



Vivir con el corazón

El poder del optimismo - R. Kolts y T. Chodron

11. El poder del optimismo

Una actitud optimista es esencial para mantener nuestra compasión y vivir una vida feliz en general, y hay muchas razones para ser optimista. Cuando experimentamos malestar, desagrado, sufrimiento o dolor, siempre hay una causa o condición que ha creado esas sensaciones: no tener comida hace que sintamos hambre; estar enfermos hace que experimentemos dolor y malestar. Pero estas causas y condiciones no son permanentes. Disminuyen y a menudo desaparecen, haciendo que cese nuestro sufrimiento. Por emplear el ejemplo de la enfermedad, podemos estar abatidos debido a una neumonía bacteriana. Pero cuando los antibióticos destruyen la causa de nuestra enfermedad- la bacteria- también desaparece nuestra sensación de abatimiento por la enfermedad. Incluso cuando el alivio de la causa o condición inmediata de nuestro sufrimiento está más allá de nuestro control- por ejemplo, la muerte de nuestro animal de compañía o de un ser querido- sabemos que el dolor que sentimos se atenuará con el tiempo.

Hace algunos años, una periodista norteamericana entrevistó al Dalai Lama. Le preguntó, "usted parece una persona muy feliz, pese a que se convirtiera en refugiado hace décadas y no haya podido regresar a Tíbet. Ha habido un genocidio y una devastación medioambiental en Tíbet y su pueblo ha sufrido lo indecible, tanto aquellos que se quedaron en Tíbet como quienes le siguieron en su exilio a India. ¿Por qué no está enfadado con la ocupación ilegal de su país por parte de los comunistas chinos?"

El Dalai Lama le ofreció una de sus contagiosas sonrisas y respondió, "si estuviera enfadado, sería muy desgraciado. No podría dormir ni comer adecuadamente y mi salud se resentiría. Esto no sería de ninguna utilidad para nadie. Así que miró todo aquello que es bueno, me regocijo en ello y mantengo mi mente feliz".

En la respuesta del Dalai Lama, podemos vislumbrar que incluso en las circunstancias más adversas es posible ser optimista y estar alegre. Reflexionar sobre los beneficios de la compasión para los demás y para nosotros mismos nos ofrece esperanza y confianza. Podemos emplear esta actitud positiva para transformar nuestras mentes y aumentar nuestras buenas cualidades precisamente desarrollando la compasión.



La verdadera compasión no significa ignorarnos a nosotros mismos. De hecho, es importante tener autocompasión: somos seres vivos que experimentamos el sufrimiento como todos los demás. Cuando somos conscientes de nuestro deseo de ser compasivos, podemos prestarnos atención permitiéndonos reconocer nuestro propio sufrimiento y abordarlo. Esto es totalmente diferente al egoísmo, desde el que interpretamos todas las situaciones con un punto de vista muy limitado de “qué tienen que ver conmigo”, como si nuestra felicidad fuera más importante que la de ninguna otra persona y nuestro sufrimiento doliera más que el de los demás. Incluso en las circunstancias más adversas, es posible ser optimista y alegre cuando reflexionamos sobre los beneficios de la compasión para los demás y para nosotros mismos.

Ser verdaderamente compasivos con los demás no implica que tengamos que sufrir. Algunas personas creen que, sentir la más mínima alegría significa ser egoístas: “Hay tanto dolor y sufrimiento en el mundo. Si no me siento constantemente apesadumbrado por ello, no soy compasivo de verdad”. Sin embargo, esta forma de pensar es errónea. No hay nada malo en ser feliz, ¡es lo que todos queremos! Es posible estar alegre sin ser egoísta. De hecho, la compasión nos impide estar centrados en nosotros mismos al centrarnos en la felicidad de los demás y en la nuestra y, como resultante, nos ofrece una alegría aún mayor. Esa alegría hace, a su vez, que cultivar la compasión sea más fácil.

Reflexión: La comprensión compasiva de nosotros mismos

Piensa en tu respuesta cuando ves o conoces el sufrimiento de otra persona. ¿Te sientes culpable porque eres feliz mientras otros están sufriendo? Considera si esto te hace más o menos capaz de ayudarles. Si nos exigimos sufrir para ser compasivos, nuestra compasión nos agotará enseguida y no será de ayuda para nadie. Observa si te resulta posible sentir algunas emociones positivas -como estar complacido por ser capaz de conmoverte con el sufrimiento y de sentir empatía y compasión, cuando te enfrentas con una situación que implica verdadero sufrimiento. Puede resultar inspirador ver nuestra culpabilidad reemplazada por la preocupación por los demás.