

# La cordura brillante de la mente

Por Karen Kissen Wegela

Ayudar consiste en descubrir la cordura brillante de la mente, nutrirla, eliminar los obstáculos que la recubren. Para ayudar a los demás a reconocer su salud básica, su cordura brillante, tenemos que ser capaces de identificarla en nosotros mismos. Se describe tradicionalmente la cordura brillante como manifestación de cinco maneras fundamentales, denominadas “sabidurías” o estilos de cordura cuyas raíces se encuentran en la tradición tibetana del budismo vajrayana.

La cordura brillante es como el sol. Cada persona es un prisma único que atraviesa la luz solar y se rompe en un espectro de cinco colores, cada uno asociado a uno de los cinco estilos de cordura. Este despliegue de colores es ligeramente distinto para cada persona. Todos estamos dotados de las cinco sabidurías aunque cada cual las posee en distinta proporción. Familiarizarse con las cinco sabidurías nos ayuda a ver la cordura ya presente en nosotros y en los demás. A veces una sabiduría aparece de forma diluida o disfrazada pero, a pesar de eso, podemos aprender a reconocerlas.

Cuando tenemos la cordura de la mente como punto de referencia al trabajar con los demás, estamos más capacitados para ayudarles a descubrir sus recursos y a desarrollar la confianza. Si sólo se observa lo que no funciona en ellos, tenderán a verse sólo como una suma de problemas. Esto sirve para disminuir su capacidad de cuidarse y les llevará a una visión falsa de sí mismos, se sentirán inadecuados o incapaces de salir adelante. Concentrarse solamente en lo que no funciona es una manera de recubrir más aún la cordura brillante, en vez de descubrirla.

Un ejercicio sencillo permite subrayar este mecanismo. Piense en alguien que conozca bien y con quien haya tenido alguna dificultad. Lo primero, haga una lista de todas las cosas que encuentra difíciles sobre esta persona. Piense, por ejemplo, en su estilo de comunicación, su apariencia, cómo se siente cuando está con esa persona, las decisiones que esa persona haya tomado, los hábitos que tenga, sus cualidades personales. Entre realmente en todo lo que sea fuente de dificultad con esa persona. Cuando haya terminado, observe cómo se siente. ¿Cómo se siente ahora respecto a esa persona? Mucha gente indica sentir algo negativo, por ejemplo, resentimiento, impaciencia, antipatía, desánimo.

Ahora, haga una lista de cosas que valora de esa misma persona. Ponga el mismo esfuerzo en esta parte del ejercicio que puso en la primera. Piense en los mismos aspectos: su estilo de comunicación, su apariencia, cómo se siente cuando está con esa persona, las decisiones que esa persona haya tomado, los hábitos que tenga, sus cualidades personales. ¿Qué siente después de haber terminado esta parte del ejercicio? Quizás tenga sentimientos más positivos hacia esa persona: estima, simpatía, tolerancia o buen humor.

Para ayudar hay que ser capaz de trabajar con los problemas pero hay que hacer más. Hay que ser capaz de reconocer la cordura. Como psicoterapeuta, a menudo he pasado mucho tiempo trabajando con los obstáculos que me impedían experimentar la cordura brillante en mí misma y en mis clientes. En el campo de la psicoterapia hay muchas

técnicas de evaluación que nos ayudan a precisar los desórdenes mentales y la psicopatología. Conocer los cinco estilos de cordura nos ofrece algo bastante distinto. Nos ayuda a reconocer y valorar la cordura. En los siguientes capítulos observaremos más de cerca los obstáculos para experimentar la cordura brillante y cómo trabajar con ellos. Primero vamos a observar cómo reconocer la cordura.

Nuestro planteamiento comienza por familiarizarnos con la cordura brillante bajo sus muchos disfraces. La manifestación de los cinco colores de la cordura brillante nos puede ayudar a ver el dolor y angustia presentes en el contexto más amplio de la vida. Esto nos ayuda a no limitarnos a los problemas actuales. También nos proporciona una base para reconocer la cordura e identificar los recursos en algunos lugares que, sin embargo, podríamos ignorar. El interés por la cordura conduce naturalmente a querer ayudar al otro a cultivar la curiosidad, la apertura y la cordialidad.

