

¿Puede Terminar El Sufrimiento?

La Meditación

Agradecimientos:

A Roberto Yudowsky que acepto la invitación a participar en los diálogos.

A Betina Bensignor que también participo de diálogos, desgravo todas las cintas y realizo una corrección.

A Adriana Ottone que me acompañó a dar una leída corrigiendo la redacción.

A mi pareja, Liliana Racauchi, con la que mantenemos constantes diálogos intentando comprender las conductas humanas y con la que hicimos varias correcciones al libro.

ÍNDICE:

-Introducción - Pagina N°

-Diálogos entre:

Betina Bensignor – Coaching De Escritura

José Bidart - Director de Las Dalias-Centro De Terapias Naturales

Dialogo I - Pagina N°

Dialogo II - Pagina N°

Dialogo III - Pagina N°

Dialogo IV - Pagina N°

Dialogo V - Pagina N°

Dialogo VI - Pagina N°

Dialogo VII - Pagina N°

Dialogo VIII - Pagina N°

Dialogo IX - Pagina N°

-Diálogos entre:

Roberto Yudowski - Medico Psiquiatra

José Bidart - Director de Las Dalias-Centro De Terapias Naturales

Dialogo I - Pagina N°

Dialogo II - Pagina N°

Dialogo III - Pagina N°

Dialogo IV - Pagina N°

Introducción

Este libro tiene como intención, una invitación a hacer un trabajo de investigación, inquirendo sobre la posibilidad que tiene todo ser humano de generar una transformación, un cambio radical y profundo que involucre las formas de pensar, sentir y actuar, un cambio que genere un orden y un cese de la dicotomía entre ellas, que tantas veces van en direcciones opuestas.

A través de estos diálogos intentamos descubrir si existe la posibilidad que todos tenemos, mediante el proceso de observación, que se genere una transformación en la persona, un fin para el conflicto existencial, sabiendo que no es uno el que “se” cambia, sino que el cambio viene a través del darse cuenta, del percibir profundo, de un contacto directo con el trasfondo del conflicto, de vivenciar hasta llegar a un fin de todos los estados conflictivos que se manifiestan en el hombre.

La meditación, entendida desde sus orígenes que se remonta al Taoísmo, al Budismo, al Zen, al Vedanta, a J. Krishnamurti. Todos en una forma directa o indirecta hablaron de un estado de alerta percepción sin opciones, sin motivo, sin un elegir: “esto me gusta, aquello no; esto lo quiero, aquello no”, sino un desplegar, un dar lugar, dar espacio a que se expresen todos los estados, sin aceptar ni rechazar.

Esto es lo que el taoísmo denomina el *camino del medio*: no realizo, no reprimo; no acepto, no rechazo. Y desde ese lugar, se genera el espacio para un despliegue, del que emana todo lo oculto, lo inconsciente, lo desconocido, los motivos subyacentes, las raíces que al quedar todo ese entramado al descubierto, se genera una transformación.

Lo importante para el lector es la forma en que van a ser leído estos diálogos, porque es fundamental cuestionar, indagar, dudar, descartando el aceptar o rechazar lo expuesto. Uno tiene que investigar, dar tiempo para la lectura e internalizar lo expuesto para ver qué hay de cierto en ello o no.

Si el lector descubre que el contenido de estos diálogos es una realidad, entonces eso ya es suyo y ya está operando en él. Es más importante esto, que apurarse o tratar de entenderlo intelectualmente. Lo importante es dejar las preguntas y las dudas que actúen, lo que no significa estar esperando que con el tiempo la comprensión llegue.

Leer este libro en forma de meditación implica desarrollar un verdadero estado de atención, dándose cuenta de si lo que se expone es real o no, si lo involucra y si se siente evidenciado el lector. Desde ese lugar, que es lo mismo que decir ser el actor y no un espectador del contenido.

Dado que la meditación la entendemos por estar atento, lo importante entonces es estar en estado de total atención durante la lectura: atento a lo que voy sintiendo en el momento que estoy leyendo, cómo resuenan esas palabras en mí, qué sentimientos, pensamientos y sensaciones se generan. Eso es un estado meditativo, el mismo que podemos vivir en nuestra vida diaria en forma constante.

Diálogos entre:

Betina Bensignor – Coaching De Escritura

José Bidart - Director de Las Dalías-Centro De Terapias Naturales

Diálogo I

José Bidart: Creo que es importante comenzar a hablar del estado del Mundo y del Hombre.

En el mundo hay crisis. Los problemas ambientales son una prueba de ello y los científicos afirman que si no hay un cambio radical en la conciencia del hombre, éste va camino al exterminio.

Hay enfrentamientos entre grupos religiosos, raciales, nacionalistas, en muchos países hay un rechazo al inmigrante, y este rechazo lo realizan personas de todo tipo de extracto social.

Hay cada día más problemas de desigualdad social, con una mayor concentración de la riqueza en menos personas, dejando a millones en estado de pobreza y hambre en aumento.

También parece haber un marcado individualismo en aumento, cada día más personas viven solas, le cuesta al ser humano establecer vínculos duraderos, formar familia.

¿Está el hombre interesado en conocerse y generar un cambio?, porque vemos que el tiempo, la energía, el interés y la acción están puestos en la búsqueda de placer y de seguridad.

Betina Bensignor: Pareciera una representación del conflicto individual del hombre a gran escala

J: B.: Así es... En realidad, el mundo es la sumatoria de todos los individuos y lo que sucede a uno, nos sucede a todos, de tal modo que el mundo es uno y uno es el mundo. Esto no es una declaración intelectual, es algo que uno puede ver y vivenciar fácilmente.

Uno se aísla, se separa y no ve que la suma de todos los individuos, de todas las formas de pensar, sentir y actuar hacen a una sociedad y al mundo.

Observamos que hay desolación, que hay cada vez más desamor, individualismo, hay cada vez más gente con problemas de sobrepeso mientras millones de personas mueren de hambre, hay problemas de infertilidad tanto como de superpoblación. Los problemas del sistema nervioso van en aumento, medicamentos para atender este tipo de problemáticas son cada día más consumidos por más cantidad de personas, en ciertos países hasta el 50% de la población consume medicamentos para la depresión, el miedo, la angustia.

En Italia, por ejemplo, hay más personas solas o conviviendo con mascotas que con otras personas. La película “*El niño del hombre*” es bastante elocuente sobre el estado del mundo, al igual que el film “*Todo es por amor*”, en los que se tocan temas

como el congelamiento de los corazones, del problema de los pobres que quieren ingresar a los países ricos, la infertilidad, hechos que están sucediendo a mas cantidad de personas jóvenes.

Nos interesamos por promover cambios sociales, pero no por el cambio personal.

¿Puede cambiar una sociedad sin cambiar previamente el individuo?

Creo que a lo largo de la historia hemos visto muchas veces que los cambios sociales no llevaron a la larga a una mejora en la conciencia de las personas.

El ser humano sigue padeciendo celos, envidia, egoísmo, competencia, desamor, violencia, miedo, sufrimiento, sentimientos separatistas respecto a los otros y a la naturaleza.

B. B.: ¿Dónde comienza ese cambio?

J. B.: Empezaría preguntándome ¿tenemos interés en conocernos o no?

Puede ser que quien compre este tipo de libro lo este, en mayor o menor medida, ¿pero en una visión general del mundo, cuántas personas se interesan en comprender los problemas fundamentales del hombre?

Por otra parte hay muchísimas publicaciones de autoayuda a disposición en todas las librerías, pero cuando alguien compra uno de esos libros ¿significa que está buscando la solución para un problema puntual, para desembarazarse de alguna situación que lo aqueja o está interesado en un proceso de transformación y cambio radical?

¿Puede haber una transformación si no cuestiono todas mis formas de pensar, de sentir, las creencias, las ideas, identificaciones, hábitos que tenga, la ética de mi actividad laboral?

¿Puede haber un cambio si no hay atención y comprensión de mi forma de comer, de hablar, de moverme, las costumbres, las formas de resolver mis problemas de salud?

Para que haya un cambio en uno ¿no debe haber un cuestionamiento de todos los paradigmas que integran las propias creencias, ideas, preconceptos?

En el hombre ciertas ideas, conocimientos y personas generan mucha autoridad. Por ejemplo, un científico, un clérigo, un médico, un abogado, un político, un artista exitoso, un maestro espiritual, son vistos como una autoridad, y la mayoría de las veces nadie cuestiona lo que ellos dicen.

Muchas veces uno se encuentra con personas que ingieren varios medicamentos diferentes y no tienen idea de para qué les sirve, simplemente las toman porque se las recetó el médico. El término *médico* parecería ser palabra santa.

B. B.: Ponen la propia salud y el saber en manos de otro.

J. B.: Sí, y no se cuestiona si lo que el otro está diciendo está acertado o equivocado. No se cuestiona la autoridad eclesiástica, ni al abogado, al gurú o al médico.

B. B.: No hay una práctica real y cotidiana del cuestionamiento, esto sucede ya desde la escuela.

J. B.: Tal cual. Hay una aceptación a priori. En realidad se nos enseña a pensar en..., y no a pensar como una actividad en sí misma, desde la nada, libre de condicionamientos y paradigmas.

B. B.: Es más valorizado repetir datos e información ajena, aunque luego uno no haga nada con esa información. Lo importante en ese contexto es, además, portarse bien y no complicar a nadie con preguntas o cuestionamientos. Finalmente es un sistema que termina por domesticarnos, en lugar de prepararnos para la vida real, no sólo la vida del pensamiento.

J. B.: Sí, es un hecho. No indagamos y mucho menos cuestionamos la vida o las acciones de un prócer. En Bariloche hay un monumento al general Julio A. Roca, quien mató a centenares de indígenas, pero no hay monumentos a estos indígenas, antiguos dueños de la tierra, víctimas de su masacre.

La crisis de la que hablamos es producto de que el hombre no indaga. Las formas de operar del mundo están basadas en la competencia, se valora el éxito: cuanto más éxito tiene alguien, más respetable es para los demás. Mucha gente lee los reportajes de gente famosa, atentos a lo que ellos dicen.

B. B.: La vida de otros...

J. B.: La vida de otros, que podrían ser un exponente dudoso de una condición armónica del hombre. En general se valora el prestigio, la competencia, que da lugar a la envidia, que es un sentimiento más habitual de lo que muchos pueden admitir. La envidia existe y se la fomenta, porque genera el deseo de tener lo que tiene el otro.

B. B.: Y eso promueve un buen funcionamiento para una sociedad de consumo...

J. B.: La envidia está promovida en forma oculta algunas veces y evidente en otras en forma sistemática.

B. B.: El negocio de la mayoría de los medios de comunicación no es difundir buenas noticias, avances científicos que salvan miles de vidas, porque les genera más audiencia hablar de guerras, desastres y bombas.

J. B.: Todo esto también genera violencia, la situación plantea que hay quienes acceden y quienes no acceden (a la fama, al trabajo, la vivienda, la salud, etcétera). Hay una mayoría de excluidos, porque hay gente más rápida, más competente o

más astuta, con un desarrollo mayor de sus capacidades y entonces, lógicamente, esa persona va a acceder a una posición mucho más alta que otro.

J. B.: Los propios logros por encima del bien común...

J. B.: Exactamente. Entonces esto genera violencia. Nos quejamos de ella y la queremos reprimir, cuando somos nosotros quienes la estamos generando a partir de funcionar auto-centrados.

B. B.: Todas las personas somos producto de la sociedad en que vivimos, y en algún lugar tenemos que estar. Si no estamos adentro, estamos excluidos. Parece obvia esta distribución, pero es antinatural. ¿Qué sucedería si en una familia hubiera tamaña desproporción entre hijos, entre hermanos? Si hay uno muy dotado y otro con mínimas capacidades, no se puede estimular solamente al que es más inteligente o talentoso y descuidar al otro.

J. B.: Si fueran padres equilibrados tal vez buscarían que el más dotado logre desarrollar otras áreas, de modo de armonizarlo, estimulando un accionar solidario con el otro que tiene más dificultades que él.

B. B.: Justamente, se hace necesario estimular más a quien está más desvalido.

J. B.: Hay una propuesta educativa en el mundo en la que no existe la práctica común de que algunos pasen de grado y otros no. En este caso, o bien pasa todo el grado, o todos repiten. Esto significa que quien tiene las mejores notas tendrá que lograr que su compañero, que no aprendió o no comprendió, logre hacerlo, para que todos se vean beneficiados.

B. B.: Es un modelo basado en el cooperativismo.

J. B.: Así es. Allí no tiene lugar la competencia sino la solidaridad, el compañerismo, la cooperación.

Al margen de este ejemplo, que es una excepción, el gran problema del ser humano es el egocentrismo, estar auto-centrado. La referencia es uno mismo y uno trata de ser y de tener siempre más y más. Desde este aspecto, habría que ver qué es la evolución, término que implica algo que va cambiando, pero que no necesariamente lo hace para mejor. Así, podemos hablar, por ejemplo, de una enfermedad que evoluciona de tal manera que termina en la muerte, o la evolución de otros procesos que tienden hacia un resultado perjudicial.

En realidad, lo importante en la vida es que si hay un cambio profundo no será producto del ansia de mejorar, sino que será el resultado de comprender lo que hoy está operando en uno, comprender lo falso, lo conflictivo, el problema, y desde allí puede ser que se acceda a otro estado.

Pero no va a ser producto de esa actitud egocéntrica de querer más. Si es que hay un más, llegará como producto de comprender profundamente el menos.

B. B.: Reduciendo escalas, a la inversa de lo que hablábamos hace un momento, así como sucede con la familia, también ocurre con uno mismo: generalmente nos ocupamos de desarrollar nuestras áreas más sobresalientes, las más exitosas y le restamos atención a nuestras partes menos “luminosas” o más conflictivas, aquellas en las que tenemos cosas por resolver. El tema es que todos estos aspectos siguen su camino, no dejan de existir por no observarlas o no ocuparnos de ellas.

J. B.: Los conflictos, si no les damos una oportunidad para aflorar armoniosamente, saldrán de una forma o de otra, pero ellos siempre se expresarán en nuestra vida diaria, interfiriendo en nuestros vínculos, generando problemas de salud, generando adicciones, etc.

B. B.: Pareciera que el conflicto es uno, el mismo, ya se trate de la sociedad o de un individuo. Hay un factor común y es un único conflicto, que es este egocentrismo, esta división.

J. B.: Tal cual. Esto mismo ocurre en una familia o en un grupo de trabajo. Aquí estamos en un pueblo chico, con algo más de cuatrocientos habitantes, totalmente desenchonados, que no logran aunar un criterio en los problemas del agua o de la basura. Están quienes se identifican con un intendente, un gobernante o partido político, y en aras de darle curso a esa forma de pensar partidaria, no dan lugar a hacer un proyecto común a todos, libre de una ideología, con un sentido común y práctico que les permita resolver el problema sin dilaciones. Cuántas veces nos alejamos de la resolución por una cuestión ideológica...

B. B.: Algunas veces una sola ideología no resuelve un tema, hace falta integrar diferentes líneas.

J. B.: Habría que preguntarse si la resolución de los problemas, se da a partir de las ideologías, o si por lidiar con el problema en sí, libre de cualquier tendencia ideológica, que sería estar libre de condicionamientos, que son los que interfieren para resolver un problema en particular.

B. B.: ¿Te refieres a tomarlo independientemente de problemas anteriores o del mismo problema en otros lugares?

J. B.: Exacto. Lo que está ocurriendo en este pueblo tiene que ver, como venimos diciendo, con lo que es cada persona, con su carga de condicionamientos, sentimientos separatistas, donde está “uno” y el “otro”, no me veo en el otro.

B. B.: Sería una fantástica oportunidad de aprendizaje para un pueblo de estas características, lo difícil es encontrar personas que estén atentas, despiertas a cómo inaugurar este proceso de tomar un problema y explorar todas las posibilidades, más allá de dónde provengan las ideas y propuestas.

J. B.: Lo que no se encuentra es un interés genuino por resolverlo. El enfoque que acabamos de plantear implica empezar a hacernos cargo: hacerme cargo de mi situación, de lo que me pasa, de lo que siento, y es más fácil ocuparme de buscar medidas y formas de resolver problemas generales antes de abocarme a intentar comprender qué me sucede frente a un problema, qué me pasa con lo que el otro siente y piensa, que seguramente es lo mismo que le pasa al grupo.

B. B.: También existe ignorancia, habría que ver cuál es la proporción, entre esta gente, de participantes activos para modificar un conflicto desde otro lugar, como es este modelo del autoconocimiento, desde la comprensión de todas las partes que intervienen.

J. B.: Hacerse cargo significa darse cuenta que lo que sucede afuera es lo que sucede adentro, lo que le sucede a uno es lo que le sucede al grupo, desde ahí hay una posibilidad de trabajar diferente, solidaria, y encarando la raíz de los problemas. Pero pareciera que es esto lo que nos cuesta, por eso es que los problemas continúan y lamentablemente continuaran, de no mediar un cambio radical en la consciencia de cada uno.

B. B.: Quejarse y no resolver, que tiene un costo peor, pero está facilitado por una inercia.

J. B.: Sí, una inercia y una indolencia. Y además hay una constante búsqueda de placer, y preferimos el placer antes de asumir algo que es doloroso, porque para uno, ver algo conflictivo en su persona o el grupo familiar o social es algo displacentero.

En realidad, ver algo conflictivo en uno, contribuye a comprender el problema, y si hay una comprensión profunda, puede terminar el problema y da lugar al placer *per se*, el placer “porque sí”, que tal vez lo podemos llamar gozo.

El placer que frecuentemente uno busca, en el que depende de elementos externos, ya sea la televisión, la comida, la bebida, un auto nuevo, etc., hoy está y mañana no, entonces, cuando terminó esa búsqueda de placer a través de las cosas se genera una sensación de vacío que agrega más conflicto, más dolor. En cambio, si hay gozo en la vida, porque sí, no existe dependencia. Si no hay un objeto que yo necesite imperiosamente para recibir placer, puedo encontrarme en un estado placentero que me permite gozar la vida en sus pequeños actos y situaciones cotidianas.

B. B.: ¿Hay también cierto placer en el sufrimiento, gente que tiene una tendencia marcada a atravesar procesos de sufrimiento y quedarse como dentro de una situación sin salida?

J. B.: Sí, puede haber un cierto regocijo del conflicto que resulta placentero, porque terminar con el conflicto es quedarse sin nada. Ahí viene el miedo al vacío. De la otra manera estoy ocupado en el conflicto. La ocupación es una fuente de placer, sea en lo que sea.

B. B.: Estás entretenido tapando el vacío...

J. B.: Sí.

B. B.: Pero el vacío es inocultable. En realidad, cuanto antes se manifieste y más puedas observar de qué se trata, vas a darle una dimensión más real y más ajustada.

J. B.: Y tal vez también pueda ser que no exista vacío, que no sea más que una sensación o una idea, producto de vivir ocupado en todo tipo de actividades, pensando siempre, proyectando, imaginando. No hay desocupación mental en uno. Por lo tanto no conocemos que es el vacío, la nada, si existe o no tal estado.

Lo que conocemos es la idea de vacío, que es una abstracción del hecho, también podemos sentir una sensación de vacuidad, pero esto se da ante la desaparición de estímulos, sea una compañía de otra persona, de una mascota, o la pérdida de cosas.

Vacío como ausencia de algo...

B. B.: Quizás es un estado interno necesario de transitar como cualquier otro estado. Yo creo que no hay estados buenos y estados malos, simplemente los estados son, y es bueno transitarlos íntegramente, sin "atajos".

J. B.: Exactamente, y creo que para ahondar en esta primera parte sería bueno hablar de los paradigmas, tal vez algunos de ellos hacen que uno no se interese en determinados asuntos.

Uno de los paradigmas sociales que operan tan fuerte en el hombre, es como se dice vulgarmente: "más vale malo conocido que bueno por conocer". Eso es algo que prima en la conducta de la mayoría de los individuos, porque muchas personas prefieren continuar en lo conocido, que es el conflicto, la desarmonía, el desorden, las contradicciones, el dolor, la violencia, la frustración de no poder, antes que entregarse a algo nuevo, a algo que uno no sabe qué es y de esta manera perdernos la experiencia de un estado de libertad.

Este miedo a la libertad es muy fuerte y está muy enquistado en la conducta de la gran mayoría de personas.

Otro paradigma muy difundido a través de siglos es la creencia de que las cosas sólo se logran desde el esfuerzo. Cuando le preguntamos a alguien cómo está, es frecuente escuchar respuestas como: "luchando". Desde este modelo, la vida es una lucha, un esfuerzo. Y justamente de lo que se trata es de abandonar esta idea de

sacrificio y empezar a ver las cosas, como hemos dicho al principio, sin optar, quedarme con ellas sin hacer nada, es decir sin intervenir, que es la forma más elevada de acción, la acción de la no acción. Esto implica romper el paradigma de lucha-esfuerzo-voluntad. La voluntad es vencer, doblegar un impulso, una pulsión que va en una dirección que uno ve como conflictiva y que siente que debe doblegarla, vencerla, resistirla, sublimarla, transformarla en el opuesto.

En el caso de un fumador, para citar un ejemplo, hay una pulsión, un deseo que lleva a fumar, y hay otra, que es el deseo de dejar de fumar, para lo cual ejerce la voluntad con el fin de doblegar esa pulsión, esa fuerza.

B. B.: De ese modo la inhibes “por decreto”. ¿Y qué genera eso?

J. B.: En primer lugar, se trata de un acto de violencia. Y desde la violencia ¿se pueden resolver los conflictos? ¿O se resuelven desde el amor? ¿Hay amor en mí y por todo lo que en mí se expresa, como la pulsión que me lleva al cigarrillo? No, no lo hay.

La forma de transitar entonces esta lucha entre lo que “es”, la pulsión por fumar, y la idea, el deseo de dejar de fumar, sería una aceptación activa, un trato amoroso por esa pulsión, una actitud de genuino interés por entender qué es lo que le da forma, cuáles son las raíces, dónde está sostenida esa pulsión que me lleva a algo desordenado, algo de lo cual reniego, que me enferma y que me quita libertad.

Otro paradigma social que impera en ciertos círculos científicos, es la Teoría del Desparramo, de Alan Smith, que postula que en la medida que se desarrolla un estado egocéntrico, interesado en obtener cosas, en progresar, en “ser más”, voy a generar riqueza alrededor porque al querer tener más me voy a rodear de gente que va a tener que producir, todo aquello que deseo.

Pero lo que esta Teoría del Desparramo (o de la Cascada), surgida en 1780, ha ido generando es lo contrario: la polarización, que unos tienen mucho y otros poco o nada.

Uno cree que a partir de desear tener más, genera un bienestar en la población, pero en realidad es todo lo opuesto. Esto no significa que uno va a desear no tener, porque no se trata de desear tener más o menos. También encontramos a aquellos que quieren desprenderse de todo, en pos de una vida espiritual.

Más bien se trata de entender por qué tengo lo que tengo, por qué deseo lo que deseo. Desear no tener es lo mismo que desear tener, así como desear ser un hombre muy famoso y muy rico es lo mismo que desear ser un hombre muy espiritual e iluminado: siempre hay un deseo detrás. Lo interesante es comprender el deseo, y más importante aún es comprender al “deseador”, a la persona que está deseando.

La cuestión sería no dar curso a esta teoría de que a partir de un estado egocéntrico estoy generando riqueza y estoy progresando o evolucionando, ni tampoco a la del asceta que quiere desprenderse de todo, sino comprender lo que hoy está sucediendo.

Creo que la espiritualidad del hombre y la religión deberían poder apuntar a esto. El vocablo *religión* proviene del término *religare*, que significa unir, es lo que nos convoca a comprender la división que padecemos entre lo que somos y anhelamos ser.

B. B.: ¿Qué sucede una vez que hay comprensión?

J. B.: La acción que emana de la comprensión está libre de conflicto, hay que centrarse en la comprensión y no en la acción. La mayoría de nosotros se preocupa por actuar, pero lo que debemos comprender es lo que hay antes, es decir, qué es lo que mueve al acto. Si hay comprensión antes de la acción, ésta va a ser ordenada y libre de condicionamientos, libre de contradicciones.

B. B.: ¿Qué ocurriría con alguien que comprende esta teoría de la cascada y no modifica su acción? Alguien podría quedarse en la misma situación, con mayor comprensión, pero sosteniendo su apego a estos beneficios individuales de la producción. ¿Es suficiente comprender para poder modificar?

J. B.: Entiendo lo que quieres decir. Por lo tanto, tenemos que preguntarnos ¿Qué es comprender?

Para comprender algo, primero lo tengo que entender, y ésta palabra proviene de tender, que significa desplegar. Cuando hay algo que se despliega en toda su magnitud, aflora con todo lo que subyace, con todo el entramado interno. Hay una profunda trama que sostiene y estructura nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones y acciones. Cuando ésta emerge, y queda todo ello develado, abierto, expresado, surge el cambio.

¿Por qué surge el cambio?

El cambio surge naturalmente por el simple hecho de haber quedado todo expuesto en mí.

