



# Vivir con el corazón

La fatiga de la compasión - R. Kolts y T. Chodron

## 57. La fatiga de la compasión

Algunas personas, motivadas por la compasión, se encuentran tan atareadas atendiendo a las necesidades de los demás que experimentan lo que se llama la “fatiga de la compasión” o “el síndrome del quemado de la compasión”. Se encuentran exhaustas con su trabajo de ayudar a los demás, agotadas mental y físicamente. Son ellas quienes necesitan -y merecen- descanso y compasión.

La fatiga de la compasión es el resultado de permitir que nues tras vidas se desequilibren. Para mantenernos sensibles y firmes, es importante que valoremos que somos capaces de hacer, qué tenemos tiempo de hacer y qué es lo más importante en este preciso momento. Hacer esto requiere que nos detengamos a reflexionar tanto sobre nuestros sentimientos como sobre la situación externa. En algunas ocasiones tendremos que decir, “lo siento. No puedo hacerlo”, cuando no disponemos del tiempo o de la capacidad para ello. No hay motivo para que nos sintamos culpables al hacerlo, ya que nuestro objetivo es mantenernos equilibrados para poder continuar ayudando a los demás por mucho tiempo. Después de un cierto tiempo, las personas que ejercen las profesiones de ayuda -como las enfermeras, terapeutas, trabajadores sociales, profesores, doctoras, clérigos, activistas sociales y progenitores, pueden sentir que su energía está consumida. Escuchan a diario las dificultades de otras personas y hacen todo cuanto pueden por ayudarlas de manera que, comprensiblemente, terminan exhaustas. En ese momento, un respiro y algo de descanso son, sin duda, necesarios. Aun así, a veces a estas personas les resulta difícil desvincularse de las situaciones en las que otros las necesitan y aducen, que para ellas es imposible darse un respiro. Parece que algunos de nosotros pensamos que el mundo -o por lo menos nuestras casas y lugares de trabajo, se hundirá si no estamos allí para nuestros pacientes, clientes, estudiantes o hijos.

Pero somos nosotros los que vamos a colapsar si no paramos y descansamos de vez en cuando. Al margen de que nuestra preocupación por los demás sea verdadera, también tenemos una cierta tendencia a sentirnos importantes, pensando, “soy insustituible y estas personas no pueden funcionar si mí”. Esta mentalidad nos impide reconocer que, al no cuidarnos a nosotros mismos, estamos comprometiendo nuestra capacidad para ayudar a los demás.

Yo (Chodron) soy fundadora y abadesa de Sravasti Abbey, un nuevo monasterio en el noreste de Esta-



dos Unidos, y conozco muy bien la tendencia a sentir que el mundo se hundirá sin mí. No obstante, he aprendido a tomarla por lo que es: una sensación de importancia de mí misma. Desde que se fundó la abadía he tenido que viajar con frecuencia, y las otras monjas se han acostumbrado a hacerse cargo de la abadía durante semanas o incluso dos meses seguidos cuando me encuentro en algún otro lugar del mundo. La abadía no se viene abajo, ni ellas tampoco; de hecho, crecen enormemente mientras estoy de viaje ya que mi ausencia les impide volverse demasiado dependientes de mí. ¡Estoy muy contenta de saber que soy prescindible! Sé que cuando me llegue la hora de morir quienes me rodean seguirán adelante perfectamente sin mí.

Cuando necesitamos descansar, debemos descansar. Cuando este mos preparados, nos expandiremos de nuevo. Darse un respiro no significa que hemos perdido nuestra compasión o que nos hemos vuelto egoístas. Por el contrario, estamos siendo prácticos y generosos con la gente de nuestro entorno, y aquellos que dependen de nosotros realmente pueden crecer y hacerse más responsables.

Como hemos comentado, mantener una práctica espiritual diaria es muy eficaz para nutrir la salud física y mental. Nos proporciona el tiempo que tanto necesitamos para reflexionar sobre nuestras motivaciones y actos y para practicar los métodos para profundizar en la compasión. Del mismo modo que alimentamos nuestro cuerpo todos los días al comer, debemos alimentar nuestros corazones al dedicar un "momento silencioso" para la meditación, la auto-reflexión o alguna lectura espiritual todos los días. Hacerlo así, fortalecerá nuestras mentes y producirá una transformación notable en nuestra habilidad para estar en calma y para pensar con claridad. Una de mis (Chodron) estudiantes -una madre trabajadora con un hijo y un nieto en casa, relató el cambio que había supuesto en su vida la práctica espiritual regular:

Cuando hago mi meditación diaria, encuentro que mi corazón está más abierto a ayudar a otras personas. Empleo felizmente mi tiempo "libre" ayudando a mi vecino anciano, dándole de comer, cortándole las uñas y demás, y también echando una mano a una pareja de personas mayores que viven en mi calle. Voy a las consultas médicas con ellos, a la compra y, entonces, cuando llego a casa, oigo a mi voz interior que me dice, "ahora tengo la oportunidad de ser útil a mi familia".

Lo más asombroso es que la fatiga que sentía hace algún tiempo ha desaparecido. Me siento con más energía. Evidentemente, soy consciente de que esto puede cambiar, pero no puedo evitar pensar que por meditar todos los días y vivir éticamente, algo está cambiando en mí. Sí, todavía siento la necesidad de darme un paseo sola, y hago mi práctica espiritual cuando todo duerme en la casa, pero la necesidad



de escapar o incluso de lamentarme del hecho de no disponer de tiempo para estudiar o leer en casa ya no es un problema como era antes.

No sé qué esperaba hace años cuando comencé mi práctica budista. No era esto, te lo aseguro. No se trata de gozo, de sentirse una con el universo, ni siquiera de sentirse “clara” o “despierta”. Para mí, la práctica espiritual consiste en dar sin pensarlo dos veces, en entregarme con alegría. En cada momento.

### **Reflexión: Recargar nuestra batería**

Para poder ayudar a los demás, necesitamos cuidarnos. Piensa en cómo podrías crear un espacio en tu vida para recarga tu batería e intenta hacerlo. Recomendamos empezar con una práctica de meditación regular, pero siéntete libre para ser creativa y encontrar actividades que te calmen y que te aporten una sensación de paz, seguridad y apertura. Sentarse en silencio y escuchar música, dar un paseo relajado, recitar un mantra o leer un libro inspirador pueden obrar maravillas para recargarnos y hacer frente a nuestro ajetreado estilo de vida.

Además, intenta liberarte de la idea de que deberías ser capaz de hacerlo todo o de arreglarlo todo. Nadie puede hacerlo. Ofrécete empatía para sentirte cómoda con lo que eres capaz de hacer y con aquello en lo que eres capaz de regocijarte.