



El mejor momento es ahora

Jack Kornfield - Cap.7

7

Libérate de las emociones conflictivas

Dame todo lo que esté dañado y deformado, y me reiré de ello para hacerte llorar, y entonces lloverá, y empezaremos de nuevo.

DEENA METZGER

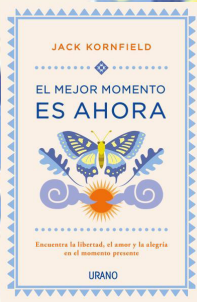
La libertad no significa luchar contra o reprimir nuestras emociones conflictivas. Eso sería otra forma de tiranía. Para ser libre, primero tienes que ser consciente de tus emociones y luego aprender a trabajar con ellas de forma juiciosa.

Rezar por nuestros enemigos

Hace varios años, ayudé a coordinar un foro sobre reformas penitenciarias y transformación humana, reuniendo al dalái lama y a veinticinco expresidarios que habían sido liberados hacía poco de varias penitenciarías estadounidenses. La mayoría habían cumplido largas condenas en presidios estatales y habían sido invitados porque habían cambiado debido a haber participado en uno de los programas de mindfulness de la Prison Dharma Network, organizados por voluntarios en todo el país.

El dalái lama trajo a dos jóvenes monjas tibetanas que formaban parte de las catorce monjas de la prisión Drapchi, las cuales habían sido encarceladas de adolescentes por recitar oraciones en público en el Tíbet. En primer lugar tomaron la palabra los presos norteamericanos, que relataron sus historias de sufrimiento y transformación, e informaron al dalái lama sobre los beneficios de los programas de entrenamiento en materia de sabiduría, y ofrecieron reveladores detalles sobre la increíble crueldad de las prisiones norteamericanas, la mayor red penitenciaria del mundo, donde los reclusos viven hacinados.

Relataron historias de lucha interior y los años en que habían trabajado con coraje para transformar sus vidas. Una de las exreclusas, Anita, era una mujer de treinta y nueve años cuya calidez humana era de inmediato patente. Había salido de prisión hacía dos años después de cumplir catorce por haber sido



cómplice involuntaria de un robo a mano armada que había fracasado. Anita explicó que, debido a las degradantes condiciones de las prisiones, ella y las otras reclusas se habían convertido en mujeres endurecidas y celosas de su espacio. A fin de conservar la cordura en sus pequeñas celdas de alta seguridad, las mujeres habían establecido rutinas sencillas y fijado límites estrictos. Sus rutinas se veían desbaratadas cada dos por tres por la inoportuna presencia de reclusas que cumplían menos de un año de condena, las cuales, debido al hacinamiento en las prisiones, eran colocadas en celdas ocupadas por presas que cumplían largas condenas, quienes las dejaban de lado y las ignoraban.

Cuando Noni, una mujer callada, ingresó en la celda de Anita para cumplir cuatro meses de condena, esta la acogió con recelo. «Puedes dejar tus cosas aquí, puedes ocupar esa parte de la celda, y no se te ocurra pasar de ahí», informó a su nueva compañera de celda. Durante varios días, Anita observó que Noni permanecía sentada en su litera, mareada y deprimida, sin apenas probar bocado. Al cabo de un tiempo empezó a vomitar, y Anita se dio cuenta de que estaba embarazada.

Anita pensó en esta joven y el bebé que esperaba. Le parecía injusto que esta mujer que pronto iba a ser madre se sintiera deprimida hasta el punto de matarse de hambre. Estaba perjudicando a su bebé. Se esforzó en consolar a Noni, y esta le contó la historia de su vida. Poco a poco, Anita se convirtió en su confidente, protectora y defensora, procurando que se sintiera más cómoda y obligándola a comer. Cuando trascendió la noticia de que Noni estaba embarazada, las mujeres reclusas en las celdas de máxima seguridad decidieron ayudarla ofreciéndole comidas especiales y consuelo. La compasión por Noni y su bebé se convirtió en algo comunitario que unió a las presas.

Unos meses después de que Noni saliera de prisión, sus excompañeras se enteraron de que había tenido una niña, llamada Julia, que había nacido sana y robusta. Las presas, que se sentían como si fueran las tías y abuelas de Julia, acogieron la noticia con gran alegría. Una nueva vida había aliviado la tristeza de sus celdas. Anita fue quien se sintió más satisfecha. La nueva vida que llevaba Noni en su vientre había abierto su corazón, cerrado a cal y canto, induciéndola a inscribirse en un programa de seis años con el fin de sanar y redimirse. Anita, una mujer endurecida y alejada de los demás, descubrió una nueva vida en ella. En la actualidad trabaja a tiempo completo en un proyecto que aporta esperanza a mujeres que cumplen condena en la cárcel.