La confusión tiene lugar porque estamos habituados a tener un entendimiento intelectual de las situaciones y de toda la gran cantidad de información que recibimos. Ese entendimiento es parcial y no genera un cambio, no hay una mutación. La comprensión intelectual es una comprensión de las palabras.

Aclaro que entiendo a la palabra cambio como a una modificación parcial, diferente a una mutación radical.

Yo puedo cambiar una cosa por otra, una moneda o una casa por otra, pero mutar implica que algo deja de ser lo que era. Se trata de que un estado deje de ser. Si en mí hay envidia, violencia o ansiedad, mutar significaría, acceder al sustrato de esas emociones, que se encuentran en el campo del inconsciente. Y quedarme allí.

La mutación sucederá cuando menos lo espere.

B. B.: Además, vivimos en una cultura del hacer: está más revalorizado el hacer, no hay momentos para ser, sino situaciones para actuar, aún en momentos de ocio.

J. B.: Tienes razón, la acción tiene su origen en la necesidad de tener. Buscamos tener bienes materiales, conocimientos, experiencias espirituales, etc.

La ansiedad de tener genera temor, y el temor va a generar violencia.

Si experimento esa violencia, es infructuosa intentar cambiarla, porque ¿quién puede cambiar la violencia? Es algo inmodificable. Es un hecho emocional.

Lo que podemos ver es si la violencia puede dejar de operar, es decir que termine por completo. Y esto sucede cuando percibe la base de la violencia, como y porque opera ese sentimiento en mí. No puedo cambiar la violencia, porque en el momento en que la siento, yo soy la violencia. Pero sí puedo comprender el entramado, cómo ha echado raíces, y en la medida que eso quede expuesto puede ser que deje de operar, que en mí no haya más violencia.

B. B.: ¿Aunque la situación que la produce no haya cambiado?

J. B.: Las causas de la violencia están en el entramado y van a aflorar cuando doy lugar a que emerja toda esa trama de situaciones, de un pasado que está todavía operando en mí, que está en el presente interfiriendo, de sentimientos que no han quedado resueltos. Cuando todo eso aflora, acaba.

B. B.: Tal vez también una falta de cuestionamiento...

J. B.: Sí, tal cual, falta de cuestionamientos que nos lleven a investigar, indagar, observar, como vivimos, como pensamos, como sentimos, como respondemos a los desafíos de la vida, al reto de vivir cada momento.

B. B.: Y además, la repetición, los propios patrones.

J. B.: Ahí es donde encontramos que hay una enorme mecanicidad, ese es otro rasgo del hombre.

Hay situaciones absolutamente repetitivas, producto de condicionamientos familiares, sociales, ambientales, culturales, raciales, religiosos.

Uno puede descubrir en sí mismo, al indagar, que no es más que puro condicionamiento operando, una serie de procesos mecánicos que accionan de la misma manera en todos los individuos, en toda la humanidad, con pequeñas diferencias de matices: una cosa es el condicionamiento ambiental o social de un habitante de una favela en Brasil, y otra el de alguien nacido en una torre en Nueva York. Pero en todos hay una gran necesidad de ser, una imperiosa necesidad de ser queridos, respetados, valorados. En todos hay miedo ante lo desconocido, o una sensación de vacío, o una desconexión de algo que le dé un sentido profundo a la vida.

Tal vez no es necesario que la vida tenga un sentido, pero éste aflora cuando uno deja de buscarlo, entonces emerge un sentido trascendental. Pero al estar desconectado de ese orden en la vida se vive como escapando, y eso genera esas formas mecánicas que tenemos de funcionar. En este sentido, la computadora es un reflejo de lo que es la mente humana. Las computadoras responden a un programa y nosotros a un condicionamiento determinado.

B. B.: Más allá de tener o no un trabajo mecánico, porque se puede tener un trabajo mecanizado y no una vida mecánica, y viceversa...

J. B.: Y viceversa, tal cual. Pero somos mecánicos, frente a los mismos desafíos y estímulos, reaccionamos de la misma manera. Por ejemplo, en momentos de poca energía, como antes de ir a dormir, o en un largo viaje en micro, aparecen pensamientos repetitivos.

B. B.: También hay un cierto placer por lo automatizado.

J. B.: Así es, y el placer forma parte de esta sociedad, esta es una sociedad absolutamente hedonista. El lugar que le da el hedonismo al placer es que lo convierte en un objetivo de vida, y eso es lo que se estimula a través de los medios de comunicación, de múltiples formas. Se dan dietas basadas en el placer, y tal vez en ellas la prioridad no es el equilibrio nutricional o la salud, sino el placer.

Otro de los paradigmas sociales imperantes es buscar el placer y evitar el dolor. Esto es algo que cada uno tiene que investigar, es de escasa importancia que yo diga qué es lo que sucede a partir de esto o aquello, lo importante es que lo descubra cada uno en sí mismo.

Cuando estoy mal y busco placer y lo encuentro, ¿qué es lo que queda al final de la búsqueda de placer? Vuelvo a encontrar el estado del que hui por un rato.

¿No es como la otra cara de una misma moneda? ¿El placer buscado, no tiene implícito el dolor?

B. B.: Creo que la obtención de placer lleva el germen de la siguiente búsqueda de placer...

J. B.: Sí, y así no se acaba nunca. Ese no llegar nunca genera una gran insatisfacción que produce dolor en aumento, por eso es que decíamos que la otra cara del placer es el dolor. Esto es una ironía: busco placer para evitar el sufrimiento y lo que encuentro es dolor. Por el contrario, si reconozco la insatisfacción, intento verla, encararla, esto puede dar lugar al fin del dolor, lo que puede derivar en una situación de gozo natural.

B. B.: Y de aceptación.

J. B.: Tal cual. Esa aceptación permite un gozo, porque ya no estoy en lucha, buscando nada diferente, entonces llego a un estado de equilibrio. Y ahí es donde hay placer porque sí.

La ironía de la que hablábamos, como una parábola, nos muestra que busco placer y encuentro dolor, y que cuando encaro hasta sus últimas instancias el dolor, acabo encontrando gozo.

En esta sociedad un elemento muy fuerte y muy revalorizado es el hedonismo “a toda costa”, como objetivo de vida. Esto trae aparejadas mayores dosis de sufrimiento, recordemos que el dolor genera miedo y violencia.

B. B.: ¿Te refieres a cualquier tipo de dolor, o al dolor no aceptado?

J. B.: Habría que comprender qué entendemos por aceptación. Si admitir algo tiene que ver con resignarme, eso no sería aceptar, porque aceptar es: asumo esta realidad, asumo que esto está sucediendo en mí y de ahí en más investigo, cuestiono, es necesaria una dosis de rebeldía frente a las situaciones repetitivas y conflictivas. Con lo que termino ni aceptando, ni rechazando. Sino quedándome con lo que “es” sin opciones de ir para un lado o el otro.

B. B.: En ese caso, es algo que forma parte de mi vida, no es algo que quiero eliminar. Si yo perdí a alguien querido no tengo que eliminar ese dolor ni evadirme.

J. B.: Pero tampoco le voy a dar continuidad. No pretendo eliminarlo, el momento es ahora, entonces me pregunto ¿si puede eso terminar hoy o no?

Si pienso que va a terminar de operar luego, estoy en una aceptación parcial, que tiene más de resignación que de aceptación. Es lo que ocurre mayormente.

Esto también forma parte de un paradigma social que tiene que ver con un grado de conformismo, de resignación, de aceptación pasiva frente a las cosas que ocurren en la vida.

Algunos pueden rebelarse frente a un dictador (y esto no siempre sucede), pero la dictadura interna de cada persona no genera rebelión, no la queremos ver.

En Argentina, cuando fue la debacle económica de 2001, en que los bancos dejaron el dinero de miles de ahorristas en el llamado “corralito”, generando pérdidas económicas irre recuperables, muchos damnificados salieron a las calles, se manifestaron estruendosamente, rompieron los vidrios de los bancos.

Cuando se trata de responsabilizar a otro sí hay rebeldía. En realidad, el ejemplo que acabo de citar no muestra rebeldía, sino actos de violencia contra individuos u organizaciones que erigimos como culpables. Habría que cuestionarse qué grado de responsabilidad tiene cada uno en un hecho como ese. Si bien el gobierno decretó la medida y confiscó los fondos, la avaricia personal no permitió percibir que los altos intereses que brindaban los bancos eran un hecho desnaturalizado para cualquier entidad financiera. Cada uno pensó en el propio rédito, sin contemplar el contexto general de un gobierno que se desploma, de un clima de absoluta anormalidad. En los ahorristas hubo un interés de preservar y acrecentar el dinero como producto de intereses descomunales. Y luego, al perder el patrimonio, responsabilizaron al otro.

Esto también conforma otro paradigma social, el de responsabilizar a otros o de esperar de los demás la solución, y es algo que tiene relación con la evasión del dolor. Las ciencias también están basadas en este paradigma, porque cuando las personas padecen un problema, la ciencia le ofrece una solución momentánea, o la eliminación de los síntomas.

B. B.: Calman el síntoma sin atender a las causas, que pueden estar dadas por malos hábitos de vida y no por una enfermedad.

J. B.: La mayoría de las veces no se investiga, por lo tanto, no se resuelve. Cuando un paciente padece hipertensión recibe una medicación de por vida, sin que eso resuelva la situación general de la que este síntoma forma parte.

Si estamos cuestionando el orden social y las formas de vivir, es importante darme cuenta de que estoy siendo preso de una forma de funcionar en la que hay una constante búsqueda de placer y seguridad y no hay indagación alguna, ni rebelión.

Indagar implica preguntarse qué es lo verdadero y qué es lo falso, cuestionar la moral social que tal vez está basada en éxitos inmediatos, en la comparación, valorando el conocimiento memorizado y no la sabiduría.

La sabiduría es producto del conocimiento vivencial, en cambio el conocimiento, no es más que una acumulación de datos.

Ahora que hemos esbozado el estado del hombre y del mundo creo que podríamos empezar a hablar de cómo encarar, cómo empezar un proceso de autoconocimiento y transformación.

Tal vez todo podría comenzar, por darse cuenta del estado en el que uno está. Si es que quiero continuar como estoy o me interesa replantearlo y buscar la comprensión. Para eso tendré que darme cuenta si soy consciente de lo que pienso, de lo que siento y de lo que hago.

Muchas veces en trabajos de meditación que hacemos aquí, se acercan personas que desean resolver algún problema, pero cuando uno pregunta qué es lo que piensan, qué es lo que sienten, muy pocos de ellos saben realmente lo que les sucede, no son conscientes.

B. B.: Probablemente tampoco perciban la contradicción entre lo que sienten y lo que hacen.

J. B.: Tal cual, al no saber qué pensamos, qué sentimos, no podemos darnos cuenta de las contradicciones en nuestro cotidiano vivir.

Tampoco sabemos muchas veces qué es lo que estamos haciendo, al punto de que si alguien nos pregunta “¿qué estás comiendo?”, uno tiene que buscar con su mirada aquello que contiene su plato de comida, para poder transmitir qué es lo que se está ingiriendo.

Hay poca conciencia, poco registro, poco ver. La palabra ver es hermosa, se escribe con ve corta. Ver con ve corta significa un ver que tiene una intensidad, una cuota de pasión, de profundo interés y amor por la vida.

Para ver es necesario percibir con todos los sentidos, con todo lo que uno es, desde el cuerpo, el corazón, la mente, las sensaciones, es un proceso que se realiza a través del desarrollo de todos los sentidos.

¿Cuándo está habilitada la posibilidad de percibir en una persona?

Para ello tiene que haber una cierta sensibilidad y quietud.

La alimentación juega un rol muy importante en el estado del cuerpo y la mente.

¿Puede haber percepción, si ingerimos alimentos estimulantes del sistema nervioso que generan mucha agitación interna?

Por ejemplo el té, el café, el mate, tienen una dosis muy importante de cafeína y generan una gran turbulencia, mucha adrenalina.

¿Y qué sucede cuando hay agitación interna?

Si tenemos una vasija con agua y producimos en ella movimientos alborotados, el agua se moverá de tal forma que no podremos ver el fondo del recipiente. Si estamos hablando de percibir con profundidad para advertir el entramado, lo que subyace, necesitamos que “las aguas” se aquieten.

Algunos alimentos alejan la posibilidad de cualquier percepción, la bloquean. Lo mismo sucede con el alcohol, las carnes y con los azúcares, que generan estos últimos una mente dispersa, muy imaginaria. Las carnes producen una sensación muy “de tierra”, con poco sentimiento. Una persona muy carnívora generalmente es hipertensa y tiene demasiado sentido de lo terrenal. En cambio, las personas que consumen mucha azúcar son más proclives a pensar en duendes, gnomos, dioses, hadas; he conocido muchísima gente con estas características. El alcohol, como las drogas modifican nuestros estados de conciencia, nos aleja de lo que nos sucede.

B. B.: Como figura, podría decirse que el cuerpo es un instrumento muy sutil y que es necesario tenerlo afinado. Por eso la alimentación y las actividades corporales van de la mano en esta tarea de “afinar” el cuerpo.

J. B.: Exactamente. Los cereales integrales tienen todo el complejo de la vitamina B, que refuerza el sistema nervioso, por lo tanto brindan potencia, una buena energía, pareja en su fluir.

También conviene elegir aquellas actividades físicas que brinden tonicidad y flexibilidad. Hay algunas prácticas que rigidizan, mientras que otras nos dejan más laxos, como nadar en agua caliente, que produce un efecto expansivo, contrariamente al agua fría, que es contractiva.

Hacer una actividad física que promueva un buen tono vital, una buena flexibilidad y elongación también va a permitir un buen grado de percepción.

B. B.: Creo que un cuerpo flexible contribuye a mantener una mente flexible.

J. B.: Tal cual. También el desarrollo de actividades expresivas, como el canto, la danza, la plástica o la escritura, entre tantas posibilidades, desbloquean, abren, nos tornan más perceptivos.

El contacto con la naturaleza juega uno de los roles más importantes. En una ciudad uno vive entre el cemento, hay muchos edificios, no hay horizonte, no hay una mirada a lo lejos. La naturaleza nos permite una mirada con larga proyección, nos nutre de una energía vital, nos impregna de belleza, de misterio, de silencio, mientras que la ciudad, con sus ruidos, su desorden y sus residuos químicos en el aire, desvitaliza e insensibiliza. ¿Vos sabes, Betina, que Confucio, en el siglo V a.C. aconsejaba a la gente irse de las ciudades para vivir sanamente? ¡Y todavía no existían la electricidad, los edificios, ni el transporte público!

Diálogo II

J. B.: A partir de lo conversado hasta ahora vemos que muchas personas tienen el interés de quitarse de encima aquello que les afecta, no el de querer conocerse y dejar al descubierto lo implicado.

Lo implicado es un entramado, y nos cuesta interesarnos en dar a luz esa trama, sólo nos ocupamos en deshacernos de un aspecto propio que nos desagrada, o que afecta, como podría ser, por ejemplo, tener miedo a subir a un avión.

Todos queremos ser personas que no le temen a los viajes aéreos, por lo tanto deseamos deshacernos instantánea y definitivamente de ese miedo en particular.

Ahora de lo que estamos conversando aquí es de descubrir la puerta, el picaporte, que nos lleve a un estado de libertad, que no es la resolución de un miedo determinado, sino del miedo en sí mismo.

Esto es algo que nadie puede hacer por nosotros, nadie puede llevar a otro a un estado de libertad, es un camino que tiene que transitar uno solo. El otro, a lo sumo puede actuar de espejo, mostrarle dónde está la puerta, pero es uno el que tiene que trabajar para encontrarla por sí mismo.

Aquí habría que preguntarse ¿estoy interesado en hacer este trabajo?, porque hacerlo es empezar a entrar en el mundo de lo desconocido, lo inconsciente, y ahí el tema es el interés o si hay una real necesidad.

B. B.: Quitamos el síntoma. Igual que hace un médico cuando nos duele la cabeza y nos receta una aspirina sin examinar las causas.

J. B.: Sí, es eso mismo, lo que sucede que esta indagación nos vuelve vulnerables, quedo expuesto a las heridas.

En ese estado puedo darme cuenta de esa trama interna que nos gobierna, que por ejemplo puede ser el miedo. Frente a esa vulnerabilidad mi interés desaparece, porque lo siento como una tarea peligrosa, y sigo ocupado en mi mundo, llevando a cuentas los sentimientos que limitan mi libertad.

B. B.: El miedo a lo desconocido es atávico. Tal vez habría que poder aceptar al miedo como un compañero de camino, sabiendo que muchas veces vamos a atravesar momentos de temor.

J. B.: Tal vez sería ese el primer paso. Generalmente uno se interesa por el autoconocimiento porque se da cuenta de que hay situaciones conflictivas que lo afectan. A menudo esto empieza por una situación límite o algún factor desencadenante que promueve hacerse un replanteo de la propia vida.

Me doy cuenta de que algo tengo que hacer, y que es importante el autoconocimiento y generar una transformación, lograr un estado de armonía psicológica, pero no sé lo que pienso, lo que hago, ni siquiera me doy cuenta de mis contradicciones, lo que tengo es un enorme miedo y confusión.

En realidad tenía un problema, que no era el miedo, pero me doy cuenta de que para comprender ese problema tengo que dar el primer paso, que es encarar lo que aflora. ¿Y qué es lo primero que aflora? El miedo a conocerme, el miedo a ver cosas que me desagradan.

Tengo que dejar en pausa el problema del que quería ocuparme, como podría ser, por ejemplo, que me dejó mi pareja y la angustia que me genero. En ese caso, conviene dejar a un lado la angustia y entender el miedo que hay, como para poder empezar a investigar, observar.

Meditar es quedarse con lo que “es” en cada instante sin opción por algo diferente, y no ir al encuentro de alguna alternativa.

No es buscar un objetivo, ni ir a resolver algo que está en otro lugar o momento, sino ocuparme de lo primero que aflora en mí, ahora.

Antes de vivenciar hasta sus últimas consecuencias aquello que me perturba, lo que surge es el miedo, entonces me quedo con él y aparto por un momento el problema.

Lo importante del conflicto es cómo lo abordo, ésta es la clave y no el conflicto en sí mismo.

Si lo afronto queriendo llegar a él para resolverlo y eludo situaciones que están antes, no podré ver toda la trama, y ese deseo urgente de terminar con el conflicto, agrega temor.

Volviendo a tu comentario sobre el miedo como compañero de camino, me pregunto, ¿por qué algo conflictivo va a tener que acompañarme durante toda la vida? Es como si tu compañero de camino fumara y vos no, ¿cuál sería una resolución, que vos aprendas a convivir con el humo?

Tal vez no se trata de aprender a vivir con ello, sino de saber que hoy tengo que aceptarlo como una realidad fáctica: es un hecho, no una idea. Si pretendo quitármelo de encima génera una lucha entre lo que soy y lo que quiero ser, entre lo que sucede y lo que anhelo que ocurra, y eso genera conflicto, por lo tanto propongo descartar esa acción. No pretendo desembarazarme del miedo, ni tampoco vivir con él.

Me doy cuenta de que eso es lo que hay, necesito comprenderlo. Tampoco estoy esperando que ocurra en algún momento futuro la comprensión liberadora.

B. B.: ¿Podemos vivir sin miedo?

J. B.: Eso es lo que tenemos que descubrir.

¿Puede terminar de operar el miedo en nuestra vida o tenemos que vivir con él?

Me parece que todo ser humano puede vivir sin miedo, si en principio lo acepta, si le da lugar, con todo lo que conlleva, comprendiendo como está estructurado y porqué se instala en uno, dejando que aflore toda la trama que lo contiene.

El miedo está relacionado con el tiempo, con el deseo de ser alguien, con el devenir, que es el llegar a ser. Uno se proyecta, a un futuro con situaciones psicológicas modificadas.

También hay un pasado que queremos o no queremos repetir.

Todo esto es pensamiento, que es tiempo, y que estructura los estados de miedo.

¿Hay miedo si descarto los deseos de ser alguien?

¿Si vivo atento aquí y ahora, por haber comprendido que el pasado y el futuro, están en el presente, no ha terminado el miedo?

Aquí aparece otro tema, cuando estoy viviendo un conflicto, lo primero que parece en la mente, es “como” liberarse de él.

¿Hay un “cómo” resolver el conflicto, o ese cómo implica el deseo de huir del conflicto?

El cómo involucra el deseo de llegar a algo diferente, a un futuro mejor. Este movernos desde el conflicto actual al hipotético futuro mejor, nos distancia de la realidad presente, que es donde podremos encontrar la solución del problema.

En el problema está la solución, visto en el presente, y en el silencio que emana, cuando descartamos el pensamiento, que está formado por palabras, y estas son solo símbolos, representaciones de una realidad fáctica.

B. B.: No tendríamos que ocuparnos del contenido de la palabra.

J. B.: Tal vez más que al contenido, a lo que está más allá de las palabras, que es la cosa en sí misma, la vivencia, el estado.

Cuando me doy cuenta que cualquier palabra que le pongamos al estado, nos aleja de la vivencia.

Es simple ver todo esto.

B. B.: Pero la palabra es un medio.

J. B.: Si, tal cual, es medio para que nos expresemos, es un símbolo, es una representación, pero la palabra no es la realidad. Yo necesito ir a lo real, aquello que tiene peso, fuerza, que es estar en un contacto directo con lo que nos sucede, no con el filtro, el velo de las palabras.

B. B.: La experiencia.

J. B.: Sí, la experiencia directa de lo que “es”, que es una vivencia.

Estamos mostrando cómo es que uno accede, penetra en esa vivencia, en ese sentimiento.

La palabra es la materialización del pensar, y el pensar está condicionado, funciona en forma mecánica, con causas y efectos. También condicionado a encarar las situaciones como problemas a los que hay que buscarles solución. Esto involucra un método, un camino, un sistema, y nosotros estamos viendo que si hay un método, hay un objetivo. De esta manera no hay un trabajo sistémico como hemos visto hasta ahora. Sistémico significa sin trayecto, ni sistema, ni técnica, ni causas y efectos. Tiene que ver con una trama que se expande en todas las direcciones.

B. B.: En donde cada parte afecta al todo.

J. B.: Tal cual, entonces, es una visión holística que tiene que ver con una trama, que se contrapone a un enfoque mecanicista lineal de causa y efecto, relacionado con un cómo.

Un como también involucra un llegar a un lugar diferente que proyecto desde mis deseos de otra cosa, lo que nos está hablando de una resistencia a lo que “es”.

¿Se puede estar en contacto directo con lo que siento, si hay una resistencia a ello?

B. B.: Pensadas o leídas, las palabras no son la experiencia.

J. B.: Ta cual, así es.

B. B.: Pero la palabra *cómo* alude, además, a un modo.

J. B.: Y aquí no hay un modo, cuando uno se entrega al hecho, a lo que es, afloran estados desconocidos, y lo que hago es dar lugar a que emerjan.

No hay un cómo, lo que hay es un estar quieto, mirando, observando, viviendo, atento a esa situación y nada más. ¿Crees que se entiende lo que exponemos hasta aquí?

B. B.: Sí, José, creo que es muy claro, pero me parece que hay una contradicción y es la siguiente: tú hablaste del *como* en tanto sistema, pero sí hay un cómo en referencia a un modo, no como método, sino “¿cómo?”. Y la respuesta sería: conscientemente. Ese sería un modo. Las palabras son llaves, y la misma llave puede cerrar y también abrir.

Podemos utilizar la palabra *como* de múltiples maneras, unas que se acercan al concepto que quieres transmitir y otras que se alejan.

J. B.: Es todo muy peligroso, porque al usar el cómo, es que deseo terminar con algo, y es ese mismo deseo de buscar un como, el conflicto.

B. B.: Podría preguntarme: ¿es posible esto? Sí, ¿cómo?

J. B.: Sí, es posible terminar con las cosas, paradójicamente ocurre cuando no busco “como” terminar con ellas.

Estamos diciendo de que cuando me quedo con algo sin la interferencia del pensar, doy lugar a que aflore todo lo que lo sustenta, y solo necesito quedarme ahí.

Ese es un hecho, no una idea, cualquiera puede verificarlo.

B. B.: ¿Porque aflora la totalidad?

J. B.: Cuando hay silencio, quietud, hay vacío.

¿No será en ese vacío donde aflora lo desconocido, lo que estaba subyacente?

El silencio surge naturalmente al haber comprendido el ruido, que es el parloteo mental incesante, que está relacionado con los deseos de lograr o de ser, con las proyecciones en el tiempo.

También el ruido está relacionado con situaciones del pasado que le damos continuidad, no sabemos morir tanto a los momentos de placer como a los de sufrimiento. Nos identificamos con las experiencias y las llevamos a cuestas.

Cuando estamos en silencio, empezamos a ser conscientes de lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos, y como tú antes habías dicho: empezamos a ser conscientes de las contradicciones.

La contradicción que hay es una lucha entre lo que siento y lo que pienso o hago, y se genera a partir de una no aceptación de lo que yo soy.

Si estoy en lucha entre lo que soy y lo que anhelo ser, o entre lo que me sucede y lo que deseo que ocurra, esto genera un estado de dualidad, como si hubieran dos personas en una: la que pugna en una dirección y la que aspira a tomar el sentido opuesto.

