
Dejad que los nudos se suelten

James Low, 2009

Traducción: Marta Pérez-Yarza

Uno de los factores que dificulta la investigación de un delito son los intereses creados que lo encubren. Aquellos que tienen algo que perder borran las huellas para que el origen del delito quede oculto o incluso, si pueden, señalan a otros para que la culpa recaiga sobre ellos. A los detectives se les instruye para ser desconfiados y poder así resistir la tentación de creer la evidencia y los relatos sin dudar.

La investigación de los encubrimientos y la búsqueda de la verdadera matriz causante de la experiencia conflictiva es también un asunto que concierne a la psicoterapia y al dharma. Hay muchas clases diferentes de psicoterapia y también escuelas distintas de dharma, pero lo que espero poder exponer aquí son algunos de los temas claves en las dos tradiciones para clarificar las distintas ideas sobre lo que se encubre, los estilos de respuesta a este hecho y hacia donde conducen.

En el campo de la psicoterapia psicoanalítica uno de los conceptos claves es la represión como método de defensa del ego. La sensación que uno tiene de sí mismo es normalmente muy frágil y en el transcurso de una vida suceden muchas cosas difíciles de aceptar para el ego. Cuando nos enfrentamos a estos acontecimientos recurrimos con frecuencia a la represión, los "sacamos" de la mente y nos olvidamos de ellos y así no vuelven. Más tarde, a modo de refuerzo, nos olvidamos de que ya lo habíamos olvidado, y de esa manera es como si aquellos acontecimientos nunca hubiesen existido. Este mecanismo hace que el ego se sienta seguro, sobre una base sólida, hasta que los síntomas comienzan a manifestarse. La ansiedad, el terror y la confusión muestran que algo no va bien pero la causa está ahora oculta de la conciencia. El terapeuta tiene que estar muy atento a las pequeñas fisuras en esa narrativa sin problemas aparentes.

A medida que se des-cubre gradualmente el trauma original o el episodio insoportable, el paciente y el terapeuta pueden entre ambos soltar la libido atrapada y permitir que el paciente vuelva a tener una sensación de estar a gusto consigo mismo. Así pues, este des-cubrimiento conduce a una re-cuperación por la que el paciente es más capaz de adaptarse a su vida.

Sin embargo, ¿no será esta re-cuperación otra forma de en-cubrimiento? En el momento en que me hago consciente de aspectos de mí mismo con los que había perdido el contacto, se pone en cuestión mi sentido habitual del yo. ¿Qué significa sentir que "yo soy yo" cuando una parte de lo que soy se oculta de mí? ¿De que modo voy tejiendo el sentido de ser de mí mismo? ¿De dónde sale? ¿Qué tipo de atención selectiva lo forma y lo mantiene? Todas estas preguntas tan fundamentales y fascinantes se pueden desvanecer con la alegría de la re-cuperación. Ahora que vuelvo a sentirme bien, lo único que quiero es seguir con mi vida, actuar y volver a actuar en el drama de la vida cotidiana. La confianza y claridad, que provienen de tal re-cuperación, parece que se validan por sí mismas...

Es obvio que la nueva situación aparenta ser más beneficiosa que la neurosis anterior, y si ése es el caso ¿a qué viene debilitar la confianza con tantas preguntas? El paciente ya se ha curado. La vida continúa. Caso cerrado. Es hora de descansar después de haber hecho un buen trabajo.

Es como si la continuidad de nuestro sentido del yo fuese similar a un collar. Las cuentas de las experiencias se enhebran en el hilo de mi experiencia sentida de ser yo. Si este hilo se rompe, las cuentas se caen y tenemos una crisis. El terapeuta nos da una bolsa para guardar las cuentas y mientras tanto, las hebras sueltas se vuelven a hilar gradualmente hasta formar un hilo lo suficientemente flexible y resistente al peso y al movimiento de las cuentas dinámicas de nuestra vida. De este modo se vuelve a restaurar la noción de continuidad del ser aunque a menudo, sin haber sido cuestionado. Si me puedo romper en pedazos y al mismo tiempo seguir aquí, quizás haya algún tipo de continuidad y soporte invisible, una presencia profunda que no tiene que ver con la experiencia sentida del yo o con el amable apoyo del terapeuta.

