, la compasión nos permite ver de nuevo y pone nuestras vidas en perspectiva con el mundo.

Por eso no sorprende que los científicos hayan identificado los efectos positivos de la compasión sobre el cerebro. Cuando ayudamos a alguien llevados por un genuino interés en su bienestar, se elevan nuestros niveles de endorfinas, los cuales están asociados con sensaciones de euforia: este fenómeno se conoce como el placer de ayudar. En los estudios en que se pide a los participantes sentir compasión hacia alguien de manera consciente, se activan los centros de gratificación del cerebro compasivo; se trata del mismo sistema que se enciende cuando pensamos en chocolates o dulces. En cierto sentido, mis compañeros de Cambridge tenían razón: incluso la Madre Teresa obtenía algún provecho, aunque no en el sentido egoísta que ellos asumían. La plenitud que sentía la Madre Teresa al realizar actos desinteresados era un derivado, no el objetivo. Su motivación principal era ayudar y calmar a los desamparados. Ésta es la trampa —una linda trampa— de la compasión: cuanto más hacemos por los demás, más obtenemos para nosotros mismos.

Otros estudios han mostrado que algunos niños dicen sentir más felicidad cuando se les insta a actuar con bondad; además, realizar actos de bondad aumenta la aceptación del grupo, que es un asunto fundamental para los adolescentes. La aceptación del grupo también es clave para reducir el bullying en las escuelas.

La paradoja de la felicidad es que nos sentimos más felices cuando menos nos preocupamos por nuestra propia felicidad. Desde sentirnos inspirados hasta estar enamorados, nuestras experiencias más profundas de alegría surgen cuando trascendemos nuestro estrecho yo. El nacimiento de mi primera hija es un ejemplo. Incluso superficialmente, sabemos que nos olvidamos de nosotros mismos cuando disfrutamos algo. (Y viceversa: el sentimiento de incomodidad con uno mismo es una barrera tan grande para la felicidad que muchas personas llegan a extremos autodestructivos para evitarlo, por ejemplo con alcohol y otras drogas.)

Cuando sentimos compasión hacia alguien vemos el mundo entero bajo una luz positiva. Visto superficialmente, esto sería ilógico: el sentido común sugiere que, como la compasión gira alrededor del sufrimiento, el mundo debería parecernos oscuro y nosotros ser pesimistas. Sin embargo, un estudio realizado en el laboratorio de psicología de Stanford —en el que yo mismo participé— indica lo contrario. A un grupo de estudiantes les mostramos fotos de otras personas, y les pedimos que sintieran compasión hacia algunas de ellas de forma consciente. Después de un descanso, los participantes ob-



servaron y evaluaron obras de arte moderno. Pero antes de cada imagen artística, uno de los rostros aparecía por una fracción de segundo, tan rápido que no podían reconocerlo conscientemente. Los estudiantes calificaron las obras de arte de manera más positiva cuando la imagen seguía a uno de los rostros por los que anteriormente habían sentido compasión. Este vínculo —entre sentir compasión y percibir el mundo bajo una luz más positiva— podría explicar por qué las personas compasivas también tienden a ser más optimistas.

### **Más compasión, más sentido**

Para mí, el aspecto más importante de la compasión y la bondad es la manera en que le dan sentido a nuestras vidas. No hay nada que se compare con sentirse útil. Cuando somos capaces de hacer una diferencia ayudando a otros, en casa o en el trabajo, nos sentimos con más energía y orientación, más efectivos y con mayor control. Tener un propósito en la vida es uno de los factores cruciales en la felicidad personal; incluso influye en nuestra longevidad. Un amplio estudio acerca de los efectos de una meditación de tres meses que incluía la práctica de la compasión por parte de los involucrados arrojó resultados particularmente interesantes acerca de los niveles de telomerasa, una enzima que repara nuestros telómeros.<sup>18</sup> Los telómeros son los extremos, o colas, de las moléculas de ADN; asociados con el envejecimiento, se encogen con el tiempo debido al proceso de replicación. En los participantes con altos niveles sobre el propósito en sus vidas se encontraron mayores grados de telomerasa, lo cual podría indicar un proceso de envejecimiento más lento. Varios estudios de gran escala sobre personas mayores muestran también que el voluntariado previene el envejecimiento (de nuevo, estos resultados sólo se obtuvieron cuando el trabajo voluntario se realizaba con un genuino deseo de ayudar a otros).