Pero la realidad es que hay un solo ser humano. Si un neurólogo hiciera un estudio sobre el cerebro en este sentido, nunca podrá distinguir cuáles son las neuronas que piensan de una manera y cuáles de otra. En el momento que se piensa de un modo, todas las neuronas reaccionan en consecuencia.

B. B.: Envían la información al sistema inmunológico y todo el cuerpo reacciona orgánicamente.

J. B.: Citemos el ejemplo de un fumador: si enciendo un cigarrillo porque tengo el deseo, es que hay un pensamiento y una acción de hacerlo y al segundo siguiente surge un pensamiento que transmite la idea de “cómo me gustaría dejar de fumar y ser libre de la adicción”...

B. B.: O “no debería estar fumando”.

J. B.: Ahí se genera algo que no es un hecho concreto, porque lo real es que fumo.

B. B.: Es una contradicción entre pensamiento y acción.

J. B.: Tal cual. Significa que contrasta lo fáctico, lo real, con algo que es irreal, porque el hecho es que fumo, el deseo de no fumar es una idea, una abstracción, no es un hecho concreto, sino un pensamiento del tipo: “qué bueno sería lograr tal otra cosa”.

Si yo trato en la vida con los hechos, con lo concreto, entonces puedo comprender y puede ser que haya un cambio. Pero con las ideas solamente no voy a cambiar.

Si trato con la esperanza de “qué bueno sería no fumar más” estoy en un terreno abstracto, en cambio, si lo hago con el hábito del cigarrillo, con el hecho, y puedo comprender qué hay por debajo, entonces puede ser que esto termine de suceder en mí.

Es tratar con lo que es, lo que sucede y no con lo que debería ser.

B. B.: Hay una contradicción y es eso lo que genera conflicto. Pero entender que somos contradictorios no genera conflicto, es una forma de vernos más abarcativa y humana.

J. B.: Sí. Darme cuenta de que estoy en contradicción es importante.

B. B.: Sí, y que soy contradictorio porque soy humano.

J. B.: Ese es un paso muy grande en todo proceso de auto-transformación, porque empiezas a darte cuenta de la dualidad, un tema que me gustaría retomar más adelante.

Entonces, estamos empezando en esta observación, a tratar con lo que me está sucediendo. Primero puede ser que surja el miedo, entonces nos interesamos por ver qué es ese estado, estamos hablando de empezar a ser conscientes, y me he dado cuenta de la importancia del desarrollo de la sensibilidad, que emana de varios factores. Uno muy importante es el cese de esta contradicción que nombraste, porque es un desgaste energético enorme y es altamente insensibilizante.

Para que haya un estado agudo de sensibilidad, tiene que haber cesado esa lucha interna entre lo que soy y lo que anhelo ser. Ese es un elemento importantísimo en el desarrollo de la percepción y de la sensibilidad. Viendo esto ¿puedo descartar ocuparme de lo que debería ser?

Descartar lo que debería, nos enfrenta con lo que “es” sin opciones, y ahí se produce ese contacto directo.

También podemos afirmar que otra de las cosas que necesitamos fundamentalmente es energía. Para tenerla necesitamos: una vida ordenada, un buen descanso, alimentación adecuada, una buena dosis de actividad física diaria, y por sobre todas las cosas, el cese de la lucha interna.

B. B.: Esa lucha es como una canilla que gotea, todo el tiempo...

J. B.: Exacto. Esa pugna es la que agota más que cualquier situación.

Uno de los significados de la palabra meditación, en sánscrito, es “concentración de energía”. Hay una concentración de energía cuando cesa la batalla interna.

Es la batalla interna la que propicia todo tipo de conflictos, es una forma inconducente de generar un cambio y es en esa lucha que se diluye la energía.

B. B.: Ese pensamiento que rumiamos sólo sirve para seguir dando vueltas en la misma situación sin resolverla.

J. B.: Así es. Si yo me doy cuenta de eso y salgo, ya me estoy alejando de un lugar esquizoide, de la personalidad que se desdobra y se escinde. Todos estamos desdoblados.

B. B.: Esto también se promueve, porque hay impulsos e instintos básicos que algunos dogmas o doctrinas pretenden limitar o estructurar, incluso inhibir. Esto no hace más que institucionalizar el conflicto.

J. B.: Exactamente, en muchos ámbitos esta escisión está permitida, bien vista, se la promueve.

B. B.: Sí, a tal extremo que torturar bajo las órdenes de un superior es legal, la mente del torturador no entra en contradicción porque forma parte de un sistema que lo avala. Pero fuera de ese sistema sería juzgado como una persona violenta, inadaptada.

J. B.: Sí. La escisión es siempre una ruptura, una desunión, en el nivel que sea, no importa si no tengo el mismo grado que un loco que está en una plaza diciendo que es Cristo o Napoleón. Una joven que tal vez está anhelando tener la figura de su modelo favorita, está dividida, entre lo que ella es, y lo que anhela ser.

B. B.: Y se mutila a través de cirugías para lograrlo.

J. B.: O el deportista que quiere ser tan hábil como el campeón mundial en su disciplina. Está anhelando ser algo diferente de lo que es, y ese es el desgaste energético más grande que un ser humano puede padecer.

Esto produce insensibilidad y quita la energía necesaria para abordar la situación.

También habría que ver si por anhelar algo diferente, en el campo psicológico, es que se logra esa cosa, o por el contrario sembramos el campo de miedos de si podré o no podré concretar tal cosa, y hace que eso que anhelo sea más difícil de ser logrado.

¿O será que cuando no anhelamos nada diferente a lo que "es" las cosas se ponen en un orden que no preveíamos?

Por ejemplo, si percibo en mi angustia, el desear alegría, me pondrá tenso, con el miedo de alcanzarla o no, y todo esto hace que me aleje aun.

Algo que es importante resaltar es que estos diálogos que estamos teniendo no son un decálogo, no constituyen recetas prácticas ni mucho menos infalibles. Por el contrario, es algo que vale la pena cuestionar y experimentar desde la propia vivencia, sin teorías ni abstracciones intelectuales, sin aprobar ni desaprobar nada,

solo investigar y estar atento al propio movimiento del pensar-sentir, donde uno descubrirá cómo opera la psiquis y si es así lo expuesto o no.

Diálogo III

J. B.: Hemos hablado de la sensibilidad, ahora quisiera referirme a la observación en sí misma para que veamos de qué se trata un estado de percepción.

Un estado de percepción, es una observación de los procesos tanto internos como externos de la vida.

Si hay observación interna uno va a darse cuenta de cómo suceden, cómo se arman los pensamientos, los sentimientos. Y si a ello le agregamos, cuestionarse las formas enquistadas que hay en la conciencia humana, veremos si todos esos mecanismos son inconducentes o conducentes. Tal vez veamos que son formas que han quedado estancadas en el interior que generan situaciones conflictivas, desorden y confusión.

Ahora estamos abordando el ver, si es que existe un ver puro, objetivo, neutro o todo ver es subjetivo, condicionado. Tal vez para que haya un ver puro, tenemos que estar libres de cualquier ideología, creencia, dogma, preconceptos y fundamentalmente la imagen que tengamos de nosotros mismos.

Seria ver sin que intervenga el pensamiento, dado que este es producto de la historia individual y de toda la historia del hombre.

Ver sin el pensamiento, es ver sin la palabra. La palabra no es más que un símbolo, una representación de una idea que tenemos de algo. Con la palabra objetivamos, o sea ponemos afuera lo nombrado, lo visto.

Si estamos interesados en un ver puro tenemos que comprender qué rol juegan formas muy enquistadas como el juicio, que es un condicionamiento en nuestro funcionamiento, que tiene una validez y una necesidad de ser cuando se trata de cosas concretas. Por ejemplo, si tengo que ir a comprar un producto, necesito tener un juicio crítico y deberé hacer una evaluación y valoración de esa prenda o ese auto que me interesa.

B. B.: Una discriminación.

J. B.: Bien, una discriminación, un análisis de sus bondades y propiedades. Pero cuando se trata de lo psicológico, el juicio inhibe absolutamente cualquier posibilidad de comprensión.

¿Por qué sucede esto? Cuando uno enjuicia cataloga como bueno o malo, por lo tanto, algo que acepta o rechaza. Si descubro en mí un estado de miedo, que me inhibe a realizar algo y lo enjuicio, me estoy separando: se separa la persona del sentimiento al que está rechazando, entonces genera una entidad que se arroga el derecho de tener una visión crítica y objetiva, cuando en realidad, él que está viendo es lo visto. No hay un sujeto por un lado y un objeto visto por otro, en este caso el miedo, no hay una persona por un lado y por otro un estado de miedo. La persona es el miedo, en el momento en que este se manifiesta no hay otra cosa.

Si el que ve es lo visto, ¿qué lugar le queda a ese juicio? ¿Cuál es el sustento, qué lógica u objetividad puede haber en ese juicio, si el que ve es lo visto?

Si me separo, cuando hay algo que rechazo, al rechazarlo, lo que se logra es afianzarlo, cuando uno resiste algo le da fuerza.

B. B.: Le da entidad.

J. B.: Le da entidad. Por supuesto.

Lo interesante de todo esto, es investigarlo uno y no quedarse con todas estas palabras, y ver qué hay de real o no en esto que estamos expresando.

Alguien decía: "lo que se resiste, persiste", y creo que es muy real. Cuando focalizo en algo que resisto, se construye, se consolida, echa raíces, se enquistas.

El juicio es un camino inconducente, si es que lo que estamos buscando es comprender. Dijimos que entender es tender, desplegar, y ¿qué despliegue podrá haber de algo que estoy resistiendo?

B. B.: Además, de este modo inhibes la expresión.

J. B.: Bien, y lo que logro es lo inverso: plegar. Hay algo que me afecta, que me perturba y me resta libertad. Veo la necesidad, me doy cuenta de la necesidad de comprender lo que me está sucediendo, por lo tanto me pregunto ¿qué pasa, qué sucede que estoy limitado y no puedo realizar una determinada cosa por el miedo?

B. B.: Hay un área nuestra que desconocemos y no permitimos aflorar.

J. B.: Tal cual. Yo necesito comprender, por lo tanto, lejos de rechazar, de generar distancias, necesito acercarme, tomar contacto, ser uno con lo que siento.

B. B.: Integrar esa parte...

J. B.: Bien...integrarme, ser uno, percibirlo desplegando todos los sentidos, lo que significa verlo, escucharlo.

B. B.: Pero sí, es posible intimar con un sentimiento o un estado interior.

J. B.: Es posible cuando lo sentimos vivamente, con todo lo que somos, con el cuerpo, el corazón, la mente, con todo el ser.

B. B.: Por lo general esas "zonas" tienen algún mensaje oculto que no estamos viendo. Cuando nos permitimos manifestar el miedo, en general, podemos advertir que tiene una causa subyacente, oculta, relacionada con la protección. Si la

inhibimos, desconoceremos esa parte nuestra y ese mensaje. Además, sostenemos una tensión derivada de saber que en cualquier momento se va a manifestar, y probablemente de una forma desmedida.

J. B.: Me pregunto qué sucede si yo hoy escucho hablar de este tema por primera vez en mi vida de esta manera, ¿qué puede ocurrir? ¿Me estoy dando cuenta mientras leo, no sólo a nivel racional, sino con todo mi ser, me estoy dando espacio, tiempo, lugar para que se dé una comprensión de lo que genera el juicio? ¿O estoy ansiando continuar leyendo, a costa de no detenerme a verlo, a comprenderlo?

Después podré continuar, seguramente. Pero en este momento necesito detenerme, darme cuenta y acabar con esto.

B. B.: ¿Es algo tajante, como si pasaras a otra dimensión, o durante un tiempo coexisten los dos sistemas?

J. B.: Si coexisten significa que no terminé de comprender, que continuo en la dualidad ¿Puedo darle lugar ahora y comprender qué es el juicio y que eso acabe?

B. B.: ¿Una vez que lo comprendes, es para siempre, o surgirán nuevas instancias?

J. B.: Si alguna vez quisiste probar si la llama del fuego quema poniendo tu mano directamente sobre él, y comprobaste que quema, ¿repetirías la prueba para ver qué sucede?

B. B.: No, sin lugar a dudas. Nunca lo hice pero supongo que la experiencia habría sido total.

J. B.: El tema es darse cuenta y acabar con ello. Puede ser que, si algo está muy enquistado genere procesos mecánicos en el futuro. Aunque me haya dado cuenta hoy, actuará una memoria que tenderá a repetirse. En ese caso, me daré cuenta instantáneamente de que vuelvo a repetir una conducta falsa, y ahí termina de operar en ese momento, hay una percepción instantánea de ese pensamiento repetitivo.

B. B.: Y la próxima vez podrás detectar esta situación más fácilmente.

J. B.: Exacto, en el instante.

B. B.: Y esta experiencia podrá servirte para otras áreas también.

J. B.: Tal cual. En el instante en que surge lo estoy viendo, y en el momento en que lo veo, esto retrocede, lo veo en cuanto emerge, cuando surge un juicio. La atención es lo que inhibe continuar con el proceso mecánico.

De este modo se genera un estado de atención, se empieza a despertar una sensibilidad en la que se percibe profundamente la implicancia del juicio.

Así como es inhabilitante el juicio para un proceso de comprensión, sucede lo mismo con la justificación, otro mecanismo tan enquistado. Creo que todos merecemos un premio Nobel en el arte de la justificación

Hasta actos criminales, como aquellos que matan a la mujer porque la vieron haciendo el amor con su vecino o su amigo, puede ser que sean liberados porque la ley los justifica si han actuado bajo una emoción violenta.

Una joven que es violada puede ocupar el lugar de incitadora y el violador quedar libre. Así queda justificada su acción, con la excusa de haber sido incitado por la mujer.

¿Qué pasa con nuestros pequeños actos de todos los días?

Me pregunto, ¿qué sucede con nosotros si dejamos de lado el juicio y la justificación?

Se genera un espacio, donde pueden desplegarse nuestros estados, no hay juicios o justificaciones que los bloquee, que inhiban ese despliegue necesario para dar a luz toda la trama de situaciones que conforman una afectación, un conflicto.

B. B.: Un lugar de libertad, somos libres de estar en una situación por primera vez.

J. B.: Así es, sin rechazos ni justificaciones, sin nombrar el hecho sino comprendiéndolo, permitiéndole que aflore, porque si nos quedamos con la enunciación, a través de las palabras sólo podremos acceder a una parte intelectual de la realidad y no a la realidad en sí misma.

Solemos decir: “tengo temor”. Pero el verbo tener expresa posesión: yo puedo tener una remera, lentes, un auto, pero con respecto a nuestros estados, tal vez, sería más acertado decir: soy el temor, o estoy siendo en este momento el temor.

Cuando digo que tengo miedo, ya estoy tomando distancia, objetivándolo, en el sentido de situarlo como un objeto, con lo cual estoy colocándolo afuera y no dentro de mí que es el lugar donde reside ese temor. Por lo tanto, si es un objeto y está afuera mío, no se podrá estar en contacto directo con ese estado, cosa indispensable para que haya comprensión.

¿Nos damos cuenta en qué medida están tan enquistados estos procesos?

¿Qué ocurre cuando alguien investiga y deja de lado los juicios, las justificaciones, la verbalización interior?

B. B.: Hay una generalización muy grande y una tendencia muy fuerte a querer poner todas las experiencias en palabras, y a pretender transferir nuestras experiencias a otros, cuando en realidad son algo intransferible. Podemos compartir en un grado ínfimo nuestras vivencias, pero si la otra persona no atravesó alguna situación similar no puede siquiera imaginarse, así como puede figurarse lo que es

tener un hijo hasta que tiene uno. Todos hemos creído que lo sabíamos, hasta que atravesamos por esa situación particular desde nuestra totalidad y no desde una proyección mental.

J. B.: Absolutamente.

Uno puede ver, que una vez que comprendí y dejé de lado, los juicios, las justificaciones y el nombrar o poner en palabras lo que siento, lo primero que sucede es un estado de silencio interior.

¿Por qué sucede esto?

Muchas veces se busca en la meditación una forma de detener los pensamientos. La gente está abrumada de tanto pensar, hay un pensamiento incesante, constante, contradictorio e inconducente, mecánico. Si nos quedamos observando todo ese movimiento, podemos ver que está conformado por juicios, justificaciones, análisis, argumentaciones sobre las cosas que nos suceden. Pensamientos sobre el pasado, y sobre el futuro.

Si uno se da cuenta de que esto no conduce y lo deja de lado, surge un silencio natural, no provocado, no inducido por ninguna técnica y surge el silencio espontáneamente...

B. B.: ¿Por acción de la voluntad?

J. B.: Si el silencio interior es producto de la voluntad, inducido por una técnica, es una calma entre dos ruidos, que luego de aplicar una técnica meditativa durante un lapso determinado (15 minutos, o lo que fuere) da paso al siguiente ruido, que podría retornar con más fuerza por haber estado reprimido.

Además la acción voluntarista para lograr el silencio termina siendo otro ruido, es la lucha de dos opuestos.

Hay un silencio interior que surge espontáneamente por la comprensión de la inutilidad de esas formas de pensar. Por darme cuenta que todo pensamiento es producto de miles de condicionamientos. Por darme cuenta que los estados psicológicos no se resuelven con la misma herramienta que los origina, que es el pensar. Por darme cuenta que al pensar en cómo resolver un problema, me separo entre el pensador y el pensamiento, siendo en realidad lo mismo.

Si me doy cuenta de que por pensar en mis problemas jamás lograré una comprensión de ellos, sino tal vez su consolidación, descarto el pensamiento, lo dejo de lado, y en ese instante queda un espacio de silencio natural.

Goethe hablaba del espacio como algo fundamental para la expresión artística. Sólo se puede expresar algo cuando se genera un espacio, y en este caso esto está dado por el silencio, por ese quedarse atento con todo lo que soy, con mi totalidad, observando, en el momento presente lo que está sucediendo.

Hasta ahora hemos visto que se genera un espacio de silencio, cuando han cesado todos los pensamientos. Y que necesito vivir el hecho, siendo uno con lo que en mí está sucediendo.

Es necesario aclarar que no estamos diciendo con esto que debemos descartar la verbalización y el pensamiento, de nuestras vidas, eso sería algo tonto. Por ejemplo,

en este momento estamos pensando y verbalizando, si esto no ocurriera, no podríamos mantener este diálogo. Hay cosas que tienen su justo lugar, en el momento adecuado.

No estamos renegando del pensamiento ya que gracias a él podemos, por ejemplo, en este momento, manifestar y compartir con vos todas estas cosas de las que estamos conversando.

Pero cuando estoy observando una situación del campo psicológico, el pensamiento no tiene cabida.

Cuando estamos en silencio, vivimos ese espacio con intensidad, hay pasión, hay energía, hay una posibilidad que se revele lo oculto, lo que no se, la trama que tiene cualquier sentimiento. Eso sucede al quedarse y no al reaccionar, sabiendo que la reacción termina siendo una resistencia a seguir viviendo el hecho hasta que muestre todo lo que tenga que desplegar y termine de operar.

B. B.: Entonces, una vez que agota todas sus posibilidades pasas a otra situación.

J. B.: Sí, seguís viviendo, sintiendo.

B. B.: Eso es lo que me permite comprender esa frase que afirma que los conflictos no se resuelven, sino que se disuelven. Ahora entiendo porqué: cuando se agotó el contenido del conflicto y todas las partes que intervenían en él se han quedado “tranquilas” una vez que estuvieron en escena, las he visto actuar y han “dicho” todo lo que tenían para decir, se han manifestado.

J. B.: Y yo no ejercí ningún tipo de reacción frente a ellas.

B. B.: Ni controlar, ni esconder o negar, ni reprimir...

J. B.: Ni querer modificarlas, estoy viendo el proceso, queriendo comprender. Y nada más que eso, sin sacar conclusiones, siendo uno con lo visto, con lo revelado.

B. B.: Hace falta coraje para querer encontrarse con algunas partes de uno, como son, además del miedo (un aspecto “desvalido” que nos inhabilita), la envidia, que ya nombraste. No todos están abiertos a ver ese rasgo dentro de uno mismo.

J. B.: ¿Para qué precisaríamos coraje?

¿Necesitamos coraje para ver el trasfondo de nuestros sentimientos diarios, de nuestras reacciones, nuestros pensamientos y poder ver todo lo que subyace, aunque tal vez sea doloroso? ¿O se necesita más coraje para vivir con todos los conflictos, las contradicciones sin resolver?

B. B.: Además uno termina sobredimensionándolos por la fantasía, por desconocerlos.

J. B.: Exacto. Todo eso conforma una especie de mochila con la que cargamos. Entonces, ¿no se requiere mayor coraje para llevar una carga plagada de fantasmas y situaciones limitantes?

Comúnmente se cree que requiere más coraje la otra actitud, la de la observación y comprensión, pero si uno ha investigado, es más dificultoso vivir con el conflicto a cuestas, sin resolver, en lugar de encararlo y terminar hoy con él.

B. B.: Además, existe una creencia generalizada de que no se sabe qué es lo que vamos a encontrar, se teme a la existencia de alguna especie de monstruo interno que nos va a devorar. En realidad, no hay ningún extraño ni ningún ser amenazador, simplemente, hay más dosis de nosotros mismos.

J. B.: Tal cual, así es, porque cuando uno se mete puede descubrir que lo que había era una idea, una imagen de un monstruo y cuando uno llega, puede encontrarse con que en realidad no hay nada, o al menos, nada tan terrible. En última instancia, el conflicto acaba siendo nada, estaba armado sobre bases falsas, creencias y prejuicios, imágenes de las cosas e identificaciones con ellas.

B. B.: El problema era toda la evitación previa para no llegar a la situación de confrontar con esos factores que lo estructuraban.

J. B.: Exactamente, la evitación, por eso digo que tal vez, a través del auto-conocimiento, se accede a un estado de libertad interior.

B. B.: Por un lado es un alivio no encontrarse con ningún monstruo, o saber que no son cosas tan desfiguradas u oscuras. Conocerse a uno mismo otorga más potencia, más ayuda y más respeto a uno mismo, por el hecho de ser franco y de enfrentarse con todos los aspectos de uno, sin rechazar ni idealizar. Creo que de este modo recuperamos mucha energía.

J. B.: Desde ya, porque la energía se disuelve en cada lucha entre el temor que tengo y el deseo de no tenerlo.

Pero hay también otras cosas que limitan el “ver”. Están las creencias y las ideas, que condicionan y determinan lo que vemos.

B. B.: ¿De qué manera?

J. B.: Por ejemplo, una persona puede estar influenciada, por conocimientos de astrología. Entonces, su “ver” estará condicionado por las ideas y creencias al respecto, que soy así y asa, que me sucederá o no algo, todo esto según su signo

zodiacal y las influencias de los astros. Entonces todo lo que “ven” esta empañado, no hay objetividad, porque las ideas y creencias pueden ser ciertas como pueden no serlo. Y así lo sean, término viendo lo que la creencia o la idea determina.

B. B.: Es muy difícil ver algo nuevo, ver por primera vez.

J. B.: ¿Es posible ver objetivamente, que haya un ver puro, neutro, descontaminado, libre, o no?

Las ideas determinan una dirección, por lo tanto termino viendo lo que creo que es, según mis condicionamientos.

B. B.: Proyectamos todo nuestro mundo interno en el afuera, no lo estamos viendo tal cual es, no vemos al otro.

J. B.: Lo mismo que sucede con los conflictos entre países, razas o religiones, hay un enemigo que es producto de una serie de creencias, condicionamientos, ideologías.

En medio oriente se ve muy claramente.

Cuando observo una situación de dolor o conflicto la miro a través de todos mis condicionamientos culturales, étnicos, religiosos, de acuerdo a la imagen que tenga de mí y de los otros.

B. B.: Y dentro de ellos, uno de los que más estragos hace es creer que somos diferentes.

J. B.: Sí, tal cual. Yo y el otro.

Es interesante preguntarse y ver ¿por qué las personas generan creencias? ¿Será tal vez porque hay una enorme pobreza interna, producto de una búsqueda permanente de placer y seguridad? Si hay pobreza interna, si hay sensación de no ser nada, si hay vacío, lo que hacemos es identificarnos con “cosas importantes”, y la ideologías son algo que dan la sensación de ser, de pertenecer.

B. B.: Eres de Boca o eres de River. Y si eres de River no puedes tolerar al de Boca.

J. B.: Tal cual. Además me identifico con una raza, una religión, que es algo importante que me da un gran sentido de pertenencia, una sensación de seguridad, de que soy algo, de acuerdo a ese credo, me siento protegido, contenido, seguro al pertenecer a una determinada organización.

Lo único que estamos logrando por esta vía es separarnos los unos de otros, y no sólo eso, sino que también, lo que hago, es separarme de mí mismo.

¿Cómo es posible esto?

Al estar identificado como católico, argentino, abogado, de Boca, todas esas identificaciones no hablan de mi persona sino, en todo caso, de mi ocupación, de la simpatía por un equipo de fútbol, por un lugar de nacimiento.

