

## **La presencia compasiva al final de la vida**

**Silvia Fernández Campos**

La compasión consiste en ofrecer una presencia ecuánime, amable y de igual a igual ante el sufrimiento. Una relación compasiva de igual a igual al final de la vida implica reconocer que aquellos que están muriendo van solo unos pasos por delante de nosotros. Y porque van solo unos pasos por delante de nosotros, quizá ven las cosas de la vida con mayor claridad. Tienen mucho que ofrecernos. El beneficio es mutuo. Todos, en realidad, ya estamos muriendo. Etiquetas como moribundo o acompañante, enfermo o cuidador se desvanecen antes o después. La muerte, la enfermedad y la vejez despiertan nuestro corazón compasivo al recordarnos nuestra humanidad compartida.

Aunque la muerte nos llega a todos, rara vez nos enseñan cómo trabajar con esta realidad. Solemos pensar que la muerte vendrá más adelante cuando hayamos terminado de hacer las cosas que queríamos hacer. Actuamos como si la muerte no nos fuera a tocar a nosotros o a nuestros seres queridos. Medicalizamos y estigmatizamos la muerte como si al ponerla fuera de la vista no nos fuera a encontrar. Sabemos que nada dura para siempre. Todo es transitorio. Todo cambia. Incluso este cuerpo humano. Incluso el sol, símbolo de inmortalidad. Lo sabemos a nivel intelectual pero emocionalmente nos produce una profunda aversión. No nos gusta que nuestro cuerpo cambie. No nos gusta envejecer. Nuestra reacción habitual ante la muerte y el cambio suele ser salir corriendo, negar, posponer o distraemos. Hacemos grandes esfuerzos para que todo parezca seguro y sólido. Pero nada nos protege ante el cambio.

La respuesta sabia y compasiva ante el sufrimiento y la muerte es acercarnos a lo que duele y poner nuestra atención y amabilidad sobre ello. Al explorar el sufrimiento, empezamos a descubrir que no es estático. Si damos espacio al dolor este se puede mover. Además, descubrimos que el sufrimiento no es personal. Es una parte integral de nuestra condición humana. Nos conecta con todo. Como dice Frank Ostaseski: “Este sufrimiento pasa a través de mi de una forma única pero no es solo mío. Ha estado ahí desde el principio de los tiempos” (Ostaseski, 2017).

Reconocer nuestra humanidad compartida ante la vida y la muerte es el motor que nos permite aportar una presencia compasiva de igual a igual en los procesos de morir. Como dice Joan Halifax, “el mayor regalo que podemos dar a alguien que está muriendo es...recordar nuestra interdependencia. La vida, la muerte, el sufrimiento y la alegría nos conectan como hilos invisibles. Empezamos recordando nuestra historia individual y luego la dejamos ir para adentrarnos en la inmensidad de quienes somos, como una ola desvaneciéndose en la inmensidad del océano” (Halifax, 2014).

## 2. *Pioneros de la presencia compasiva al final de la vida.*

Joan Halifax y Frank Ostaseski son los grandes maestros internacionales en el acompañamiento en la muerte basado en mindfulness y compasión. Tanto Halifax como Ostaseski nos invitan a seguir los tres principios de acción compasiva de su amigo y maestro Berni Glassman, fundador del Zen Peacemakers (<https://zenpeacemakers.org>). El primer principio que propone Glassman es cultivar el no saber. Consiste en soltar ideas fijas de nosotros, de los demás y de cómo deberían ir las cosas. Soltamos nuestras expectativas, nuestras ideas de lo que es una buena muerte y nuestro apego a resultados. Estamos abiertos a que cualquier cosa puede pasar. El segundo principio consiste en ser testigos de las alegrías y los lamentos del mundo con curiosidad, sin juzgar. Simplemente aportamos nuestra presencia y escucha sin intervenir en el proceso. En el acompañamiento en la muerte, este principio supone confiar en que la persona que muere puede guiar su proceso de morir.