También en este capítulo vamos a ofrecer algunos ejemplos de cómo aparecen las cinco sabidurías cuando están veladas o confusas. En el capítulo siguiente, “Tocar y soltar”, exploraremos cómo se puede trabajar con esas fuentes potenciales de cordura para volver a relacionarnos con ellas.

### **La sabiduría de la apertura**

El primer tipo de cordura se asocia al color blanco que es como la ausencia de todo color, de toda preferencia. Este tipo de cordura se relaciona con la mente abierta y la estima de la experiencia inmediata: todo lo que nos permite la experiencia directa de nuestra propia cordura brillante y la ajena, cuando consideramos las cosas como sagradas y tenemos la mente libre de fijación. Esto incluiría las prácticas formales e informales de prestar atención. En un capítulo posterior estudiaremos cómo ayudar a los demás a desarrollar su práctica de prestar atención utilizando la experiencia de la vida cotidiana.

¿Qué consideramos todos sagrado? ¿En qué aspectos de la vida cultivamos la experiencia directa? ¿Podemos diferenciar entre la experiencia directa y el concepto? La mayoría de la gente es capaz de distinguir estos aspectos.

Mi padre jugaba incansablemente al golf. Solíamos bromear diciendo que era su religión. Cuando le hablaba de la meditación, comprendía mucho de lo que le decía porque se parecía a su experiencia del golf. Si pensaba demasiado sobre cómo dar un golpe, se ponía demasiado tenso y la pelota rebotaba cerca o iba en la dirección incorrecta. Si no pensaba en nada, la pelota podía ir en la dirección correcta pero sin llegar al hoyo. Si relajaba la mente, dejando ir y venir los pensamientos sin dejarse atrapar por ellos, podía unir el cuerpo, la mente y sus conocimientos y dar un buen golpe. Así que sabía muy bien cómo soltar los pensamientos que le distraían.

Podemos sentir interés en el momento en que estamos abiertos. Por ejemplo, ¿estamos abiertos a la experiencia de las percepciones sensoriales, a lo que podemos ver, oír, y demás? ¿O nos alejamos de lo que etiquetamos como desagradable e incluso rechazamos experimentarlo? Por ejemplo, sé que no me gusta la berenjena. Si sé que un plato contiene berenjena, frunzo la nariz y espero que sepa mal. Hace poco tiempo me sorprendió disfrutar un plato y, luego, me dijeron que tenía berenjena. Por mi actitud

anterior nunca había saboreado antes la berenjena, sólo las ideas que tendía sobre la berenjena.

¿Estamos dispuestos a sentir todas las sensaciones? ¿Cuáles podemos acoger? He conocido muchas mujeres que aceptan fácilmente estar tristes. Pero si empiezan a sentir ira, es tan difícil e indeseable que no se permiten sentirla. La transforman en tensión corporal e incluso depresión. He conocido muchos hombres que hacen exactamente lo contrario: la ira está bien pero hay que rechazar la tristeza como una debilidad. Son pautas que hemos aprendido al crecer en una cultura concreta. Nos puede resultar más fácil estar más abiertos a unos sentimientos que a otros. Aquellos a los que estamos abiertos son una oportunidad para reconocer nuestra capacidad de manifestar esta cordura.

¿Hasta qué punto somos capaces de experimentar directamente nuestro cuerpo? ¿Hay partes del cuerpo con las que estamos más en contacto que otras? Recuerdo una vez haber asistido a un taller en el que el presentador describía una postura que denominaba “la joroba”. Se trata de una postura en la que la pelvis bascula hacia atrás y, para compensar, la cabeza bascula hacia delante. Sugería que esta postura procede de no estar dispuesto a sentir la zona genital, no estar dispuesto a sentir nuestra sexualidad. En alguien que mantiene la postura “jorobada” podemos encontrar que hay más apertura ante lo que se puede ver con los ojos que a lo que se puede sentir en el bajo vientre.