Este enfoque se puede aplicar tanto si hablamos de conflicto intrapsíquico como de trastorno del desarrollo. La causa del malestar deber ser identificada y tratada. En general tiene que ver con la acción de otra persona; por ejemplo con una figura paterna o materna ausente o indiferente; invasiva, agobiante, insaciable o que se intenta identificar con el hijo o la hija. Llega un momento en que el joven no puede aguantarlo y corta, se cierra o se encubre y desarrolla un yo falso, una fachada para sobrevivir. Este modelo de desarrollo establece un sentido muy fuerte del yo como objeto, como algo o "alguna cosa" sobre la que los demás pueden actuar, modelar y distorsionar. Nos creamos a partir del campo de fuerza interactiva en el que vivimos y del que no nos separamos y sin embargo, luchamos por separarnos de él para llegar a la meta de madurez de la autonomía. Muchas escuelas de terapia sostienen como imagen de un funcionamiento sano la de un agente reflexivo, una persona capaz de ser consciente de quién es, de lo que quiere y de cómo conseguirlo de un modo adaptado socialmente.

Desde el punto de vista budista, esta forma de examinar la vida es un mero rasguño en la superficie y además es en sí un refuerzo para el encubrimiento por lo que puede crear obstáculos para despertar la comprensión profunda que revela nuestra situación real.

El Buda histórico, Shakyamuni, dio un giro radical a su vida al ver acontecimientos que desafiaban la visión del mundo en la que se había criado. Rodeado de comodidades y alejado de todas las penas y tribulaciones de la vida ordinaria, el joven príncipe Siddharta vivía en un reino de fantasía donde la gratificación era instantánea y disponía de libertad para hacer todo lo que deseaba. No obstante, su encuentro con una persona anciana, un enfermo y un cadáver le llevó a reconocer y comprender que él también envejecería, se pondría enfermo y moriría. Su pequeño mundo de suposiciones tranquilizadoras se había resquebrajado y había descubierto una verdad sobre su existencia de la que no se podía recuperar. En consecuencia,

abandonó su palacio, su fantasía y sus amigos y marchó en busca de caminos en los que pudiera descubrir si había alguna manera de encontrar la liberación del ciclo del nacimiento y muerte sin fin.

Aprendió muchas técnicas de yoga, meditación y mortificación pero a pesar de ello, se dio cuenta de que no eran más que distintas formas de encubrimiento, nuevos ropajes que oscurecían la verdad desnuda que buscaba. Finalmente se sentó debajo de un árbol y juró que no se movería de allí hasta que fuese libre. Y esto ocurrió cuando se deshizo de todo lo que le cubría. Cuando dejó marchar sus pensamientos, sentimientos, recuerdos, identificaciones, esperanzas y temores, permitió que su mente se expandiera, sin modificarla, fuese como fuese y llegó así a descansar en la aceptación abierta y total de las cosas tal como son. Como había permitido que se fueran todos los factores condicionantes sobre los que se había construido su identidad anterior, se relajó la tensión: nada que defender, nada que hacer. La casa del yo estaba hecha añicos, todavía quedaban sus partes por allí pero ya no eran capaces de generar un epifenómeno del todo que se suele considerar más grande que la suma de sus partes. Habiendo despertado de las suposiciones, su mirada era fresca y libre de apegos. Aquel fue el momento fundacional de todas las tradiciones budistas y la fuente de inspiración para el desarrollo de muchos métodos de meditación.

Ahora podemos examinar algunos de ellos, en concreto, la atención consciente y nos daremos cuenta de que esta manera de ver la existencia difiere radicalmente de la orientación humanística de la psicoterapia moderna.