Por otra parte, no soy abogado, sino que trabajo como abogado, eso es algo que está relacionado con mi hacer, no con mi ser. Nadie puede ser católico, en todo caso, puede practicar la religión católica.

Se genera una transferencia de esas identificaciones con nuestra esencia de ser y terminamos no siendo nada, porque nada de todo ello conforma a un ser humano.

Todo esto hace que uno esté cerrado a la esencia humana, que es universal, confundiéndola con aspectos superficiales. Así, nos separamos de nuestra esencia, nos olvidamos de que somos seres humanos por encima de todas las cosas.

B. B.: Esto generalmente va adherido a una valoración: ser de tal religión es bueno, ser de tal otra es malo.

J. B.: Exacto, siguen las diferencias, las distancias, la separación con los otros.

Las creencias obstaculizan mi proceso de ver y comprender, por lo tanto limitan la posibilidad de una liberación. Estoy tan apegado a identidades que me alejan de poder comprender mi realidad.

B. B.: Adherirse a una causa externa y mayor, a las grandes causas. Por defender una nacionalidad se es capaz de ir a matar a un semejante.

J. B.: Y poner en riesgo la propia vida, que es el bien mayor que tenemos. Aquí se da una dicotomía increíble. Como ser humano busco seguridad psicológica. Entonces, como me siento inseguro me identifico con una raza, credo, nacionalidad, etcétera y, al hacerlo, me estoy separando de los otros. ¿Y qué estoy poniendo en peligro? La seguridad física, porque entonces termino en un enfrentamiento en el que muchas personas mueren.

O sea que la seguridad física se ve puesta en peligro por la búsqueda de una supuesta seguridad psicológica.

B. B.: Es el actual problema de robos y secuestros en countries y barrios privados.

J. B.: Sí, me aílo, me protejo, me separo, buscando seguridad y encuentro inseguridad.

La seguridad física es puesta en peligro.

B. B.: Que es la que permite todo lo demás. Y además, perdemos algo que nos enriquece muchísimo, que es la diversidad: si soy cristiano no soy musulmán, y si soy argentino no puedo admirar el fútbol brasileño. No hay cosa peor que disolver las diferencias y, por lo tanto, la individualidad.

J. B.: Exacto. Estamos cuestionando creencias e ideas que tienen que ver con identificaciones que generan una imagen de uno mismo y de los demás.

B. B.: De cómo deben ser las cosas...

J. B.: Sí. Y de quién soy, estoy atrapado en la imagen que dan las identificaciones y no en el hecho que me genera miedo. Mis creencias me limitan, me dan una imagen parcial y abstracta acerca de quién soy. El hecho concreto, en realidad, es que tengo temor, angustia, inseguridad, soledad, vacío, mecanicidad. Ese es el hecho real. Pero me alejo por la imagen que tengo de mí, que muchas veces no coincide con la realidad de lo que somos o sentimos.

B. B.: Esa autoimagen debería venir de adentro...

J. B.: No sé para qué queremos tener una autoimagen.

¿Por qué el ser humano elabora una imagen de sí mismo? ¿Por qué no vive con lo que es? Vivir en estado vulnerable, abierto, inocente, sin saber quién es uno.

De lo contrario, mediante la imagen, que es lo que se o lo que presupongo que se, se vive al resguardo, a la defensiva. Se vive en una irrealidad, no soy la imagen que tengo de mí, sino que soy lo que me está sucediendo de hecho en cada momento de la vida.

B. B.: Entonces no puedes llegar a conocerte realmente...

J. B.: Bien. Porque para conocerme tengo que estar expuesto, vulnerable, cuyo significado etimológico es "herible", sensible a lo que se expresa".

Si estoy a la defensiva buscando protección me cierro, como un caracol.

Si me observo desde la imagen que tengo, que son las ideas que he ido elaborando en el transcurso de los años sobre quién soy y porque lo soy, no podre descubrir nada nuevo, seguiré viendo lo que creo que soy, que es el pasado, lo viejo, lo conocido.

B. B.: Y además, así sólo generas lo conocido, no das lugar a lo desconocido, al factor indeterminado.

J. B.: Sí, así es.

B. B.: Creo que este enfoque es bastante parecido a la práctica del surf. Uno está arriba de la ola y tiene que moverse y tomar decisiones en el momento presente. No sirven las ideas previas, los planes, los proyectos: es uno y la realidad de la ola, de la que no conocemos cuál será el siguiente movimiento. Hay que tomar las decisiones con los factores que actúan en el momento, con el viento, la forma y la

fuerza de ese instante particular y único. Hoy no sé si me sirve la decisión que tomé frente a la ola de ayer.

J. B.: Tal cual, buena la metáfora. Porque estamos hablando de tratar con los hechos. En general tratamos con ideas, creencias, imágenes.

¿Qué es un hecho y que es una idea?

¿Doy con mis realidades concretas si estoy en el plano de las ideas?

¿Si estoy en los hechos que sucede?

Me parece que es un hecho, no un tema ideológico que se preste a un debate, el darse cuenta que para ver hay que hacerlo desde los hechos y no desde las ideas. Esto que decimos lo puede comprobar cualquier persona que se interese por descubrir cómo funciona la mente humana. Es simple, y por otro lado me parece trascendental, porque abre nuestro campo de visión interior y también exterior.

B. B.: Lo ideal sería que cada lector, además de preguntarlo, pueda también después afirmarlo luego de hacer su experiencia propia.

J. B.: Sí, porque él lo investiga en sí mismo y lo descubre como propio.

Todo esto ha sido investigado y afirmado por tantos maestros, filósofos, gurúes.

Pero lo fundamental es el proceso de uno, no las personas que dijeron verdades. Aquí lo que más importa es que uno investigue y descubra lo que es lo real en sí mismo.

Otro condimento importante para un trabajo de observación que habilite el darse cuenta y libere de situaciones conflictivas, al igual que en la preparación de un plato de comida, es disponer de tiempo.

Desde ya que cuando estoy interesado en algo, si hay verdadero interés vamos a generar el espacio. Tal vez al llegar a casa, antes de seguir los hábitos mecánicos de sentarse a mirar la televisión o escuchar música para no pensar en nada, para “desenchufarnos”, como solemos decir, para “entretenernos”, y “alejarnos” de tantas situaciones difíciles que hemos vivido en el día, violentas, complicadas.

El tema es ver, investigar qué pasó, quedarse un rato para decantar y liberar todo aquello que no fue resuelto, porque en el día, que es el momento de la vigilia, quizás no estuve alerta y acumulé muchas cosas.

B. Tal vez acumulaste repeticiones mecánicas, pero no experiencias.

J. B.: Y también situaciones tensas. Entonces llega la noche, el momento del descanso, y la mente necesita resolver lo que quedó pendiente durante la vigilia. Es decir que lo que no se resolvió durante el día ocupará un lugar activo en la mente, entonces no habrá un descanso reparador. Habrá sueños que pretenden resolver aquello que quedo cargado en nuestra conciencia.

Todas las situaciones sin resolver tienden a buscar un espacio apropiado para poder dilucidar aspectos y posibles formas de resolución. Si esto no ocurre durante la

vigilia, necesariamente ocurrirá por la noche, en las horas de descanso, por lo tanto, aún mientras dormimos seguimos activos mentalmente, inconscientemente durante el sueño o conscientemente durante el insomnio.

Si en el momento de la vigilia no estamos atentos, podría decirse que vivimos adormecidos, porque nuestra atención está puesta permanentemente en otra cosa: lo que debería ser, lo que creo que sucederá en el instante siguiente, o en una discusión que tuve ayer, por ejemplo, y no en el ahora en toda su plenitud.

Por lo tanto tengo la mente tan ocupada en situaciones pasadas o futuras, todos esos pensamientos hacen que no esté atento, se me “escapan” situaciones, no comprendo el trasfondo de lo que estoy haciendo, sintiendo y pensando ahora.

B. B.: No estamos receptivos durante el día.

J. B.: Tal cual. Entonces por la noche, que es el momento que puedo dedicar al descanso, la mente se ocupa de resolver todo aquello que dejé pendiente.

La síntesis de esto se resume en la siguiente paradoja: “cuando estoy despierto estoy dormido, y cuando duermo estoy despierto”.

B. B.: Nuestro cerebro es un magnífico órgano que puede funcionar aún pese a estos desajustes. ¿Qué ocurriría si esto mismo sucediera con el corazón, si se intercambiaran la sístole con la diástole?

Si pudiéramos respetar por igual el trabajo del corazón y el de la mente, alternando sanamente los ciclos, otra sería la historia...

J. B.: Aquí un ciclo sano es: “estar despierto”, es estar atento, perceptivo con todo mi ser a lo que voy viviendo y “estar dormido”, es estar inactivo, descansando, en estado de reposo.

Suena obvio y redundante lo que acabamos de expresar, pero no es lo que sucede.

Del mismo modo deberíamos hacer extensivo este enfoque a toda actividad que desarrollemos: “cepillarse los dientes - cepillándose los dientes”, “comer – comiendo”, etcétera, y no cuando me cepillo los dientes e intento resolver problemas financieros, o mientras como estoy frente a la pantalla de la computadora.

Se trata de estar presentes en cada instante, de percibir las cerdas del cepillo de dientes, estar atentos a si pasan por todos los intersticios interdentes, que no queden bacterias.

Hablamos de un tiempo para estar observando, serenos, atentos. La noche brinda una buena oportunidad para esto, en tanto han ocurrido diversos acontecimientos durante el día. También la mañana tiene como atributo que es un momento de mucha energía. Es ideal quedarse sentado unos 15 a 20 minutos después del baño, observando, viendo lo que hay, sin planificar, quedarse, observar el movimiento interno y externo y dar lugar a lo que tenga que emerger.

Muchas veces, cosas que parecen absolutamente triviales pueden conducir a algo de mayor profundidad o trascendencia. Solemos restarle importancia a las cosas

simples, pero generalmente en las pequeñas cosas están las grandes, y no a la viceversa.

Esto es tener una mirada virginal, inocente, más pura, descontaminada de los prejuicios.

B. B.: Pienso en la palabra inocente y no la percibo como sinónimo de ingenuo. No como la inocencia de un niño, sino la de alguien libre, que puede ver por primera vez.

J. B.: Sí, para ver por primera vez, como vos decís, me parece necesario, estar liberado de los preconceptos, creencias e ideas, libre del juicio. Libre también de la imagen que se tenga de sí mismo y por ende de los otros. Debe ser una mirada abarcativa que pueda dar una comprensión liberadora.

Entre las cosas en las que uno puede verse atrapado, está el movimiento permanente de búsqueda de seguridad y placer, esto nos es común a todos.

La palabra seguridad se relaciona con sentirse tranquilo y sin peligro, por lo tanto buscarla es una quimera, por no existir en la vida ningún estado de seguridad. La vida es cambio permanente, es incertidumbre.

La mente necesita seguridad para funcionar en forma lógica, en el campo de los hechos concretos de la vida, esto es algo lógico y necesario.

El problema empieza cuando buscamos la seguridad psicológica, como venimos viéndolo.

B. B.: La búsqueda de la seguridad es otro paradigma existente que resulta ineficaz.

J. B.: ¿Existe verdaderamente la seguridad?

Pienso que puede existir sólo en las cosas muertas, pero nunca en las vivas, porque todo está en constante proceso de cambio. En este mismo momento hay células de mi organismo que están muriendo (millones) y otras que están naciendo, es una mutación constante que está presente en todo lo vivo.

Cuando estoy buscando seguridad, esa situación conlleva en sí a su contrario: estoy generando inexorablemente la inseguridad, porque hay miedo a no lograrlo. Si, por ejemplo, busco la seguridad en tener mi dinero guardado en el banco, sólo me sentiré seguro en tanto mi capital esté allí depositado y resguardado, pero esa seguridad conlleva la inseguridad de que al banco lo roben, o que se quede con mi dinero, o que el gobierno haga un decreto de retención a ciertos ingresos y eso me perjudique.

Además del ejemplo fáctico que acabo de citar, quiero referirme a un ejemplo en el terreno psicológico, como podría ser el deseo, cuando tengo que hablar a otros, de que la gente quede absolutamente contenta y conforme. En ese caso estaría dirigiendo la charla según lo que creo que va a sentir o pensar el auditorio. Tan pendiente estoy de eso, que me alejo de hablar espontáneamente o con profundidad, y naturalidad, porque estoy más pendiente del efecto que deseo lograr que de lo que uno quiera transmitir.

Entonces, ¿qué termino logrando?, un estado de inseguridad, porque la gente recibe una charla con tensión, y si alguien disiente, me siento afectado, porque yo estaba pendiente del resultado y de la seguridad que podía darme que esas personas me aprueben.

B. B.: Y aún en el caso en que te vaya muy bien con la conferencia y todos piensen fantástico de tu exposición, eso no dependía en un cien por ciento de ti.

J. B.: Por cierto, porque siempre habrá gente que vea las cosas de otra forma y desapruebe lo que vos expresas, con lo que seguimos viendo que la seguridad no existe.

La búsqueda de seguridad incluye necesariamente la inseguridad. Entonces, ¿no es más acertado darse cuenta de que lo inteligente es aprender a vivir en lo inseguro e inestable?

B. B.: Convivir con lo imprevisible, porque no tenemos verdaderamente control sobre las circunstancias.

J. B.: Tal cual.

¿Qué sucede si aprendemos a vivir en lo impermanente, en lo inestable, en lo mutante, lo inseguro?

Probablemente una persona que comprende eso y descarta el movimiento de búsqueda de seguridad, se encuentre sin darse cuenta en un estado de tranquilidad.

B. B.: De ese modo estás entrenado, porque la realidad es que uno no sabe qué es lo que va a acontecer, qué puede suceder en el siguiente instante. Eso es lo único seguro.

J. B.: Entonces emerge una seguridad no buscada, producto de aprender a vivir en lo inseguro, en los hechos de las cosas, sin expectativas, sin esperar nada.

B. B.: Así, pase lo que pase, ya estaba incluido dentro de las posibilidades. Como no sé lo que va a pasar, puedo esperar que suceda cualquier cosa, no hay algo fuera de lugar.

J. B.: Acepto y aprendo de lo que sucede.

B. B.: Entonces no me frustro por lo que acontezca.

J. B.: Exacto, entonces no hay conflicto. Hay un libro hermoso que habla sobre este tema, su título es *La sabiduría de la inseguridad*, de Alan Watts, donde el autor hace referencia a esto que estamos exponiendo. ¿Y cuál es la sabiduría de la

inseguridad?, tal vez sea el aprender cuando estoy vulnerable, cuando estoy expuesto a los movimientos que tiene la vida...

Aprendiendo de las aprobaciones y de las desaprobaciones, de los agravios y de los halagos.

B. B.: Es que somos seres vulnerables, esa es la realidad, y pretender que no lo somos genera conflicto.

J. B.: Así es. Es una de las trampas en las que estamos.

¿Podemos hoy, en este momento, darnos cuenta y descartar este proceso?

¿Puedo darme cuenta, a partir de esto que estamos conversando, de que se trata de otro camino inconducente?

¿Puedo dejarlo ahora, porque estoy comprendiendo acabadamente que lo único que genero con la búsqueda de seguridad, es una inseguridad aún mayor?

¿Puedo darme cuenta que al buscar seguridad estoy a la defensiva, abroquelado, cerrado?

B. B.: ¿Cómo lo logro? ¿Sólo por haberme dado cuenta?

J. B.: Estemos muy atentos con este tipo de preguntas de “como”.

Si pregunto cómo, estoy esperando de otro la solución, y si hay solución estará en el trabajo de investigación que uno haga, y no en la respuesta de un método.

Entonces, si ha de suceder, será por supuesto, sin fórmulas, ni caminos a seguir, ni métodos, ni siguiendo una interesante idea.

Sólo en la atención plena de cada instante presente, la atención a todo sentimiento de inseguridad, sin buscar modificarlo, quedándome en el, sin verbalizar, ni llegar a ninguna conclusión, ahí, tal vez, podrá ser que emerja un estado de seguridad, por el solo hecho de aprender a vivir sin desear modificar nada del campo psicológico.

La atención y la comprensión, es lo que genera el cambio en nosotros.

B. B.: Nadie puede indicarlo desde afuera, es un proceso personal, solitario y a la vez más real. Además de los gurúes y otras influencias, como hemos hablado anteriormente sobre las religiones, también están los terapeutas, el lugar que uno le da al terapeuta dentro de su vida.

J. B.: Habría que preguntarse también por eso; hoy en día se recurre con mucha facilidad a realizar diversos tipos de terapia, es algo frecuente. La pregunta sería ¿qué busca ese paciente? ¿Está buscando comprensión de los motivos profundos o desea la resolución de un conflicto?

B. B.: O, como sucede con muchos pacientes, que alguien le indique el camino, que otro le transfiera “su” verdad.

J. B.: En la terapia, una de las cosas que están presentes es la verbalización, y tanto el paciente como el terapeuta juegan el rol de analizadores. Así surge el analizador y lo analizado. Es difícil hacer un proceso terapéutico donde no haya un desdoblamiento, una escisión entre la persona que siente y lo sentido, el que percibe y aquello percibido, el experimentador y lo experimentado, el pensador y los pensamientos.

B. B.: Y además está la figura de un observador de aquel que observa a lo observado, un tercero.

J. B.: Que, por otra parte, también va a poner su impronta, su interpretación de lo que me sucede, todo esto bajo su particular óptica de la vida.

B. B.: Se agrega algo que es externo al hecho en sí.

J. B.: A nuestro lugar vienen muchas personas que suelen comentar: “mi terapeuta me dijo que tenía que venir a descansar o a eliminar el estrés o que tenía que hacer tal o cual cosa”.

He hablado de este tema con diversos terapeutas y todos coinciden en que quien le dice a su paciente lo que considera que debe hacer, no es un buen terapeuta. Sabemos que abundan estos y otros ejemplos sobre esta práctica profesional, desde ya hay todo tipo de terapeutas, no se puede generalizar, y poner a todos en la misma bolsa.

¿Qué es un buen terapeuta? Seguramente actuar de espejo, ayudarlo a ver lo enredado que está el paciente en sí mismo y que la forma de desenredarse tendrá que encontrarla él solo, que el otro (en este caso, el terapeuta) no puede hacerlo por él.

B. B.: Sí puede ayudarlo a ver, pero no a actuar o a sentir.

J. B.: Tal vez, la mejor ayuda, es liberarlo de la necesidad de ayuda.

Por lo tanto, creo que solo se puede mostrar, que tiene él que comprender, que es él quien está enredado y que tiene que “auto-desenredarse”, mostrarle la posibilidad que existe en una persona de aprender a ver, a vivenciar hasta llegar a un final de algo.

También se puede mostrar que estamos auto-centrados, que es tal vez la base de todos los problemas, porque eso significa que sólo se ve a sí mismo, a uno y a sus circunstancias, como únicas, y exclusivas.

B. B.: Pero además sólo ve una parte de sí mismo.

J. B.: Lógicamente. Se ve una pequeña parte de uno mismo, pero carecemos de la cosmovisión necesaria, para darnos cuenta de que lo que nos aqueja, le ocurre a toda la humanidad. Lo que nos sucede va más allá de nuestra historia personal.

B. B.: El conflicto de un ser humano es el conflicto del hombre.

J. B.: De todos los hombres, sí. Bajo distintos desencadenantes; tal vez alguien vivió situaciones de extrema pobreza, otro de abandono o de guerra, pero son distintas situaciones que derivan en los mismos sentimientos de soledad, de desamor, de vacío.

El ser humano recurre al terapeuta, al gurú, al maestro, al religioso, buscando le den la solución, y podría darse el caso, también, de que alguien que esté leyendo este libro este buscando una solución.

B. B.: ¿No figuran las soluciones en las páginas de atrás? (risas)

J. B.: No hay soluciones. Lo que hay es la posibilidad de comprender.

Esta palabra que la estamos utilizando tanto, tiene un significado muy profundo, que no es entender intelectualmente las cosas. Comprender es comenzar un arduo trabajo de investigación, desde la duda, desde el no saber, de paciencia, de humildad al asumir las cosas que afloran, de no desdoblarme entre uno que investiga y lo investigado.

B. B.: A mí esto me resulta parecido a emprender un camino de regreso, de volver al estado anterior a la generación de conflictos e identificaciones. Sería como volver a un estado de mayor pureza, que ya la hemos tenido, con lo cual no hace falta ir a la búsqueda de algo nuevo, desconocido.

J. B.: Habría que investigarlo, pensemos.

¿Existe realmente ese estado en la vida de una persona?

¿Cuando nacemos, no venimos con el condicionamiento milenar de toda la historia del hombre?

Esta todo lo vivido por nuestros padres, lo que sucedió durante la gestación, las situaciones del grupo familiar, todo se transmite de generación en generación, estamos atravesados por lo cultural, por las tradiciones, los condicionamientos ambientales, raciales, religiosos, ideológicos, económicos.

B. B.: ¿La humanidad alguna vez habrá existido sin conflicto?

J. B.: Me parece difícil de rastrear y de saber...

B. B.: Habrá que salir del mito del pasado puro, de que en tiempos remotos no teníamos los problemas que vivimos hoy, como individuos y como sociedad.

J. B.: ¿Y por qué habría que salir del mito?

B. B.: Porque es una creencia generalizada.

J. B.: Entonces, ¿Por qué tenemos ese tipo de creencias?

Toda "creencia" condiciona mi vida.

Es fácil responsabilizar a otros por lo que nos sucede.

B. B.: O, "tengo que recuperar determinada cosa", o "tengo que volver a...", pero por lo visto pareciera que no hay un lugar adonde volver en el pasado.

J. B.: No, exactamente; la experiencia es ahora, y esa es la maravilla, en el ahora está todo, el conflicto y su resolución.

Es una maravilla de la vida, que da la posibilidad de terminar con un conflicto y vivir en un estado de paz interior, y donde hay paz puede haber amor, dicha, solidaridad, compasión, en ese estado no hay separación de unos con otros, ni de uno con la vida toda.

B. B.: Si hay que "salvarse" de algo, que sea en el momento presente en lugar de esperar que en el futuro sea diferente. Como dijo el poeta: "se hace camino al andar".

J. B.: Aquí hay algo interesante que venimos hablando, ¿Es que hay camino?

Si hay un camino, hay una meta, un objetivo, un lugar, y si voy a ese lugar, es porque lo conozco o lo imagino, lo proyecto, con lo que siempre estoy en lo conocido, en el pensamiento y sus proyecciones, sus fantasías, anhelos, sueños. Todos ellos salen del rechazo a lo presente, a lo que "es".

Eso que proyecto y a lo que deseo llegar, lo elabora el pensamiento, que es el que elabora el conflicto que rechazo.

¿Es posible que el pensamiento que es el que genera el problema pueda generar la solución, o tengo que ir a otro lugar que no conozco, más allá del pensamiento?

Esto puede ser la percepción sin palabras, sin motivo, sin opciones.

La idea de un camino que nos libere, es un paradigma muy enquistado en el hombre.

B. B.: ¿Has pasado por una etapa en tu vida en la que sí creías que había un camino?

J. B.: Sí, por supuesto.

B. B.: ¿Crees que fue positivo el haberla atravesado?

J. B.: Yo no lo sé, es lo que fue.

B. B.: ¿No consideras que fue necesario transitar por las etapas y errores que viviste, que pudieron ser un aporte valioso?

J. B.: Podría ser, pero no estoy seguro. Algunas veces me pregunto si es necesario equivocarse, ¿realmente es así? ¿En qué medida? ¿Es que uno tiene que atravesar una serie de hechos traumáticos, como si pasara por una demolidora para luego reconstruirse?

Es que es así....

B. B.: Más que los hechos traumáticos, muchos de los desaciertos son inevitables, me pregunto por esto como forma de aprender a través del error.

Si pudiéramos quitar de nuestras vidas una gran cuota de sufrimiento también podríamos aprender. El sufrimiento no es necesario, pero el error sí, al igual que las crisis, que son instancias de aprendizaje valiosísimas. Sin esas experiencias quizás perderíamos perspectiva, o no logramos una profundidad.

J. B.: Intentemos verlo desde un ejemplo práctico. ¿Vos aspiraste cocaína alguna vez, o te inyectaste alguna sustancia alucinógena?

B. B.: No.

J. B.: Me pregunto si es necesario pasar por esa experiencia. ¿Consideras que deberías haber pasado por ella para comprender mejor las implicancias de lo que genera esto en una persona?

B. B.: Tal vez si lo hubiera hecho podría comprender mejor qué le sucede a alguien que consume esas sustancias. Si yo vivo en una "cajita de cristal", si soy la hija de un rey y vivo en un palacio, ¿podría entender el sufrimiento?

J. B.: ¿Acaso vos no estarías sufriendo también, por otras causas?

B. B.: Probablemente sufriría por otros problemas, pero no por esto que le sucede a un semejante. Podría padecer el aislamiento, o el aburrimiento por tener mi vida aparentemente resuelta.

J. B.: ¿Y qué es lo importante en todo esto, los matices del sufrimiento o “el” sufrimiento? Quizás no te toca vivir la experiencia de las personas que no tienen techo, pero, ¿es necesario que tú no tengas un lugar donde vivir para entender lo que sienten millones de personas que no tienen una vivienda?

