

Deconstruyendo y Superando la Ira

Charla del 10 de octubre, 2015

Los que hayan observado un bebé aprendiendo a caminar, habrán notado que en un comienzo no sabe cuáles músculos usar y cuáles no. Por eso sus primeros pasos son bruscos e inciertos. Pero a medida que pasa el tiempo, el bebé va desarrollando una noción de lo que es necesario hacer y de lo que no. Así, va percatándose de cuáles músculos al tensionarse hacen que sea más fácil caminar, y de cuáles hacen que sea más difícil. Poco a poco, el bebé se va volviendo más y más eficiente, hasta que un día caminar se vuelve algo completamente natural, porque ha depurado la técnica hasta hacer solo lo que es estrictamente adecuado y necesario.

Lo mismo sucede con la meditación. Cuando estamos empezando a meditar, como no estamos seguros de qué hacer para que la mente se calme y se establezca, hacemos todo tipo de cosas innecesarias y omitimos muchas que sí lo son. Sin embargo, con el tiempo nos vamos dando cuenta de lo que hay que hacer y de lo que no. También nos percatamos de que hay cosas que hay que hacer, pero solo por un tiempo. De esa manera, poco a poco se hace más fácil calmar y establecer la mente, porque estamos comenzando a entender qué es lo que está pasando y de qué se trata la meditación.

La lista de las tres fabricaciones —la corporal, la verbal y la mental— resume la esencia de lo que se trata meditar. La respiración es la fabricación corporal y la usamos para moldear la manera como experimentamos nuestro cuerpo. A medida que nos entrenamos para estar más y más en sintonía con las energías de la respiración del cuerpo, aprendemos a utilizarlas para calmarlo y así convertir nuestro cuerpo en un buen lugar para establecerse.

Al establecernos, introducimos la fabricación verbal. Reflexionamos sobre la respiración y la evaluamos. Esto quiere decir que nos percatamos del placer que resulta de una respiración suave y cómoda, y que después evaluamos qué hacer con ese placer y cómo distribuirlo por el cuerpo. De eso se tratan la fabricación corporal y la fabricación verbal.

Finalmente está la fabricación mental, la cual se trata de las sensaciones que acabamos de mencionar y de las percepciones —las clasificaciones y etiquetas— que tenemos en mente. Las percepciones son una parte importante de la evaluación, ya que nosotros aprendemos a imaginar diferentes maneras de visualizar la respiración. Así podemos percatarnos de cómo podemos tener influencia sobre ella, pero sin forzarla demasiado. Una vez determinamos cuáles percepciones son útiles y cuáles no, adquirimos más experiencia para poder ver nuestros estados mentales simplemente como estos elementos: respiración; pensamientos dirigido y evaluación; y sensaciones y percepciones.

Cuando comenzamos a percatarnos de esto al llevar nuestra mente a un estado de concentración, vamos a darnos cuenta de que nuestros estados mentales por fuera de la meditación también están compuestos de estos mismos elementos. Este conocimiento es de gran ayuda porque nos puede ayudar a enfrentar otros estados mentales torpes y carentes de inteligencia como, por ejemplo, la ira.

Cuando la ira surge, tiene un impacto inmediato sobre la manera como estamos respirando. Esa es la fabricación corporal. Simultáneamente, empezamos un diálogo interno.

Nosotros no vemos este diálogo como ‘pensamientos dirigido y evaluación’, pero esto es exactamente lo que está aconteciendo cuando establecemos un diálogo interno sobre alguna cosa. Al hacerlo, nos estamos enfocando en una idea o en un tema, y empezamos a hacer comentarios, a plantearnos preguntas, a hacer más comentarios, y a discutir internamente sobre el tema. A esto se suman las sensaciones y las percepciones. Estas últimas son las que están detrás de cómo evaluamos y analizamos las cosas. Algunas veces las percepciones son obvias, pero otras veces pueden estar ocultas.

Por lo tanto, un estado de ira se compone del mismo tipo de elementos que un estado de concentración, o de alegría o de tristeza. De manera que, si queremos superarlo, debemos aprender a desarmarlo pieza por pieza, para poder reconfigurar esos elementos.

