

Capítulo 8. Encontrar el equilibrio

Para poder afrontar los retos derivados de la práctica de la autocompasión es necesario equilibrarnos para que la autocompasión pueda desplegarse de forma natural.

Conociendo nuestra personalidad podremos aprovechar al máximo nuestras virtudes, al tiempo que podemos ir reduciendo los obstáculos que a buen seguro irán apareciendo.

Estos obstáculos, llamados impedimentos en la psicología budista, son: **La codicia, la aversión, la fatiga, la agitación y la duda.**

Ponerle nombre a cada obstáculo, cuando aparece, ayuda a reconocer cuando quedamos atrapados en uno de esos estados mentales haciendo que nuestra práctica transcurra sin contratiempos.

La amabilidad está contenida en la propia práctica y en cualquier acto que tenga lugar en la vida cotidiana.

La amabilidad es tanto el medio como el fin de la práctica y estará en equilibrio cuando experimentemos los 4 pilares de la amabilidad afectuosa: **La seguridad, la felicidad, la salud y la comodidad.**

El bienestar que anhelamos llega cuando estos cuatro pilares confluyen en un mismo momento. Cuando esto no ocurre, seremos conscientes de un malestar que hará que tengamos que decidir qué hacer: ¿quizás centrarnos en nuestra respiración para calmar nuestra mente?, ¿quizás abriendo nuestra consciencia a otras sensaciones? o ¿quizás dándonos amor?

Sea cual sea la opción elegida, dependerá de nuestro criterio de bienestar con el que evaluamos nuestra situación mental.

Cuando experimentamos el mismo dolor una y otra vez, se hace imprescindible examinar bajo qué tipo de personalidad se produce nuestra angustia.

Nuestra personalidad contiene todas nuestras actitudes, pensamientos, sentimientos y acciones. Es lo que llamamos **el "yo" individual**. La meditación permite trabajar con nuestra personalidad "única" para conseguir que la práctica sea más feliz y fructífera.



Eso requiere suavizar algunos aspectos de quién pensamos que somos.

Los **12 tipos de personalidad** que podemos considerar como más habituales, sin ser los únicos y sin estar directamente relacionados a los problemas que aparecen en la práctica de la autocompasión, son:

1. **El cuidador:** Los cuidadores encuentran sentido a su vida cuidando a los demás. Las mujeres suelen ser más cuidadoras que los hombres. En general son buenas en la práctica de la compasión y acompañando a otras personas en momentos de dolor. Su principal amenaza es el apego al resultado de su esfuerzo y la pérdida de paz mental cuando se identifican excesivamente con los seres que aman.

Su mejor remedio consiste en ser compasivas consigo mismas, aunque eso pueda darles la sensación de estar abandonando a sus seres queridos.

El equilibrio llega cuando dicen: "**así como deseo que mi hijo esté a salvo y feliz, que también yo pueda estar a salvo y feliz**".

2. **El intelectual:** Los intelectuales usan su mente racional para regular las emociones y resolver los problemas.

El pensamiento racional es uno de los medios intelectuales más fiables para resolver problemas, pero al mismo tiempo induce al desequilibrio emocional al pensar demasiado.

En ocasiones el problema debería ser solucionado más con el corazón que con la cabeza.

Comprender la diferencia entre el deseo experimentado por el corazón y el objeto de ese deseo experimentado por la cabeza se hace difícil de comprender para un intelectual, aunque con práctica suficiente es posible lograrlo.

3. **El perfeccionista:** Los perfeccionistas alcanzan resultados de alto nivel, pero no llegan a cubrir nunca sus propias expectativas.

Su principal problema reside en su necesidad constante de mejora, incluso cuando practican la meditación.

Nunca se alcanza la perfección absoluta. La perfección se logra volviendo una y otra vez a la práctica.

Sin embargo, los perfeccionistas acaban convirtiéndose en los practicantes más ardientes cuando superan el ansia por la mejora continua. Los perfeccionistas pueden comenzar la práctica en el dolor que les produce pensar que no serán lo suficientemente buenos para meditar y perdonándose por la autocrítica que ellos mismos, que ellas mismas se infringen por sus defectos.