B. B.: Yo creo que sí. Esto me recuerda lo que le sucedió a Buda, y creo que ser adulto otorga una visión de la vida con una perspectiva que es imposible de tener cuando se es niño. Será por haber atravesado un sinnúmero de experiencias que te dieron la forma de ver que hoy tienes, que te brindaron la posibilidad de haber resuelto conflictos, y la oportunidad de haber aprendido y ver las cosas con otra perspectiva.

J. B.: Por supuesto, es algo muy enriquecedor, pero no creo que se necesite pasar por todas las instancias, por todas las situaciones posibles de dolor para comprender el sufrimiento de un hombre.

Me parece que el sufrimiento de un hombre rico es el mismo que el de un hombre pobre. No existe el sufrimiento pobre o el rico, se trata simplemente de dolor humano. Cuando alguien comprende lo que es eso en toda su magnitud, no necesita atravesar todo tipo de situaciones dolorosas para saber lo que son. Quizás yo no atravesé la pérdida de seres queridos, accidentes fatales ni guerras, pero si comprendo el sufrimiento que hay en mí, entonces puedo comprender a otro ser humano que sufre, estoy hermanado con el otro.

Todos los sentimientos están latentes en nosotros, aunque algunos se manifiestan más claramente que otros.

B. B.: De todas maneras, no todos aprendemos de la misma manera. Así como no hay una comida que sea preferida por todos, o una actividad corporal que sea ideal para la totalidad, no todos aprendemos por la misma vía.

Hay muchas personas que comienzan a conocer y cuidar su cuerpo a partir de haber padecido alguna enfermedad y eso le permite tomar conciencia, sensibilizarse, percibir, en fin, desplegar lo que hablabas antes: una mayor autoconciencia, una agudización de los sentidos, una vinculación con el placer, no como objetivo sino como una sensación que nos vincula con un estado positivo, de bienestar, que nos equilibra.

J. B.: No estamos diciendo que no sirven las experiencias, las situaciones límites, los errores, y todo aquello que vivimos.

Desde ya que si uno está atento, ante una situación de vida, puede aprender de ella, también a veces nos vemos empujados por una situación fuerte a enfrentarla y ver que nos está sucediendo.

Solo nos preguntábamos, si era necesario pasar por todo ello para aprender o si se puede aprender sin esperar que el techo se me caiga.

¿Esto significa que alguien que no atravesó situaciones dolorosas no podría interesarse por estos temas?

¿Por qué habría que esperar que se nos caiga un piano en la cabeza, que vivamos situaciones límites para hacer un trabajo de autoconocimiento?

Hoy mismo, si no padezco o no padecí ninguna situación traumática o conflictiva extrema, ¿por qué no me estoy interesando en encontrar armonía en mi vida, por comprender qué pasa en el mundo, por qué hay pobres, por qué hay tanto dolor, porque hay guerras, división, porque tengo ciertos hábitos, pensamientos mecánicos?

Puede ser que no lo viva de la misma forma que alguien que atraviesa esta situación, pero me estoy interesando por lo que pasa en el mundo y en mí, me intereso por la vida.

¿Puedo investigar en mí el padecimiento de un semejante? ¿Es necesario que yo lo experimente para comprenderlo o puedo entenderlo ahora mismo, sin padecerlo?

Creo que todos podemos arribar a una comprensión cuando nos interesamos, porque la conciencia es una, no hay una sociedad diferente a lo que es cada individuo, el hombre es el mundo y el mundo es las personas que habitan en él. Todos responden a una misma conciencia colectiva. Hay una conciencia que nos es común y en ella está inscrito el sufrimiento, así como también los celos, la envidia, el miedo, la soledad.

Diálogo IV

B. B.: Quisiera retomar nuestra conversación a partir de tu propuesta de no reaccionar, sino de tomar la decisión de observar sin actuar. Pienso como ejemplo una situación de agresión verbal y quisiera saber, José, ¿acaso esto no conlleva el riesgo de desdoblarse y ser observador de la situación?

J. B.: La realidad, lo que sucede por lo general, es que reaccionamos, que nos herimos, a no ser que seamos indiferentes, lo cual denota otro conflicto.

También otro hecho habitual en el ser humano es que funcionemos en forma desdoblada, por lo tanto hablar del riesgo de desdoblarse, es erróneo.

Se puede funcionar en forma no desdoblada, eso sucede cuando se hizo un importante trabajo a partir del cual se termina la división entre el que percibe y lo percibido.

B. B.: ¿Pero de esa manera no te abstraes de la situación?

J. B.: ¿Por qué uno estaría abstraído de la situación?

Si estoy atento, a la persona que me agrede, lo que dice, desde donde lo dice, lo que me genera, puedo ir más allá de las palabras, y ver las cosas que contiene la herida que se me genera a partir de la agresión.

Si alguien me agrede y me siento afectado, ¿qué es lo que está agredido, qué es lo que se siente herido?

B. B.: El ego.

J. B.: Tal cual, la imagen de lo que yo creo ser, el yo, el ego. Si yo creo ser una persona buena y me dicen que soy una mala persona, puedo sentirme herido. ¿Por qué? porque creo que soy bueno.

B. B.: Y si lo fueras...

J. B.: Exacto, aunque lo fuera...

¿Por qué tenemos una imagen de nosotros mismos, que somos así o asa?

B. B.: Tomarte la molestia de tratar de convencerme a mí de que estoy equivocada, de que tú no eres eso que yo estoy diciendo y explicarme qué clase de persona consideras que eres, también es una pérdida de energía.

J. B.: Total. También es una enorme pérdida de energía tener una imagen de mí y crearme algo, así sea ser buena o mala persona, inteligente o no, sensible o no, etcétera.

Porque esa imagen debo sostenerla y recrearla día a día.

B. B.: ¿Para qué te podría servir querer convencerme a mí de algo sobre tu persona?

J. B.: Para nada. Lo único que lograría sería perder tiempo y energía. Además de reafirmarme en una imagen determinada, y si hay imagen, hay orgullo, vanidad, y limitación, por ende división, entre yo y los otros.

Esto genera el mundo que hoy estamos viviendo, conflictos, injusticias sociales, los que se creen más y los que se creen menos, división de unos con otros.

¿Puede ser que este aferrado a mi imagen porque de lo contrario me siento vacío, que no soy nadie, ni nada?

¿Es que soy algo por lo que creo ser o será porque lo que realmente soy?

La cuestión es darse cuenta de que estoy atrapado en una imagen, y que eso me obliga a estar a la defensiva, con el fin de mantener esa imagen. Me doy cuenta que esto está creándome temor a no ser lo que espero o deseo ser, y ese temor engendra violencia porque se ve afectada la imagen que tengo de mi mismo.

Si no hay imagen, ¿Por qué nos puede afectar una opinión contraria a lo que somos o hacemos?, ¿cuál es el problema? El otro puede tener cualquier idea sobre mí, puedo ver qué hay de cierto o de falso en lo que me dicen, darme cuenta, y si hay un error enmendarlo.

También puede ser que veamos que es falso lo que nos dicen, y termina ahí la cosa.

B. B.: ¿Por qué tendríamos que estar de acuerdo?

J. B.: Claro... ¿Por qué tendríamos que estar de acuerdo y en ese caso porque afectarnos ante una opinión contraria, ante el disenso?

Si hay afectación, significaría que hay una dependencia de lo que piensan y sienten los otros, y dependencia de la imagen que tenemos de nosotros mismos.

Si hay afectación y por ende dependencia, no hay libertad interior, es estar atado.

Esto genera una expectativa, nos hace estar esperando de los demás, surge el miedo a que tales expectativas no se vean cumplidas. Ese es otro factor generador de miedo, de frustración y de sufrimiento, porque nunca la valoración que los demás hagan de nuestra persona termina de satisfacernos. Y como no encontramos la satisfacción, hay insatisfacción y, cuanto más insatisfacción haya, más búsqueda de placer hacemos.

Así, se van generando múltiples situaciones y sentimientos todos limitados.

B. B.: Que se alimentan a sí mismos.

J. B.: Bien, así es.

Hablamos de la valoración de los otros, de la imagen, de la dependencia que nos genera insatisfacción, de la frustración, de la búsqueda de placer, y que todo ese movimiento nos conduce a más insatisfacción.

Al buscar satisfacción, al buscar una vida sin conflictos, inmediatamente estamos generándolos, porque huimos, rechazando lo que nos sucede.

B. B.: ¿Cómo sucede ese mecanismo de reciprocidad entre opuestos?

J. B.: Si uno se siente insatisfecho y no lo investiga, y desea salir de ese estado, buscando la satisfacción, lo que se encuentre tiene como causa la insatisfacción, por lo tanto la satisfacción encontrada contiene a su opuesto en su estructura.

¿Se entiende?

B. B.: Sí.

J. B.: También, si busco estar satisfecho, ¿no estoy convocando a la insatisfacción?

B. B.: ¿De qué manera?

J. B.: Por varias razones.

¿Hay algo que me pueda satisfacer, cuando estoy escapando de la insatisfacción?

¿En la búsqueda de satisfacción, no hay un estado de miedo de no lograrlo y por ende de seguir insatisfecho?

B. B.: A muchas personas un auto nuevo las satisface.

J. B.: ¿Hasta cuándo y de qué nivel de satisfacción hablamos?

B. B.: Supongo que hasta que se compran el próximo... (risas).

J. B.: Yo diría que mucho antes. Al poco tiempo pasó la novedad, y aunque tal vez no de un modo consciente, descubro que el auto, una buena comida, una salida interesante, no me satisfacen, y por haber puesto la expectativa en algo que no resuelve mi búsqueda de satisfacción, me frustró, hay dolor, y por ende más insatisfacción.

B. B.: Yo creo que sí te puede dar satisfacción un auto, pero sólo en forma transitoria, efímera.

J. B.: Sí, por supuesto, entonces, por lo general, se continúa en la misma búsqueda, donde las causas, tienen determinados efectos y estos determinadas causas. Haciéndose un círculo vicioso, difícil de salir, donde los estados se van retroalimentando unos a otros.

B. B.: Como la persona que huye de la soledad y se llena de gente y actividades y se siente cada vez más desesperada por su sensación de aislamiento.

J. B.: Exacto. Entonces surge la pregunta: ¿existe el libre albedrío?

A mí me parece, que en uno no hay libertad, que lo que hacemos es producto de la búsqueda de satisfacción, de placer; entonces, cuando una persona tiene el deseo de fumar está negando los motores, las razones muy profundas enquistadas en el inconsciente, ignoradas por ella, que la mueven a la búsqueda de placer a través del tabaco. Ese es un movimiento condicionado: estoy insatisfecho, busco satisfacción.

Esos sentimientos inconscientes, profundamente arraigados, son los motores que me llevan a realizar todas estas acciones. Como cuando alguien come 5 kg. de helado, cuando está haciendo un régimen para adelgazar.

B. B.: Estaría actuando como esclavo, no como una persona libre...

J. B.: Tal cual.

¿Me pregunto si está actuando el libre albedrío, o el determinismo en los actos humanos? Me parece, que lo que hay es un profundo condicionamiento, sentimientos muy ocultos que impulsan, que son las fuerzas que llevan a la persona

a realizar este tipo de actos que lo llevan a situaciones de desorden. Considero que no son realizadas desde un ámbito de libertad, pero tampoco podemos decir que no hay posibilidad de otra cosa.

Cuando alguien actúa desde los hábitos, desde la mecanicidad, desde la continuidad de formas enquistadas, justificando lo que hace, sin dudar si sus actos son un conflicto en sí mismos o no, ahí no hay libertad, se actúa mecánicamente.

Por el contrario, si no nos identificamos con ese comportamiento, no lo avalamos, ni lo desaprobamos, podemos ver la realidad, el hecho, ver que mi accionar no es libre, sino que estoy realizando este acto desde mi necesidad de encontrar placer o de llenar un vacío o lo que fuere. Entonces la responsabilidad mía consiste en comprender ese hecho, esos sentimientos, que tienen razones ocultas, inconscientes, enquistadas que me impulsan a realizar actos que me llevan a una situación de desorden.

B. B.: Pero si a través del ver llegas a una instancia de claridad y a desprenderte de, por ejemplo, la violencia o la compulsión por la comida, la bebida o los cigarrillos, ¿tú llegas a dejar de fumar?

En ese caso, estás saliendo de los carriles del determinismo, pero ¿no entras en el terreno del libre albedrío?

J. B.: El libre albedrío está relacionado con la elección. Si en uno hay una comprensión, que involucra haber dejado al descubierto todas las razones ocultas que le daban sustento al accionar, no hay elección, se actúa sin elegir entre lo que deseo y lo que no deseo, porque hay claridad, y hay una acción libre de conflicto.

Si percibí que la llama quema, saco el dedo sin optar entre sí lo dejo o no.

B. B.: El alcohol hace algo parecido, pero no quema inmediatamente como la llama, en ese caso no se ve la necesidad en forma tan inmediata. Por eso hay tanta gente que no puede dejarlo.

J. B.: No se ve la necesidad porque estoy actuando automáticamente, dejándome llevar por la pulsión, en este ejemplo la bebida, porque me resulta más cómodo, porque no cultivo la sensibilidad para registrar el daño que me hace, etc.

En ese caso no hay una comprensión real, porque en el momento en que la haya, significaría que todo lo que subyace queda expuesto. Sin pretender resolverlo, sino observándolo como parte de la realidad, estando en contacto directo con todo lo que emerge. En ese caso no me divido en la lucha, entre cual acción realizar, si la de seguir bebiendo o dejarlo.

Si estoy atento a mi hábito, vivo con eso, alerta a todas las situaciones, transito esa atención con todos los sentimientos que estaban ocultos y ahora develados, los siento a flor de piel.

Si permanezco en ese estado de atención, cuando menos lo espere, uno y otro día, todo el hábito perderá fuerza. ¿Por qué? Porque todos los componentes de la situación que han salido a la luz y no han sido resistidos, y no nos hemos identificado con ellos, ni los justificamos, ni los llevamos al terreno de las palabras, y

nos hemos quedado solo en la vivencia, en el momento menos esperado todo el contenido que sostiene al hábito se desvanece, termina de operar.

Por el contrario cuando analizamos, verbalizamos, resistimos, justificamos, esto no sucede.

Lo que nos queda es la vivencia, que va mucho más allá de la palabra, sin ningún deseo de modificar las cosas, sino siendo consciente de que esa es mi realidad, transitando la vida desde ese estado de conciencia. Entonces el hábito o lo que fuere, pierde absolutamente fuerza, no es algo mágico, ni extraño, sino algo concreto y práctico que cualquier persona puede experimentar, y seguramente ya lo ha experimentado en algún momento de su vida.

Cuando eso quedó comprendido no tengo que tomar la decisión de beber o no alcohol.

B. B.: Se agotó la instancia de optar entre ser esclavo o ser libre.

J. B.: Tal cual, se agotó.

B. B.: Como dices tú: "no hay opciones".

J. B.: Ya no tengo que preguntarme si tomo o no.

B. B.: Y ninguna parte tuya genera respuestas de resistencia porque no violentaste ningún mecanismo...

J. B.: Exactamente...

Esa es la maravilla de entregarse a un proceso de observación sin una búsqueda, sin un motivo, sin opciones.

Dando lugar, a que las raíces queden expuestas, desde un silencio no inducido, sino de un silencio que aflora cuando es comprendida toda la acción del pensamiento que busca analizar, justificar, aprobar, etcétera.

B. B.: Se trata de preparar el terreno, y cuando la cosa ya está madura, sucede. Sin forzar, sin decidirlo voluntariamente, nadie de afuera lo impone. Es un camino largo pero es real, auténtico.

J. B.: No es necesariamente largo, porque desde ese silencio no hay ninguna actividad mental que interfiera, no hay resistencias, entonces das lugar a que emerja la resolución naturalmente, tal vez en forma instantánea, no en un proceso de tiempo.

B. B.: Sin desgaste, sin incremento de frustración, ansiedad o recaídas.

Diálogo V

J. B.: Me gustaría que continuemos con el tema del tiempo.

Hay un tiempo biológico en la naturaleza, que es el que necesita una semilla para germinar, o el que necesita una persona para aprender a tocar el violín. Eso requiere del transcurso del tiempo, no es algo que suceda instantáneamente.

También el cuerpo está sujeto a un proceso temporal en el que hay un crecimiento y luego una declinación hasta el fin de la vida.

La Tierra gira sobre sí misma y alrededor del sol, lo que determina un desarrollo de un tiempo que llamamos horario.

Pero, ¿Qué es el tiempo? Según el diccionario, es la distancia que hay desde un punto a otro.

¿Qué pasa cuando llevamos el tiempo al campo psicológico?

Esto es lo que hacemos, consciente o inconscientemente pensamos en forma de tiempo.

Tenemos un profundo condicionamiento, sentimos y pensamos como formando parte de un proceso de devenir, de algo que va a suceder psicológicamente, que con el tiempo las cosas las sentiremos o pensaremos diferentes.

Pero, tal vez, sea un paso en falso, porque no hay analogía.

B. B.: ¿Podrías aclararlo con un ejemplo?

J. B.: Supongamos que tenemos una gran aflicción por una pérdida. Lo primero que surge es la idea del duelo, que es un sentimiento que se tiene por la pérdida de un ser querido, y se estima que lleva “un tiempo” para elaborarlo o que con el tiempo el sentimiento cambiará.

Si estamos en un “proceso de duelo”, tenemos esperanzas que con el tiempo, con el transcurrir de los meses, el dolor se irá disipando y podremos sentirnos aliviados del dolor.

De este modo, llevamos el duelo a un proceso de devenir, esperamos que esto que hoy nos aqueja, deje de afectarnos luego de un tiempo.

La esperanza consiste en esperar algo diferente, nos referimos únicamente a algo del campo psicológico, que lo que hoy está sucediendo se modifique. Esa esperanza implica estar sometido a los procesos temporales y nos divide entre lo que hoy nos está sucediendo y lo que anhelamos que acontezca.

Nos dividimos, por ende no estamos enfocando el asunto, sino que lo estamos transfiriendo para más adelante, suponiendo y esperanzados que el tiempo nos habrá ayudado a resolver nuestro estado.

¿Se puede resolver algo, si se vive esperanzado, con la mira puesta en el futuro, esperando que las cosas se modifiquen y partido entre lo que hoy nos sucede y lo que esperamos nos suceda?

Al enfocarnos en un futuro distinto, lo que hacemos es dilatar la resolución,

Por lo tanto, lo que hoy padezco estará dejando secuelas cada día, mientras este tema sigue dentro nuestro, esperando resolverse más adelante.

Al continuar con el conflicto, este deja huellas que pueden manifestarse en el cuerpo, que expresará estos estados psicológicos que no queremos hoy encarar.

En realidad, es una gran cantidad de tiempo perdido. En ese vivir con conflictos a costas nos insensibilizamos, desaprovechando oportunidades y situaciones, estamos limitados, porque ese tiempo que uno ha vivido “ente paréntesis” no se puede volver a vivir.

Ese transferir las cosas, estar sujeto al proceso de devenir, anhelando, esperando que las cosas cambien en el tiempo, nos hace vivir en un futuro imaginario, irreal, y nos aparta de la riqueza que tiene vivir en un presente activo, atento a lo que hoy está aconteciendo.

Si nos trasladamos mentalmente al futuro, es porque hay un pasado sin resolver que aún actúa en el presente y que nos hace proyectar en un tiempo posterior.

B. B.: ¿Ese pasado está vinculado a la persona, espacio u ocupación que “perdiste”?

J. B.: Ese pasado que hoy está presente, habla de algo que no encaramos, que no enfrentamos, del cual no nos hicimos cargo, que no quisimos ver, y por ende esta en el presente en el día a día, se manifiesta en formas conscientes o inconscientes en nuestras maneras de pensar, de sentir, de actuar, también en el sueño.

Estando sujeto al proceso del tiempo, estoy generando estados conflictivos, de miedo por si las cosas cambiaran o no, de frustración ante lo que no cambia, de violencia porque nunca se termina de llegar donde se pretende.

Para evitar estos conflictos es necesario descartar la proyección al futuro y enfrentarnos a aquello que está sucediendo en el momento presente.

Entonces veremos que el presente contiene al pasado y al futuro.

O sea que toda proyección que hacemos, la realizamos desde lo que hoy somos, con la carga de situaciones conflictivas que estamos viviendo, y lo que proyectamos es la ilusión del pasado modificado, desde lo que hoy somos.

Si descartamos esta forma de vivir, por comprender lo traumático que ella conlleva, nos conectamos en forma natural con el aquí y ahora.

Vemos entonces que en el campo biológico existe un proceso de devenir, donde lo que sucede mañana sí es diferente a lo que sucede hoy.

En cambio en el terreno psicológico, el mañana puede ser igual o no a hoy. Será diferente si hoy morimos a lo que nos está afectando.

B. B.: ¿Qué ocurre entonces con el dolor? ¿Acaso “está mal” sentir falta de vitalidad o tristeza por la pérdida de un ser querido?

J. B.: En primer lugar, no podemos hablar en términos de “mal” o “bien”, las cosas son, suceden, estoy afectado, esa es mi realidad, sin juicios, nada está bien ni mal.

¿Puedo entender por qué lo estoy?

Si respondemos que sentimos tal cosa, porque queríamos mucho a esa persona, estaremos haciendo una justificación que no nos permitirá comprender.

Puedo afirmar: “sí, era un ser querido y no está y estoy afectado”, ese es el hecho.

No estamos afirmando que no hay que estar triste, simplemente preguntamos ¿si queremos investigar, comprender por qué hay afectación y si esta puede terminar?, todo esto desde una gran curiosidad, por querer comprender que es lo que a uno realmente le sucede, más allá del desafío que se esté viviendo.

¿Hay curiosidad por investigar las cosas que nos suceden? ¿O tal vez las damos por “aprobadas” porque tienen una razón de ser?

¿Estamos interesados en descubrir los motivos subyacentes que hay en cada sentimiento, que nos hacen reaccionar de una forma que puede ser traumática?

B. B.: ¿Esto te permitiría, en algún sentido, “elegir” de qué forma podrías reaccionar? De lo contrario, se supondría que hay una forma lógica o estándar de responder ante un proceso de duelo.

J. B.: Tu pregunta tiene varias cosas.

Primero tendríamos que investigar que sucede o implica el “elegir” como reaccionar.

Cuando hablo de elegir significa estoy confundido. Me parece que cuando uno comprende algo, no hay elección, uno actúa en forma directa en consonancia con lo comprendido, no hay alternativas, éstas se caen cuando se comprende la trama del problema.

En el caso de un duelo, la reacción natural es el dolor, lógicamente.

De lo que estábamos hablando es que uno está afectado por la pérdida de un ser querido, esa es la realidad, no está ni bien ni mal: es lo que es.

Ahora si queremos investigar de que se trata ese dolor, probablemente, tal vez, podamos llegar a descubrir que uno no está mal por la persona que ha fallecido o se ha ido, sino que en realidad se está afectado por uno mismo. Porque no la tenemos más, porque era una compañía, era alguien con quien manteníamos un hermoso diálogo, teníamos una relación muy afectuosa. Quizás era nuestro padre, o hermano, o un amigo o pareja y hoy ya no contamos más con su compañía, con su presencia.

Comenzamos a darnos cuenta del vacío que se nos genera al no contar más con ella; y ese vacío nos habla de un estado más allá de esa pérdida, o tal vez, descubrimos que por ese vacío, establecemos apegos y dependencias en los vínculos con seres queridos. Y como hay apegos y dependencias, hay dolor ante una pérdida de una persona cercana.

B. B.: El verbo *tener* está indicando posesión.

J. B.: Bien, exacto, y la realidad es que no podemos poseer a nadie, pero es lo que se intenta, tal vez, en forma inconsciente: si observamos los vínculos que hace el

hombre, vemos que se busca tener a alguien para sentirnos acompañados, cuidados, queridos.

Por otro lado, necesitar de personas que llenen nuestra vida, significa que en uno hay un vacío, que no hay amor, y que estamos pendientes de recibirlo de otros. Al observar todo esto, comenzamos a descubrir carencias, a sentirnos incompletos, sin el otro.

Si estamos interesados en auto-conocernos, nos disponemos a dar tiempo para un trabajo de observación de todo lo que vamos percibiendo, a investigar que es todo eso que se va develando, ver sus causas y sus efectos, ver las cosas libres de la palabra, por ende es solo vivenciar los estados.

Entonces, volviendo al tiempo, si yo niego el devenir en lo psicológico porque advierto que me inhibe el hoy y me genera expectativas respecto de mañana, y que luego ese mañana nunca llegará a ser tal como lo esperaba, entonces estoy generando una utopía por la que yo en un futuro podría llegar a ser una persona liberada, feliz, sin tristezas.

Si mañana eso no se cumple, será fuente de más frustración, tristeza y miedo, o aun violencia. Estoy retroalimentando sentimientos de los que después reniego.

¿Puedo darme cuenta de que si niego el proceso de tiempo, lo que hago es instalarme en el aquí y ahora y, por lo tanto, con posibilidades de comprender hoy lo que me sucede?