El primer aspecto a considerar es la concepción y el nacimiento en relación a la dimensión humana. La visión budista, en vez de considerar la formación del feto como un producto del ADN de ambos padres, lo atribuye a la maduración de las tendencias de una corriente de consciencia o continuo mental que impulsa a la pareja a mantener relaciones sexuales. Esa consciencia atrapa el material básico resultante de la unión del macho con la hembra y de esta interacción evoluciona el feto. Cada momento de experiencia que tiene en el vientre, en el proceso del nacimiento y una vez nacido viene influenciado por tendencias emergentes que provienen de las vidas pasadas. Es decir, el niño no se desarrolla únicamente por los factores del campo interactivo visible sino que también manifiesta tendencias que surgen de actos cometidos voluntariamente en diferentes escenarios anteriores a esta existencia.

Lo que indica todo esto es que el niño y más tarde, el adulto en el que se convierte no son "víctimas" de las circunstancias, es decir, de acciones en su contra llevadas a cabo por otros, sino más bien podemos considerar que la vida individual de una persona se puede ver a través de elecciones que surgen momento a momento en relación a múltiples opciones. Son elecciones que se ejecutan consciente o inconscientemente dentro de una compleja variedad de factores internos y externos que incluyen la memoria, la intención, el estado de ánimo, la sensación, el impacto de los acontecimientos y las creencias que nos orientan. Por lo tanto, no se trata de reducir el impacto de la acción de otros ni tampoco de organizar o alterar los patrones adaptativos de uno mismo. Más bien se pide que uno mismo se analice y reconozca lo que tiene en su mente, no tanto respecto a su conducta sino en relación con sus creencias más profundas sobre sí mismo, sobre quién es y sobre cual es la base de su existencia.

En esta búsqueda, el primer paso es desarrollar la capacidad de mantener la atención focalizada para evitar la distracción. Cuando hablamos de distracción aquí nos referimos a perderse en cualquier fenómeno que surja, sea la intención, la cognición, el sueño, las fantasías diurnas o los acontecimientos externos. Supone el comienzo de la atención consciente, es decir, la capacidad de estar presente en cualquier experiencia que surja sin fundirnos con ella ni separarnos de ella.

El método básico es sentarse tranquilamente en una postura que permita la libre circulación de la respiración al tiempo que los músculos, relajados, aguantan el peso del esqueleto. Se enfoca entonces la atención en un objeto simple que puede ser la corriente de aire de la respiración que sale por las aletas de la nariz, un guijarro, una estatua de Buda o un disco pintado. Cuando nos distraemos de esta tarea no nos culpabilizamos ni tratamos de averiguar por qué ha sucedido, suavemente intentamos centrarnos otra vez. La curiosidad psicológica, el deseo de tratar de clarificar los detalles de nuestra experiencia individual mediante la reflexión que toma como ejemplo otras experiencias es un obstáculo real cuando procuramos mejorar la habilidad en esta práctica. Conocernos más profundamente como personas complejas es una tentación fascinante pero nos conduce hacia el laberinto de la elaboración narrativa en el que una idea sigue a otra hasta que la vida se pasa inmersa en una fantasía de valoración y progreso, por la que tenemos la sensación de estar más vivos mientras que, en realidad, desde el punto de vista budista, es otra forma de estar dormidos.

Una vez que conseguimos la capacidad de mantener la atención centrada y logramos un cierto grado de calma, tenemos la base para generar la comprensión profunda o percepción correcta libre de proyecciones. Lo normal en nuestra vida cotidiana es que la percepción esté mezclada con suposiciones, creencias, estados de ánimo e intenciones aunque todo esto suceda sin que nuestro sentido consciente de lo que ocurre se percate de ello. De este modo experimentamos que nuestras opiniones, juicios y demás están arraigados en el objeto que vemos en vez de asumirlos como factores que nosotros aportamos a la experiencia. De tal manera que las ideas y suposiciones se proyectan o transfieren del dominio de nuestra actividad y se convierten en factores que operan en el mundo, independientemente de nuestro carácter. Es más, los percibimos como algo causado por la acción de otros que nos impacta. Cuanta más atención podamos prestar al movimiento de nuestra mente en el momento en que ocurre- en vez de hablar sobre ello más tarde- más capaces seremos de desarrollar la introspección dentro de la fenomenología del devenir.