Es en estos momentos cuando hay que sentir gratitud y saborear las experiencias positivas de estos momentos.

4. **El individualista:** Los individualistas prefieren ser independientes y llevar su vida sin interferencias con los demás.

No esperan ser ayudados cuando se encuentran con problemas y tampoco se sienten obligados a ayudar a los demás.

Los individualistas son atractivos para las personas que admiran su independencia, pero muchas veces se sienten solos o poco apreciados cuando no se les reconocen sus esfuerzos.

Su mejor remedio es pensar en la persona que confía en ellos, en ellas y en lo honrada que se sentiría ayudándote si tuvieras necesidad de ella.

Para un individualista suavizar el dolor que se siente resulta un concepto extraño.

5. **El superviviente:** Los supervivientes no confían en la validez de sus propios sentimientos, y se creen con derecho a sentirse bien.

Son personas que fueron desatendidas o que sufrieron abusos en su infancia y que se esfuerzan por crear una vida digna de ser vivida.

La autocrítica que sufren es una consecuencia de los años de desatención vivida. Sentirse mal por la desatención vivida hace que piense que "era malo".

De igual manera se puede crear un sentimiento de culpabilidad por sentirse bien, temiendo el castigo por no estar sufriendo.

La compasión llega fácilmente a los supervivientes, aunque es mejor empezar con la compasión a los demás, antes de ofrecerse amabilidad a uno mismo, a una misma.

6. **El trabajador vocacional:** Un trabajador vocacional no encuentra tiempo para la meditación. Su mayor problema es parar o reducir el ritmo de trabajo. Entiende la meditación como un trabajo y no como un tiempo para disfrutar. La meditación está relacionada con el "ser" y no con el "hacer". Eso es por sí solo motivo de estrés para un trabajador vocacional.

7. **La mariposa:** Las mariposas son personas encantadoras y entusiastas, que se comprometen fácilmente con nuevas ideas, pero tienen dificultad para ver el proyecto hasta su finalización y para mantener las promesas que se hacen a sí mismas o a los demás. Llevado a la práctica de la meditación van de una práctica a otra sin profundizar en ninguna. Aquí lo importante es ver el principio que subyace en cada una de las meditaciones. No importa que vayan cambiando las meditaciones si todas ellas hablan de amabilidad afectuosa.

8. **El que está fuera:** Estar fuera en nuestra sociedad puede llegar a ser un factor importante dentro de la visión propia del mundo. No tiene que ser necesariamente malo. Estar fuera de la corriente dominante representa, en muchos casos, una oportunidad para proponer nuevas formas de ver el mundo. Sin embargo, sentirse discriminado por razón de sexo, edad o religión hace que traigamos esos prejuicios a nuestro interior y lo reflejemos en nuestra vida. El dolor social y cultural que nos llega debe ser reconocido y mantenido amablemente en la consciencia. Responder a esos mensajes con miedo u odio solo hace que aumente el sufrimiento porque hace que el prejuicio arraigue silenciosamente nuestro interior.

9. **El flotador:** Los flotadores son generalmente personas agradables. Encajan fácilmente en las situaciones que se les van presentando y respetan las opiniones de los demás porque las saben contextualizar con facilidad. Su vida está dirigida más por la sinceridad que por objetivos y deseos personales. Vive en el momento presente.

Sin embargo, para algunos flotadores es una forma de evitar situaciones difíciles. El resultado es pasividad y falta de dirección, pudiendo verse desbordados durante la práctica de la autocompasión cuando afloran las heridas emocionales más profundas.

El mayor desafío para un flotador es el compromiso. Significa identificar, confiar y perseguir las convicciones más profundas de uno mismo, de una misma.

Cultivar la autocompasión requiere compromiso porque la tendencia es resistirse al malestar emocional y a culparse a uno mismo, a una misma cuando las cosas van mal.

Dado que el flotador ya tiene habilidades para reconocer el momento presente y en soltar, la práctica de la autocompasión resulta una práctica tranquila, siempre y cuando tenga objetivos firmemente establecidos.

