

## SP1 Compasión: qué es (y qué no)

[00:00:12] **Natalia Martín** Bienvenida, bienvenido al módulo dos, donde vamos a hablar de compasión, autocompasión y cómo pueden beneficiarnos enormemente en nuestro día a día como periodistas. Me llamo Natalia Martín Cantero y llevo escribiendo, desde hace más de 20 años, desde varios continentes. Fui también pionera en escribir sobre compasión, autocompasión, mindfulness, porque ya entonces me parecía muy importante prestar atención a la salud mental. Y voy a comenzar con una confesión, durante mucho tiempo fui muy autocrítica porque pensé que esto me ayudaría, pero en realidad sólo produjo más sufrimiento. Hoy procuro tratarme mejor, ser menos crítica conmigo misma gracias a mi formación en la Universidad de Stanford, y tengo comprobado que la compasión y la autocompasión es un cable a tierra que nos permite cultivar una mirada más amable hacia nosotros mismos y hacia los demás, y esto también se traduce en escribir mejores historias.

[00:01:19] Como dice el Dalai Lama, "la compasión no es un lujo, es esencial para nuestra paz y estabilidad mental. Y todavía más, sin ella no podremos sobrevivir. No es un asunto religioso, sino humano". Es muy habitual tener una idea equivocada de lo que es y no es la compasión, por eso quiero que entendamos muy bien de qué estoy hablando. No hablamos de lástima, que nos hace ver al otro como inferior; tampoco de apego, que tiene una consideración muy auto centrada, la compasión tiene como foco el bienestar de la otra persona; no es indulgencia, condescendencia o ser un blando, porque la verdadera compasión busca erradicar las causas del sufrimiento, y eso a menudo supone actuar con fuerza y poner límites; tampoco hablamos de tristeza paralizadora ni de pensamiento mágico; no es una emoción, sino un proceso, como vamos a ver en seguida; y finalmente, tampoco es empatía, la compasión incluye el deseo de ayudar.

[00:02:27] ¿Qué es, por tanto, la compasión? Hay un montón de definiciones, pero a mí me gusta la del pionero en compasión Paul Gilbert, que dice que "la compasión es el coraje de descender a la realidad de la experiencia humana". Es decir, es una práctica radical de ir hacia el sufrimiento en lugar de huir de él. En nuestro trabajo como periodistas nos encontramos con el malestar, con el sufrimiento, todos los días. En mi caso, informé sobre la pandemia durante dos años, con grandes consecuencias en mi vida personal y profesional. Pero otras colegas, otros colegas escriben de la crisis de Ucrania, de la crisis de los refugiados, del cambio climático. Para adentrarnos en todo ese sufrimiento, hace falta coraje y valentía. Si lo hacemos con una intención compasiva, conseguiremos ser más efectivos y protegernos en lugar de desgastarnos, experimentar burnout, sufrir trauma vicario o incluso caer en la depresión.

[00:03:34] La buena noticia es que todos venimos equipados de serie con un músculo y con una capacidad natural de sentir compasión. Es un es un proceso que se compone de cuatro partes de las que voy a hablar a continuación utilizando el ejemplo de la pandemia. El primer paso es la cognición, que podéis ver en rojo a la izquierda, y que se refiere a tomar conciencia del sufrimiento desde un plano más intelectual, algo que como periodistas hacemos de continuo. Si usamos el ejemplo de la pandemia, hablaríamos de los datos de personas fallecidas, hospitalizadas, etcétera. En segundo lugar está la intención de sentir una emoción, me refiero a calidez o ternura que se produce cuando tomamos conciencia de que detrás de todos esos datos y esas cifras hay personas que lo están pasando mal. La intención de aliviar el sufrimiento, en tercer lugar, marcará la diferencia entre una pieza para salir del paso y otra que realmente contribuya a marcar una diferencia. Ese paso que nos llama a la acción, en color azul. Por ejemplo, cuando entrevisté a un médico pionero en la humanización de los servicios de salud, que hizo

campaña para que los pacientes de Corona Virus no falleciesen solos en el hospital sin la compañía de sus familiares, tenía este cuarto paso en mente, la acción compasiva. ¿Cómo podía poner un granito de arena para aliviar el sufrimiento, en mi papel como periodista?