Cuando está velada la cordura de estar abierto, se puede manifestar disfrazándose de una gran testarudez o cierto espesor de mente. Cuando nos sentimos lentos, perezosos o estúpidos en algún aspecto de la vida, indica que hemos perdido contacto con la sabiduría de la apertura. Por ejemplo, uno se puede dar cuenta que no se acuerda de ir al médico a una revisión. Quizás uno teme lo que le puedan decir. Se olvida uno de la cita para mantenerse ignorante.

### **La sabiduría de estimar la riqueza de nuestra experiencia**

Este tipo de sabiduría, asociada al color del oro puro, se relaciona con reconocer nuestra riqueza inherente, nuestros recursos. Pueden ser materiales o psicológicos. ¿Cuáles son nuestras fortalezas? ¿Hasta qué punto somos conscientes de ellas? ¿En qué momento cuidamos bien de los demás? ¿De nosotros mismos? Muchos demuestran gran generosidad con los demás aunque no consigo mismos.

¿Cuándo mostramos auténtica confianza? Conocí una vez a una estudiante que estaba muy callado en clase y sólo hablaba cuando se le preguntaba. Parecía muy callada entre sus compañeros incluso fuera de clase. Luego la ví bailar. Poseía una confianza total en la capacidad de expresarse a través del movimiento. Era deslumbrante y entretenida. Su confianza se manifestaba con mucha más fuerza en el cuerpo que en el habla.

¿En qué terrenos toleramos las diferencias? ¿Somos capaces de valorar las diferencias étnicas? ¿O simplemente las diferentes cocinas exóticas? ¿En qué terrenos nos valoramos a nosotros mismos? ¿Qué hemos aprendido ya sobre hacernos amigos de nosotros mismos?

Valorar la riqueza de la experiencia incluye cualquier cosa del mundo: lo material, la gente, las cualidades. Ser capaz de valorar los logros ajenos, por ejemplo, es un recurso

tremendo que puede alejarnos de la envidia y la mezquindad. ¿Valoramos especialmente una novela policíaca bien escrita? ¿Agradecemos especialmente escuchar un concierto de violín espléndidamente interpretado?

¿Cómo expresamos la valoración de nuestras percepciones sensoriales? ¿A través de la música clásica? ¿La pintura? ¿MTV<sup>1</sup>? ¿Valoramos nuestras sensaciones físicas? ¿Hacer el amor? ¿La comida? ¿Valoramos nuestras emociones? ¿Cuáles? Hay gente que disfruta realmente sintiendo el corazón tierno. Dirán que una película es maravillosa si les ha hecho llorar. Otros, los que se vuelan en parapente, los escaladores, los amantes de las películas de terror, disfrutaban realmente cuando sienten miedo. Valoran el sentimiento de estar vivo que acompaña al miedo.

Cuando la sabiduría de la valoración está velada, se puede traducir en un sentimiento de pobreza o una sensación de que no merecemos la pena en absoluto. También se puede manifestar como lo contrario de sentirse mal con uno mismo, como arrogancia. Dos distorsiones de esta sabiduría fundamental consisten en sentir que uno no es nunca bastante bueno o actuar como si uno fuera el centro del mundo. Éstas son las señales de que poseemos el potencial para mostrar una gran estima o agradecimiento aunque no lo hagamos en este momento.

### **La sabiduría de la claridad**

El tercer tipo de sabiduría se correlaciona con la cordura de desarrollar el intelecto, la curiosidad y la claridad. Se asocia al color azul profundo de un cielo claro. ¿Qué pica nuestra curiosidad? ¿Qué tema nos parece irresistible? ¿Cómo lo abordamos? Por ejemplo, ¿nos lanzamos a fondo cuando se habla de cualquier ópera? ¿O cuando se habla de política? ¿O de fútbol?