### **Más compasión, menos estrés**

El Dalai Lama dice a menudo que ser más compasivos puede ayudarnos a sentir menos estrés. Esto parece increíble, ya que sentir compasión depende de que reconozcamos el desagradable hecho de que todos somos vulnerables y sufrimos, pero la ciencia lo confirma. Al igual que con la felicidad, el truco es liberarse del estrés que implica juzgar o preocuparnos por nosotros mismos. Al cambiar el enfoque de nuestros estrechos intereses personales (y la pesada carga que eso implica) hacia la compasión por los demás nos sentimos mucho más ligeros; pueden seguir ahí los mismos factores de estrés, pero nos afectarán menos. Lo que nos provoca más estrés es la manera en que nos afecta y el temor de que nos supere; por otro lado, la compasión nos alegra. Sentimos que nuestra propia carga se aligera un poco. La vemos en perspectiva. Nos damos cuenta de que no la llevamos solos.



Otra manera en que la compasión ayuda a aminorar el estrés es por medio de la comprensión y la tolerancia que por lo regular implica: nos sentimos menos ofendidos o molestos por los demás cuando sentimos compasión por ellos. En particular, la mayor compasión por nosotros mismos nos ayuda a ser más pacientes y amables con lo que percibimos como nuestras fallas. ¡Juzgarnos demasiado, sentirnos avergonzados o intentar esconder nuestras imperfecciones es increíblemente estresante! Con la honestidad hacia uno mismo, la autoaceptación y la transparencia que nos debemos y que implica la compasión por uno mismo, no tenemos nada que esconder. Y sin nada que esconder, hay mucho menos que temer.

Una investigación con estudiantes de Harvard que se preparaban para el examen de ingreso a estudios de posgrado, un requisito en la mayoría de las universidades de Estados Unidos, mostró cómo una simple intervención de “revaloración” —es decir, entender en términos positivos los síntomas relacionados con el estrés (un aumento en el ritmo cardiaco, por ejemplo, sería indicativo de un mejor desempeño, no uno peor)— cambiaba la manera en que los estudiantes respondían al estrés asociado al examen. Los que revaloraron la situación eran capaces también de volver a un punto de estabilidad después del evento estresante. (Por cierto, obtenían además mejores resultados en la prueba.) De hecho, la falta de compasión por uno mismo es tan estresante y común en el mundo moderno que le dedicaremos al tema el siguiente capítulo.

Finalmente, y como hemos visto, disponernos a la compasión nos permite beneficiarnos más del apoyo social, que es otra gran contención frente a los negativos efectos de largo plazo del estrés. Se ha observado que el sentimiento agradable que experimentamos con nuestra propia compasión ayuda a liberar la hormona oxitocina —la misma que secretan las madres lactantes—, la cual está asociada con la disminución de los niveles de inflamación en el sistema cardiovascular, la que a su vez es un factor importante en los padecimientos cardiacos. Como veremos más adelante, algunos estudios han mostrado que preocuparse por el bienestar de los demás ayuda a fortalecer nuestro nervio vago: éste, el nervio craneal más largo, regula el ritmo cardiaco, modula los niveles de inflamación de todo el cuerpo, y es un punto clave de nuestro estado general de salud.

### **La cura para la soledad**

Es claro que la compasión ayuda a tener mejores relaciones. La bondad actúa como un pegamento que sostiene la conexión con nuestros seres queridos, y nos protege ante las fisuras y quiebres que causan los desacuerdos y la distancia emocional. Algunos investigadores han descubierto que las conexiones



sociales fortalecen nuestro sistema inmunológico. Así, la bondad, como factor clave en la formación de vínculos sociales y su mantenimiento, nos ayuda a mantener un sistema inmunológico saludable. En las relaciones románticas, ser amables nos hace más atractivos. Cuando miro hacia atrás, pienso que algo que me atrajo de mi esposa fue su bondad, su gran corazón y la hermosa sonrisa que acompañaba todo eso.