El tercer principio es la acción compasiva, la cual emana de la sabiduría basada en la actitud de no saber y en ser testigos. Como dice Glassman, “cuando somos testigos, nos convertimos en la situación: personas sin hogar, pobreza, enfermedad, violencia, muerte. Y entonces la acción correcta surge por sí sola. No tenemos que preocuparnos por qué hacer. No tenemos que encontrar soluciones por adelantado. Ser testigo es en sí mismo el proceso que trae paz. Una vez que escuchamos con todo nuestro cuerpo y mente, surge la acción compasiva”.

Joan Halifax, fundadora de Upaya Zen Center, en su libro *Being With Dying* (Halifax, 2014) propone la exploración de la propia muerte, el mindfulness y la compasión como las bases que ayudan a estar en los procesos de morir. Halifax ofrece una fórmula encarnada de la compasión: “Espalda fuerte, corazón suave”. La espalda fuerte representa la ecuanimidad, la fortaleza y el coraje para acercarse a la muerte. El corazón suave representa la apertura, la ternura, el amor y compasión. Acompañar en la muerte, según Halifax, consiste en simplemente aparecer en la habitación y aportar una presencia calmada y amable. No hay nada especial que debas hacer. Simplemente aparece. Presta atención, relájate y abre el corazón a la realidad del momento.

Halifax nos invita a ver el sufrimiento y el fin del sufrimiento. Nos darnos cuenta de que el sufrimiento que está experimentando la persona que muere no durará para siempre y además no le define. La persona es mucho más que su experiencia de sufrimiento. Halifax nos indica, “ve la naturaleza más pura y despierta de la persona y también ve y respeta su experiencia de sufrimiento. Imagina a la persona cuando era un niño lleno de alegría y sin dolor, con los ojos llenos de frescura y liviandad, con el corazón puro, inocente y alegre. Imagina que este niño está todavía vivo en la persona que muere. Recuerda que la persona es más que su sufrimiento. Conecta con la bondad natural que nos conecta a todos, ve más allá del sufrimiento presente. Y ahora vuelve a mirar a la persona que se muere tal cual está en el presente.

Con su sufrimiento. Se consciente de la alegría y del sufrimiento. Sostén ambas perspectivas” (Halifax, 2014).

Frank Ostaseski, fundador del Metta Institute, en su libro *The Five Invitations* (Ostaseski, 2017) nos ofrece directrices para aportar una presencia compasiva al final de la vida. La primera invitación es: no esperes. Esta invitación tiene que ver con desarrollar la conciencia de la muerte y la impermanencia y vivir el momento presente plenamente. Tiene que ver con apreciar nuestra vida y las personas que nos rodean. Como dice Frank, “cuando estás muriendo, te das cuenta de que cada minuto, cada respiración cuenta. No malgastas tu tiempo en aquello que no es importante y no esperas a dar las gracias, a pedir perdón o a expresar amor a tus seres queridos. Aprendemos a soltar nuestras ideas de nosotros mismos, nuestras opiniones, roles y bienes materiales. En vez de proyectar nuestras esperanzas hacia el futuro, vivimos el aquí y el ahora plenamente. Nos volvemos más amables y compasivos porque nos damos cuenta que estamos en este barco todos juntos” (Ostaseski, 2017).

Otra invitación de Ostaseski es dar la bienvenida a todo y no rechazar nada en los procesos de morir. Esto tiene que ver con cultivar la ecuanimidad. Con recibir cualquier cosa que nos ofrezca la vida con apertura, atención y curiosidad. No rechazamos nada de la experiencia de morir que estamos viviendo o acompañando porque cada vez que luchamos con la realidad, perdemos y sufrimos más. Como dice Frank, “dar la bienvenida a todo no quiere decir que nos tenga que gustar lo que nos encontramos. Nuestro trabajo no es aprobar o rechazar lo que nos encontramos... sino estar abiertos a lo que nos está pasando” (Ostaseski, 2017).

