



UNIVERSIDAD VERACRUZANA
*Dirección General de Desarrollo Académico
e Innovación Educativa*



El aprendizaje socioemocional del académico universitario

***La compasión como vía
para la enseñanza significativa***
Reflexiones de un profesor

Por: Dr. García Cuevas Pablo

La compasión como vía para la enseñanza significativa

Reflexiones de un profesor

Cuando como profesores nos enfrentamos a nosotros mismos encaramos una difícil lucha, pero también esperamos grandes recompensas y la más grande es el crecimiento en compasión. La compasión está indudablemente ligada a la auto-aceptación y aceptación de los demás. Es la expresión definitiva de madurez emocional. Es a través de la compasión que experimentamos el pico más alto y el más profundo alcance de nuestra búsqueda por el entendimiento del ser.

Hay algo suave y tierno en la compasión, pero también algo escabroso y muy duro. Para ser compasivos debemos de ser capaces de aceptar el impacto de cualquier emoción, tolerarla y albergarla el tiempo suficiente para aceptar su significado y entrar en un sentimiento de compañerismo con aquel que es secuestrado por sus emociones.

La persona compasiva no es aquella que sólo vive emociones dulces, sino que también entra en las durezas y amarguras. El rango de la compasión es el de la emoción humana. Ser compasivo significa participar en la pasión: tanto en la de otros, como en la que surge de uno mismo. Es participar en el sentimiento, en lugar de simplemente observarlo, como lo haría un espectador. La compasión es más fuerte que la ira, más poderosa que el amor y que el miedo. Da la medida de la fuerza de la persona como ser humano. No es una emoción de los débiles. Es una propiedad de los fuertes arduamente forjada por los años.

La furia podría ser usada para ilustrar la compasión. Ser compasivo con aquel que está furioso representa que nos permitimos entrar en el significado de esta ira. Pero, ¡cuidado!, no implica que en el momento de la compasión nos enojemos tanto como la otra persona. Si lo hiciéramos, estaríamos tan absortos en la furia como aquel que la siente, por lo que no habría espacio para la compasión. Tampoco significa que expresemos lástima por aquel que está enojado. Uno puede sentir lástima, pero esa no es la esencia de la compasión.

La cualidad primaria de la compasión, en lo que se refiere a la furia, es sentir el impacto y saborear el significado de la emoción del enojo. Esto no quiere decir que lo justifiquemos, o que nos apresuremos a respaldar a la persona enojada, ni que nos unamos en contra de quien va dirigida la ira. Ser compasivo con el que está enojado es reconocer, en una forma emocional, la naturaleza de su enojo.

Sentir compasión por aquel que está enojado, significa que debemos tomar nuestra propia capacidad y experiencia del enojo, darnos cuenta, a través del compañerismo, de la amargura de este sentimiento, de su carácter impulsivo, de la indefensa forma en la que uno puede ser poseído por éste, del impulso de desgarrar y destruir lo que va con él, del odio propio que, con frecuencia, se involucra, así como del sufrimiento y de la culpa que surgen de él.

Sentir compasión por aquél que está enojado representa entrar en el significado de lo que podría pasar si nosotros fuéramos quienes estuviéramos furiosos. Es decir, un tipo de aceptación del hecho y del estado de enojo. Sentir compasión está íntimamente ligado a la comprensión y a la aceptación de uno mismo y de los demás porque para entender a otra persona debemos ser capaces de darnos cuenta no solamente de lo que está pensando, sino de lo que está sintiendo. También porque para entenderse a uno mismo se debe ser capaz de sentirse en casa con las propias emociones. Esta segunda condición es esencial para la primera.

Si yo quiero entender el enojo de alguien más, debo ser capaz de enfrentarlo en mí mismo, saborearlo, sentirme en casa con él, conocerlo en el sentido más profundo de la palabra. No puedo conocer mi enojo si es inmediatamente obscurecido con un sentimiento de culpa; si, antes de permitirme sentirlo, ya lo he juzgado. Para conocerlo debo aceptarme a mí mismo como una persona enojada que tiene el derecho de estarlo y debe ser respetada. La esencia de la compasión es entrar en la emoción misma.