Aquí no hablamos de un conocimiento abstracto, un saber sobre un tema, sino de una implicación viva en la corriente del devenir por la que empezamos a ver cómo nuestra identidad se construye en base a los momentos en que nos identificamos con las manifestaciones transitorias. De este modo se abre el camino hacia una deconstrucción del hábito de fundirnos con las manifestaciones que es el que nos induce a tomarlas como verdaderas, es decir, como estados que existen por sí mismos. Cuando las abstracciones parecen reales, su verdadero estado como algo compuesto y construido a partir de acontecimientos momentáneos queda oculto y en consecuencia, no se reconoce la secuencia interminable de causa y efecto en la que cada efecto actúa a su vez como una siguiente causa *ad finitum*.

Una manera de considerar la ignorancia es entenderla como la costumbre de dar por supuesto, creer o asumir en vez de mirar realmente. El mapa que se forma a través del condicionamiento se convierte en la plantilla de la "realidad" y todo lo que ocurre se edita para ajustarse a esa plantilla. Una vez que el mapa está en su sitio, una vez que ya hemos desarrollado el concepto de quiénes somos y dónde estamos, en vez de atender a lo que está ocurriendo nos parece más fácil dar todo por sentado, aceptarlo como verdaderamente existente por sí mismo, como un pacto sellado. De hecho, esa opción nos condena a un esfuerzo continuo ya que el trabajo de atención selectiva y edición no es fácil porque incluye la falsificación de lo que hay. La deconstrucción de esa ilusión forzosa llega a través de la práctica de la meditación y sin embargo, a menudo nos resistimos a hacer esa práctica. El apego nos parece normal; es parte de como son las cosas, es lo que hay. Lo habitual es asumirlo, interrumpir la incredulidad tal y como hacemos en el teatro y permitirnos entrar en un mundo

del hacer-creer como si fuese real de verdad. Ser consciente de ello, saber la "teoría" no sirve de mucho. Lo que necesitamos es una práctica que nos haga entrar en un estado de presencia en la inmediatez de los acontecimientos de manera que tengamos realmente la posibilidad de ejercitar la elección y el discernimiento.

El método básico de introspección es el siguiente. Una vez que tenemos la atención centrada por medio de la práctica explicada anteriormente, la situamos en la coronilla de la cabeza y la hacemos descender poco a poco por todo el cuerpo mientras nos damos cuenta de todo lo que surge. Se trata de darse cuenta sin más, es decir, prestar atención a lo que surge, tal cual es, sin elaborar descripciones. Por ejemplo, si en ese recorrido llegamos a las rodillas y pensamos: "duelen mucho", esta descripción es una elaboración o abstracción. En otras palabras, es un resumen o una conclusión de la experiencia real presente. Necesitamos darnos cuenta de lo que está ahí. Algo así como "pinchazo" "calor" "desgarro", es decir, buscamos el término más sencillo que se ajuste a la situación inmediata tal y como se presenta. No es una conclusión completa, probablemente no encaje en nuestra narrativa habitual sobre nosotros mismos o sobre quiénes somos, sin embargo, es nuestra experiencia.