Siguiendo los pasos de Halifax y Ostaseski, y de las prácticas contemplativas milenarias de tradiciones Hinduistas y Budistas como al meditación, la conciencia de la impermanencia y el cultivo de la compasión, en 2017 se creó el programa de Acompañamiento Contemplativo en la Muerte (ACM) de Nirakara: <https://nirakara.org/curso-presencial/acompanamiento-contemplativo-en-la-muerte/>

ACM propone cuatro pilares para aprender a ofrecer una presencia ecuánime, auténtica y compasiva en la muerte: 1) Cultivar la conciencia y la aceptación de la muerte y la impermanencia; 2) cultivar la ecuanimidad a través del mindfulness en las relaciones interpersonales, 3) cultivar la compasión y el amor, 4) y ejercitar el auto-cuidado. Durante el programa se explora la reactividad ante la propia muerte y la posibilidad de una muerte pacífica y se practica la presencia ecuánime, compasiva y amorosa en los procesos de morir a través de instrucciones teóricas, ejercicios interpersonales y reflexivos y meditaciones sobre la muerte y la compasión.

Para cultivar una presencia ecuánime y compasiva, el programa ACM propone una práctica de meditación constante. Meditar puede ser la mejor ayuda en el proceso de morir. Nos aporta, entre tantas cosas, una mente clara y estable. A continuación, se presenta el marco teórico de la compasión que acoge el programa ACM y algunas de las prácticas compasivas que incluye este programa.

### 3. *Definición de compasión.*

Hay diversas definiciones de la compasión. Sharon Salzberg define la compasión como el temblor del corazón ante el sufrimiento de los demás o el propio (Salzberg, 2011, pp.104.). Según Goetz, Keltner, y Simon-Thomas (2010), la raíz de la compasión es nuestra capacidad natural de cuidar a los demás, de conectar, de que nos importen los otros. La compasión vista así, es como un músculo: nacemos con ella y cuanto más la ejercitamos, más crece. Cómo dice Joan Halifax, “ la verdadera compasión consiste en hacer lo que necesita hacerse simplemente porque eso es lo natural y ordinario, cómo cuando alisas tu almohada por la noche antes de irte a dormir” (Halifax,2014). Thich Nhat Hanh también ve la compasión como algo natural. Cómo él dice, si te cortas la mano derecha, utilizas la mano izquierda para curarte la derecha. Del mismo modo, si otra persona sufre, lo natural es que acudas a ayudarlo.

El Center for Compassion and Altruism Research and Education (CCARE : <http://ccare.stanford.edu>) de la Universidad de Stanford propone una definición completa de la compasión en el que se basa el programa ACM. Dicho enfoque integra la sabiduría de tradiciones milenarias budistas y las investigaciones neurocientíficas más recientes y propone que la compasión es un proceso complejo y multidimensional. Concretamente, hay cuatro dimensiones en la compasión. La primera dimensión de la compasión es la cognitiva: Implica atención, reconocimiento y comprensión del sufrimiento. Involucra la empatía cognitiva: Tomar la perspectiva de la otra persona. Si no prestamos atención a los demás o a nosotros mismos, difícilmente podremos detectar las señales de sufrimiento necesarias para activar el proceso de la compasión.

La segunda dimensión de la compasión es emocional: Una vez reconocemos que hay sufrimiento, “tiembla el corazón”, surgen reacciones emocionales de calidez, ternura, o preocupación empática. Esta dimensión incluye la empatía emocional: sentir lo que creemos que siente el otro en la propia piel. Es importante resaltar que la compasión no es una sola emoción, sino que puede acoger varias olas emocionales en un mar más complejo. Personalmente, siento la compasión como si hubiera una fecha de tristeza y dolor en medio de un mar o un contenedor enorme de amor y calidez. Ante el sufrimiento, nuestra respuesta no siempre es de ternura y preocupación empática. A veces ante el sufrimiento co-existen muchas reacciones emocionales que incluso pueden ser contradictorias. A veces ante el sufrimiento sentimos impotencia, frustración, cansancio, asco e incluso enfado. Por ejemplo, cuando un ser querido se hace daño con una conducta repetitiva y nuestros intentos de ayudar fracasan, a menudo sentimos frustración o enfado. Para cultivar la compasión es esencial reconocer, validar y normalizar todas las reacciones emocionales que pueden estar co-existiendo y luego regar y fomentar aquellas más sanas.