Por lo tanto, cuando entro en la emoción, y en este sentido busco aceptarla, conocerla, sentir el impacto de mi propia emoción, estoy siendo compasivo conmigo mismo. Esto es esencial para poder sentir compasión por los demás. Ser compasivo significa, entre otras cosas, que vemos la emoción desde el punto de vista de la autorrealización. Cuando vemos a la emoción de este

modo, tenemos un tipo de conciencia diferente de la que usualmente utilizamos.

Ordinariamente podríamos decir que, para amar por completo, uno debe eliminar el odio. Pero amar no es renunciar a la habilidad de odiar, porque aquél que ama profundamente, con frecuencia también odia intensamente. La condición que elimina al amor, si hay alguna, es el miedo: miedo que nos limita de amar, odiar o gozar o tomar cualquier emoción que surja cuando somos nosotros mismos.

Lo contrario de la desesperación no es simplemente una condición de esperanza, o incluso un estado de fe. En cambio, lo opuesto de la desesperación, *si hay tal cosa*, es la autoaceptación y la compasión.

Amor propio, y amor por los demás

El concepto de compasión incorpora el significado del amor por otros y por uno mismo. La compasión involucra a la autoaceptación y la aceptación de los demás en el sentido más profundo. Aquel que se acepta a sí mismo busca conocer el significado y entender el impacto de lo que está pasando en su propia vida interna, y es sensible a lo que le está pasando a otros.

Algunas personas se oponen a la idea de la autoaceptación, bajo el argumento de que quien se acepta a sí mismo es presumido y podría volverse autocomplaciente; sin embargo, es todo menos eso, pues acepta y encara sus defectos. Otra objeción, tocando el tema de la ansiedad en relación con la autoaceptación, es que en lugar de ayudar a las personas a volverse menos ansiosas, deberíamos hacerlas más ansiosas; pues así tendrían el incentivo de aprender. Ambos puntos de vista están basados en un concepto de motivación extrínseca que refleja una actitud punitiva hacia uno mismo y hacia los demás.

Otra objeción indica que para realmente lograr hacer cosas debemos dirigir nuestros pensamientos hacia afuera y no hacia adentro. Pero la acción irracional no es algo de valor o con significado. Al buscar conocerse a sí mismo, uno trata de entender las motivaciones que se involucran cuando tratamos de hacer las cosas. Sin la autoexaminación, lo que vemos podría estar distorsionado y lo que hacemos podría ser carente de significado.

Existe en el profesorado la creencia implícita de que es sólo mediante la negación de uno mismo, que podemos servir a otros. Algunos piensan que el profesor verdaderamente devoto, da mucho y no toma nada. Existen profesores que hacen todo lo posible por ayudar a otros sin demandar ningún derecho, así como los que toleran diversas incomodidades sin sentir que también pueden buscar su propio confort. Están los que asumen que deben dar todo el amor a los demás, pero que no es propio de ellos pedirlo, buscarlo o exigirlo.

Un maestro que trata de darse a los demás, pero que no puede darse a sí mismo, y experimentar emoción en su propio derecho, podrá ser noble, pero no está desarrollando todas sus potencialidades, se detiene a medio camino. El sacrificio del ser no es compasión, uno puede dedicarse a otros de una forma compulsiva, como medio para escapar de la ansiedad o como expiación de la culpa. Con el fin de hacer contar los esfuerzos propios en beneficio de los demás, uno debe ser más que una persona de buen corazón. Debemos ser compasivos y comprensivos de nuestras propias necesidades y limitaciones.

