

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

**LA FALSA COMPASIÓN
UN GRAN MALENTENDIDO**

DOSSIER 191

14 de marzo de 2022

ÍNDICE

0. Utilidad del dossier	3
1. Introducción	4
2. La falsa compasión	5
3. La intención oculta de la falsa compasión	7
4. El nacimiento de la compasión verdadera	8
5. La compasión: un fruto del amor, la inteligencia y la presencia	9
6. La acción compasiva	12
7. Compasión y empatía	13
8. Sostener la compasión	14
9. La práctica de la semana	15

UTILIDAD DEL DOSSIER

Seguir **la clase en directo o en diferido es el 80% del trabajo**. Síguela en vídeo o en audio.

Tras cada sesión publicamos el resumen de la misma, así como un boletín con las dudas que enviáis.

El dossier no sustituye la sesión pero aclara y pone orden.

Puedes plantear **preguntas, testimonios y dudas sobre el tema** al mail udv@danielgabarro.com

También al WhatsApp: (+34) 634 54 09 23

Una observación importante para las **personas nuevas en Universidad de Vida** como hay más 100 de sesiones y siguen creciendo... **¡no te indigestes!**

Sigue la sesión de semana y, como mucho, recupera alguna antigua. Sin prisa, sin indigestarte.

¡Empecemos!

INTRODUCCIÓN

En esta segunda sesión del bloque de la Compasión empezaremos entendiendo **qué no es la compasión** para acabar reflexionando sobre **lo que sí es**.

Es una forma de llegar al núcleo de la cuestión: quitar las capas más superficiales para que lo nuclear se haga evidente.

En relación al término 'compasión' hay muchas creencias erróneas que conviene cuestionar.



La reformulación de las palabras es una de las tareas más importantes, a mi juicio, a la hora de transmitir cualquier clase de conocimiento. De lo contrario, cualquier comunicación efectiva será algo menos que imposible.

Para poder comunicarnos efectivamente debemos antes ponernos de acuerdo acerca del significado de las palabras, de lo contrario alguien podría decir 'tomate' y el resto entender 'patata'.

Empezaremos pues, hablando de la falsa compasión. ¡Vamos allá!

LA FALSA COMPASIÓN

Siendo sinceros, lo que más abunda en nuestro mundo es la falsa compasión, más que la compasión verdadera.

La falsa compasión es la que proviene del personaje, de la ausencia de Ser, mientras que la auténtica proviene de lo esencial.

Es lógico, por tanto, que la falsa compasión sea la dominante, en un mundo con un nivel de consciencia (general) más bien bajo.



La falsa compasión es una máscara y una estrategia del personaje para consolidar el 'yo' con el que nos identificamos.

De puertas hacia fuera se muestra amable, atenta y servicial para con las personas que sufren.

Pero en el fondo no tiene ningún interés en que estén bien. El personaje con el rol de la falsa compasión tiene miedo a la gente, miedo de su fuerza. Que estén bien le hace sentir inseguro.

Al Ego ya le va bien que los demás sufran para tenerlos controlados, en este caso, bajo su influencia "curativa".

El personaje compasivo solo tiene simpatía por la gente que sufre, y se

siente amenazado por la gente segura de sí misma y autónoma.

El personaje compasivo es servicial y amable con la gente que sufre. Quiere ganarse su simpatía y afecto. **Intenta comprar a los demás, tenerlos a su lado y “con lo que ha hecho por ellos”, protegerse de posibles abandonos o ataques.**



El personaje compasivo lo da todo: amistad, servicios, tiempo y dinero, lo que haga falta. Y aparentemente no pide nada a cambio. No quiere que le devuelvan los favores porque siempre se esté en deuda con él. Es una forma sutil de exigir fidelidad total. Por el contrario, como veremos, la compasión verdadera no exige absolutamente nada.

El personaje compasivo necesita sentirse generoso y bondadoso. Le aporta la satisfacción de sentirse bueno y por encima de los demás, además de útil e indispensable.

Siempre se rodea de gente sufriente. Le hace subir la autoestima (la falsa, ver las sesiones sobre autoestima), en la que se apoya firmemente.

Cree que es muy bueno y que no merece nada malo. Una frase típica de la falsa compasión es: “¿Cómo me puede pasar esto a mí?”.

LA INTENCIÓN OCULTA DE LA FALSA COMPASIÓN

La intención oculta del personaje compasivo es **volver pasivos a los demás** (que no salgan del sufrimiento) para que sigan a su lado.

Lo consigue dando al otro todo lo que necesita o desea. No permitirá que su protegido/a mueva ni un dedo. Una frase típica del personaje compasivo es: “¿Qué harías tú sin mí?”.

Su intención es **generar dependencia en los demás** que no tienen que moverse de su lado para conseguir lo que desean.