Entonces, es fácil concluir que la compasión combate la soledad, una de las formas más dolorosas del sufrimiento. Al ayudarnos a conectar con los demás, la compasión disuelve las barreras que nos hacen sentir aislados; no es exagerado reconocer la importancia de este efecto secundario. Un estudio reciente de la Universidad de Chicago rastreó a más de dos mil personas mayores de cincuenta durante un periodo de seis años, y mostró que la soledad extrema tiene dos veces más posibilidades de causar la muerte que la obesidad o niveles altos de presión sanguínea. Quienes dijeron sentirse solos tenían 14% más de riesgo de morir. Otros estudios sugieren que la soledad extrema es más peligrosa que el consumo de tabaco. Algunos científicos se han referido a la soledad como una especie de dolor de nuestro "cuerpo social", el cual debe remediarse para llevar una vida sana. Cada persona sola es como un pez nadando a la orilla de una escuela, expuesto todo el tiempo a sus depredadores. La constante vigilancia que se necesita para vivir con semejante amenaza se ha asociado con niveles muy altos de cortisol por la mañana: luchar o huir, incluso antes de comenzar el día. A la larga, la soledad prolongada daña nuestro equilibrio hormonal y nuestro sistema nervioso.

Por desgracia, la soledad se ha convertido en una epidemia. Sin duda esto tendrá consecuencias graves tanto en el sufrimiento personal como en los costos de salud pública. Un estudio sociológico encontró que alrededor de 25% de los estadounidenses afirman no tener a nadie en quien confiar. Un estudio distinto, realizado en 2012 en el Reino Unido, reveló que más de una quinta parte de los participantes se sentían solos la mayor parte del tiempo; de esa fracción, uno de cada cuatro reportó sentirse aún más solo en los cinco años que duró el estudio.

No hay duda de que existe un vínculo entre la prevalente soledad de hoy en día y el énfasis de la cultura contemporánea en un estilo de vida autónomo e individualista, factores ambos que tienden a afectar las interrelaciones sociales. ¿Podrá el advenimiento de los recursos generadores de redes sociales, tales como Facebook, revertir esta tendencia cultural hacia la soledad? Las investigaciones parecen inconclusas hasta el momento; es muy pronto para afirmarlo, pero lo dudo. Considero que con la falta de interacción de humano a humano, es más probable que las nuevas generaciones experimenten la soledad de forma mucho más aguda.



Una vez vi al Dalai Lama abrazar a un completo extraño. Su Santidad se encontraba participando en un seminario sobre budismo y psicoterapia en Newport Beach, California, y yo era su intérprete; una tarde, en medio del pequeño grupo que esperaba afuera de la casa en la que se hospedaba el Dalai Lama, un hombre muy alterado lo llamó a gritos. Su Santidad caminó hacia él y con paciencia lo escuchó hablar del sinsentido de vivir. Entonces el Dalai Lama lo urgió a pensar en las cosas buenas de su vida, en la importancia de su presencia en la de sus seres queridos y en todo lo bueno que podía hacer ayudando a otros. Nada funcionó. Finalmente, Su Santidad dejó de hablar y le dio un enorme abrazo de oso: el hombre sollozó con fuerza y luego se calmó.

No es de sorprender que los hallazgos de numerosos estudios muestren que la conexión social presencial es la cura para la soledad. Abrir nuestro corazón a los otros, preocuparnos por ellos y dejarnos tocar por su bondad —es decir, vivir la vida de modo que nuestro núcleo compasivo se exprese— crea fuertes conexiones sociales. Nacimos para conectar. Nuestro deseo de conexión, no sólo con otros humanos sino también con animales, es tan profundo que determina nuestra experiencia de la felicidad.

### **La bondad es contagiosa**

Uno de los descubrimientos más emocionantes en este campo de investigación —sobre todo si tomamos en cuenta la epidemia de soledad— es que la bondad es contagiosa. La bondad de los demás nos hace más buenos a nosotros mismos. Cuando vemos a alguien ayudar a otra persona no sólo nos sentimos bien, sino que nos motiva a ayudar también. Algunos investigadores han llamado a este fenómeno “elevación moral”, a partir de una observación de Thomas Jefferson: sentimos una inspiración altruista cuando vemos o pensamos en actos de caridad. Es como un efecto dominó de bondad. Comienza con cada uno de nosotros, y los efectos de la bondad se esparcen en todas direcciones; cada persona tocada crea otro círculo de efectos, hasta que aparecen múltiples círculos sobrepuestos...