Recuerdo que hace ya unos años, venía al monasterio una mujer que tenía un hijo autista e hiperactivo. Al llegar a la adolescencia, sus impulsos sexuales y su agresividad se fueron volviendo más y más difíciles de controlar. Una noche, la mujer trajo a su hijo y me pidió que le enseñara a tener más control sobre la ira. Sin embargo, ella siguió increpándolo diciéndole, “¡no puedes ponerte bravo, no puedes ponerte bravo!”, y yo tuve que decirle: “Eso no funciona. Lo que hay que decirle, es que cuando la ira surja, esto es lo que hay que hacer”. En otras palabras, le dije que era un error prohibirle que se enfadara, ya que, como enfadarse es inevitable, si no le enseñaba a cómo lidiar con la ira, iba a dejar a su hijo sin opciones o defensa alguna. Le aconsejé que la actitud correcta es pensar lo siguiente: “Es inevitable. La ira va a surgir y esto es lo que hay que hacer para enfrentarla y superarla.”

Este es el consejo más básico que podemos aplicar, a manera de primeros auxilios, cuando la ira surge. Nuestra primera reacción debe ser pensar cómo está la respiración. Es esencial tomar distancia y evaluar la respiración, para evitar que esa sensación de opresión que aparece con el surgimiento de la ira nos haga sentir que tenemos que estallar. Hay que respirar a través de esa sensación de opresión —con cada inhalación y con cada exhalación— de la misma manera que respiramos a través de cualquier bloqueo mientras estamos meditando.

Después de evaluar la respiración, debemos examinar cómo estamos evaluando la situación. Debemos preguntarnos: ¿La estamos evaluando correctamente? ¿Podríamos pensar de una manera diferente acerca de esa situación? ¿Qué percepciones tenemos? ¿Cómo estamos percibiendo lo que está causando nuestro enojo? ¿Cómo estamos percibiendo nuestra relación con lo que está causando nuestro enojo? ¿Cómo percibimos nuestra relación con la ira, en sí misma? ¿Podemos cambiar esas percepciones?

Esta es una estrategia básica de primeros auxilios para enfrentar y superar la ira. Al aplicarla, no vamos a tener necesidad de estallar o de acumular todo adentro para llenarnos de resentimiento y frustración. Gracias a esta estrategia, lo que hacemos es tomar distancia. Esta es una de las habilidades esenciales de la meditación: la capacidad de tomar distancia frente a las cosas, y en particular frente a nuestros estados mentales, para poderlos ver como constructos. De esa manera, tenemos la capacidad de reconstruirlos, deconstruyendo los nocivos y construyendo algo mejor en su lugar.

También podemos aplicar este tipo de análisis cuando estamos meditando y nos hallamos en un ámbito más tranquilo en donde podemos examinar la ira en mayor profundidad. En este contexto podemos introducir otro marco de referencia que el Buda nos brinda. En este

marco de referencia vemos como las cosas surgen y desaparecen; luego vemos su atractivo; después vemos sus desventajas; y finalmente vemos cómo escapar de ellas.

Para poder implementar este marco de referencia debemos estar muy alertas frente a la ira. Debemos percatarnos del momento preciso en que surge y del instante en que cesa. Vamos a darnos cuenta de que surge cuando menos lo esperábamos y de que, de la misma manera, también desaparece. Porque algunas veces, en medio de una fuerte sensación, la ira súbitamente disminuye o cesa. Sin embargo, como la respiración aún está agitada y aún tenemos esa sensación de opresión, pensamos que todavía estamos enojados y volvemos a enchufarnos a la ira. Pero si aprendemos a ser más cuidadosos al observar cómo es que las cosas surgen y desaparecen, vamos a estar en una posición desde la cual podremos averiguar *por qué* es que elegimos dejarnos llevar por la ira cada vez que surge.

Este es el punto en el cual podemos ver su atractivo. Muchas veces el atractivo de estas cosas —sobre todo de la ira— es algo que está muy escondido y que cuando sale a la superficie, puede ser muy asustador. Lo que es realmente asustador, es darnos cuenta de que a veces gozamos la ira, incluso cuando va dirigida hacia personas que queremos. El hecho que podemos gozar algo así es asustador. Sin embargo, debemos aprender a no asustarnos por esto, ya que la razón por la cual decidimos explorar y analizar la ira, fue precisamente para podernos dar cuenta de esto. Estamos empezando a ver que sí existe un atractivo y que necesitamos saber exactamente cuál es.