10. **El moralista:** Los moralistas tienen un fuerte sentido de lo que está bien y lo que está mal. Prosperan ahí donde se valora la conducta y el pensamiento correctos. Los moralistas deben abandonar su preocupación por el comportamiento que puedan adoptar los otros el tiempo suficiente para descubrir de qué modo sienten la indignación en sus cuerpos.
11. **Los extrovertidos:** Los extrovertidos prefieren vivir en compañía de otros en lugar de vivir solos, solas. Tienen a pensar de forma rápida y son en general relativamente inconscientes de las necesidades y problemas psicológicos. El principal reto para un extrovertido es la intranquilidad que generan cuando están solos, solas, por lo que se hace adecuado para esta personalidad practicar informalmente (durante el día o en compañía de otros, de otras) en vez de estar atado a un lugar.
12. **Los introvertidos:** Los introvertidos por el contrario disfrutan de vida interior y se cansan fácilmente en las reuniones sociales debido a la sobreestimulación causada por el ajetreo. No son necesariamente tímidos, únicamente prefiere su propia compañía. Les gusta reflexionar sobre lo que van a decir antes de hablar. Sin embargo, los introvertidos consideran la meditación de la amabilidad afectuosa demasiado relacional, necesitando regular el grado de relación para sentirse cómodos, cómodas. Lo contrario puede hacer que utilicen la práctica para esconderse del contacto social. Todos tenemos periodos discontinuos de introversión y extroversión. Períodos en los que combinamos la buena compañía y los periodos de introspección. La meditación Metta cubre ambos espectros porque es al mismo tiempo solitaria y relacional. El objetivo consiste en mantener un equilibrio saludable entre la soledad y el compromiso con los otros.

Además de conocer nuestra personalidad dominante, podemos también beneficiarnos de los obstáculos mentales que pueden aparecer durante la práctica de la meditación utilizándolos a nuestro favor.

Los obstáculos pueden surgir en cualquier momento. No se trata de luchar con los obstáculos, solo se trata de identificarlos, aceptar su existencia y trabajar con ellos de forma inteligente.

Siempre comenzamos suponiendo que estamos libres de sufrimiento, en este mismo momento, justo en el lugar en el que nos encontramos. Y si nuestra mente se encuentra agitada pregúntale cuál de los siguientes obstáculos podría estar apareciendo:

1. **La codicia y el apego:** De forma instintiva codiciamos el placer y todo aquello que nos lo va a proporcionar. Si no lo conseguimos, nos sentimos decepcionados. De igual forma nos apegamos a todo aquello de lo que disfrutamos y nos sentimos tristes cuando se acaba. La codicia y el apego están vinculados al deseo. El problema no está en el deseo per se, sino cuando la codicia y el apego se apoderan de nosotros, haciéndonos sentir desgraciados si no lo conseguimos. Esto también es válido cuando nos apegamos en exceso al amor y a la felicidad que generan las prácticas de la autocompasión y que puede volverse más frustrante que inspiradora cuando desaparecen.
2. **La aversión:** Aversión es lo que sentimos instintivamente hacia los sentimientos inquietantes. La misma aversión nos impide ver lo que nos preocupa, comprenderlo y trabajar eficazmente con ello. Podemos proyectar aversión hacia un estado interior -como la ansiedad o la depresión, o hacia un estado exterior -como una comida estropeada. También podemos proyectarla hacia otras personas o hacia nosotros mismos, nosotras mismas en forma de miedo o ira. Cuando la dirigimos hacia nosotros mismos, hacia nosotras mismas perdemos la capacidad de consolar y perdonar nuestros errores. El primer paso para superar la aversión es la curiosidad.
3. **La fatiga:** La fatiga se asocia con pereza, apatía o aburrimiento. En nuestro caso falta de interés en la práctica de la meditación. Lo contrario a la fatiga es la sensación de deleite cuando se experimenta algo por primera vez. Toda meditación tiene un elemento de repetición que puede volverse monótono, causando fatiga en el meditador. Se trata de combinar de forma creativa las diferentes técnicas meditativas de la consciencia en un solo centro, consciencia de campo abierto y amabilidad afectuosa.