B. B.: El tema del duelo es socialmente uno de los paradigmas más relacionados con el transcurso del tiempo por la creencia de que el dolor de una pérdida no puede ser el mismo en el momento inmediato que un año después. En realidad hay sobradas pruebas de que algunas personas “caen” en la realidad de la pérdida algunos meses después, con lo cual no hay una relación directa con la “cantidad” de tiempo transcurrido para la elaboración de un duelo.

Por otra parte, creo que somos personas completas pero vivimos en relación, el ser humano se constituye a partir de los demás.

J. B.: Sí, pero no por eso ser dependiente. Dependo en tanto busco en los demás algo que llene un vacío, por soledad, por carencias.

El ser humano se descubre en la relación, ¿pero qué relación hay en vínculos dependientes?

B. B.: Pero no sé si es el caso de todos, aunque está muy generalizado. Pienso en las madres cuyos hijos desaparecieron durante la dictadura militar en Argentina.

J. B.: El hijo no está más. ¿Me pregunto, de todos modos, por qué estoy como estoy, por qué siento de esta manera?

Con esto no estoy afirmando de qué manera debería sentirse uno, no hago una valoración, no parto de la premisa de que no hay que estar de determinada manera.

B. B.: Cumplir con una expectativa acerca de cómo debería estar sería negar el dolor a través de la búsqueda de otra vivencia que compense.

J. B.: Tal cual. Entonces volveríamos a la utopía de lo que “debería” ser.

Hoy estoy afectado, no intento modificarlo ni justificarlo, sólo me intereso por lo que siento aquí y ahora.

Porque ¿si no hay una comprensión ahora?, ¿cuándo la va a haber?, ¿cuando esté todo resuelto?

El momento para investigar lo que está ocurriendo, es justamente en el momento del dolor.

B. B.: ¿Qué es lo que moviliza el dolor en una persona completa y no dependiente?

J. B.: Es empezar a conjeturar, la realidad es que somos dependientes, que no hemos terminado con ese sentimiento, que no somos luz para nosotros mismos, eso es lo que es.

No obstante si no eres dependiente, ¿eso significa que se te puede decir o hacer cualquier cosa sin que eso te afecte? ¿O tal vez lo que sucede es que no respondes, y te quedas con lo que sientes, comprendiéndolo, y en ese caso sales del círculo de causa y efecto, acción y reacción?

¿Qué te sucede realmente, Betina, cuando te agreden o dicen algo despectivo, desvalorizante de tu persona? ¿Te genera alguna respuesta? ¿Respondes porque tienes una dependencia con respecto a lo que podrían pensar o sentir los demás acerca de ti?

B. B.: No sé si eso es dependencia. Si me interesa la persona y valoro el vínculo intentaré entender, sin modificar.

J. B.: Sin intentar modificar la afectación.... Pero ¿ese es el caso, eso es lo que realmente te ocurre a diario? Por ejemplo, si tus hijos, tu padre o tu hermano piensan mal de ti, si

te agreden...

B. B.: No, porque ellos me interesan, y además creo que eso no es verdad. Aunque no sea necesario coincidir en todo, siento la necesidad de hablar sobre esto con ellos.

J. B.: Hablar con los otros sobre lo que sucede siempre es una oportunidad para que tal vez se produzca una comprensión.

Crear que lo que el otro dice de mi no es verdad, puede ser que sea una negación, no querer ver una realidad que hay en ese vínculo.

Si uno duda, de lo que uno cree, de lo que uno da por cierto, es una forma de descubrir aspectos de uno y de los otros no conocidos, y descubrir quizás la dependencia y sus implicancias.

Me parece que todo hecho de la vida cotidiana donde hay un altercado o una situación de intenso dolor, es una hermosa oportunidad para descubrirse, descubrir la imagen que tenemos de nosotros mismos y su trama.

B. B.: Nunca lo había pensado como oportunidad. La madre de un hijo desaparecido se podría cuestionar por qué tuvieron que llevárselo, por qué tanta injusticia.

J. B.: Es obvio que en una situación de tal violencia como es la pérdida de un hijo por manos de militares es sumamente dolorosa, y es lógico sentirse devastado.

Es lógico estar envuelto en el dolor.

Oportunamente puedo preguntarme qué es lo que a uno le está sucediendo, evitando toda explicación, justificación, y argumentación, por más que sea natural sentirse de ese modo. Porque de lo contrario lo único que haremos es darle razones al dolor, enquistarlo, dar lugar a que eche raíces y se perpetúe en el tiempo.

Si descartamos los procesos que lo aprueban, abrimos la posibilidad de profundizar, de investigar y hallar algo más, tal vez comprender la estructura del sufrimiento. Que tal vez no sea “mi” sufrimiento, sino el sufrimiento que es común al ser humano.

Sin decir que es correcto o incorrecto, nos podemos disponer a ver la situación, a sentir, y nada más. Si verdaderamente nos interesa conocernos, toda situación de desequilibrio, de desarmonía, podría ser investigada. ¿O qué es lo que me interesa investigar de mí?

Es interesante llegar a advertir cuál es la raíz del sufrimiento. Si en ese proceso descartamos toda idea de lo que debería ser y del tiempo, damos lugar al autoconocimiento. Con esto no estamos diciendo que haya que llegar a algún lado.

Si, por ejemplo, hay en mí un gran temor al ver un grupo de personas con aspecto amenazador en una esquina oscura y pienso: “debería superar este miedo para poder enfrentarlos mejor”, ¿cuál es la realidad?: que siento miedo.

En este caso, y siempre, la respuesta apropiada es quedarse con lo que es y no esperar que el miedo desaparezca, no juzgarme por sentir miedo. Si me quedo con ese temor sin esperar algo diferente tendré energía para comprenderlo en el instante, no luego, sino ahí. Niego el devenir en el tiempo y la proyección de mí mismo en un futuro libre del miedo.

B. B.: Ese es un proceso real, no una imagen de lo que deseo o “debería”.

J. B.: Bien. De esa misma manera, volviendo a nuestro tema anterior, se puede elaborar una pérdida de un ser querido de modo que no deje secuelas, que termine y no la arrastremos en el tiempo. Esto sucede cuando cuestiono e investigo lo que siento, dejando que se expresen sus razones ocultas.

B. B.: Es verdad que a lo largo del tiempo el dolor, en alguna medida, puede disminuir, pero estamos hablando de dos procesos muy diferentes.

J. B.: Desde ya que en el momento de la experiencia, nada puedo hacer, pero después, si estoy interesado en entender a la vida, entenderme a mí mismo, entender porque hay tanto pesar en el mundo, porque uno siente lo que siente, tendré que ver si sigo viviendo con ese dolor o investigo porque siento lo que siento, por más obvias que sean sus razones.

B. B.: No somos superhéroes.

J. B.: Tal cual. Pareciera que terminar con el conflicto es cosa de superhéroes. ¿Es así?, o ¿lo difícil no es darle continuidad al desorden, al conflicto, a la violencia, al sufrimiento, y a la competencia, al miedo?, ¿No es más difícil darle continuidad a todos esos sentimientos que vivir la vida libre de esos sentimientos?

Me parece que vivimos una sociedad donde se toma al conflicto como algo inherente a la vida, hay un estado de resignación frente a él, de una mansa aceptación pasiva.

Me parece que hay una cultura del dolor, tal vez una visión judeo-cristiana.

Si empiezo a observar la estructura del dolor, tal vez me dé cuenta que esta sostenido por el pensamiento. Pensamiento que proyecta a un futuro situaciones modificadas, pensamiento que imagina un futuro idílico, pensamiento que desea algo diferente a lo que es, pensamientos que traen al presente los momentos del pasado agradables o desagradables.

El pensamiento como proceso de un devenir psicológico, basado en un pasado, puede ser la base que estructura al dolor. Hoy me pasa esto-mañana me pasara aquello, ayer estuve con él-hoy no puedo estar con él, ayer sufrí mucho-mañana espero no sufrir.

Nos cuesta entregarnos al aquí y ahora en el campo psicológico, porque en las cosas concretas, más vale que tenemos que proyectarnos, saber que haré mañana, etcétera.

Hemos trasladado un proceso que se da en los hechos, al campo psicológico, y ahí está el error. Generalmente esto está unido a una necesidad de permanencia de las personas y objetos, de una continuidad.

Cuando encontramos un vínculo armonioso, o un momento especial, inmediatamente queremos darle continuidad y nos apegamos. No nos damos cuenta de que la vida es algo que está en permanente cambio, algo vivo, valga la redundancia, que se está modificando a cada instante. Y lo más rico es entregarse a este proceso de cambio constante.

B. B.: De no saber lo que sigue.

J. B.: De no saber, de no buscar perpetuar algo porque haya sido agradable y tratar de quitarnos de encima todo aquello que nos resulta desagradable. Todo eso genera enormes situaciones de tensión, de miedo a no lograrlo y frustración, porque no vamos a lograr perpetuar cada cosa que nos satisface.

Debemos descubrir lo que está sucediendo ahora realmente, no aquello que deseamos que suceda.

Lo permanente se contrapone con la vida, que es algo absolutamente impermanente, allí es donde reside la gran riqueza de todo lo que está vivo, porque lo impermanente está en lo nuevo, sin embargo tenemos una fuerte tendencia a vivir en lo viejo, en el residuo de cosas pasadas que nos gusta recordar. Lo que hacemos es no vivir el aquí ahora...

B. B.: Ni tampoco en el pasado porque eso “ya fue”.

J. B.: No lo puedo volver a vivir. Entonces me quedo atrapado en cosas que no existen, en una burbuja de recuerdos.

B. B.: Y de repeticiones sin vida, sin sentido.

J. B.: ¿Nos damos cuenta de que estamos atrapados en la búsqueda de algo permanente, y que eso es algo que no existe?

Eso no ocurre ni en lo biológico, ni en lo psicológico. El punto es: ¿puedo vivir en lo impermanente? ¿Es posible?

B. B.: Mediante ardidés intelectuales se puede llegar a la fantasía de que uno vive en una permanencia, pero son meras trampas mentales.

J. B.: Sí, son trampas, porque la realidad es que vivimos en lo impermanente. Entonces, ¿puedo vivir conscientemente en lo impermanente, no buscando la permanencia?

B. B.: Parece que quisiéramos atrapar la eternidad estirando al máximo esto, cuando la eternidad es ahora, es el eterno presente. Eso es lo único eterno. Me recuerda al cuento que contabas sobre alguien que busca la llave debajo del foco de luz, no en el lugar donde la perdió porque allí está oscuro.

J. B.: Sí, el tema me parece es que hay mucho miedo a la muerte, porque en algún lugar todos sabemos que para que haya algo nuevo, algo viejo debe morir. Si no muere lo viejo no puede surgir lo nuevo. Entonces, ¿puedo entregarme al proceso del morir, de instante a instante, a lo que fue, así haya sido agradable o desagradable? En la medida en que muero doy lugar a que algo nuevo surja, si no, no hay espacio para que aflore lo desconocido, lo que no se.

Todos estamos ansiando cosas nuevas, nuevas vivencias, pero no les damos lugar porque queremos que continúen en nuestras vidas todas las vivencias, costumbres, vínculos y objetos anteriores.

La clave es aprender a vivir en lo impermanente, en lo inestable, y esto también es aprender a morir.

Para lo cual es interesante penetrar en el apego.

Estamos apegados a nuestra historia, a nuestros pesares, a nuestros momentos de gozo, a las identificaciones que hemos realizado: soy argentino, católico, abogado, de tal barrio, de tal club de fútbol. También estamos apegados a las cosas materiales.

Para morir es necesario comprender el apego y que este termine de operar, de lo contrario seguimos en el mundo conocido, encontrando las mismas situaciones que venimos generando desde siempre.

B. B.: A renunciar, a desapegarse. La vida es como un trabajo de jardinería: no podemos evitar que haya hojitas muertas, pero las vamos sacando y con eso damos lugar y más fuerza para que crezcan las nuevas. Las hojas viejas van nutriendo a las nuevas.

J. B.: Cuando las dejas morir, cuando no fuerzas a esa hoja a que viva más de lo que puede.

B. B.: Además alimenta a lo nuevo sin obstaculizar. Por eso es bueno que caiga de la planta y se desintegre dentro de la tierra, así deja paso a los nuevos retoños mientras nutre el suelo y a esa u otras plantas. En cambio, si continuara adherida a la planta le quitaría fuerza. Y esto es una constante, algo natural.

J. B.: Creo que es un muy lindo ejemplo. Aprender a vivir implica aprender a morir. ¿Se puede aprender a vivir el arte de la vida si no sé muere de instante a instante a toda experiencia?

B. B.: Creo que está claro.

Dialogo VI

J. B.: Te propongo hablar sobre la aceptación. Es una palabra a la que hay que prestar especial atención.

Podríamos decir la importancia que tiene una real aceptación de lo que vivo, en el instante en que está aconteciendo, en el plano que fuere.

B. B.: No resistirse.

J. B.: Bien, no resistirse a lo que es, sea un sentimiento, una acción, una expresión del cuerpo, un pensamiento.

¿Cuál es el uso que se le da corrientemente a la palabra aceptar? Por lo general está ligada a la aprobación, y esto hace peligrar cualquier proceso de comprensión. Aquí no la estamos ligando a un significado de esta naturaleza. Tampoco la connotamos con *resignación*: uno debe aceptar lo que está sucediendo, sin que eso

signifique que deba sobrellevar, convivir con eso como una imposición. Lo que los porteños dicen “bancátela”.

No estamos diciendo que hay que resignarse, sino que la aceptación está puntualmente referida a que el hecho es ese, ese y no otro. Reconozco que eso está sucediendo en mí, e inmediatamente me pregunto: ¿por qué? Para lo cual se necesita una dosis de rebeldía, de cuestionamiento, de duda.

B. B.: De preguntarme: ¿qué hago con esto?

J. B.: Exacto, porque si no, luego de un tiempo de estar, consciente o inconscientemente, en un estado de resignación, sin comprensión ni cambio, puedo caer en un proceso de depresión. Entonces, primero acepto el hecho, lo reconozco y asumo.

Lo contrario de aceptación es rechazo. Aquí la pregunta es: ¿podemos descartar el aceptar tanto como el rechazar? Insisto en que tenemos una fuerte tendencia a irnos hacia el polo opuesto, a querer balancear yéndonos al otro extremo, y me parece fantástica esta propuesta del taoísmo, el camino del medio: no acepto-ni rechazo; no realizo-ni reprimo. Entonces, ¿qué queda?

B. B.: Lo que es.

J. B.: Tal cual, lo que es, por lo tanto no hay nada por hacer.

Cada vez que actuamos estamos permitiendo o resistiendo, realizando o reprimiendo.

Si me doy cuenta de que permitir las cosas, darles lugar, es aceptarlas, en el sentido corriente de la palabra, es decir, aprobarlas, puedo comprobar que esto me lleva a más de lo mismo.

Por otra parte, cuando resisto una situación la bloqueo, la reprimo, lo que genero es una dualidad, una lucha, y todo lo que resisto, toma más cuerpo, tal como se dice: lo que se resiste persiste.

Pero cuando no sigo estas opciones, no queda ninguna acción por realizar, ni ninguna opción, sólo queda el ver, el estar, el vivir, el vivenciar el hecho y nada más. No hay más pensamiento, porque el pensamiento se va en la represión o en la realización. Ahí queda entonces un silencio natural.

Y en ese silencio investigo. Es una investigación en el silencio porque no hay verbalización, porque si hubiera verbalización es que hay pensamiento, y si hay pensamiento es que hay un deseo de hacer algo con lo que me preocupa, ya sea entenderlo, modificarlo, suprimirlo.

B. B.: Sí, aprender a aceptar y también a soltar. La pienso, en relación con lo que conversábamos en otro momento, con respecto al duelo: cuando se acepta la pérdida resulta más directo elaborarla que cuando uno se resiste.

J. B.: La acepto sin ninguna connotación de aprobación ni de resignación. Acepto que esa persona murió, y a partir de ahí surge la pregunta ¿qué es lo que me sucede más allá de lo aparente o que es el dolor que siento?

Nuestro dialogo está referido al autoconocimiento y en qué momento se despierta esta posibilidad o qué tiene que pasar para que se despierte.

¿Puede ser que surja en la relación de una persona con otras, o con el dinero, con el sexo, con las ideas y creencias? En la relación surge lo que yo soy, ¿cómo podría auto-descubrirme si no es a partir de mis relaciones?

B. B.: Todos los vínculos son oportunidades de autoconocimiento.

J. B.: Absolutamente. Si no, no puedo saber quién soy. Para poder aprender sobre mí y sobre el mundo necesito de la relación, con lo que surja: si es un bicho, un encuentro con alguien que me inquieta o es de noche y me surge miedo, la relación que hago con la oscuridad.

B. B.: Si no estuvieras bajo este enfoque del autoconocimiento, cuando te da miedo la noche enciendes la luz, o si tienes miedo a un bicho lo matas, pero en ambos casos no hay aprendizaje.

J. B.: En ese vínculo, en ese momento, surgió algo: lo que yo soy. Y ahí puedo detenerme.

B. B.: Y si no mataras al bicho tendrías más posibilidades de aprender sobre ti.

J. B.: ¿No te parece que puedo descubrirme tanto si lo mato como si no lo hago?

Pero antes de hablar de si lo mato o no, tengo que entender la relación, el vínculo con ese bicho que despertó algo en mí, eso es lo que tengo y es el elemento de que dispongo para auto-conocerme.

B. B.: ¿Te refieres a las emociones?

J. B.: Sí. En el ejemplo de la noche, si le tengo miedo a la oscuridad surgirá un sentimiento determinado, y es él quien estará hablando de quién soy, del temor que me genera, de los pensamientos y sensaciones que se originan en esa situación. Ahí puedo descubrirme.

Cuando me ponen un plato de comida en la mesa frente a mí, la relación que yo establezco con ese alimento está hablando de lo que yo soy, ¿como con ansiedad o busco placer en la comida más allá de que me alimente o no?, ¿cómo porque es el horario en que todos lo hacen aunque no tenga hambre?

B. B.: ¿Íntimas con ese plato de comida, llegas a conocer sus componentes nutricios, sus colores, texturas y sabores?

J. B.: Tal cual, es decir, ¿estoy atento al momento del comer y todo lo que involucra? ¿Como por una necesidad biológica o psicológica?

La relación que tengo con el dinero también es una fuente de aprendizaje. Si tienes mucho dinero y alguien te lo quiere quitar, ¿qué te genera? ¿Estás apegada al dinero, eres dependiente de él, me da seguridad, busco poder a partir de poseerlo?

La relación que establecemos es una herramienta para el autodescubrimiento.

Para que no haya relación con nada hay que entender que estamos hablando de alguien muerto. Si yo viviera solo, aislado en una cueva, también establecería vínculo con las paredes de piedra, con los animales que rondan allí afuera, con las plantas, la lluvia, la noche. Esa es la maravilla, que en esa instancia, en ese momento en que te estás relacionando te estás auto-descubriendo, siempre y cuando estés atento, perceptivo, abierto al despliegue de todo lo que se produce.

Sería oportuno aclarar que el problema no son los vínculos, sino que lo que genera conflicto es no descubrir, no investigar qué me sucede a mí a través de esta relación con el dinero, el sexo, la comida, los otros.

Si pasas por una vidriera y ves un artículo que te gusta, una camisa, un auto, surgen sensaciones, pensamientos. Puedes proyectarte y verte mentalmente disfrutando de ellos, con una sensación de placer o de poder al poseer el objeto visto.

En ese instante, en el momento en que surgen esos pensamientos, antes de darle curso a las cosas (comprar o no comprar), surgieron muchos elementos que pueden enriquecerte si eres consciente de ellos. Eso podría generar armonía, si eres una persona compulsiva por comprar y tienes gran cantidad de camisas, como producto de no haberte detenido oportunamente a interrogarte antes de la acción acerca de ¿qué es esto que se me despierta? ¿Qué son todas estas sensaciones, pensamientos, sentimientos que me surgen?

En el campo, te puedes encontrar con víboras. Conviene saber que si no le vas a hacer nada, ella no te agradecerá, sólo tienes que estar atento. Hace unos días yo venía caminando y me crucé con una víbora chica de color rojo intenso y aros negros. En un momento en que daba un paso la descubro, a unos diez centímetros de distancia de mi pie. En ese instante ella se quedó quieta y me miró. Yo me quedé también inmóvil y en un momento nos quedamos contemplándonos los dos. Lo primero que atiné fue a percibir qué estaba sintiendo. Por supuesto, estaba experimentando un temor, digamos, importante. Antes de que empezara a observar esto, ella siguió su camino, rápidamente, con su propio miedo.

B. B.: Ella se habrá estado auto-observando, tal vez... (risas)

J. B.: Puede ser que de este modo surja una reacción más natural, si estás atento a lo que se produce en el vínculo, para lo cual necesito energía y alta dosis de sensibilidad.

B. B.: Si te hubieras dejado influenciar por la reacción que viste en alguna película o cómo alguien te contó que hizo, quizás no sería tu reacción natural y eso empeoraría las cosas.

J. B.: En este ejemplo, si te pones a gritar o saltar puedes provocar una reacción adversa en el animal y podría picarte, porque puede creer que estas por atacarla. Del otro modo, si estás atento, puedes atinar a estarte totalmente quieto, mirándola, y en ese momento cada uno continúa, por lo general, con su propio rumbo, sin fijaciones, sin reaccionar a la defensiva.

B. B.: Las situaciones límite promueven muchas veces esta actitud de máxima alerta.

J. B.: ¿Y por qué no vivimos en constante alerta, si estamos permanentemente vinculándonos y en medio de desafíos constantes?

B. B.: Por ahora está más de moda vivir situaciones límite que situaciones de máxima alerta mental, como lo prueban hoy los deportes extremos o el consumo de bebidas energizantes. Pareciera que hay una búsqueda, socialmente, pero no es conducente a un mayor autoconocimiento.

J. B.: Esas situaciones extremas se viven diariamente, pero no se es consciente de lo que estamos viviendo nosotros y los demás, o sea la sociedad en su conjunto.

B. B.: Salir a la calle, cruzar y llegar a la vereda de enfrente ileso en una ciudad como Buenos Aires es un deporte de riesgo. Y hay muy poca conciencia de ello.

J. B.: Y además, en el vínculo que estás haciendo con tu jefe o tu empleado, con tu pareja, tu hijo, ¿no hay una enorme cantidad de situaciones de conflictos? y ¿dónde estoy yo en ese momento? ¿Reaccionando, respondiendo con toda mi carga de condicionamientos o permaneciendo atento y comprendiendo toda la trama de la situación?

B. B.: Además, ¿qué es lo que más te satisface: ganar una discusión con tu jefe, o resolver una situación en la que no tuviste que llegar al conflicto, porque lograste desanudarlo sin violencia, sin que haya pérdida para ambos?

J. B.: Eso surge a partir de estar atento y darme cuenta, en lugar de engancharme en un proceso que lleva a pérdidas, de armonía, de confianza, de autoestima.

B. B.: Sí, y también, creo que es positivo no pretender ganar una discusión, sino que ambos salgan enriquecidos.

J. B.: Si yo pretendo ganar significa que estoy reaccionando, y vivo en acción y reacción.

Si pretendo ganar, es que estoy apegado a la imagen que tengo de mi mismo, y pretendo engrandecerla.

Si pretendo ganar también significa que estoy a la defensiva de lo que yo soy, de lo que pienso o hago.

También el pretender tener razón, habla de una actitud rígida, cerrada, que puede hablar de una inseguridad subyacente en mí.

A través de los vínculos con nuestras ideas y creencias también podemos aprender mucho. ¿Estoy apegado a esto que creo desde mi infancia? ¿Si alguien me lo refuta, yo podría reaccionar violentamente, defendiéndolo a ultranza?

Hay tanto para investigar, y cuanto más uno investiga más descubre que nada sabemos.

B. B.: Empiezan también a surgir nuevos interrogantes.

J. B.: Los interrogantes forman parte de la vida y aprender de ellos hacen al arte del vivir.

Diálogo VII

J. B.: Me parece que sería importante hablar de otra de las características típicas, como un gran pilar en la construcción de las situaciones conflictivas.

Mi sensación es que toda situación conflictiva, donde hay un desequilibrio, está sostenida por dos grandes pilares. Uno es el tiempo, la proyección del pasado al presente y al futuro, la continuidad de lo que fue.

El otro eje es la dualidad, que es esa situación que se genera en una primera instancia, cuando uno percibe algo, como por ejemplo, un problema de salud, un temor o una pérdida. Inmediatamente surge el deseo de lo opuesto. Si no tengo salud, surge el anhelo de tenerla. Igualmente, si siento temor, emergerá el deseo de ser una persona libre de miedos que pueda afrontar cualquier situación.

B. B.: Como compensación.

J. B.: Sí. Reacciono deseando lo opuesto.

¿Y qué se genera a partir de allí? En el momento en que el deseo proyecta el opuesto, surge un estado de dualidad, en el que hay dos estados: uno que es una cosa concreta que se expresa, por ejemplo, una dolencia. El otro se enfoca a la otra cara: el deseo de no tener ese malestar. En mi persona están activas las fuerzas que generan la dolencia o el temor, y también las que generan el deseo de estar libre de ellas.

