

# Gratitud resuelta: valorar la irritación cotidiana

por Carol S. Hyman

Había dos cajeras trabajando en la tienda. No era una situación bien organizada en la que una ‘espera hasta que le llega su turno’, pero la gente se iba poniendo igualmente a la cola esperando a que quedara un caja libre. Me coloqué al final de la cola y esperé hasta que, por fin, llegué delante de la caja. Mientras observaba con impaciencia cómo la clienta que acababa de pagar recogía su cambio, me fui acercando a la caja cuando un hombre se interpuso y soltó su paquete de seis cervezas en el mostrador de ‘mi’ cajera.

- Disculpe - le dije- estaba esperando para pasar a caja.

- Lo sé – respondió. Me dio la espalda y sacó la cartera. Probablemente sea mejor que no intente describir el torrente de sensaciones y pensamientos que surgió en mi interior en ese momento, pero les aseguro que no me pasaron desapercibidos. La irritación es un material excelente para desgranar en el molino de la comprensión.

Es conveniente recordar ahora que ya nos encontramos de nuevo en la estación vacacional. La gente de Estados Unidos se reunió la semana pasada, a finales de noviembre, en el día de Acción de Gracias para dar justamente las gracias y, antes de darnos cuenta, estaremos a las puertas de otro año nuevo. En medio de todo, comida sabrosa, animadas degustaciones, compañías agradables y un estado general de buena voluntad son las cosas por las que resulta fácil mostrarse agradecida. Y el agradecimiento nos sienta bien. La [ciencia ha demostrado](#) que una actitud de gratitud aporta toda clase de beneficios.

Pero ¿qué pasa con todas esas otras cosas? El barullo de las fiestas, las celebraciones obligatorias, el tráfico, la gente maleducada y otras irritaciones pueden molestartos, y nuestra primera reacción no suele ser de gratitud. Aprender a valorar las cosas que nos sacan de quicio requiere esfuerzo pero es un trabajo que vale la pena. Porque si se descarta la idea de valorar las irritaciones de la vida y las consideramos como tonterías, se pierde una fuente real de sabiduría así como la oportunidad de dejar a las futuras generaciones un mundo más saludable.

El día de Acción de gracias parecía poco complicado cuando éramos pequeños pero, si prestamos atención, a veces observamos que lo que se considera una bendición depende de la perspectiva de cada persona. En estos momentos hay más de siete mil millones de perspectivas individuales en el mundo y, a pesar de que pueden provocar conflictos en ocasiones, también pueden dar origen a situaciones enriquecedoras.

Tomemos por ejemplo las fiestas: cuando familia y amistades se reúnen, se producen conversaciones y competiciones. Las historias y expectativas personales entrelazadas generan dramas. Y a continuación, igual que se dice de las películas, se producen situaciones hilarantes. Excepto cuando no es así. Porque, ya hablemos de parientes o de naciones, no hay nada como las historias y las expectativas para crear situaciones extrañas, o algo peor.

Puede que nuestra reacción ante el conflicto cuando estamos a la mesa sea huir, o quedarnos e intentar arreglar las cosas entre otras personas, como el tío que diserta sobre políticas que no soportamos, o la hermana que no controla a sus hijos. Agradecer la comida en la mesa es fácil; lo que resulta más duro es valorar al quejica crónico, o el caos de una charla atropellada, o a la persona que siempre se las arregla para estar en otro sitio cuando llega la hora de fregar los platos.

Estas dificultades nos ayudan a darnos cuenta de lo que aportamos a la situación. Todo el mundo tiene una mochila interna llena de toda clase de tendencias, y algunas de ellas contribuyen a traer bendiciones a este mundo mientras otras... bueno, digamos que, aunque pueden caldear el ambiente, pocas veces sirven para aportar claridad. **Pero si prestamos atención a nuestros sentimientos en lugar de intentar librarnos de aquello que los provoca, sí estaremos invitando a la inspiración.**

El intento de deshacernos de las cosas que nos molestan es como [el deseo de recubrir la tierra con piel](#) porque el suelo nos hace daño en los pies. Estar presentes con la irritación en lugar de lanzarnos a la reacción crea el espacio que permitirá que aflore una perspectiva con más matices. Entonces podemos hacer una elección consciente de nuestra respuesta. Se parece más a cubrir la planta de los pies con pieles. ¡Qué gran idea! Y estos zapatos metafóricos, a diferencia de las zapatillas rojas que podrían transportarnos a cualquier parte, nos ayudan a mantener los pies firmemente afianzados en el suelo, aunque éste sea rocoso.

Cuando nos pillamos en el fragor del momento ardiendo en deseos de hacer algo, quizás incluso algo de lo que sabemos que nos vamos a arrepentir después, la atención que hemos cultivado aumenta la probabilidad de darnos cuenta de que estamos a cien. Entonces podemos aplicar una versión más sutil de las instrucciones que se dan a la gente menuda cuando hay fuego: podemos **detenernos, poner los pies en el suelo y rodar**. Y seremos los únicos que sabrán siquiera que lo estamos haciendo.

**Detenernos.** En lugar de revolvernos contra el objeto de nuestra irritación, podemos detenernos y prestar atención. El solo hecho de acordarnos de observar cortará de raíz el ímpetu de la reacción.

**Poner los pies en el suelo.** Después podemos poner los pies en el suelo del presente y distinguir las tendencias que se repiten cuando nos provocan: cómo lo sentimos en el cuerpo, cuáles son nuestros patrones de pensamiento, si nos acordamos de respirar. La creación de esta brecha momentánea nos permite recordar que tenemos opciones para habitar ese momento y ese espacio en concreto. De manera ideal, el proceso, que puede que sólo dure unos segundos, terminará cuando nos preguntamos: “¿qué es lo que sería beneficioso ahora?”

**Rodar.** Y después rodamos. Y rodamos con ello.

Porque tenemos que aceptarlo: la vida, entendida como las circunstancias y otras personas, nos ofrecerá inevitablemente de todo, desde molestias nimias hasta tragedias desgarradoras. Los momentos que nos ponen a prueba son los que determinan si somos lo que Thomas Paine denominó “soldados de verano y patriotas de sol”. Y en esas ocasiones podemos preguntarnos: ¿estoy contribuyendo a extender las llamas del conflicto? ¿estoy alisando el camino de la vida, paso a paso? o ¿estoy dispuesta a asumir la responsabilidad de deshacer mi mochila interna?

C.S. Lewis escribió: “Dios nos susurra en el placer, nos habla en la conciencia, pero nos grita en el dolor”. Cuando prestamos atención a nuestra experiencia interior, no necesitamos dar tantos gritos al mundo que nos rodea. Las cosas que activan nuestros interruptores pueden lanzarnos al espacio de la inspiración donde, con la mente clara y el corazón abierto, podemos ver lo que necesita la situación.

**Entonces, en lugar de reaccionar con disgusto, podemos responder con algo que sirva de ayuda.** Esto es agradable no sólo durante las fiestas sino en todas las estaciones del año. Y es algo que todo el mundo puede agradecer, incluso la gente que se cuele en la cola de la caja.

©Comité de traducción Nalanda España. Traducido con permiso escrito de la autora. El original en inglés se encuentra en:

<http://www.appliedmindfulnesstraining.org/2017/11/28/gritty-gratitude/>