Uno de los mejores momentos para verlo, es cuando la ira empieza a surgir y algo en la mente dice: “¡Listo, vamos a irnos con este sentimiento de ira!” Si en ese instante somos capaces de decir que “no”, que no vamos a dejarnos llevar por la ira, lo más probable es que podamos escuchar los argumentos que la mente tiene sobre por qué no le gusta ese “no” y sobre por qué quiere ignorarlo.

La clave es la sensación energizante que viene con la ira; una súbita sensación de poder, desahogo y libertad. Súbitamente nos sentimos con la libertad de hacer lo que queremos hacer y toda noción de vergüenza, reparo y escrúpulo, se arroja por la borda. Nuestras preocupaciones acerca de las consecuencias de corto y largo plazo de lo que vamos a decir o hacer, también se arrojan por la borda. Nos sentimos con la libertad de que nada nos importe. Por lo tanto, es vital que examinemos por qué estamos dispuestos a dejar todo esto de lado y a arrojar tantas cosas por la borda.

Debemos hacer lo mismo cuando notemos que la ira cesa. Debemos preguntarnos por qué súbitamente dejó de interesarnos y qué fue lo que hizo que el atractivo desapareciera. Y cuando la ira vuelva a surgir, debemos preguntarnos por qué lo hizo. Esta es la manera como debemos ver la ira surgir y desaparecer.

Una vez logramos esto, el siguiente paso es ver las desventajas. Primero debemos darnos cuenta de que cuando la ira cesó, así fuera temporalmente, algo dentro de nosotros se percató de que no valía la pena y por eso la abandonó. Así que la siguiente pregunta es: ¿Qué fue lo que tuvo la capacidad de percatarse de las desventajas? Percatarnos de esto y hallar estas respuestas, es lo que nos va a permitir superar nuestra pasión por la ira. Así es como podemos encontrar la puerta de escape.

Tal como hicimos anteriormente, examinamos y cuestionamos esos elementos. Por ejemplo, existe cierta manera de respirar que está asociada con la ira. ¿Es esto algo que

disfrutamos? También existe cierta manera de pensar que está asociada con la ira. ¿Es esto algo que disfrutamos? ¿Disfrutamos de esas percepciones? ¿Cuál es el placer que obtenemos de las percepciones y las sensaciones asociadas con la ira?

Al examinar estas cosas y al responder estas preguntas, tenemos que ser muy honestos con nosotros mismos. Y no debemos tenerles miedo. Tenemos que admitir que, sí, nos gusta la ira. Puede que esto no sea algo que nos llene de orgullo, pero si queremos superarla, primero debemos admitir que eso sí es algo que está ahí.

De esto se trata la habilidad de tener *insight*, la cual hemos discutido en charlas anteriores. A través del *insight*, primero analizamos nuestros estados mentales con base en los tres tipos de fabricación, y luego aplicamos el otro marco de referencia. Empleando este marco de referencia, observamos cómo las cosas surgen y desaparecen. Luego, buscamos cuál es su atractivo y cuáles son sus desventajas, para así poder ver la manera de escapar de ellas.

Debemos aplicar este marco de referencia a las fabricaciones involucradas en cualquier emoción inadecuada y carente de inteligencia, tal como la ira, los celos, la codicia y la lascivia. Al hacerlo, vamos a percatarnos de que nuestra experiencia con estos tipos de fabricación mientras meditamos en un estado de concentración, es una gran ventaja. Esta experiencia nos ha brindado el tipo de entrenamiento que nos sirve para desarmar nuestras emociones inadecuadas y carentes de inteligencia, pieza por pieza. De esa manera, podremos deconstruirlas y entender cuál es el atractivo que originalmente nos hizo querer construirlas. Esta es la manera de superarlas.

Título original: 'Deconstructing Anger'

Disponible en: <https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2015/151010-deconstructing-anger.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026