Si uno comprende que el deseo de lo opuesto me aleja de la realidad y genera una lucha, una oposición entre lo que soy y lo que deseo ser, entre lo que está aconteciendo y lo que deseo que suceda, entonces entiendo que eso nos aleja de una aceptación activa.

Esa dualidad hace que tenga la sensación de que hay dos personas que “convivan” en mí.

La que da lugar a lo que se expresa y la que lo rechaza.

La pulsión del rechazo, consiste en un deseo contrario.

Este deseo, me ha dividido entre lo que soy y lo que anhelo ser.

Esa tal vez sea la razón primordial generadora de conflicto, el estado de dualidad.

Cuando surge ese deseo de no tener miedo, puede ser que se utilice alguna técnica para lograrlo, entonces, está generando el estado de dualidad, es alguien que se ve como un observador y se siente diferente a aquello que está observando, como si hubiera un sujeto (que es la persona) y un objeto (que es el miedo).

B. B.: Se desdobla.

J. B.: Sí, hay un desdoblamiento.

Me gustaría que este intercambio que estamos teniendo, no resulte una charla filosófica, intelectual, como si estuviéramos compartiendo ideas, abstracciones, o disquisiciones mentales, sino que podamos hablar de temas simples, prácticos, concretos, palpables, que nos suceden en la vida cotidiana.

¿Es real que cuando estoy desdoblado se genera una entidad, como alguien que observa, percibe, siente, y dice: “cómo puedo no tener más esto?”

Es como si hubiera un observador diferente de lo percibido, y por lo tanto se produce una escisión, una división. Me parto en una entidad que está percibiendo algo y que se siente diferente y que desea modificar, en este caso hablamos del miedo.

B. B.: Modificar, en el mejor de los casos. Lo más frecuente es querer eliminarlo: eliminar un dolor de cabeza, un miedo, un vínculo. Y la mayoría de las veces se lo enfoca como si se tratara de un enemigo.

J. B.: Tal cual. Cualquier persona puede afirmar que es una reacción sana, argumentando que se trata de una oposición a algo con la intención de resolverlo.

B. B.: El hecho de querer resolver es positiva, pero no creo que lo sea a costa de una disociación.

J. B.: ¿Nos damos cuenta, nos hemos detenido para percibir que el percibidor, el experimentador, surge de lo experimentado, de lo percibido?

No hay un percibidor por un lado y algo percibido por otro, desde ya que nos referimos al campo psicológico, porque si lo que percibo es una mosca, yo no soy la mosca; pero si lo que percibo es un miedo, yo soy el miedo.

¿Puede haber un percibidor si no hay algo percibido? ¿Puede haber un vivenciador si no hay algo vivenciado, o un “sentidor” si no hay algo sentido?

Antes hemos hablado de que nos descubrimos a partir de la relación, relación con otros, relación con las ideas, las creencias y también con los sentimientos, los pensamientos y las acciones que tenemos. Por lo tanto es que no hay un yo, “un yo soy”, si no hay algo que se esté expresando, manifestando, tanto en lo externo como en lo interno.

B. B.: Si no, nos transformaríamos en una suerte de científicos que estamos investigando como a través de un microscopio, cuando en realidad estamos involucrados en la situación.

J. B.: ¿Involucrados? ¿Acaso no somos la situación?

B. B.: ... Somos.

J. B.: En el momento en que se expresa el temor, por ejemplo, al subir a un avión, yo mismo soy el temor. El miedo me abarca por completo: en mis manos, en mis pies, en mi torrente sanguíneo.

Si un neurólogo pudiera abrir el cerebro mientras estoy subiendo al avión, vería que no hay neuronas que sienten miedo y neuronas que están libres del miedo y que pueden actuar corrigiendo el miedo que expresan las otras neuronas. Solo hay miedo en todo mi ser.

Si me doy cuenta de ello, termina una percepción dual, solo hay un sentimiento que se está expresando y abarcando todo mi ser y conformando lo que soy en ese preciso instante.

Si yo fragmento algo en partes, me alejo del enfoque sistémico, holístico, lo sistémico es abarcativo, lo fragmentario es ver una parte sola de un todo.

Entonces he descubierto que en todo intento de resolver un conflicto, lo que sucede es que nos dividimos, y esa división es tal vez un conflicto mayor, porque al principio solo había miedo de subir al avión, luego hay uno que siente el miedo y otro que quiere eliminarlo, con lo que hemos dado comienzo a una ardua batalla, estéril y que nos agota.

En este punto puedo preguntarme: ¿Qué es esto que sucede en mi, y puede ello terminar de operar?

B. B.: Es un sistema que integra todas sus partes, donde lo que le suceda a alguna pieza afectará a la totalidad.

J. B.: ¿Cuántas veces un médico, luego de revisar los análisis le dice al paciente: “usted está muy bien de salud, sólo tiene mal la vesícula, y esto se soluciona extirpándola quirúrgicamente”?

¿Tú estás de acuerdo con este enfoque? ¿Es que alguien puede estar bien y sólo tener mal la vesícula? ¿O este órgano es el detonante de todo un estado desarmónico en su persona, que involucra sus pensamientos, sentimientos y sensaciones, las horas de descanso, la alimentación, etcétera? ¿La solución, entonces, pasa por sacar la vesícula, o por armonizar a la persona?

Para resolver un problema debo encararlo desde la totalidad de lo que soy.

Lo que en mí se está expresando responde a todo un conjunto de situaciones que le dan lugar, por ejemplo, un temor a subir al avión. Por lo tanto, yo soy lo que se expresa, pero lo que ocurre es que un segundo después surge un pensamiento, y puede pensar: “yo no quiero sentir esto, no debo sentirlo, quiero subir al avión como lo hacen los demás”. Ese es un pensamiento fantasioso, porque mi realidad fáctica es que no puedo subir al avión porque tiemblo de miedo frente a eso.

B. B.: Es una fantasía de reparación.

J. B.: Bien, algo así. ¿Puedo dejar de lado esta fantasía y tener una actitud seria? Entendamos que seriedad no significa no reírse o perder el humor. Uno puede disfrutar de la vida y comprometerse con un tema, sin ser solemne.

Me comprometo con el hecho: aquí hay algo que se está expresando y, por lo tanto, es algo real. No voy a generar situaciones fantasiosas porque me llevarían a la dualidad. Por el contrario: yo, perceptor de esta situación, soy lo percibido si me doy cuenta, no en forma intelectual sino vivencialmente, o como se conoce popularmente: “visceralmente”, si me doy cuenta de que yo experimentador soy lo experimentado, yo analizador soy lo analizado. En ese momento cesa la dualidad.

Mientras hay dualidad hay lucha, desgaste de energía y lo único que logro es reforzar los estados conflictivos. Y si además veo esos factores como opositores, con lo que lograré que se refuercen mutuamente y cada vez se alejen más entre sí.

Pero a mí no me interesa reforzar este estado de fragmentación, de dualidad, ni al sentimiento que se expresa, lo que me importa es que esta situación se resuelva y acabe. Llegado a este punto de me doy cuenta de que para que algo termine de operar necesito comprender el origen, sin luchar ni escindirme en una entidad, un sujeto que observa en contraposición con lo observado, el objeto de la discordia.

Soy la instancia, soy la cosa. Al comprenderlo visceralmente, que es una entrega atenta a todo su entramado, quedaran al descubierto todas las razones ocultas, los motivos subyacentes, las raíces que conforman al estado.

Esa entrega es una mutación de lo que se está viviendo.

Esto requiere muchísima atención. Atención al momento en que se origina el deseo, que dispara lo opuesto.

Quisiera saber ¿cómo te resuena todo esto que estamos describiendo...?

B. B.: Naturalmente tengo mucha curiosidad, y cuando tengo alguna expresión somática trato de investigar. Por supuesto, como tantos, pasé por una etapa en la

que intentaba resolver un dolor de cabeza tomando una aspirina. Pero a lo largo del tiempo he cambiado de actitud, de hábitos y, fundamentalmente, la manera de comprender estos hechos. Entonces, actualmente, me intereso más por llegar a las causas de ese dolor particular, antes de pretender modificarlo o eliminarlo, porque ahí perdería toda posibilidad de aprendizaje.

J. B.: Tratemos de ahondar y de ser honestos con nosotros mismos. ¿Te parece que podemos ser el investigador y a la vez lo investigado? ¿O nos sentimos un observador, un testigo ajeno?

B. B.: En el caso del organismo es ineludible, porque es tu cuerpo y tienes que guiarte por tus sensaciones físicas, pero cuando se trata de miedos o de otras emociones es más fácil recurrir a la comparación, ver cómo lo han resuelto otras personas, desdoblarse o tomar elementos intelectuales para intentar comprender mejor la situación.

J. B.: El desdoblamiento consistiría, resumidamente, en que quien siente miedo lo observa desde afuera, como un testigo que ve algo ajeno, que el que ve no es lo visto.

En cambio desde un estado donde solo hay observación, es decir que no hay un observador y algo observado, solo observación, es lo mismo que decir que el miedo se mira a sí mismo.

Habitualmente, ¿cómo funciona el ser humano? ¿Creyendo que el ojo del que mira es distinto de lo observado? ¿Hay una distancia?

B. B.: Ente el ojo y la experiencia, la distancia la pone, normalmente, la palabra, que es una interferencia.

J. B.: Tal cual, es como vos decís, la palabra pone la distancia.

La palabra objetiva, es decir pone la realidad afuera.

B. B.: Disocia la experiencia.

J. B.: Sí la disocia entre el que experimenta y lo experimentado, siente que son cosas diferentes.

Me parece importante que cada uno descubra por sí mismo, cómo opera, cómo funciona, cómo se vincula con lo que le sucede.

En el momento que percibimos: ¿nos sentimos una sola cosa, o estamos escindidos?

¿Y si tomo conciencia de la escisión, no hay un cambio?

B. B.: Para eso es sumamente necesario percibirse en una forma no mecánica. Tener una percepción no automatizada y, a la vez, no percibirnos a nosotros mismos como un mecanismo, sino como un sistema integrado a una situación en tiempo y espacio, en esta circunstancia.

J. B.: Coincido también con esto, sin embargo, aún no has contestado mi pregunta sobre qué es lo habitual.

B. B.: Creo que lo habitual es el deseo de cambiar una pieza por otra.

J. B.: Tal cual, así es como habitualmente funcionamos. En ese modelo, el percibidor no siente ser lo percibido.

B. B.: No, se tiene una visión parcial. Muchos no creen que al modificar una sola pieza cambia todo el sistema. Un dedo menos en el cuerpo cambia la totalidad de la sangre, de las células, desde el sistema nervioso hasta la epidermis. Pero en la medida en que no tenemos esa visión holística o sistémica, nos tomamos a nosotros mismos como mecanismos o máquina. Entonces, si hay alguna parte que falla, la eliminamos, la reemplazamos.

J. B.: Muy bien. Entonces, ¿puedo darme cuenta, sin una visión mecanicista, sino sistémica, libre de la palabra que condiciona y determina?

¿Puedo darme cuenta de lo que me sucede y no optar por nada diferente, ser la cosa y nada más?

B. B.: Personalmente creo que cuando uno se entrega al momento presente ya no hay fronteras, no hay diferencias.

J. B.: Tal cual, siempre y cuando uno se entregue sin ningún tipo de opción.

El problema surge, cuando siento que una situación me sobrepasa, en ese agobio me escapo, me divido. Y en el momento en que me divido se aquieta ese sentimiento traumático que me afecta tanto, porque en ese instante dejé de sentir la situación y no me di cuenta de que es como una película que siempre miro y que no dejo llegar hasta el final. Desconozco el final, y tal vez ese final surja cuando me quede viviendo todo lo que haya que vivenciar, dejar que la situación me invada y me sobrepase. De esta manera puede ser que surja el lugar, el espacio, el silencio para que algo termine.

Por el contrario, si me escindo, corto la vivencia y la dejo con todas sus partes enquistadas.

B. B.: Que quedan como cristalizadas. Entonces, a la vez siguiente, tienes que retomar desde el mismo punto sin resolver.

J. B.: Tal cual. Entonces, ¿nos podemos dar cuenta de este proceso?

B. B.: Que sucede también en situaciones de placer, ¿por qué nos desdoblamos, las cristalizamos...?

J. B.: Queremos atrapar la situación, nos aferramos para que no cese en el tiempo, para luego recordarla y repetirla.

Nos aferramos al placer y rechazamos el displacer.

Ese deseo de repetir algo agradable y de rechazar lo que no nos agrada, es una fuente de sufrimiento.

Las situaciones conflictivas están relacionadas con el tiempo y la dualidad.

Darse cuenta de lo que implica el deseo es fundamental.

Sería interesante hacer un experimento, o más bien un juego, de estar diez o quince minutos dejando al deseo de lado; el deseo de que algo sea diferente de lo que es, a ver qué sucede...

Si estás en la playa y comienza a llover, no desear que no llueva; o al sentir temor para subir a un avión, no desear no tenerlo, quedarte en él y ver lo que sucede.

Así puede ser que surja algo absolutamente nuevo, una vivencia totalmente diferente, que tal vez pueda desarmar ese circuito.

La meditación tiene mucho de un proceso de destrucción, pero en un sentido creativo.

B. B.: De romper estructuras.

J. B.: Sí, una destrucción no violenta, sino amorosa, a partir del darse cuenta. Entonces se rompen estructuras enquistadas que dan lugar a situaciones que llevan al conflicto.

B. B.: Romper para regenerarse en otra cosa.

J. B.: Tal cual. Si me doy cuenta del proceso que se genera a partir del devenir, del tiempo en lo psicológico y de la dualidad, se rompen muchos mecanismos que son los que dan lugar al conflicto.

B. B.: Cuando tú hablabas de juego hace un momento, me parecía que se trataba de una propuesta de meditación.

J. B.: Me parece que si uno se atiene a uno de los significados de la palabra, puede ver que meditación es estar atento sin opciones a todos los procesos de la vida, tanto internos como externos.

Y en esa atención descubrir la dualidad, la fragmentación, la lucha entre lo que sucede y lo que anhelamos que suceda, o entre lo que somos y lo que deseamos ser, el deseo, el dolor y la violencia que genera todo esto, este conjunto de situaciones, no obstante, es algo muy rico y que puede generar una enorme comprensión.

Al igual que comprender y terminar con la división ente el observador y lo observado.

Esta puede ser la revolución más grande en la vida de las personas, mucho más que todas las revoluciones históricas de la humanidad.

B. B.: Esas revoluciones han tenido que ver con la conquista, con invadir o aniquilar al otro que era el enemigo, no con integrarlo.

J. B.: Sí, y esas situaciones conflictivas se repiten millones de veces a lo largo de la historia del hombre, en diferentes terrenos. No han generado un cambio radical en la conciencia humana, ni en la forma de funcionar de las personas.

Tengo una amiga que me contó haber leído en varios libros, que el cerebro humano sigue siendo el mismo que el que existía en la edad de piedra.

Comprender el proceso de la dualidad puede generar una de las revoluciones más trascendentales que un ser humano pueda vivir.

B. B.: Comenzando por uno mismo...

J. B.: Desde ya.

Diálogo VIII

B. B.: José, ¿en qué consiste el camino del medio?

J. B.: Básicamente en que no acepto ni rechazo, no realizo ni reprimo.

¿Qué queda en esta instancia, entonces?

Supongamos que soy una persona con sobrepeso y habitualmente como gran cantidad de helado por día. Paso frente a una heladería y surge en mí el deseo de consumir helado, y me doy cuenta del conflicto. Si le doy curso y compro, desde ya que voy a profundizar lo que está sucediendo con el sobrepeso. Y si lo reprimo, estoy negando una realidad, ya que ese impulso existe y soy yo el deseo de comer esa delicia. El reprimir es negar una realidad que en mi se expresa, y ¿se puede resolver algo reprimiendo, resistiendo o para resolver algo de raíz es necesario dar a luz todo aquello que sostiene al impulso?

B. B.: El circuito sería que lo reprimes y lo postergas hasta un momento en que se hace insostenible y surge en forma explosiva, desmedida.

J. B.: Tal cual, entonces me doy cuenta de que esa actitud no es inteligente, que es sostener el conflicto, darle continuidad, tanto realizándolo, tal vez esperando que con el tiempo cambie, o reprimiendo el deseo hasta que un día, como vos decís me encuentra distraído, con poca energía y vuelvo a lo de antes, a consumir aquello que no favorece la salud.

Hay dos deseos en pugna, el de comer y el de no comer, cualquier cosa que haga no termina con el problema de raíz.

¿Qué me queda por hacer? El camino del medio: nada, me quedo viendo los dos impulsos sin darles curso a ninguno de los dos.

Queda el hecho del deseo de comer el helado y el deseo de no comer para tener una mejor figura. Nada más. Si queda sólo eso significa que cesó toda lucha y allí no hay más movimiento interno.

B. B.: Este ejemplo que estás transmitiendo, ¿es el punto medio entre esos dos opuestos, o es algo nuevo?

J. B.: Interesante tu pregunta.

Es algo absolutamente nuevo, está muy bien la aclaración, porque el camino del medio es una forma de decir, de transmitir que no hay un balanceo entre estos dos opuestos. Siempre volvemos al tema de la limitación de las palabras.

Es algo nuevo: me he quedado detenido, como petrificado, en mi cruda realidad, que es que tengo un sobrepeso importante, con todos los problemas de salud que ello me trae y por otro lado que hay un deseo inmenso de continuar comiendo cantidades de helado. Ahí quedo, en esa instancia, sin movimiento, porque el movimiento se genera cuando realizo o cuando reprimo, pero en ese instante no hay más actividad interna. Cesaron todos los pensamientos propios de una pugna de intereses contrapuestos, con todas sus justificaciones, análisis, juicios.

En esa inacción me doy cuenta, sin pretender anular el deseo.

Seguir haciendo lo mismo me traerá los mismos resultados que obtuve hasta ahora. Reprimir es lucha y desgaste, entonces me quedo sin instancias, se agotan las palabras y la actividad.

En ese momento hay quietud, silencio, y puede que se revele lo oculto, los motivos que estructuran ese estado, tal vez, muy probablemente todas situaciones desconocidas hasta ese momento. Ahí puede haber transformación.

Sintetizando: primero descomprimí la situación, dejé de sentirme preso del hábito y de la represión. En esta instancia se agotaron las palabras, lo único que queda es la pulsión, libre, y frente a ella un estado de observación, de donde surge la transformación.

B. B.: En este contexto en el que si opto por un extremo tengo una consecuencia, y si opto por el otro tendré otra, estando en este lugar medio que es un espacio nuevo, ¿podríamos afirmar que, como es un eterno presente, no hay consecuencias?

J. B.: Por supuesto, tal cual...

B. B.: Algunas de las consecuencias de nuestros actos, como en el ejemplo que citábamos hace un momento, son observables desde el plano de la salud, mientras que otras sólo afectan la belleza. ¿Tú crees que la belleza debería tener un lugar de importancia, es un valor?

J. B.: Tendríamos que investigar que es la belleza.

¿Es la belleza surge de un estado de armonía, de una vida sin contradicciones? o ¿la belleza depende de ciertos rasgos físicos?

B. B.: Puede haber una belleza que sólo pueda ser percibida si no hay estado de conflicto, o tal vez la belleza puede formar parte de un conflicto. Hay gente que se enamora perdidamente de alguien porque es bello, y eso puede generar conflicto, o dependencia.

Muchas veces se la busca como un atributo, un valor o como una búsqueda.

J. B.: Cada cultura tiene un canon de belleza, poseerla es un don con el que se está dotado o no. Por lo tanto es relativa. Luego está la belleza que refleja un estado de paz interior. Es evidente que todos nos vemos atraídos por la belleza.

B. B.: Puede haber una dependencia. Ese es el paradigma de Hollywood: ser bello y exitoso, y por supuesto enamorarse de una mujer bella y con un marcado prestigio.

J. B.: Me pregunto, ¿la belleza es algo parcial, hay belleza cuando un solo aspecto es tenido en cuenta, en este caso lo físico?

B. B.: Estamos hablando del concepto más difundido de belleza, que está relacionado con lo físico, no con la belleza del equilibrio de una forma, como una obra de arte o una planta. Pero hay una dependencia en la búsqueda de la belleza corporal que pone en riesgo la salud.

J. B.: ¿Por qué buscamos y le damos tanta importancia a la belleza física? ¿Qué pasa en el ser humano que pone tanto interés en ello?

B. B.: Pienso que hay una adicción a la belleza como producto de consumo.

J. B.: ¿A cuál belleza nos estamos refiriendo?

B. B.: A la belleza del quirófano, aquella que se logra a través de una cirugía.

Ese es otro paradigma actual. ¿Acaso es importante que una buena cantante sea linda?

J. B.: ¿Qué es lo bello en el ejemplo que citas?

B. B.: Me refiero a algo que es estéticamente agradable, algo que responde a los cánones y parámetros sociales del momento.

J. B.: Que son cambiantes, son diferentes de otros cánones anteriores.

B. B.: Exactamente. Pero es un despropósito, porque de este modo pareciera que para ser cantante hoy, además, es necesario ser bella.

J. B.: Es una belleza dependiente de un momento cultural, de paradigmas cambiantes.

¿Existe alguna otra forma de belleza que no sea dependiente? Porque si estamos hablando de una belleza particular que la determinan ciertos parámetros que imperan en un determinado momento socio-histórico, estamos hablando de algo parcial, referido a un contexto.

B. B.: Lo que tiene de bello una mujer entre los indios navajo puede disgustar en Canadá o Filipinas.

J. B.: O en el mismo lugar pero doscientos años antes. ¿Hay una belleza que no depende de esos parámetros culturales?

B. B.: Creo que fundamentalmente, la belleza interior.

J. B.: Y la belleza interior sucede cuando no hay conflicto, porque se expresa como un equilibrio.

A mí me parece que, más importante que la belleza determinada por un paradigma pasajero, es hablar de una belleza que trasciende un contexto socio-histórico o geográfico determinado, que involucra a la persona en su totalidad y en todo momento, no sólo cuando uno está "producido". La armonía es, según el diccionario, una conveniente proporción y concordancia de unas cosas con otras, y eso me parece que va más allá de lo cultural, sin relativismos.

B. B.: Si no, sería algo pasatista, efímero.

J. B.: Tal cual. Más interesante me parecería hablar de algo que trascienda el momento.

B. B.: Como la belleza de la naturaleza o del arte.

J. B.: Como tantas expresiones de equilibrio que pueden percibir el ojo, la piel, el oído humano, la mente, el corazón...

Diálogo IX

J. B.: Hemos estado investigando las conductas típicas del hombre en las respuestas a situaciones de la vida diaria. Podemos ahora hablar de la meditación como un estado que permite el autoconocimiento.

La palabra meditación, derivada del latín, significa medir, sopesar, evaluar. En sánscrito, una de las acepciones es quedarse con lo que es sin opciones.

También tiene que ver con el desarrollo de un estado de alerta percepción. Otro uso de este término se refiere a acabar con el yo, porque el autocentramiento, el yo, el mí mismo, la imagen, que rechaza, que idealiza, que reprime, tal vez el es principio y el final de todo conflicto.

Es una palabra que, como todas, ha sufrido múltiples usos, algunos más adecuados o acertados que otros.

Hay una corriente, dentro de la meditación, orientada hacia lo positivo, lo que debería ser, relacionada con el aprendizaje de un método, una técnica, un mantra, que busca un "llegar a", es decir, lograr algo con una metodología con objetivos pre-establecidos, como podría ser detener la mente o controlar los sentimientos y las emociones o acceder a algo superior.

El tema es que, tal como hemos visto, todo lo que está relacionado con un objetivo o con la búsqueda de un logro conlleva un proceso en el tiempo, la idea de algo que paulatinamente irá logrando. Y esos logros que anhelo provienen de un ser en el que hay disconformismo, una no aceptación de ciertas realidades que se manifiestan.

O provienen del deseo de algo diferente de lo que se está viviendo.

B. B.: Un estado de falta.

J. B.: De falta, y siempre lo que ese ego demanda es algo diferente de lo que en realidad es.

Creo que ese es el verdadero punto. Por el contrario, hay otra visión, expresada por muchos maestros provenientes del Taoísmo, el Budismo, el Zen, el Vedanta, y últimamente J. Krishnamurti, que es el proceso de negar lo falso, lo que puede dar lugar a lo verdadero.

¿Qué es lo falso? Sería una actitud que encubre mis verdaderos móviles. Por ejemplo cuando en mí anidan sentimientos de ira, intolerancia, y no los asumo, ni los quiero ver, y para no sentirme mal por lo que siento, me dedico a tareas altruistas, esto es falso, mientras que lo verdadero es la intolerancia.

El ser humano busca lo que debería ser, sin atender a lo que es.

Al negar lo falso instantáneamente surge lo que es verdadero, se aclara la situación.

Allí hay una verdad, cuando vemos lo real como un hecho concreto, cuando nos vinculamos con lo que es y nada más.