Después de que los presos norteamericanos hablaran de sus tribulaciones durante los años de reclusión, el dalái lama invitó a las dos jóvenes monjas a que tomaran la palabra. Describieron sus años en prisión, donde habían pasado hambre, habían sido golpeadas y torturadas con artilugios eléctricos, pero no habían cesado en ningún momento de recitar sus oraciones. El dalái lama les preguntó si ha-



bían sentido alguna vez temor. Las jóvenes respondieron en sentido afirmativo. Su mayor temor era perder la compasión y dejar que el odio calara en sus corazones. Sólo podían hacer una cosa, dijeron, «rezar por el enemigo». Uno de los exconvictos, un hombre fornido de Luisiana cubierto de tatuajes, dijo con los ojos húmedos de emoción: «He visto a hombres valientes en prisión, pero nada comparado con vosotras».

Estas historias, ya sean descripciones de circunstancias extremas o problemas vulgares y corrientes, nos recuerdan lo que es posible ahora mismo. Entre tus alegrías y sinsabores, ¿cómo está tu espíritu hoy? ¿Te sientes atrapado, derrotado, triste? ¿Has perdido tu fe? Al igual que Elías, que había estado encarcelado desde que era adolescente, ¿te sientes de alguna forma bloqueado, esperando que el semáforo y las circunstancias cambien? Puedes salir de esa trampa. Tanto si estás trabajando, con tu familia o la comunidad, o sólo con el interior de tu cuerpo, tu espíritu es libre. Es importante recordarlo cuando nos enfrentamos a un trauma.

Poderosas fuerzas interiores

La psicología moderna cataloga trescientos trastornos mentales. El psicoanálisis habla del id primitivo. La neurociencia describe un cerebro reptiliano debajo de cada córtex humano. Las tradiciones espirituales tienen listas de pecados mortales, emociones destructivas, demonios interiores, tentaciones y venenos de la mente. Todos sabemos que la mente humana puede ser presa de la codicia, la lujuria, la ira, el orgullo, los celos, la envidia, el delirio, el odio y la avaricia. Estas poderosas fuerzas destruyen a personas, comunidades y naciones.

El primer paso cuando trabajas con estas complicadas energías consiste en verlas con claridad. Utiliza el poder del mindfulness, del amor benevolente. Chloe, una joven que asistió a un retiro para adolescentes, contó que a menudo era presa de la depresión, bebía demasiado, se autolesionaba y, en general, se comportaba de forma destructiva. Había rechazado todos los consejos que le habían ofrecido sus padres, pero una tarde en que se sentía desesperada tomó un libro de la estantería de su madre sobre mindfulness y yoga. «Fue como si hubiera caído en mis manos una medicina tremendamente potente, casi demasiado maravillosa para ser verdad. Me mostró que podía ser consciente de mis pensamientos y sentimientos sin tener que creer en ellos», dijo. Al reconocer sus sentimientos mediante el mindfulness, Chloe comprobó que no se sentía tan atrapada, y su situación empezó a cambiar.

El amor benevolente nos permite salir del paradigma de los elogios y los reproches. Cuando actuamos de forma inconsciente, atrapados en estados



como los juicios apriorísticos, la ira, la rigidez, la compulsión y los prejuicios, proyectamos ciegamente estos sentimientos. Luego culpamos a otros de estos problemas. Pero, si los analizamos con detenimiento, descubrimos que a menudo los culpables son nuestra inseguridad y vulnerabilidad. Culpamos a otros porque estos estados nos resultan insoportables. James Baldwin escribe: «Una de las razones por las que las personas se aferran a su odio y a sus prejuicios con tal tenacidad es porque presienten que, si su odio desaparece, no tendrán más remedio que afrontar su dolor».

Cuando eres incapaz de soportar tu dolor, incapaz de reconocer las inseguridades y las limitaciones de la vida, crees que la causa son los demás. Como demuestra la historia, los norteamericanos tendemos a proyectar nuestras inseguridades y nuestros temores sobre el enemigo de turno —los comunistas, los gays, los negros, los judíos, los musulmanes, los inmigrantes—, lo cual nos conduce al racismo, la intolerancia, la injusticia y la guerra. El escritor satírico P. J. O'Rourke observa: «Una de las cosas más irritantes de creer en el libre albedrío y la responsabilidad individual es lo difícil que resulta encontrar a alguien a quien echar la culpa de tus problemas. Cuando por fin encuentras a alguien, te sorprende lo a menudo que aparece su foto en tu carné de conducir».