La próxima vez que veas a alguien siendo bondadoso —preocupándose por otra persona o ayudando a alguien durante una dificultad—, intenta observar cómo reaccionas instintivamente. Sin tener ningún pensamiento consciente, ¿tus ojos se iluminan? ¿Sientes que tu corazón se engrandece? ¿Tu boca toma la forma de una sonrisa cálida?

Tres científicos —de Cambridge, Plymouth y la Universidad de California en Los Ángeles— demostraron la naturaleza contagiosa de la compasión con un experimento en extremo sencillo.<sup>24</sup> El estudio comparaba a estudiantes universitarios asignados a dos grupos diferentes al azar: uno veía videos de



programas cómicos o sobre la naturaleza, y el otro escenas inspiradoras (tomadas del show de Oprah Winfrey) de gente ayudando a otros. Los investigadores les dijeron a los participantes que se trataba de un test de memoria, y los hicieron responder un cuestionario sobre lo que habían visto; cuando se disponían a hacerlo, el investigador fingía tener problemas para abrir el archivo en la computadora. Luego de varios intentos, le decía al estudiante que se podía ir y que recibiría los créditos prometidos. Cuando cada participante se preparaba para salir, el experimentador le preguntaba, como algo al margen, si quería ayudar con un cuestionario para un proyecto totalmente diferente, el cual estaba diseñado para ser aburrido y tedioso y no había ninguna recompensa para el participante.

Los resultados fueron impactantes. Quienes habían visto actos de bondad eran los que más ayudaban al científico con el segundo estudio; los que estuvieron en el grupo de Oprah, además, invirtieron el doble de tiempo. Ser testigos de la bondad de otros nos hace sentir compasión, y la compasión genera actos de ayuda.

Por fortuna, nuestra vida diaria está llena de oportunidades para ser bondadosos. Podemos dar un beso de despedida a nuestros seres queridos cada mañana, ceder el asiento a una embarazada en el transporte, darle al paso a otro conductor en el camino u ofrecerle un oído atento a un colega; podemos hacer trabajo voluntario o donar parte de nuestros ingresos para ayudar a otros. Si lo pensamos bien, cada día tenemos bastantes oportunidades para ser bondadosos. Y si no estamos acostumbrados a pensar en ello, podemos aprender: la segunda parte de este libro te enseña cómo hacerlo.

Mucha gente alrededor del mundo se ha organizado para promover la bondad. Por ejemplo, en el movimiento "cadena de favores" una buena acción no se le paga a quien la hizo, sino a un tercero. En muchas escuelas, la bondad ya es parte del plan de estudios. En 2008 la BBC lanzó una campaña en todo el Reino Unido para promover un millón de "actos de bondad espontáneos"; y en la actualidad la frase es común. ¿Qué pasaría si la compasión ya no fuera el secreto de la felicidad sino un valor celebrado, un principio organizativo de la sociedad, una fuerza de cambio?

### **Aguantar con paciencia**

Usualmente nuestros seres queridos son quienes más reciben nuestra bondad y resultan nuestra mayor fuente de felicidad; por eso, también pueden ser la principal causa de nuestros sentimientos de dolor. Sentir compasión por un ser querido puede resultar natural de vez en cuando. Pero mantener una actitud bondadosa de manera constante, sobre todo frente a situaciones adversas, requiere paciencia y



dedicación. A menudo, las fricciones cotidianas y la cargada atmósfera de las relaciones familiares vuelven difícil mantener la calma necesaria para que la compasión se manifieste. Aun así, cuando estallamos debemos ser bondadosos y comprensivos con nosotros mismos. (Aprenderemos sobre la importancia de la compasión por uno mismo en el siguiente capítulo y en la segunda parte veremos técnicas para mantener la compostura.)

También debemos recordar una verdad fundamental de las relaciones cercanas: las interacciones incisivas y dolorosas suceden porque nos tenemos cariño y nos sentimos lo bastante seguros como para bajar la guardia. Mientras ambas partes tengan en mente esta verdad, la bondad seguirá siendo el centro de la relación.