Los estanca en el camino y atrofia su capacidad de evolución. Les impide trascender su sufrimiento y extraer aprendizajes. En la medida de lo posible los mantiene ahí, sufriendo.



El personaje compasivo se fija en todos los “desgraciados” del mundo. Luchará para calmar momentáneamente su sufrimiento.

Dará peces, pero jamás enseñará a pescar.

Es habitual encontrarlo en grupos benéficos o dando donativos, principalmente materiales.

Pero no hará nada útil para que de verdad las personas salgan del sufrimiento. Los mantendrá allí abajo suplicando ayuda mientras él se inflama de falsa autoestima por su “bondad” inmensa.

Su discurso y estrategia es muy simple: dirá a los que sufren que tienen toda la razón por sufrir, que la vida los trata mal, que las cosas son difíciles, etc.

Refuerza la perspectiva negativa de los que sufren y fomenta su debilidad. En realidad, no tiene ningún interés ni intención en ayudar a los demás a sanar, tan solo quiere cuidarlos.

Los temas habituales de conversación del personaje compasivo son “negativos”. Se rodea de gente con problemas, afligidos, con quien puede hablar de sus temas preferidos: lo dura que es la vida y el derecho que tienen de sufrir y que es muy normal que lo hagan.

EL NACIMIENTO DE LA COMPASIÓN VERDADERA

Pasemos ahora a hablar de la verdadera compasión.

La compasión auténtica se despierta con nosotros. La compasión es algo natural, propio de nuestra naturaleza esencial y original.

Al estar identificados con el personaje, simplemente la bloqueamos. **La identificación con el ‘yo’ es el obstáculo** primero y último para que la compasión surja.

El personaje es la ausencia de Luz y la compasión es precisamente hija de la Luz.



El Ser se expresa en forma de Amor, Inteligencia y Presencia. Por lo tanto, todo eso hace falta para que la compasión se manifieste.

En otras palabras, sin amor, comprensión y centro no puede haber compasión verdadera.

LA COMPASIÓN: UN FRUTO DEL AMOR, LA INTELIGENCIA Y LA PRESENCIA

La compasión nace cuando **el Amor mira hacia abajo**. Es un fruto del Amor. El amor mirando hacia arriba se manifiesta en forma de admiración y veneración. Mirando hacia delante se manifiesta en forma de solidaridad. Mirando hacia abajo, se convierte en compasión.

Cuando mira hacia abajo, **reconoce al que sufre, al débil, al ignorante, al falta de luz. Y lo abraza, lo incluye.**

No podría hacer otra cosa. El Amor nos conecta a los demás, a su sufrimiento que no es más que el resultado de la ausencia de Ser. Y **la tendencia natural de la Luz es “llenar” la falta de Luz.**

Etimológicamente, “compasión” significa “compartir el sufrimiento”. Te sientes unido a los demás en lo más profundo. **Compartes el sufrimiento, pero sin identificarte.**

En la compasión no hay sufrimiento. **Implica sensibilidad y comprensión**

para percibirlo y centro (presencia) para no identificarse.

La identificación implica desaparecer de dicho centro (se pierde la consciencia de uno mismo). Entonces, separados del centro, nos convertimos en aquello con lo que nos identificamos: nos convertimos en el mismo sufrimiento.



Desde la compasión verdadera **no se sufre por el sufrimiento de los demás. Detrás hay comprensión (inteligencia)**. Comprensión, por ejemplo, de que el sufrimiento es un gran despertador.

Puede incluso (y esto hay que interpretarlo muy fino) que se despierte cierta dicha amorosa para con el sufrimiento ajeno. Como unos padres que no pierden su felicidad cuando su hijo/a sufre al saber que con eso está creciendo y evolucionando.

Tras la compasión también está la comprensión de que todo el mundo está en un grado de consciencia, evolucionando cada uno a su ritmo.

Pero tampoco hay frialdad e indiferencia por el sufrimiento ajeno. Si las hay, es que no hay comprensión verdadera.

No hay que confundir compasión con pena. En la pena hay sufrimiento y sensación de desconexión (no nos sentimos unidos de verdad a quien sufre, puede que incluso nos sintamos por encima). En la pena hay

ausencia de Amor y de comprensión.

Por lo tanto, **es posible vivir en plenitud y con gozo en un mundo sufriente**, en un valle de lágrimas. Es la prueba más evidente de que se vive desde el Amor y la comprensión.

En otras palabras, **cuando sufrimos por el sufrimiento de los demás, es un síntoma de que nos falta comprensión**. La comprensión es la clave. Cuando ves el sufrimiento del otro, cuando le comprendes, surge la compasión.

Tú no sufres pero nace en ti un impulso irresistible por trabajar para ayudar a los demás, de la mejor manera posible.