Hacer amistad con el problema

La buena noticia sobre estas poderosas fuerzas interiores es que puedes utilizar la conciencia para comprenderlas y dominarlas. Cuando reconoces con atención plena tu temor, ira, deseo o soledad, llegas a comprender estas emociones y empiezan a tener solución. Si te sientes solo, por ejemplo, estudia tu soledad. El poeta sufí Hafiz nos advierte: «No te rindas tan deprisa a tu soledad. Deja que te hiera más profundamente. Deja que te cure». Si no soportas tu soledad, tu aburrimiento, tu ansiedad, siempre huirás de esas emociones. En cuanto te sientas solo, abrirás la nevera, entrarás en un chat o harás lo que sea con tal de evitar estar a solas contigo mismo. Pero con conciencia benevolente puedes soportar, honrar y valorar tu soledad. Estas emociones pueden ser útiles. Pueden enseñarte cosas sobre ti mismo, tus anhelos, lo que has dejado de lado durante demasiado tiempo. Pueden ayudarte a hallar una libertad más profunda.

Con el dolor ocurre lo mismo. Los sioux lakotas valoran mucho el dolor; afirman que hace que la persona se sienta más próxima al Gran Espíritu. Cuando quieren enviar un mensaje al otro lado, piden a un miembro de una familia que llora la muerte de un ser querido que lo transmita. Tanto si sientes dolor como ansiedad, celos o ira o padeces una adicción, tu libertad aumenta cuando focalizas tu concien-



cia sobre el problema. El maestro zen Myogen Steve Stücky dijo a sus amigos y estudiantes, cuando agonizaba debido a un cáncer que le causaba fuertes dolores: «He hallado alivio de mi sufrimiento no dándole la espalda, sino yendo al encuentro de lo que me resulta más difícil».

Yo mismo he tenido que aprender esta lección con ira. Mi padre era un hombre violento que maltrataba a mi madre y dominaba a todos los miembros de nuestra familia con sus imprevisibles ataques de furia y paranoia. Cuando se encolerizaba, yo echaba a correr; mi madre solía ocultar botellas detrás de las cortinas de cada habitación para echar mano de una y defenderse de los golpes que le propinaba mi padre.

Decidí no ser nunca como él. Me convertí en el pacificador de la familia, mediando en las disputas siempre que podía. Así pues, cuando siendo un joven monje fui a vivir en un monasterio budista ubicado en un bosque en Tailandia, pensé que me sentiría a gusto y en paz. No estaba preparado para la intensidad de mi agitada mente, la súbita aparición de emociones como dolor, deseo y soledad que experimenté. Lo que más me sorprendió fue mi ira. En mi obsesión por no parecerme a mi violento padre había reprimido mi ira, pues temía incluso sentirla. Pero en el estado de conciencia plena inducido por la meditación y la soledad, todas las cosas que me enfurecían afloraron. Más que ira, lo que sentía era una furia ciega. En primer lugar contra mi padre, por perjudicar de forma tan grave a nuestra familia. Luego, debido al temor y al rechazo que me infundía, estaba furioso conmigo mismo por todas las veces que había reprimido mi ira.

Ajahn Chah me recomendó que cuando fuera presa de la ira me sentara, cubierto con una larga túnica incluso en los días más calurosos, y aprendiera a tolerarla. Más tarde mi terapeuta reichiano me enseñó a respirar profundamente, emitiendo sonidos, gritos, haciendo muecas de ira y agitando los brazos hasta que expresara el dolor de mi furia y rompiera a llorar. Durante esos años de meditación y terapia, aprendí a trabajar con la ira y descubrí que es una energía que podemos llegar a conocer y tolerar en lugar de temerla. Tenía que reconocer cuándo estaba presente y comprender que podía sentirla con plenitud sin experimentar deseos de venganza o comportarme con violencia como mi padre.

También comprendí que, cuando la asimilamos, la ira puede ser valiosa. Es una protesta cuando nos sentimos heridos o temerosos o cuando no conseguimos satisfacer nuestros deseos. En ocasiones, incluso nos procura claridad. Los antiguos griegos decían que la ira era una emoción «noble», porque nos da fuerzas para defender lo que es más importante para nosotros. Cuando empecé a asimilar mi ira, vi con mayor claridad la frustración, el dolor y el temor que se ocultaban debajo de ella. Mi sentido de libertad se intensificó al abordar el problema de la ira de forma más juiciosa, y poco a poco su energía se



transformó en compasión hacia mí mismo y los demás. Ahora, parte de mi profesión consiste en ayudar a otros a resolver sus emociones.