Proseguimos escaneando el cuerpo lenta y cuidadosamente mientras observamos cada momento de la experiencia. El despliegue dinámico del cuerpo se empieza a revelar hasta llegar a convertirse en nuestra forma de estar presentes corporalmente. El cuerpo está vivo, es vital, siempre cambiante; es la actualización de la transitoriedad. Cuando reflexionamos sobre la transitoriedad desde la posición de nuestro amado cuerpo de carne y sangre en el que tanto hemos invertido (incluso a veces odio y repugnancia), a menudo sentimos miedo y angustia porque el cambio siempre trae nuevos desafíos y en especial, el gran desafío de la muerte. No obstante, por medio de la práctica de la reflexión profunda, la naturaleza emergente e inasible del cuerpo y, por extensión de la práctica, de nuestro mundo mental y del entorno, nos aporta alivio. No hay nada a lo que agarrarse y sin embargo, aquí estamos, por lo tanto ¿quiénes somos?

Cuando practicamos la introspección, las puntadas en las ropas de nuestras suposiciones se deshacen, el tejido se abre y se deshilacha; estamos ante la inmediatez de lo que surge sin que se genere nada sólido. Estamos vivos, aquí, presentes y sin embargo, vemos como meros constructos todas las suposiciones, intenciones y demás factores de los que hemos dependido a modo de espejos que nos iluminaban, pero entonces ¿quiénes somos? La mente en sí, la presencia simple y natural es inmutable en medio del cambio. Desnuda bajo las ropas que hemos llevado, nuestra presencia fresca y cruda está dispuesta a aceptar lo que aparece momento a momento. No hay mapa que tenga privilegios sobre el territorio; dado que nuestra presencia lúcida no es un jugador activo en este mundo, no intenta encontrar el camino ni tampoco imponer su voluntad. El ego no puede participar ya que está atrapado en sus propias preocupaciones, en el mantenimiento del mapa, su libro de reglas y su idea de cómo deberían ser las cosas.

La historia de Procasto en la antigua Grecia puede ejemplificar este punto. Vivía en una casa situada en una amplia llanura por la que pasaban viajeros. Cada anochecer solía ir a ver si encontraba alguien cerca de allí para invitarle a comida y hospedaje. Una vez que el extranjero había terminado de cenar, le ofrecía una cama. Primero tenía que tumbarse y Procasto miraba para ver si encajaba bien en la cama. Si era muy bajo le estiraba en un potro hasta que conseguía la altura suficiente, mientras que si era demasiado alto le cortaba los pies. Cuando otorgamos demasiada importancia a nuestras ideas, tenemos que atacar el mundo para hacerlo encajar.

La presencia nos deja ver la no-dualidad del yo y el otro, del sujeto y el objeto ya que los registra por igual, sin ninguna parcialidad. Se disuelve la ilusión de que allí haya un mundo "interior", privado y personal mío y otro mundo "externo" y objetivo de otros. Por eso se dice a veces que la presencia lúcida es como un espejo; muestra todo lo que hay sin sesgo ni parcialidad. Es más, el espejo tampoco está condicionado ni cambia según la naturaleza de los reflejos que aparecen en él. La apertura, la vacuidad del espejo es su pureza o protección y a la vez, su generosidad e inmediatez; no hay duda, el reflejo está allí.

Cuando despertamos a este hecho, todos los nudos de la mente empiezan a deshacerse por sí solos. Las obsesiones, ansiedades neuróticas, suposiciones y más profundamente, el hábito de cosificación se sueltan y se liberan a medida que se pone de manifiesto que son movimientos más que entidades. La presencia es abierta, sosegada, inmutable, aunque nos deje ver el movimiento incesante; el movimiento que muestra el yo y el otro, lo interior y exterior. Estas formas son la energía o el despliegue de la presencia misma. Similar al arco iris en el cielo o a un espejismo en el desierto, el despliegue aparece, produce un impacto y sin embargo, carece de una naturaleza inherente. Pase lo que pase, no hay peligro para la presencia.