[00:05:05] Hay un quinto paso que es muy importante y es el bienestar que se produce después de esa acción, quiere decir esto que nos sentimos bien cuando aliviamos el sufrimiento, cuando ayudamos a los demás. Vamos a comprobarlo, vamos a comprobarlo deteniéndonos unos instantes, puedes conectar con esta sensación ahora mismo. Te voy a pedir que si puedes, pauses el video unos instantes, tomes un par de respiraciones y después durante unos momentos te detengas y pienses en un momento en el que ofreciste compasión, o un gesto de amor, de cariño, de ternura, de comprensión. Puedes pausar el video ahora y volver a reanudarla cuando estés listo, cuando estés lista.

[00:05:59] Ahora que ya has contactado con ese momento, puedes hacer lo mismo recreando un momento en el que recibiste esa compasión, ese gesto de amor o de cariño o de ternura. Puedes recordar qué sentiste, no hace falta que sean grandes cosas, con pequeños gestos es suficiente. La cuestión es que ayudar a otros, activa regiones del cerebro ligadas a la zona de recompensa y placer, libera oxitocina, reduce el estrés, incrementa la percepción de conexión y de sentido.

[00:06:40] Nuestro estado de ánimo impacta al producto final, a nuestro trabajo. Como decía la novelista Anaïs Nin, no vemos el mundo como es, lo vemos como estamos. Por eso es muy importante comenzar ofreciéndonos autocompasión. Aclaremos primero que no hay que confundirla con lástima por uno mismo; con autoindulgencia; con narcisismo, donde uno tiene un concepto engrandecido de sí mismo; tampoco es autoestima, que se alimenta de la autoevaluación. Kristin Neff, una de las principales investigadoras en este campo, lo define usando estas palabras: "autocompasión es una apuesta por tratarte con el mismo tipo de amabilidad y cuidado con el que tratas a tus seres más queridos y una comprensión profunda de que, en tanto humanos, todos somos imperfectos y falibles".

[00:07:39] Como vemos en la definición de esta autora, hay tres aspectos diferenciados. El primer paso es atención plena o Mindfulness, que es darte cuenta de lo que está pasando. Por ejemplo, yo cuando tengo que trabajar bajo presión y empiezo a observar cómo surgen las críticas internas dentro de mí, intento tomarme las cosas con perspectiva, no magnificar la importancia de lo que está ocurriendo y acercarme a esas emociones con curiosidad. El segundo componente es la humanidad compartida, ese recordatorio de que no estamos solos, de que hay un montón de compañeros que están atravesando lo mismo que yo, y que trabajan en circunstancias muy parecidas. El tercer componente es la amabilidad, frente a esa autocrítica podemos hablarnos con amabilidad y preguntarnos ¿qué necesito? ¿Cómo puedo estar bien?.

[00:08:35] **Natalia Martín** En un trabajo de naturaleza tan mental como este, yo casi siempre necesito salir a la naturaleza, hacer ejercicio, conectar conmigo y desconectar de las pantallas, aunque sea durante un tiempo. Entre los materiales de este módulo que vamos a compartir contigo, incluiremos una pausa autocompasiva con los tres componentes de la compasión que acabamos de ver, para ayudarte a estar más atento a esa voz autocrítica e investigar también maneras en las que te puedes ayudar a ti mismo, a ti misma, en el momento, para acercarnos a eso que tan bien describe este poema con el que me despido por el momento: "Deja que tu corazón regrese a ti mismo, al extraño que te ha amado toda tu vida. A quien has ignorado por otros. A quien te conoce de

memoria. Baja las cartas de amor de la estantería, las fotografías, las notas desesperadas, y arranca tu propia imagen del espejo. Siéntate. Celebra tu vida".