Resolver conflictos

Arturo Béjar, un amigo, fue uno de los principales ingenieros en Facebook. Su labor consistía en responder a los problemas y las quejas que exponían los miembros de Facebook. Me comentó riendo que, debido al gigantesco tamaño de Facebook, incluso un uno por ciento de los usuarios no tarda en exponer un millón de quejas. Cuando recibían quejas referentes a problemas de funcionamiento, Arturo las remitía a los ingenieros de Facebook para que las resolvieran. Pero muchas de las quejas se referían a problemas interpersonales, donde estaban en juego sentimientos de ira, resentimiento, culpa y dolor: «alguien ha publicado una foto mía que no me gusta»; «alguien ha publicado una historia sobre mis hijos y yo, y no tiene derecho a hacerlo»; «alguien ha escrito unas cosas sobre mí que no son ciertas».

Al principio la respuesta de Facebook fue publicar su política legal, explicando que eliminarían las fotos que fueran ilegales, que estuvieran sujetas a derechos de autor, que fueran obscenas, lascivas y demás. Pero Arturo vio que la mayoría de la gente no se sentía satisfecha con esa política. Comprendió que era preciso que los usuarios se comunicaran unos con otros. De modo que sugirió que, si se sentían enojados por algo que había hecho otra persona, se pusieran en contacto con ella directamente y trataran de resolver el problema. Luego se le ocurrió que quizá debía ayudarles a hacerlo. «Explica a la persona en cuestión lo que te ha molestado.» Luego, para completar la comunicación, añadía: «Explícale cómo te has sentido».

Arturo comprobó que a menudo la gente no sabe cómo se siente, sobre todo cuando se trata de un problema. De modo que sugirió a los usuarios que aprendieran a reconocer sus sentimientos. Incluso les envió unos emoticonos para ayudarles a identificar sus sentimientos de dolor, confusión, preocupación, ira, tristeza, temor o de no ser apreciados. Por último, para acabar de resolver el conflicto, les aconsejó que enviaran una sencilla pregunta, como por ejemplo: «¿Por qué has publicado esto?» o «¿Qué te propones con ello?»

Los resultados fueron increíbles. Un ochenta y cinco por ciento de los problemas se resolvieron mediante este proceso. En muchos casos, la persona que había ofendido a otra respondía: «Pensé que estabas muy bien en esa foto. Al saber que te molestaba, no he dudado en quitarla». O «Lo lamento, pensé que sería divertido publicar una historia sobre tus hijos».



«Gracias a este proceso —dice Arturo—, tengo la oportunidad de enseñar inteligencia emocional y la resolución de conflictos a 950 millones de personas.»

Enfrentarte a los demonios

Cuando te enfrentas a las energías interiores que te asustan, abruman y bloquean es importante que no te identifiques con ellas, sino que permanezcas presente con una mente observadora e imparcial. La libertad comienza cuando reconoces las oleadas de emociones, ves esas energías como lo que son y no te quedas atrapado en las dramáticas historias que inventa tu psique.

Deseoso de liberarse de su temor, el Buda pensó: «¿Qué ocurriría si me adentrara en el lugar más terrorífico, junto a tumbas y en lo más profundo del bosque, para llegar a comprender el temor y el terror? ¿Y si, resuelto a acabar con el temor que me invade, hiciera eso y siguiera enfrentándome al temor y al terror hasta conseguir liberarme de su dominio sobre mí?»

Dicen que el maestro tibetano Milarepa metió la cabeza en la boca del demonio más feroz que le atormentaba. Un amigo mío llamado Marv, un joven que se sentía angustiado, me contó que después de leer a Milarepa decidió probar ese método. Durante un retiro, Marv me dijo que había perdido la cuenta de la frecuencia con que los demonios de la ira, del complejo de inferioridad y de la autodestrucción le habían visitado. Le atormentaban desde su infancia. De modo que, en lugar de rechazarlos, decidió permanecer en este pavoroso infierno hasta que los experimentara y asimilara plenamente. Resolvió abordar su temor con mindfulness y amor benevolente, y meditó de esta forma durante horas. Por fin, en el fondo de este pozo de dolor vio una enorme bola que emitía luz. Penetró en ella y de inmediato se sintió transformado, libre de ese temor autodestructor por primera vez desde que tenía uso de razón.