La tercera dimensión de la compasión es intencional. Una vez que hemos reconocido cognitivamente el sufrimiento y lo hemos sentido emocionalmente, surge en nosotros un impulso o una intención de querer hacer algo para aliviar el sufrimiento. La cuarta y última dimensión de la compasión es la conductual: hacemos algo para aliviar el sufrimiento. Ciertamente no siempre podremos hacer algo para aliviar el sufrimiento. En estos casos, lo que sí podemos hacer es cultivar la intención de querer hacer algo, ser testigos del sufrimiento por el que está pasando una persona y que no caiga en el olvido. En otras situaciones, puede que hagamos algo para intentar disminuir el sufrimiento de alguien, pero nuestra acción no tenga el resultado esperado. En tales casos, es especialmente importante soltar el apego a un resultado determinado, conectar con la intención que nos llevó a realizar esa acción y ser auto-compasivos.

#### *4. Diferencia entre compasión y distrés empático.*

La compasión desde este marco no tiene que ver con la lástima o la pena. La lástima implica una relación desigual donde el que ayuda se sitúa por encima de la persona a la que ayuda. Tampoco tiene que ver con el auto-sacrificio o la compasión idiota como la llama Pema Chodron (2001). La compasión no tiene que ver con el “buenismo” ni con decir que sí a todo, ni con hacernos daño a nosotros mismos para ayudar a los demás. Es más, la compasión es una cualidad valiente y fuerte. Puede implicar decir un no rotundo y poner unos límites muy claros. La compasión sabia implica tener la claridad de determinar qué acción puede reducir la mayor cantidad de sufrimiento, al mayor número de personas (incluido uno mismo), a largo plazo.

La compasión tampoco debe ser confundida con el distrés empático. La compasión implica empatizar con la persona para entender y sentir lo que vive. Pero a diferencia del distrés empático, los procesos compasivos implican una separación sana entre yo y el otro. Esta separación sana nos permite volver al propio centro, nos permite tener la ecuanimidad y perspectiva necesarias para ver con claridad lo que necesita el otro y podérselo ofrecer.

En los procesos de distrés empático se pierde el propio centro. Cuando empatizamos demasiado y de manera sostenida con otra persona, terminamos por solaparnos con la experiencia emocional de la otra persona, perdemos nuestro propio centro de ecuanimidad, claridad y perspectiva. Es como si nos viéramos envueltos en el mar emocional de la otra persona y no pudiéramos encontrar nuestra propia ancla interna en mitad de la tempestad. Y este exceso de empatía sostenida en el tiempo es la que lleva al distrés empático. La empatía es un motor fundamental que activa la compasión. La empatía se vuelve problemática cuando empatizamos en exceso con el otro, cuando no regulamos nuestras emociones y cuando perdemos nuestro propio centro de ecuanimidad.

Investigaciones muestran que mientras la compasión nos hace “sentir bien” y activa zona del cerebro ligadas al sistema de recompensa, el estrés empático activa nuestro sistema de alarma (lucha o huida) y fácilmente lleva al burn out (Goetz, Keltner & Simon-Thomas, 2010). Desde esta perspectiva, la idea de “fatiga de compasión” no es acertada. La compasión desde esta perspectiva es sostenible en el tiempo, nos hace sentir bien y no nos abruma emocionalmente. Sería más apropiado hablar de “fatiga de empatía”, ya que la empatía excesiva sostenida en el tiempo si puede llevar al burnout.

## 6. *Tres prácticas compasivas al final de la vida incluidas en ACM.*

### 6.1. Auto-conocimiento y auto-compasión.

La compasión al final de la vida requiere un gran coraje. Implica el reto de estar dispuesto a sentir dolor de los demás y además conocer bien nuestra propia oscuridad, nuestras heridas, y nuestras intenciones. Según Chodron, la compasión requiere la valentía de aprender a relajarnos y suavizarnos ante aquello que más nos asusta y dejar que el miedo nos suavice en vez de endurecernos. En sus propias palabras, “ solo cuando conocemos a fondo nuestra propia oscuridad, podemos estar presentes ante la oscuridad de los demás” (Chodron, 2001) . Si no hemos intimado bien con nuestro propio sufrimiento, no podemos intimar con el sufrimiento de los demás.