Conozco a una mujer apasionada por todo lo que se relacione con la mafia. En cualquier momento puede ponerse a hablar de sus miembros, sus costumbres, su historia. Es como una niña emocionada al ver un juguete nuevo. Su curiosidad entusiasta le lleva a leer cualquier libro nuevo sobre el tema, a ver todas las películas y documentales. Hace unos años reconoció por la calle a un hombre buscado por la policía. Es claramente un terreno en el que ha desarrollado este tipo de cordura.

¿De qué manera cultivamos la capacidad de pensar claramente? ¿Sopesamos los pros y contras de un proyecto antes de comenzar? ¿Hacemos un seguimiento de nuestros gastos e ingresos? ¿Utilizamos la capacidad de análisis en el trabajo?

¿En qué terreno desplegamos nuestra sensación del funcionamiento de las cosas? Recuerdo cuando hace unos años vivía en una casita al borde de un lago. La bomba del pozo, medio seco, se rompía continuamente. Un día, cuando tenía a un amigo de visita, se volvió a bloquear. Solía llamar al propietario y enfadarme cuando tardaba varios días en venir a arreglarla. Mi amigo, sin dudar un instante, dijo: “Vamos a echar una ojeada, quizás podamos desbloquearla”. Me quedé estupefacta, no he sentido nunca curiosidad por la mecánica. Siempre la había considerado como medio mágica. Por supuesto, miró la bomba, le dio un buen golpe y se puso en marcha inmediatamente. Después la pude

---

<sup>1</sup> Cadena de televisión de videos musicales

poner en marcha yo sola. Este amigo demostró la cordura de la curiosidad. (Y yo, evidentemente, había estado practicando lo contrario).

Si alguien se vuelve un poco más consciente de cómo funciona un hábito, es un reflejo de este tipo de cordura. Por ejemplo, si una mujer joven se percata que elige continuamente el mismo tipo de hombres imposibles y que, después, termina en relaciones insatisfactorias, ha comenzado a ver como una cosa conlleva la otra. La vez siguiente puede hacer una elección distinta.

A veces los alcohólicos hablan de la importancia que conceden a pensar qué pasaría si tomaran una copa. Quizás parezca atractivo y relajante pero la experiencia demuestra que les lleva a vomitar y a resultar todo menos atractivo. Recurrir así a nuestra mente lógica refleja la cordura de la claridad.

Aclarar nuestros objetivos e intenciones también forma parte de este tipo de cordura. ¿Qué aspiraciones y esperanzas tenemos? ¿Qué nos gustaría ofrecer a nosotros mismos y a los demás? ¿A qué concedemos valor? ¿Qué puntos de vista religiosos, filosóficos o espirituales tenemos?

A veces una persona puede estar harta de sí misma cuando no ha estado a la altura de su ética personal. Quizás sienta cierto disgusto consigo misma. Si podemos reconocer la cordura en este tipo de revulsión, como guías podemos alimentar la claridad que ve a través de los auto-engaños o hipocresías del pasado y, al mismo tiempo, no nutrir la tendencia que todos poseemos a volver agresivos con nosotros mismos cuando descubrimos nuestros errores.

Trabajar con los límites y respetarlos puede formar parte de esta sabiduría. ¿Seguimos un horario o tenemos una rutina? ¿Llegamos puntuales a las citas? ¿Podemos decir no?

En una ocasión trabajé con una cliente para que aprendiera a poner límites a sus hijas adultas que le imponían todo tipo de exigencias irrazonables. Un día me llamó a casa. Esto no estaba permitido en el contexto de nuestra relación, en el Centro de atención psicológica local. Le dije que no podíamos hablar por teléfono y que, si sentía la necesidad de hablar, debía llamar al teléfono de urgencia del Centro. Me colgó bastante enfadada. Tampoco me quedé especialmente cómoda. Pero cuando volvimos a vernos en la siguiente cita, resultó que le había sido útil finalmente. Le había mostrado de algún modo que era posible ser clara y firme al poner límites. Por primera vez, esa semana, había dicho no a las exigencias de una hija.