A pesar de no aceptarse a sí mismo, un profesor puede, seguramente, lograr mucho por otros y enseñarles inmuerables cosas. Lo bueno que hace podría incluso exceder su propia capacidad, porque aquél que está en la búsqueda desesperada de un amigo, podría ver en los actos amistosos del profesor un contenido emocional que no posee realmente. Sentir por los demás, es distinto de hacer por los demás; sentir con los demás, es distinto de cooperar con ellos, es esencial que el profesor asuma su propia capacidad de sentir. Y sólo lo puede hacer si respeta sus sentimientos y se siente a gusto con ellos, es decir, si los acepta como parte de él mismo. La autoaceptación y la compasión por uno mismo implica la idea de renunciar a ser perfectos, pues sólo un ser humano real puede ayudar a otros a comprender su propia humanidad.

Tan pequeño en el infinito esquema de las cosas

En la educación hay muchas influencias que enfatizan la importancia de la cantidad, el número y el tamaño. Muchos maestros asumen, como si fuera la naturaleza de las cosas, que aprender mucho sobre un tema, es mejor que aprender poco. Con frecuencia, damos por sentado en nuestras mediciones que los números más grandes, son mejores que los números más pequeños. Sin embargo, cuando entramos en la esfera de la in-

dividualidad, estas cantidades no son tan importantes. Cuando lidiamos con los conceptos de la individualidad, de la autoaceptación y de la autorrealización, nos movemos a una dimensión donde la cantidad más pequeña es, en cierto sentido, la mayor, y el número más pequeño, se acerca a ser nada. Es muy importante, pues es un testimonio que se ha pasado de la inamovilidad a la acción razonada. La prueba definitiva del sentido de lo que estamos enseñando, es su implicación con la persona individual. El repositorio final de significado está dentro de cada persona como un ser individual.

Y, sin embargo, ¡tan grande!

Para aquellos que están acostumbrados a pensar en el valor en términos de cantidad, éste es un pensamiento complicado. Este ser tuyo, o el ser mío, ¿cuánto cuenta? En número, es sólo uno entre incontables otros. En dimensión, es tan pequeño en la vasta expansión de lo visible y lo invisible. En tiempo, está atado a un fugaz momento, en los eones que han venido antes, y en los que seguirán.

Este ser –un punto, una partícula, una sombra– es, desde otro punto de vista, muy cerca de ser nada.

Sin embargo, lo es todo

Es un punto y una sombra, sí, pero la sombra de una poderosa roca.

Si hay significado, es dentro de mí mismo, y debo encontrarlo.

Si hay valor, está aquí, y debo abrazarlo.

Si la vida vale la pena vivirla, es aquí, y debo darme cuenta de su valor.

Si hay algo en la existencia que sea de preocupación final, está aquí y debo aferrarme a ello. Aquí en este ser –mi ser, tu ser– es en donde el tiempo toca lo eterno. Aquí lo finito y lo infinito se unen.

Es, a través de mi ser –y de tu ser– en donde la intimidad de la existencia individual se realiza, y es también a través de este ser que la intimidad y el parentesco con otros se logra.

¿Qué significa este concepto en términos prácticos? Significa que cada profesor debe buscar de la mejor forma que pueda, encararse y encontrarse a sí mismo para llevar más lejos su propio crecimiento. Para algunos esto podría significar, como un paso inicial, un esfuerzo para crecer en el autodescubrimiento a través de experiencias grupales en entornos educativos. Algunos podrían optar por entrar a terapia grupal, otros podrían buscar terapia individual. La idea fundamental parte de alentar el proceso de autodescubrimiento, debemos hacer la pregunta del significado personal en conexión con todo lo que buscamos aprender, y todo lo que enseñamos desde la guardería hasta los años de posgrado.

¿Qué es lo que esto significa? ¿Qué diferencia hace? ¿Qué hay en las lecciones que enseñamos, los ejercicios que asignamos, los libros que leemos, las experiencias a las que entramos, y en todos nuestros emprendimientos, que puede ayudarnos a encontrarnos a nosotros mismos y, a través de nosotros, ayudar a otros en su búsqueda?

Fuente:

García, P. (2021). La búsqueda de significado. Reflexiones de un profesor [no publicado]. Derivado de: Jersild, A. T. (1967). *The search of meaning. When teachers face themselves*. Amsterdam University Press.