Por supuesto que una de las cosas que suceden es la experiencia sentida del yo, lo mío, mi cuerpo, mi historia, mi trabajo y mis relaciones, planes, etc. ¿En qué sentido llamamos a todo esto una ilusión? La naturaleza ilusoria de mí mismo y mi mundo es la ausencia de cualquier entidad existente por sí misma. No soy una cosa o algo material y en el transcurso de la vida no encuentro ni una sola "cosa" ni nada que sea material. La experiencia, que es todo lo que tengo y todo lo que soy, es dinámica, no se manifiesta y es inasible. Participamos en el mundo, somos parte de la manifestación no-dual. El sentido de ser nosotros es la manifestación de la energía de la presencia; nos muestra a nosotros mismos. Somos a la vez la presencia ("el espejo") y apariencia, la experiencia manifiesta ("el reflejo") que se despliega ante la presencia. Y cuando investigamos más allá vemos que la experiencia no viene de ningún sitio sino que es la energía de nuestra propia mente. La base y lo que surge de ella, hacia ella o para ella han sido inseparables desde el principio. Esta no-dualidad muestra cómo permanecer desnudos mientras llevamos ropas, cómo mostrar cualquier forma que sea necesaria sin estar condicionada por ella.

A partir de esta descripción sucinta podemos ver las diferencias entre los proyectos de la psicoterapia y del dharma pero también algunos puntos de similitud. Ambos tratan de aliviar el sufrimiento y de aportar una mayor libertad para uno mismo. La diferencia principal está en la comprensión de lo que significa "ser uno mismo". En términos generales, la psicoterapia refuerza el ego de uno mismo ya que incluso el conseguir una noción más clara de los factores inconscientes hace que la capacidad del individuo sea más abierta, flexible y receptiva. No obstante, el ego no se ilumina. El "yo" no puede iluminarse. El despertar no es la creación de algo nuevo ni tampoco el re-encuentro con algo antiguo. Es adentrarse en la omnipresente presencia luminosa, el estado natural de la iluminación.

Unos turistas se perdieron cuando iban conduciendo por carreteras rurales en Irlanda. Vieron a un granjero y pararon para preguntarle el camino. "¿Cómo se llega a Limerick?" "¿A Limerick? Pues miren, si yo fuese hacia Limerick, no empezaría desde aquí." No se trata de empezar desde donde piensas que estás (el dominio del ego), sino desde donde realmente estás, es decir, la dimensión inmutable de la presencia lúcida. Si empiezas desde esta última posición, el viaje se completa en un instante y despiertas en el lugar donde siempre has estado.

Empezar desde el ego y tratar de que se ilumine es como intentar convertir el carbón en tiza. Los aspectos que suponen esfuerzo en el camino son maneras de modificar la energía y soltar apego y dedicación; ni crean ni nos traen la iluminación. La iluminación ya está presente. Si dejamos de evitarla o ignorarla, se nos revela donde ha estado siempre: aquí mismo. Conseguirla es como cuando te hacen una broma, no consigues nada pero sí pasa algo diferente. Cuando cesa nuestra absorción en la burbuja de la autoreferencia y la autopreocupación empezamos a ver con una mirada fresca y lo que vemos es diferente: la especificidad de cada momento. Este hecho nos hace parar en seco. Nuestras suposiciones caducan y se derrumban. ¡No es más que esto! La apertura a esta esfera de manifestación nodual es el corazón de la compasión porque no hay diferencia entre uno mismo y el otro. No se trata de una creencia o una aspiración, es un hecho directo y simple y en consecuencia, cualquier actividad es para el beneficio de todos.

Mantener la atención consciente es comenzar a sacar a la luz la presencia siempre viva de nuestro estado natural. Las técnicas, bien sea a través de la psicoterapia o del dharma, son formas de encubrir y pautas de conducta que son útiles pero que no están totalmente libres de peligro, en especial, del peligro de suscitar la voluntad de poder y la aparentemente total seriedad de sus intenciones. A medida que los nudos se sueltan y la respiración fluye libremente, la presencia desnuda sigue su juego como siempre.

Traducción: **Marta Pérez-Yarza**
Plentzia, Junio 2010