Es básico, para que nazca la compasión, el comprender y abrazar el propio sufrimiento. No lo quieras eliminar, abrázalo tiernamente como quien abraza a un niño pequeño asustado, y mira profundamente dentro de él.



Entonces **surge la visión respecto a los demás**. Cuando entendemos que los demás sufren como nosotros, ya no queremos lastimarlos. Queremos ayudarlos a sanar y evolucionar.

Comprendemos que **el sufrimiento**, como la inteligencia o el Amor no es mío ni tuyo, **no es propiedad de nadie**, es de la humanidad entera.

Por ejemplo, imagina que alguien te ha hecho sufrir mucho. Quizás pienses que tú eres la única que sufre y que la otra persona es mala y vengativa. Si miras profundamente también reconocerás el sufrimiento en la otra persona.

Ella es la primera y mayor víctima de su sufrimiento. Como decía Thich Naht Hahn, **tú solo eres la víctima número dos.**

LA ACCIÓN COMPASIVA

La compasión puede implicar actuar o no.

Pero **siempre es activa**. No hacer nada puede ser un acto compasivo muy activo.

A veces el amor y la comprensión pueden decidir no ayudar en forma de una acción concreta.



La falsa compasión, en cambio, siempre actúa para llevarse el mérito y los agradecimientos, aunque haciéndolo, igual no estemos favoreciendo la evolución del otro.

La sabiduría es un componente de la compasión. Sin sabiduría no se sabe

lo que es justo dar al otro para ayudarlo de verdad.

La compasión no tiene por qué consistir en actos de caridad o reformas sociales. Está libre del sentimentalismo y sensiblería, del romanticismo y de la emoción del entusiasmo.

Es como una gran roca, como decía de Mello, inamovible en medio de la confusión, de la desdicha y de la ansiedad.



Actúa siempre a través de la inteligencia y el Amor, no de la emoción y el intelecto.

La compasión **no implica debilidad alguna**. Existe una creencia errónea según la cual mostrar compasión es de débiles. Todo lo contrario. La compasión procede de la mayor fortaleza posible: el Amor y la inteligencia combinados, cooperando.

Incluso puede ser muy dura y brusca, al menos en apariencia. Las acciones compasivas pueden sacudir fuertemente.

COMPASIÓN Y EMPATÍA

Aunque son primas hermanas, hay alguna diferencia entre la compasión y la empatía.

Con la compasión te sientes más unido al sufrimiento del otro.

La empatía percibe el sufrimiento y reacciona con inteligencia sin identificación.



Como la compasión, pero **el deseo, anhelo de aliviar y reducir el sufrimiento ajeno es mayor en la compasión.**

SOSTENER LA COMPASIÓN

A nadie se le escapa que estamos viviendo unos momentos complicados a nivel social. La guerra ha puesto de manifiesto una realidad que ya existía pero que en nuestra burbuja del primer mundo nos pasaba desapercibida.



Es fácil en estos tiempos que se dispare el automático y aparezcan reacciones de miedo, inseguridad, odio, indignación, rabia, venganza, etc.

Entonces, ¿cómo sostener la compasión? **Pues sosteniendo el centro, la presencia en nuestras vidas.**

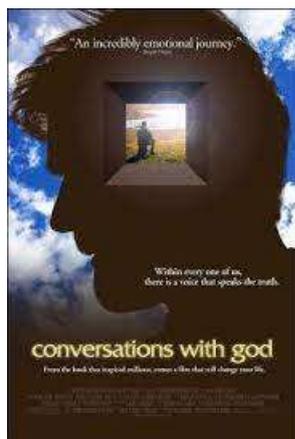
¿De dónde surge la compasión? De nuestro centro, que es de dónde surge la visión (inteligencia), el abrazo (el Amor) y la presencia (no identificación).

Por lo tanto, cualquier cosa que nos ayude a sostener nuestro centro, contribuirá a sostener la compasión y todos los demás frutos del Ser.

LA PRÁCTICA DE LA SEMANA

1. Hay una imagen arquetípica al final de la película “Conversaciones con Dios”, súper potente. Vale la pena ver la película entera solo para dejarse alimentar por dicha imagen.

Un alumno la ha encontrado en Youtube y nos ha mandado el link:
<https://youtu.be/Mt7RQSReaul>



2. Te propongo que te compres un periódico. Lee las noticias y párate en las que te producen rechazo, dolor, rabia y en las que aparezca el sufrimiento humano.

Vuélvelas a leer desde la presencia, procurando comprender a los agentes de la noticia. Esta es la clave. Añadir comprensión en lugar de reacción automática.

Se trata de poner los máximos condicionantes para que surja el abrazo del amor compasivo en lugar del rechazo automático.



¡Que tengáis una feliz semana!