

Tener paciencia no significa tragarse sapos

por Bel Cesar - belcesar@ajato.com.br

Traducido por Melissa Park - meishiman@hotmail.com

Estamos viviendo una creciente paradoja: la vida moderna, con sus medios de comunicación cada vez más veloces, vienen requiriéndonos tener más y más paciencia. Si pensamos que estamos ganando tiempo al aplicar la tecnología moderna en nuestro cotidiano, es mejor reconocer que de esta manera hemos perdido la habilidad de lidiar con nuestro tiempo interno: estamos cada vez más impacientes.

Queremos que nuestro mundo interno, nuestras emociones, sentimientos y percepciones, fluyan con la misma velocidad *máxima* del Internet... Como no toleramos esperar el tiempo natural de la maduración de nuestras emociones, sufrimos el dolor de la impaciencia: semejante a una quemadura interna, ardemos de ansiedad!

Intuitivamente, sabemos que algo no va bien, pero como tenemos la urgencia de librarnos de la prisa interna cada vez más estimulada por la aceleración de los acontecimientos, no tenemos más tiempo para sentir, comprender y transformar nuestras emociones.

Sufrimos una gran paradoja: cada vez que producimos más en el mundo externo, creamos menos en el mundo interno. Podemos estar ganando más tiempo y espacio a nuestro alrededor, pero tenemos que admitir que estamos perdiendo la habilidad de lidiar con nuestro tiempo y espacio interno.

Paradoja es una contradicción, algo que ocurre al contrario de lo esperado. Todos nosotros, con la inocente esperanza de vivir mejor, asumimos más compromisos de los que podemos y después nos sorprendemos con problemas más serios e inesperados de lo que imaginábamos enfrentar. Cuando las cosas no funcionan de acuerdo con nuestras expectativas, tenemos cada vez menos paciencia, y nos tornamos más rígidos y cansados.

Por que continuamos en esta rueda viva si ya tenemos conciencia de sus consecuencias? Creo que parte de nuestra confusión interna está en el hecho de que comprendemos erróneamente la virtud de la paciencia. Por ignorancia, insistimos en un esfuerzo insensato. Por ejemplo, quien no confundió ya la experiencia de creer que estaba teniendo paciencia cuando en realidad estaba *tragando sapos*?

En cuanto confundimos autocontrol con la capacidad de reprimir nuestros sentimientos, en lugar de conocerlos, estaremos corriendo el riesgo de tolerar lo que no es para ser tolerado! En ciertas situaciones adversas, podemos pensar que estamos teniendo paciencia, cuando, en verdad, estamos apenas sobrecargando. Soportamos el sufrimiento externo a las costillas de mucho sufrimiento interno.

Ser paciente no significa sobrecargarse de sufrimiento interno, ni en estar vulnerable o ser permisivo con relación a las condiciones externas. Tener paciencia no es ser una víctima pasiva de la desorganización ajena. No es útil, por ejemplo, tener paciencia en una situación en la que estemos siendo espiados.

Según la psicología del budismo tibetano, tener paciencia es la fuerza interior de no dejarse llevar por la negatividad. Tener paciencia es escoger mantener la claridad emocional cuando el otro ya la perdió. En este sentido, tener paciencia es decidir mantener su mente limpia, libre de la contaminación de la rabia y del apego.

En tanto, no basta tener una intención clara en cuanto a nuestras elecciones, es preciso desenvolver la fuerza interior para sustentarlas. En este sentido, no basta comprender racionalmente lo que es tener paciencia, es preciso cultivarla interiormente. Tenemos que admitir que el tiempo del que precisamos para madurara una comprensión emocional es mucho mayor de aquel del que necesitamos para su comprensión racional.

Según el budismo tibetano, hay tres tipos de paciencia:

1. No molestarse con los prejuicios inflingidos por otras personas, esto es, no inquietarnos cuando somos intencionalmente provocados y heridos.
2. Aceptar voluntariamente el sufrimiento para sí: si alguien demuestra tener rabia de usted, usted no debe responder con rabia; o, si alguien lo lastima o insulta, usted no debe devolver, pero si comprender que la otra persona no tuvo control sobre sus emociones.
3. Ser capaz de soportar los sufrimientos propios del desenvolvimiento espiritual.

Inicialmente, podríamos evaluar estos tipos de paciencia como un estado de cobardía o de sumisión aparentemente masoquista. Si, al no reaccionar delante de una provocación, y estuviéramos apenas intentando contener nuestra rabia en vez de buscar como transformarla, acabaremos por explotar y nos tornaremos rencorosos. En cuanto al autocontrol excesivo que niega nuestras necesidades internas, el autocontrol saludable no reprime los sentimientos: lidia directamente con ellos.

Lama Gangchen notó que para nosotros, los occidentales, la palabra paciencia está contaminada por un sentimiento de soportar una dificultad, al revés de estar asociada a la intención de libertarnos de ella. Entonces, él sugiere que cambiemos la palabra paciencia por espacio. La próxima vez que usted piense: "Preciso de paciencia con fulano", diga para si mismo: "Preciso crear un espacio entre fulano y yo". No se trata de distanciarse de alguien, como en una fuga, pero sí de recuperar su autonomía emocional.

Autocontrol sobreviene del auto-conocimiento Una vez que sabemos reconocer nuestros límites, seremos capaces de no perder el control simplemente por respetarlos. Sabremos el momento cierto de parar cuando no tememos más sentirnos impotentes delante de los hechos, pues, al reconocer nuestros límites, aprendemos que "dar un golpe a la punta del puñal" nos herirá aun más. Esto no quiere decir que nos convertiremos en unos cobardes. Al contrario, por medio de la paciencia, conseguimos desenvolver una auto-imagen capaz de confiar en la capacidad de seguir al frente de manera segura y continua, sin precisar luchar contra el mundo. La posibilidad de cultivar la paciencia sobreviene de la fuerza de ir más allá de la negatividad, al revés de interactuar con ella.

Para saber si estamos practicando verdaderamente la paciencia, podemos observar cuánto nuestras palabras y comportamientos han herido a los otros. Del mismo modo, estaremos *lastimándonos menos si respetamos la necesidad natural de tener tiempo y espacio para estar con nuestras emociones, sean ellas positivas o negativas.*