Resulta fundamental explorar nuestras propias ideas y actitudes ante la muerte si queremos acompañar a otros al final de la vida. En la cultura occidental, la muerte suele verse como un fallo biológico o incluso moral. Como una interrupción de la vida en vez de ser parte de la vida. Como el enemigo al que ganar. Si solo vemos la muerte como una enemiga o un fallo, entonces la muerte tiene poco que ofrecernos. Podemos abrirnos a la posibilidad de que la muerte no solo es pérdida, sino que puede ofrecer una posibilidad de trascendencia y madurez. La muerte no está separada de la vida, es parte de la vida. En otras culturas o en otros tiempos la muerte simbolizaba un rito de pasaje a otro campo misterioso, una oportunidad de despertar la conciencia, de realizarse, de completar y madurar una vida. Explorar nuestras actitudes hacia la muerte nos permite descubrir cómo nos acercamos a aquellos en procesos de morir. Si tenemos una visión negativa de la muerte, seguramente transmitiremos nuestra actitud de manera directa o indirecta a aquellos a los que acompañamos.

Además, debemos conocer bien nuestras motivaciones y nuestras propias nuestras heridas si queremos cuidar de otros. Si no, en vez de ser sanadores heridos, podemos volvernos “sanadores hirientes” como dice (Ostaseski, 2017). Joan Halifax describe algunos de los arquetipos “chuecos del sanador herido” (Halifax, 2014). Todos podemos encarnar alguno de estos arquetipos de vez en cuando. El arquetipo chueco del héroe o el salvador es el que intenta salvar a los demás para cubrir sus propias necesidades no cubiertas de sentirse fuerte, especial o único. Nos sentimos únicos e indispensables en el

proceso de morir de otra persona en vez de poner el foco de importancia en el otro. Aplicamos prácticas invasivas e innecesarias para alargar la vida de la persona como si la muerte fuera la enemiga y nosotros tuviéramos que ganar la batalla. El antídoto para este arquetipo chueco es delegar en los demás, dejar ir el sentido de auto-importancia y centrarse en la persona que muere. Hacer menos y escuchar más.

El arquetipo chueco de la madre o el padre incluye actitudes paternalistas. Se trata a la persona que se muere como un niño o una niña. En vez de preguntar a la persona lo que necesita, asumimos que nosotros sabemos mejor lo que necesita. El antídoto para este arquetipo es soltar la necesidad de control y confiar en la persona que se muere para que ella guíe su propio proceso.

El arquetipo chueco de sacerdote involucra cierta arrogancia y la imposición directa o sutil de las propias creencias. Cuando imponemos una búsqueda de sentido ante el sufrimiento o decimos frases cliché o espiritualmente infladas como "dentro de poco estarás en un sitio mejor", estamos encarnando el arquetipo chueco del sacerdote. El antídoto para este arquetipo es practicar la humildad y descansar en el no saber.

El arquetipo chueco del profesional consiste en acercarse a la persona que muere de manera distante. Bajo la capa de la "profesionalidad" no dejamos que el sufrimiento del otro nos toque y ni siquiera accedemos a nuestras propias reacciones. El antídoto para este arquetipo es derretir las capas de hielo que hay alrededor del corazón, explorar los propios miedos o heridas, y tener el coraje de acercarnos a la persona que muere con el corazón abierto.