Así es como sucede. Cuando nos enfrentamos a nuestros demonios, ya sea el aburrimiento, la vergüenza, la ira, los prejuicios o los celos, pierden su poder. Dejamos de creer en su historia y empezamos a verlos como sentimientos humanos. Dejamos de sentir deseos de huir, de sustituirlos por otra cosa y de pensar que hemos hecho algo malo. Tori Murden, la primera mujer que atravesó sola el Atlántico en un barco de remos, cuenta: «Si sabes lo que significa encontrarte sola en medio del océano, en la oscuridad, asustada, esa experiencia te ayuda a comprender lo que otros seres humanos padecen. Yo atravesé un océano en un barco de remos. Otras personas tienen que superar tantos o más obstáculos».

Creer que nuestra preocupación y nuestro temor son reales nos despoja de una gran cantidad de energía. El poeta Hafiz escribió: «El temor es la habitación más barata de la casa. Me gustaría verte en una



estancia más lujosa». Si te detienes un momento y lo analizas, verás que el temor se compone de pensamientos, que puedes hacerte a un lado y observarlos como si fueran niños inquietos. Cuando te liberas del temor, el amor y la confianza crecen.

El nacimiento de la compasión

Todos albergamos emociones problemáticas. Todos tenemos sombras. Utilizar la conciencia y la compasión puede ayudarnos a librarnos de ellas. Cuando vivimos con conciencia benevolente, nuestra conciencia es más espaciosa y estos estados insanos empiezan a perder su poder. Cuando aprendemos a tolerar los sentimientos de dolor, pérdida e inseguridad sin malgastar todas nuestras energías en juzgar, reaccionar de forma violenta o rechazarlos, con frecuencia surge un nuevo sentimiento. La libertad nace cuando el perdón y la compasión penetran en tu cuerpo y tu mente. El maestro Alan Wallace nos ofrece un ejemplo:

Imagina que caminas por la acera portando las bolsas de la compra y alguien choca contigo, haciendo que te caigas y los comestibles se esparzan por el suelo. Cuando te levantas del charco de huevos rotos y zumo de tomate, quieres gritar: «¡Idiota! ¿Qué te pasa? ¿Estás ciego?» Pero antes de que puedas recuperar el resuello y hablar ves que la persona que ha chocado contigo es, en efecto, ciega. Ella también yace en el suelo entre los comestibles diseminados por el suelo. Tu ira se disipa al instante, sustituida por un sentimiento de compasión. «¿Se ha hecho daño? ¿Puedo ayudarle?» Nuestra situación es análoga. Cuando vemos con claridad que la fuente de la discordia y la tristeza en el mundo es la ignorancia, podemos abrir la puerta de la sabiduría y la compasión.

Sondra, una mujer con la que trabajé durante un retiro, necesitaba compasión para enfrentarse al persistente demonio que la incitaba a darse a comer en exceso. Describió los años de lucha contra esa compulsión, vagando por la casa como un fantasma famélico, llena de autoodio.

Yo creía que la comida tenía una capacidad ilimitada de proporcionarme satisfacción y evitar que sufriera. Una y otra vez echaba mano de la comida confiando en que obrara su magia, pero se volvía contra mí, fallándome, causándome un indecible sufrimiento físico y emocional, además de vergüenza. Me despreciaba a mí misma y odiaba mi situación, estaba desesperada.

Conseguí liberarme al enfocar con atención plena el intenso malestar del que trataba de huir. Comprobé que podía recuperarme más rápida y menos dolorosamente de esos atracones compulsivos si era capaz de estar presente en mi dolor y observarlo con cierta benevolencia. En lugar de comer más, trata-



ba de evitar los efectos de haber comido demasiado y los remordimientos de haber caído de nuevo en esa trampa. Me veía a mí misma recorriendo de nuevo ese viejo y triste camino. A medida que aumentó mi amor benevolente, comprendí que no tenía que hacer esto, y mi autocompasión aumentó también. Me siento profundamente agradecida a la compasión que me ha rescatado del ámbito de los fantasmas famélicos.

Sondra comprobó que la libertad proviene del amor benevolente. Comprendió que era libre de dejar de creer en sus pensamientos destructivos. ¡Tú también lo eres!

No tienes que identificarte con los insanos hábitos mentales que te causan sufrimiento. Tú no eres tu temor, tus compulsiones, tu ira o tu confusión. Con compasión y coraje, los estados problemáticos se convierten en vacuos fantasmas, impostores, apariciones que no son reales. En su lugar surge un mundo interior de bienestar y equilibrio. La libertad es tu auténtico hogar.