Como esta cordura implica usar el intelecto, puede reflejarla todo sobre lo que tengamos un conocimiento y comprensión precisos. ¿Conocemos todas las alineaciones de los equipos de fútbol? ¿Podemos reconocer todas las aves en nuestra región? ¿Podemos saber qué funciona mal cuando el coche no arranca? ¿Podemos explicar cómo las tragedias de Shakespeare eran comentarios sobre la política isabelina?

Hemos visto como la revulsión y la auto-agresión pueden contener las semillas de este tipo de sabiduría. También la ira es, a menudo, una señal de que la sabiduría de la claridad existe en nosotros como potencial. Habitualmente cuando nos enfadamos,

rechazamos algo que no nos gusta. ¡Pero, primero, hemos tenido que ver claramente lo que rechazamos!

### **La sabiduría de la compasión y la de la relación auténtica**

La cuarta cordura es nuestra capacidad para tener una relación auténtica. Se asocia al rojo, cálido y vibrante. ¿De qué manera reconocemos el vínculo con los demás? ¿De qué manera buscamos la comunicación con ellos? Esta cordura se encuentra en los intentos de acercarnos a los demás. La comunicación auténtica conlleva muchas formas distintas.

Conozco una pareja que discute mucho. Cuando les pregunté en una ocasión por qué discutían tanto, me miraron con asombro: “¿Discutir? No discutimos. Debatimos cosas”. Estaban de acuerdo en eso. Claramente se comunicaban bien entre ellos. Era yo quien tenía un problema.

¿En qué situaciones expresamos atención al escuchar? Muchas veces es la mejor manera de expresar el vínculo con los demás. ¿Escuchamos a nuestros empleados? ¿A nuestros hijos? ¿A nuestros padres? ¿A nuestra pareja? La falta de disposición para escuchar es, a menudo, el obstáculo más grande en las relaciones. Conozco familias en las que no es fácil meter una palabra. ¡Es un verdadero regalo para un miembro de esa familia que alguien esté dispuesto a sentarse y a escuchar simplemente lo que otro tenga que decir!

Esta sabiduría va más allá de ser simplemente atento o amable. ¿Cómo mostramos compasión? Por ejemplo, quizás una madre con tendencia a la crítica manifieste compasión por su hija. Aunque parezca bastante negativa, criticando y gritando, cuando se escucha realmente, nos damos cuenta que está exhortando a su hija a no dejarse convencer por las otras adolescentes de algo que no quiera hacer. Su actitud puede conllevar la pérdida del mensaje pero la intención de ayudar a su hija es generosa y auténtica.

¿En qué medida estamos por los demás? ¿Somos capaces de estar con un amigo que está sufriendo un duelo? ¿Estamos dispuestos a sentir la impotencia y la pena que nos surge dentro cuando le acompañamos?

Otra vinculación con los demás es a través de las relaciones formales. ¿Cómo nos relacionamos con los demás en las asociaciones o en el trabajo? ¿En qué medida somos participante? ¿O dirigente?

Cuando se mira de cerca, se ve hasta qué punto estamos todos relacionados e interconectados. La capacidad de sentir este vínculo e interactuar unos con otros, con compasión y comunicación auténticas, es la cuarta cordura.

Las expresiones confusas de este tipo de cordura se manifiestan cada vez que nos volvemos exigentes en las relaciones, cuando nos volvemos posesivos y nos atamos al otro. El intento desesperado de escapar de la soledad a cualquier precio puede conducir a relaciones insatisfactorias e incluso peligrosas, de modo que es una señal de que poseemos esta cordura oculta.

## **La sabiduría de la acción hábil**

El último tipo de cordura es la acción eficaz y compasiva. Se asocia al verde, el color de las plantas que crecen y de los semáforos que nos indican el paso libre.