Cómo dice Chodron (2001), la auto-exploración sin compasión se vuelve una práctica de auto-agresión. No basta con explorar bien nuestros miedos, motivaciones y heridas. Hay que hacerlo con amabilidad y compasión. Según la pionera Kristen Neff (2011), la auto-compasión consiste en aprender a ser un buen amigo de nosotros mismos en momentos de dificultad. Neff propone tres dimensiones auto-compasivas: 1) mindfulness, 2) humanidad compartida, 3) y amabilidad hacia el propio sufrimiento. La práctica de mindfulness (atención al momento presente con amabilidad) aplicada a la auto-compasión implica atender con apertura y curiosidad a nuestras emociones y estados internos. Por ejemplo, en mitad del ajetreo cotidiano podemos parar un momento, hacer tres respiraciones profundas y notar con curiosidad cómo nos sentimos y cómo tenemos el cuerpo. Lo contrario de mindfulness sería sobre-identificarnos con lo que experimentamos. Por ejemplo, si un día nos levantamos tristes, podemos notar con curiosidad que hoy nos está visitando una nube de tristeza (mindfulness) o podemos creer que nosotros somos esa nube y pensar "soy una persona deprimente". Al sobre-identificarnos, identificamos la totalidad de lo que somos con una sola emoción o pensamiento que nos visita. Así nos hacemos daño.

La humanidad compartida nos invita a recordar que al igual que todos, nosotros también somos falibles, vulnerables e imperfectos. Al igual que las olas del mar suben y bajan, a veces en la vida nos va bien y otras nos va mal. Tener momentos difíciles, perder un trabajo o una pareja, son partes de la

experiencia humana. Lo contrario de humanidad compartida es el aislamiento. Sentir que solo nosotros sufrimos así y que hay algo malo en nosotros por sufrir en vez de reconocer que sufrir forma parte de la vida. Conectar con el sufrimiento compartido con otros seres nos saca de la sensación de aislamiento cuando sufrimos.

La amabilidad con el propio sufrimiento tiene que ver con conectar con nuestro sufrimiento de forma amable, preguntarnos qué necesitamos y dárselo. Esta amabilidad es inteligente. Consiste en detectar que puede reducir nuestro sufrimiento a largo plazo. No debe confundirse con la auto-indulgencia. Lo contrario de la auto-amabilidad es la auto-crítica agresiva. Podemos aprender a identificar nuestras propias voces amables y críticas y fomentar la amabilidad en la manera de hablarnos a nosotros mismos. La práctica de auto-compasión resulta de gran ayuda tanto para los que mueren activamente como para los cuidadores para prevenir el burnout. Es una práctica fundamental de auto-cuidado.

## 6.2. Método GRACE.

El método GRACE es una propuesta de Joan Halifax (Halifax, 2014) para activar la compasión al final de la vida. Es un método de cinco pasos que te recuerda cómo ser una presencia compasiva en situaciones difíciles. Cuando estés acompañando a una persona al final de la vida puedes recordar estos cinco pasos. El primer paso corresponde con la G de GRACE, en inglés es *Gather your attention*, centra tu atención. Atender al cuerpo o a la respiración es una buena forma de centrar la atención en el momento presente, de encontrar una propia ancla interna de calma y claridad. La R de GRACE es *Recall your intention*, recuerda tu intención. ¿qué es para ti fundamental en esa situación? ¿Qué es lo que quieres? La A de GRACE corresponde con *Attune to self and other*, empatiza primero contigo y luego con la otra persona. Es importante primero explorar cómo nos estamos nosotros, que está pasando en nuestra mente, corazón y cuerpo. Si sabemos cómo estamos, entonces veremos con más claridad cuando proyectamos nuestros estados internos o miedos en la otra persona. Una vez hemos conectado con nosotros, entonces empatizamos con la otra persona. Intentamos imaginar que está experimentando el otro, nos ponemos en sus zapatos. La C de GRACE corresponde con *Consider what will serve*, considera lo que sirve. Este quinto paso es importante. Requiere juntar la compasión y la sabiduría para ver con perspectiva qué es lo que más va a disminuir el sufrimiento a largo plazo. La E de GRACE es *enact y end*, actúa y termina la interacción. Saber terminar una interacción es importante. Si no cerramos bien las interacciones terminamos por arrastrar situaciones y emociones que pueden llevar al burnout.