Una de las relaciones más complejas y difíciles de mi propia vida fue la que tuve con mi padre. Entre los once y los veinte años pertenecí al mismo monasterio que él, Dzongkar Choede, llamado así por el pueblo de Dzongkar, en el Tíbet Occidental, donde nació. Mi padre tenía una fuerte conexión emocional con el monasterio y su historia. Los problemas comenzaron cuando terminé mi formación monástica —memorizar textos litúrgicos y cantos rituales, sobre todo— y comencé a interesarme en otros temas, por ejemplo, aprender inglés y leer textos no relacionados con las necesidades del monasterio. Yo era intelectualmente insaciable y me sentía cada vez más incómodo con nuestro ritual cotidiano, en especial con cantar sin conocer el significado de los textos.

Una vez que aceptó mi decisión de entrar al monasterio, se volvieron claras las intenciones de mi padre hacia mí: esperaba que me convirtiera en el maestro de cantos, la cabeza de los rituales y, más tarde, en abad de ese pequeño monasterio. Yo tenía otras ideas, y ser miembro permanente de dicha comunidad no era una de ellas. Apenas alfabetizado, mi padre nunca comprendió mi curiosidad intelectual y la interpretó como una forma de rebeldía adolescente que algún día terminaría; me acusó de ser egoísta y poco agradecido por las penurias que él y mi madre habían atravesado por nosotros.

Mi padre creía que al alejarme de la comunidad perdería el respeto de los demás y me arruinaría la vida; yo mismo comencé a alejarlo de mí y provoqué que nuestra relación se volviera cada vez más tensa y distante.

Nos mantuvimos en contacto cuando dejé Dzongkar Choede para entrar en un monasterio académico en otra región al sur de India; aun así, notaba que me había convertido en una fuente de decepción y vergüenza para él. Mi padre creía que yo había traicionado a la comunidad, y la lealtad es una virtud



muy apreciada en el Tíbet y en otras culturas asiáticas.

Todo cambió en 1985, cuando me convertí en el traductor inglés de Su Santidad el Dalai Lama. Desde entonces no puedo hacer nada mal ante los ojos de mi padre: reconoció que no me había comprendido y que no sabía que todas las “cosas extrañas” que yo hice podían tener aplicaciones tan positivas.

Mi padre vivió la última década de su vida con mal de Parkinson. Tomaba un fuerte medicamento inductor de dopamina para mejorar su movilidad, el cual lo volvía infeliz, exacerbaba su personalidad ansiosa y le causaba frecuentes episodios de paranoia y psicosis que en cierto modo intensificaron su temor a la muerte. Tuve la fortuna de pasar tiempo con él y ayudarlo a aceptar sus miedos, sobre todo mediante meditaciones y enseñanzas espirituales budistas. Mi padre murió en paz, feliz de saber que había llevado una vida plena y que sus tres hijos —mi hermano, mi hermana y yo— éramos felices y teníamos familias propias. Debo admitir que hubo momentos en los que pude haberme rendido y simplemente mandar al diablo nuestra relación. Fue por medio de la compasión —hacia mi padre y hacia mí mismo— que me aferré a ella.

¿Qué nos hace tener actos de bondad hacia los demás? ¿Cuál es el motor detrás de dichos actos? ¿Qué les da fuerza para seguirlos considerando dignos de nuestra atención y esfuerzo?

Es claro que la fuerza que los impulsa es la parte compasiva y bondadosa de nuestra naturaleza. Aunque nos hace vulnerables en el sentido de necesitar el afecto y la bondad de la gente, nos brinda la capacidad de conectar con otros, con sus necesidades, su dolor y sus alegrías. Este instinto protector es lo que nos ayuda a conectar con los demás al nivel más fundamental. De hecho, nos sentimos más vivos como seres humanos cuando somos bondadosos y compasivos con alguien, cuando conectamos con el dolor y las necesidades de los otros. Nos sentimos llenos de energía; incluso nuestro corazón físico reacciona con más fuerza, preparando nuestro cuerpo para actuar. En cierto sentido, en el momento de la compasión nuestra humanidad se revela y dejamos atrás todas las categorías y etiquetas que nos hemos construido para separarnos e individualizarnos frente a los demás. Es en este nivel básico que conectamos con quien esté frente a nosotros. En ese momento, lo importante es que esa persona es otro ser humano —al igual que nosotros—, que desea ser feliz y evitar el sufrimiento. Nada más importa: ni la raza ni la religión, ni la filiación cultural o el género. Actuar desde ese lugar en respuesta a las necesidades del otro es actuar por verdadera bondad.