Al intentar reconocer esta cordura se podría preguntar ¿en qué terrenos mostramos eficacia y competencia? ¿Cómo nos relacionamos con el trabajo, tanto profesional como doméstico? Saber cómo hacer bien el trabajo forma parte de esta cordura. Observar a un cocinero trabajando puede ofrecer un ejemplo de la gracia y la elegancia unidas al movimiento eficaz. Se fríen los huevos y las patatas, se filtra el café y las tostadas no se queman.

Hacer la compra, equilibrar el presupuesto, acordarse de recoger a un niño después de la clase de piano y a otro después del entrenamiento de fútbol sin llegar a casa demasiado tarde para empezar a preparar la cena, exige este tipo de competencia.

Una persona ciega que utiliza el oído para saber lo que pasa, demuestra este tipo de cordura, igual que otra persona que utiliza el sentido de la vista para hacer una colcha de piezas (*patchwork*).

¿Cómo somos creativos? ¿Sabemos cómo montar una casa acogedora con poco dinero? ¿Pintamos? ¿Tocamos un instrumento musical? ¿Escribimos poesía? ¿Inventamos canciones tontas?

Y, por supuesto, actuar para ayudar a los demás expresa este tipo de cordura.

Cuando la sabiduría de la acción hábil está velada, puede convertirse en actividad sin sentido o la precipitación. Puede adoptar la forma de velocidad mental con la que la mente recorre, una y otra vez, sin cesar u obsesivamente las mismas historias. Se puede experimentar duda sobre uno mismo o miedo irreal. Este tipo de experiencias que nos causan dolor y no ayudan realmente a nadie pueden contener la semilla de esta sabiduría.

## **El abanico completo**

La combinación de las cinco sabidurías quizás puede conducir a que alguien lea un libro sobre la forma de ser útil. La disposición de intentar algo nuevo es la cordura de estar abierto. Detenerse y examinar nuestros propios recursos es la sabiduría de la valoración y la curiosidad para aprender a hacerlo es una señal de la sabiduría de la claridad. El deseo de relacionarse con los demás y ayudarles refleja la sabiduría de la relación auténtica y poner en práctica lo aprendido exige la acción hábil.

No resulta especialmente importante averiguar a qué sabiduría puede corresponder una experiencia o expresión concretas. Lo importante es que, al observar todo el abanico de la cordura, se pueden notar aspectos de la propia vida o de la ajena que reflejen cordura y que no habríamos observado de otro modo.

También es importante notar la cordura aunque esté deformada o disfrazada. No se puede ver siempre que hay cordura si se mira de forma superficial, como ocurría en el

caso de la pareja que discutía y la madre crítica, debemos ejercer la curiosidad y profundizar más allá de la superficie de las cosas. Por ejemplo, una persona psicótica que sueña con organizar un espectáculo artístico fabuloso para ganar montones de dinero y alimentar a todos los niños del mundo, está mostrando compasión y, quizás, esfuerzo. Una mujer maltratada que se queda en casa para alimentar a sus hijos también puede manifestar así la compasión. Estos dos ejemplos se pueden examinar claramente tanto desde el punto de vista de la confusión como de la cordura. Puede que la persona psicótica que sueña con el espectáculo artístico no sea capaz de ocuparse de los detalles de su alimentación. La madre, víctima de maltrato, puede exponerse a ella y a sus hijos al peligro.

Nuestro interés por la cordura conduce naturalmente a animar la curiosidad, la apertura y la calidez en quienes deseamos ayudar. Lo que intentamos es reconocer la cordura. Luego, podemos responder o no abiertamente. Pero si nos interesa la cordura, influirá en lo que consideremos que merece la pena seguir, por lo que mostramos curiosidad y lo que consideramos valioso. La gente que aspiramos a ayudar puede también empezar a reconocer la cordura. Decidimos avanzar hacia la cordura brillante y cultivarla allí donde esté.

Extracto de *How To be a Help Instead of a Nuisance*,

por Karen Kissen Wegela,

Shambhala Publications 1996

© Traducción de Luz Rodríguez 2013