## 6.3. Tonglen.

En el budismo tibetano la palabra Tonglen significa dar y tomar. Esta práctica consiste en imaginar que inhalamos el sufrimiento de alguien (o de nosotros mismos) y que exhalamos alivio, fuerza, ternura o

cualquier cosa que necesite la persona para aliviar su sufrimiento. Tradicionalmente, tonglen conlleva 4 etapas. La primera consiste en conectar con un lugar interno de quietud, apertura y espaciosidad conocido como bodichita en el budismo tibetano. La segunda etapa consiste en inhalar el sufrimiento y transformarlo. Podemos visualizar este sufrimiento en forma de nube gris o aire frío. Acogemos la energía cruda y claustrofóbica del sufrimiento en la espaciosidad de la bodichita. Desarrollamos la confianza de acoger el sufrimiento dentro de la espaciosidad de nuestro corazón e imaginamos que transformamos este sufrimiento como si fuéramos alquimistas. En una tercera etapa, exhalamos enviando alivio, fuerza y ternura a la persona. Podemos visualizar que emanamos una luz cálida o aire cálido que envuelve a la persona que sufre y la llena de coraje y amabilidad. O simplemente podemos enviar frases de apoyo a la persona con la exhalación. En una última etapa, podemos incluir a todos los seres que estén sufriendo por algo parecido para aumentar nuestra compasión al agrandar este sentido de humanidad compartida.

Esta práctica puede aumentar nuestra capacidad de estar presentes en situaciones donde haya poco que podamos hacer como es en situaciones al final de la vida. Aunque no se puede hacer nada para que la persona no muera, tonglen te permite hacer algo a nivel interno para estar presente de forma calmada junto con la persona que muere. Y como dice Ostaseski, una sola persona calmada en la habitación puede tener un gran impacto en todos los demás.

## 7. *Conclusión.*

Cultivar la compasión al final de la vida requiere adoptar una postura de igual a igual y reconocer profundamente nuestra humanidad compartida ante la enfermedad, la vejez y la muerte. La compasión se presenta aquí como un proceso complejo y multidimensional que incluye procesos cognitivos, emocionales, intencionales y conductuales. Como dice Halifax (2014), la compasión nos permite estar con la espalda fuerte (ecuanimidad, fortaleza, coraje) y el corazón suave (apertura, ternura, amor) ante el sufrimiento de los demás. La compasión no es lástima, ni auto-sacrificio, ni distrés empático. La compasión es una cualidad fuerte y valiente que nos permite acercarnos al sufrimiento con calma y sabiduría. Según este enfoque, la compasión es una capacidad natural que crece cuanto más se practica. Se incluyen tres prácticas compasivas de gran utilidad en el programa de Acompañamiento Contemplativo en la Muerte (ACM) de nirakara, 1) el auto-conocimiento y la auto-compasión, 2) el método GRACE y 3) tonglen.

La compasión al final de la vida, además, implica adoptar un optimismo radical (Halifax, 2014). No importa que la muerte sea el fin. Continuamos haciendo nuestro trabajo con optimismo, con el corazón abierto. Como dice Halifax, aprendemos a cooperar con lo inevitable. Servimos a otros dejando de lado nuestro apego a resultados, nuestras expectativas de cómo tienen que ir las cosas. Podemos aprender a

simplemente estar presentes cuando no haya ninguna esperanza de mejorar. Como dice Halifax (2014), “El optimismo radical no es invertir en el futuro, sino en el momento presente, libre de diseño... Si al tocar la mano de una anciana que respira con dificultad deseo que su muerte sea más fácil, esto puede volverse un obstáculo para que esté plenamente presente con ella. ¿Podemos estar en esos momentos sin una sensación de tragedia, frustración o miedo?”.

## **Referencias**

- Chodron, P. (2001). *The places that Scare you: A Guide to Fearlessness*. Shambala Publications.
- Goetz, J., L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An Evolutionary Analysis and Empirical Review. *Psychology Bulletin*, 351–374.
- Halifax, J. (2014). *Being with dying: Cultivating compassion and fearlessness in the presence of death*. Shambala Publications.
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. Hodder and Stoughton.
- Ostaseski, F. (2017). *The Five Invitations: Discovering what Death can Teach us about Living Fully*. Blue Bird.
- Salzberg, S. (2011). *Loving-Kindness: The Revolutionary Art of Happiness*. Shambala Publications.