Meditar, sería estar atento a lo que es, sin moverme de allí, es percibir con todos los sentidos desplegados.

Meditar es un estado de observación, donde no hay un observador, ni hay algo observado, no hay división entre un sujeto y un objeto; es estar fundido en lo que es, es estar en el presente en forma atenta.

Es un estado profundo y abarcativo, donde están involucrados los sentimientos, el pensamiento, las sensaciones, el corazón, el sistema nervioso; es decir la totalidad de lo que soy.

Cuando hay percepción de lo que es, y uno se queda ahí, sin moverse, en un instante esta expresándose algo y en el siguiente la situación ya es diferente, ya es otra. Si me aqueja algo que me paraliza, como la tristeza por una pérdida, puedo estar percibiéndola e inmediatamente puede invadirme el temor a quedar solo, pueden surgir preguntas sobre la soledad, y habrá espacio para que a partir del preguntarme surjan nuevas situaciones, donde lo importante no son tanto las respuestas como el vivenciar las situaciones que emergen.

Constantemente va emergiendo algo diferente, y si hay atención e interés, se le sigue la pisada, el rastro a todo lo que empieza a aflorar.

Es tener una actitud similar a la de los gatos de los dibujos animados, que están acechando frente a la cueva del ratón, donde este a su vez está atento al queso. El ratón está mirando el manjar, pero también ve al gato. No sale de la cueva mientras ve a su astuto perseguidor, quien lo está mirando con toda su atención, absolutamente quieto, con su cuerpo y su mente atentos a este ratón. Sabe que no puede ingresar a la cueva, por el tamaño, por lo tanto, está atento a que su presa salga para abalanzarse.

Ese es un estado de real atención, en un ser humano además requiere de paciencia, de coraje, de humildad al asumir las realidades que se expresen, así sean cosas estúpidas o traumáticas; y con un altísimo grado de sensibilidad de todo el ser. Si no la tengo, si no hay sensibilidad, es que hay torpeza, o embotamiento, por lo tanto la observo, me quedo con ese estado de no percepción, lo cual puede dar lugar a una comprensión de los factores que generan el embotamiento.

La meditación entendida como una percepción sin opciones, involucra el inquirir, el cuestionar desde la duda, esta nos abre puertas, porque las certezas cierran cualquier investigación.

Dudar es vacilar, es dejar la cosa pendiente, es no afirmar algo, no sacar conclusiones, no sentenciar ni rotular. Al no encasillar no cierro la puerta. En ese estado de apertura quedan de lado todo tipo de prejuicios, de preconceptos. Si hay una creencia de cualquier tipo, sobre lo que yo soy, sobre lo que sucede, o sobre la vida, cualquiera sea, limita ese estado de total atención sin fronteras, despojado de cualquier preconcepto.

No hay un proceso evolutivo, no hay un esperar llegar, hay sólo atención en un aquí y ahora. Entonces el campo esta despejado, no hay fronteras.

B. B.: Puedes empezar a desarrollar la sensibilidad con la que tal vez no estabas en contacto.

J. B.: Sí. Eso es un estado de meditación.

La meditación no es una práctica que, luego de trabajar en una oficina, con el ajetreo, la especulación, el pensamiento competitivo, comparativo, en la lucha, agotado, voy a la profesora de yoga y allí realizo durante quince minutos una técnica de meditación con visualización de un estado idílico, de una gran serenidad.

Pero ¿qué sucedió durante las otras 23 horas y 45 minutos del resto del día en que no medite?

Eso sería algo totalmente extrapolado, aislado de mi vida cotidiana.

Los momentos en que dura la visualización es algo más parecido a la evasión que ocurre al fumar marihuana o tomar alguna sustancia, o bebiendo alcohol. Ese tiempo puede producir una sensación muy agradable, uno se “borra” de la conciencia del presente, pero que luego no puede incorporarse al resto del tiempo y las actividades diarias.

B. B.: Cuando retomas el grado habitual de conciencia encuentras todo como antes.

J. B.: Exactamente. Entonces, me pregunto ¿qué sentido tiene tomar distancia por unos minutos de lo que me está sucediendo?

¿Puede ser que la meditación involucre las veinticuatro horas de nuestro vivir?

¿Podemos estar atentos, en estado de observación en la vigilia y en el sueño, durante las horas de trabajo, cuando nos bañamos, cuando dormimos, en fin, en todo momento?

¿Hay una manera, hay una forma, un método, un como, o solo es darse cuenta que estamos inatentos, adormecidos, inconscientes al trasfondo de lo que nos va sucediendo?

Estando atentos, lo que significa percibir, darse cuenta de lo que está sucediendo en uno y en el otro, percibir lo manifestado y lo aún no manifestado, lo visible y lo invisible, todo.

En esa atención, no hay el desgaste energético que sucede cuando hay una concentración en algo, cuando hay un objetivo, la búsqueda de un logro, cuando hay esfuerzo, lucha, cuando hay dualidad, o sea estados antagónicos, contradicciones entre lo que pensamos, lo que sentimos, lo que hacemos, lo que decimos.

B. B.: Es conducir todo hacia un punto, y aquello que pareciera ir hacia otro lado, uno quiere conducirlo siempre hacia ese foco de interés.

J. B.: Siempre con un fin determinado. En cambio, desde el estado de atención sin opciones, estamos negando eso, rechazando cualquier posibilidad de búsqueda, sino que estamos atentos a lo que emerge, a cualquier pensamiento o sentimiento, dándonos cuenta de que esta es la forma más inteligente de vivir.

B. B.: En actividad y también en reposo.

J. B.: Sí. A mí me parece que eso es lo que podría suceder a partir de la meditación entendida de esta manera, que no tiene nada que ver con el principio de la mayoría de las técnicas que están tan popularizadas.

El hombre busca cada vez más desenfrenadamente resultados. Y además, tienen que ser ya, hay que contar con una solución inmediata para todo, como vemos en los comerciales de TV: "cómprelo ya".

Es lógico que esa persona busque una técnica: repite un mantra e inmediatamente pasa a otro estado, si está entrenado, pero es como si estuviera adormecido, dopado, no hay atención a todo, sino que está en una pausa, y muy probablemente en la medida que busque salirse del estado con la técnica, lo que logrará es una mente más mecánica todavía de lo que ya la es, y además más insensible de lo que ya es.

B. B.: Durante ese estado no genera más turbulencia, pero tampoco mayor claridad.

J. B.: Tal cual, y otro aspecto: una característica de la mente son los procesos mecánicos, repetitivos, siempre vuelven los mismos pensamientos, siempre rumiando sobre lo mismo.

Para salir de esa estructura, ¿tengo que aprender una técnica que, en definitiva, es un nuevo mecanismo o todo consiste en desmecanizar la mente?

Justamente, el gran tema aquí es desmecanizar la mente.

B. B.: Desprogramarla.

J. B.: Desprogramar sería terminar con los condicionamientos, cosa que es el primer y último paso, si es que uno se da cuenta de la importancia que tiene para vivir inteligentemente, el dar con un estado de libertad interior.

Lo que estamos viendo ahora es desautomatizar la mente que es absolutamente mecánica y me lleva siempre a los mismos lugares. No preciso más de lo mismo.

No sé si hemos visto con todo lo que hablamos lo que significan las técnicas de meditación, y de todo aquello que me condicione. Hoy hay muchísima literatura a través de libros de autoayuda, con fórmulas, algunos incluyen claves para el éxito, en fin, métodos y más métodos.

Alguien podría interpretar, desde un nivel racional, que lo que estamos diciendo sobre el autoconocimiento también es un método. Pero si partimos que vemos en forma lógica la importancia de una observación desde la duda, también que no decimos que den nada por cierto, que cada uno investigue y descubra por sí mismo: cuando hay comprensión, cuando hay transformación.

¿Cuál es el método que exponemos, es que acaso sería el método del no método, y ese no método se convierte en un método?

Si es así, es que parto de conclusiones, de ideas que tengo al respecto, de una idea de una forma de observación, en ese caso sí haría de todo esto un método. Es que he hecho de todo lo expuesto una idea, no lo he visto como algo concreto, real. Si es que todavía me manejo en el plano de las ideas, muy probablemente puedo hacer de todo lo que fuimos viendo un método para conocerme.

¿Pero si se parte libre de conclusiones, de un no saber, sin un camino, que método hay?

De lo contrario todo esto es un nuevo condicionamiento, lo llevé al plano abstracto de las ideas, y me alejé del orden fáctico, de lo concreto, de lo que realmente está sucediendo en mí.

B. B.: Y lo compruebe por sí mismo.

J. B.: Sí. Teniendo en cuenta que los preconceptos, también pueden estar involucrados en lo que estamos diciendo.

B. B.: A menos que lo haya experimentado y pueda afirmarlo en primera persona: "yo sé que sucede esto"...

J. B.: En ese caso, lo vivió, es un hecho. Pero si yo tomo la lectura de este libro como algo cierto y por ende hago de lo leído preconceptos, también tendré que dejarlo de lado. Todo lo leído en este y en cualquier otro libro tendrá que ser dejado de lado para que haya una mirada desde un no saber, despojada, libre, clara, objetiva, no condicionada.

Galileo, Newton, Einstein y tantos han llegado a entender que la Tierra no es el centro del universo, que no es plana, etcétera, ¿cómo han llegado a descubrir esas cosas, cuando las ideas imperantes eran absolutamente opuestas?

B. B.: Desprendiéndose de todos los paradigmas y de todo lo conocido, incluyendo el sentido común.

J. B.: Así es, porque en aquellos momentos el conocimiento afirmaba cosas totalmente opuestas.

Lo que ellos concluyen no es la conclusión de una línea de pensamiento o de investigación, sino que es un salto, un corte. Ellos no han rechazado o se han opuesto, sino que han dejado de lado el saber del momento.

Parten con una mirada absolutamente virgen, que es lo que les permitió descubrir algo totalmente nuevo, porque no han tenido condicionamientos ni preconceptos, es decir, no han tenido límites.

Por eso es tan importante despojarse de cualquier método, filosofía, creencias, ideologías.

¿Qué es lo que sucede en una mente cuando se observan los hechos de la vida cotidiana, como caminan las personas, lo que hacen, lo que dicen, etcétera, sin

ninguna actividad del pensamiento, que compara, analiza, juzga aprobando o desaprobando, justifica, rechaza?

¿Qué es lo que sucede en una mente que está realmente atenta?

Lo primero que puede ser que perciba es el desorden, el ruido, un estado de agitación interna muy grande. Tal vez sienta que no ve nada.

Si la agitación me impide quedarme quieto, sentado, relajado corporalmente, en silencio, en ese momento ¿puedo ser consciente y percibir que hay una enorme inatención, que hay una gran inquietud?

¿Puedo darme cuenta que no veo?

Si tú estás en una casa desconocida y se corta la luz puedes tener diferentes reacciones, desde andar a tientas, gritar, desesperarte, etcétera. Pero ¿qué sucede si no haces nada, si te quedas quieta dándote cuenta que no ves nada y no sabes dónde ir? ¿Qué ocurre luego de 5 ó 10 minutos?

B. B.: Me acostumbro a la situación, a la falta de luz, pierdo el miedo.

J. B.: Tal cual y por ende también comienzas a ver entre la penumbra, a distinguir formas y volúmenes. No estoy diciendo que en la oscuridad total vayas a poder leer un libro, sino que estamos diciendo que en esa oscuridad puedes descubrir muchas cosas. Necesitamos quedarnos observando el no ver, la agitación, el no poder apagar la radio, ver ese ruido y que no puedo estar sin él, entonces me quedo viendo, investigando qué es esto que me sucede.

Meditar significa quedarse con lo que es, en un sentido inmediato, en el ahora, por ejemplo, percibiendo la ansiedad, la agitación, el movimiento, la inatención, el desorden. Y es muy importante ser consciente de todo ello.

Para ver en capas profundas, para darme cuenta del trasfondo de mi pensar-sentir-actuar, necesito orden y lo que hoy tengo es desorden, esa es la realidad.

B. B.: ¿Por dónde se empieza?

J. B.: Asumiendo como un hecho el desorden. En la medida en que lo acepto y empiezo a observar, a comprenderlo y asumirlo, me adentro en él y comienza a generarse un orden inmediatamente.

El orden que surja será producto de comprender el desorden, no un orden buscado, con objetivos, y un orden producto de determinados parámetros, tampoco la idea de que si vivo en orden obtendré o sucederá tal o cual cosa.

A medida que va surgiendo orden se da en forma directamente proporcional que, a mayor orden, mayor percepción. Podré comenzar a percibir cosas que he dejado pendientes, algo para entregar, una canilla que arreglar, un encuentro programado, la falta de silencio en mi vida cotidiana, el cansancio acumulado.

B. B.: Tal vez no las podías ver porque estaban tapadas por otras cosas.

J. B.: Son preocupaciones, por supuesto que son importantes, pero no pueden ocupar todos los espacios dentro de nuestra mente.

Si se va aliviando la mente producto del orden, me doy cuenta de que tantas situaciones pendientes me impiden quedarme tranquilo. Entonces, empiezo a generar orden, a resolver lo pendiente, a hacerme cargo. Son esas pequeñas cosas que muchas veces hacen que nuestra mente esté permanentemente dispersa.

B. B.: Son una excusa de base para no prestar atención a otras. Tener esas cosas pendientes nos mantienen activos mentalmente y alejados de otros focos.

De todas maneras, por una cuestión de tiempo y de organización, no siempre es posible tener todo resuelto. En realidad, eso es virtualmente imposible, ya que a cada momento surgen nuevas situaciones para resolver. Lo más posible es que siempre tengamos cosas pendientes, no como rasgo de abandono, sino simplemente porque el día tiene 24 horas.

J. B.: Pero en el proceso de estar atento al desorden, también puedo descubrir que estoy lleno de obligaciones y me puedo preguntar: ¿por qué llevo una vida tan ajetreada, con tantos compromisos, porque es así mi vida?

B. B.: También es un aprendizaje el poder tolerar las situaciones sin resolver, admitirlas, poder decir: "hoy llego hasta acá". Mi mente va a tener que parar en algún punto, si no, voy a estar dependiendo de tener todo resuelto para estar en equilibrio, y eso es una utopía.

J. B.: Sí, es imposible. Pero hay muchas cosas que son producto de estar recargados de situaciones y habría que preguntarse ¿por qué uno tiene tantos compromisos sociales, tantas actividades y obligaciones? Tal vez me puedo dar cuenta de que he estado intentando tapar, llenar, y cuando empiezo a observar me doy cuenta de que necesito vaciar, desprenderme, como dice el refrán popular: "no es más rico el que más tiene, sino quien menos necesita".

Empezaré entonces a darme cuenta de que cuantas menos cosas y obligaciones tengo, más libre me siento, más espacio tengo para poder estar percibiendo la vida, todo lo que acontece. Es un paso previo para darme cuenta de las situaciones de desorden que hoy operan y que al terminar con ellas, permitirán ir generando un orden que habilite mayores grados de conciencia.

B. B.: Me parece que cuando ese orden interno ya está funcionando podemos ser capaces de ver orden en el desorden externo, porque el mundo no se va a arreglar, pero aún así podemos conservar nuestro equilibrio.

J. B.: Tal cual, es aprender a convivir con el desorden.

B. B.: Y a percibir un cierto orden en el caos.

J. B.: Porque no puedo arreglar el mundo, pero sí puedo hacer que muchas cosas cambien, empezando por mí, a partir de comprender.

Además, en la medida en que haya un cambio en mi, ese nuevo estado de mi mente puede generar nuevos cambios.

B. B.: Hay muchísimas situaciones, como una mudanza, un divorcio, que exceden cualquier equilibrio, aún con la mejor planificación y organización. Hay una cuota que escapa al orden.

J. B.: En este pueblo se invita a no entregar la basura al basurero y a que cada uno se haga cargo de su propia basura.

Está comprobado que esto promueve un menor consumo de plásticos y de objetos no reciclables porque éstos no se queman (para evitar la contaminación del aire) sino que se entierran, lo cual tiene un límite, y lo que es orgánico se puede reutilizar para la tierra, mediante el compostaje.

Pero hay gente a la que no le interesa nada de todo esto y pone la basura en la puerta, aún sabiendo que los perros de la zona la revuelven y dejan al descubierto. Entonces uno va caminando por calles de tierra que en un determinado momento llegan a parecer verdaderos basurales. Es un caos que uno no puede evitar, como tú comentaste hace un momento, y uno tiene que aprender a convivir con eso que no eligió.

B. B.: El desafío es conservar tu orden mientras atraviesas ese símbolo de la discordancia que es la basura revuelta en la calle bajo los rayos del sol.

J. B.: Hay un desequilibrio actualmente en la naturaleza, causado por el hombre, con el cual todos debemos aprender a convivir.

El cambio en los niveles de lluvia nos afecta a todos, así vivamos en la ciudad o en el campo, en el Ecuador o en el Polo. Hace unos años hubo en esta zona una gran sequía, por lo que disponíamos de muy poca agua para uso habitual. Fue decretada la emergencia hídrica y se prohibió utilizar agua para regar las plantas. Durante ese lapso, bastante prolongado, tuvimos que aprender a convivir con el jardín totalmente amarillo, con plantas que se secaban.

La realidad era que nadie podía cambiar el clima, ni fabricar agua por ningún medio, se trataba de aprender a vivir con esta circunstancia.

B. B.: Con el orden, cuando lo hay y cuando no lo hay.

J. B.: Así es.

B. B.: Creo que ese es un aporte muy importante de la meditación, el estado meditativo, que te permite estar en este momento con lo que acontece, sin resistirte, intentando lo máximo posible que esa situación pueda dar, sin hacer un esfuerzo por modificarla.

J. B.: No reacciono cargándome de enojo frente al clima, como le sucedía a un personaje de Julio Cortázar, en su libro *Rayuela*, que se enojaba con el viento porque le volaba su paraguas. Es un absurdo, pero muchas veces respondemos de esa manera, con reacciones inconducentes, estúpidas. El significado etimológico de la palabra estúpido es: "razonamiento torpe".

La meditación es un proceso de observación, de estar alerta y desde ese estado comprender la dicotomía entre el pensar, el sentir y el actuar, ya que si estos no siguen una misma línea se produce una contradicción, un conflicto.

En muchos lugares los sistemas de salud colapsan, la gente vive más años, pero con más afecciones, actualmente hay muchas más dolencias entre gente cada vez más joven, lo que está hablando de situaciones no resueltas, ya que el cuerpo expresa lo que la mente no puede o no quiere ver.

Si no hay un equilibrio entre el pensar, sentir y actuar se generan circunstancias no saludables, tanto físicas como psicológicas, y situaciones que luego queremos resolver desde una visión absolutamente fragmentada, conformándonos con técnicas de salud intervencionistas, desoyendo al síntoma, que es un verdadero maestro. Es él quien nos da información acerca de lo que nos ocurre, y no el libro o el médico de turno.

B. B.: La mayoría de las personas leen detenidamente prospectos de medicamentos en lugar de hacer una lectura de sus síntomas y estados emocionales.

J. B.: Sí. Tomando el caso de la depresión, en Estados Unidos hay altísimos promedios de consumo de *Prozac*, psicofármaco que bloquea la percepción, inhibe, adormece la capacidad perceptiva, de modo que uno no puede sentir la tristeza. Pero es importante darse cuenta que no debemos bloquear los sentimientos, sino justamente lo contrario: tenemos que darles lugar para que se manifiesten.

Por supuesto, en medio de una crisis depresiva, donde la persona está fuera de sí misma, el medicamento tal vez sea imprescindible. Me estoy refiriendo a situaciones habituales, que no revisten un alto grado de desequilibrio, a pesar de ello lo mismo mucha gente ingiere psicofármacos, dicen: ¡para sentirme mejor!

B. B.: Es una actitud de vida. En una depresión clínica no se puede recurrir a un psicofármaco como primera instancia.

J. B.: Me parece que antes de medicar, habría que ver si la persona puede aprender a convivir con su estado, hacerse cargo de su situación.

Si aparece la tristeza en cualquier momento, podrá ser una oportunidad de dejarla expresarse, conocerla, escucharla y dejar que nos diga todo lo que tiene que decir.

Entonces, lejos voy a estar de querer suprimirlo y tomar un antidepresivo, sería como silenciar a un profesor obturándole la boca. Debemos ponernos de acuerdo en si deseamos aprender o no de esta situación.

Para esto es importante, como dije antes, estar en buen estado de salud, practicar una buena alimentación que permita tener un buen tono vital y que haya una actividad física acorde.

B. B.: Si estás mejor preparado puedes entender que esa situación empieza y termina, que no va a durar toda la vida, entender que es una circunstancia desagradable sin pretender que se vuelva algo más agradable.

J. B.: Sí, y eso surge de la confianza en la vida, porque así como en la vida hay problemas y desafíos, también sabemos que existe la posibilidad de la armonía sin conflicto, que así como un conflicto nace, todo lo que nace también muere.

Eso depende de la confianza en la vida que haya en mí, entendiendo que no hay procesos irresolubles en el plano psicológico, aun en casos como el clima, que no es algo que podamos modificar para bien, al menos, durante varias generaciones, probablemente la misma naturaleza genera sus procesos de adaptación.

Lo que sí sé es que en mí sí puede haber un cambio. Entonces, hoy, necesito aprender de esta situación que se está expresando, por eso es importante darme cuenta que es imperioso darme tiempo y lugar para observar lo que está sucediendo en mí, estar atento en todo momento a lo que voy pensando, sintiendo, haciendo.

Esto nos habla del aprender, que involucra el darse cuenta, que es como una chispa que genera una mutación en lo que pensamos, sentimos y hacemos, inclusive esa mutación abarca a las células cerebrales.

B. B.: Lo que se llama insight.

J. B.: Sí. El insight muchas veces no tiene ninguna explicación lógica.

B. B.: No es previsible sino que sucede como algo repentino.

J. B.: Tal vez surge porque hay un espacio para que eso ocurra, porque si hay mucho ruido, es decir un enorme parloteo mental, no es muy probable que acontezca. Para que haya insight tiene que haber, además de un espacio, un estado de sensibilidad, silencio. Es algo que puede ocurrir en cualquier momento, en el colectivo, manejando el auto o al levantarnos.

Al estar atentos, sintiendo, ahí, en el momento menos esperando, sin buscarlo, surge. Aunque sea un pensamiento trivial, insignificante, ahí estoy atento. Puede ser que de algo simple pasamos a otra situación tal vez compleja, profunda.

Me doy cuenta de lo que en mí sucede no solamente a través de lo que en mí se manifiesta, cuando estoy atento, viendo, percibiendo, también puedo darme cuenta a través del otro, como por ejemplo en un subte, a través de las caras de agobio. Sin enjuiciar, sin sentirme diferente, porque sé que la conciencia del hombre es una, que el conflicto del hombre es uno, entonces ya no es *mi* agobio o el agobio del otro, ya no es *mi* angustia o *mi* miedo. No hay un miedo mío ni una angustia mía, no existe tal cosa, sino simplemente, hay angustia.

B. B.: *La angustia, el miedo...*

J. B.: Exacto. *La depresión, el sufrimiento...*

B. B.: Es como la frecuencia de radio: uno entra en sintonía con una emisora como puede entrar cualquier otra persona.

J. B.: Tal cual, la frecuencia en este caso es la conciencia.

La conciencia es todo el contenido de la historia de la humanidad, con sus luchas, sus creencias, sus miedos, su dolor, sus alegrías, esfuerzos, competencias, y un sinnúmero de estados psicológicos. En cada uno la conciencia está formada por la historia particular que le haya tocado vivir.

Por lo tanto yo soy mi historia y la historia del hombre todo.

Volviendo a lo que estábamos hablando, creo que es cuestión de estar atentos y entender los procesos del pensar, del sentir, no hay otra cosa para hacer más creativa que esto.

Hay una observación de lo que sucede en mi y lo que sucede en los demás, veo las caras de agobio o de tristeza y si descarto cualquier juicio, comparación, justificación, si también dejo de identificarme con lo que me sucede, sino que lo veo con otra cosmovisión, me puedo conocer a través del otro. Esa percepción involucra la actitud, la forma de caminar del otro y mi modo de hacerlo, la palabra que utilizo, cómo mastico al comer, cómo me vinculo.

El darse cuenta es algo fantástico, es un quiebre, un absoluto quiebre en tu manera de funcionar en la vida, y cuando esto sucede hay una modificación, a partir de ese instante, hay algo que funciona diferente.

B. B.: Sin transición.

J. B.: Sin transición, es instantáneo, estamos descartando el proceso en el tiempo.

Una de las cosas que puedo darme cuenta que todo lo creía saber, es un obstáculo, porque dirige la observación de acuerdo a las ideas que se tenga, por lo que descubro que si descarto el conocimiento, que es el condicionamiento que en mi impera, hay un estado de no saber, y desde allí se abre todo para ser descubierto.

También puede pasar que observes que no te das cuenta, y eso es el comienzo del darse cuenta.

Me puedo dar cuenta que en mi hay un estado de insensibilidad, la mente esta torpe, descubro la importancia de una alimentación que aporte sensibilidad, energía, serenidad, por lo que descarto todo aquello que genera lo contrario.

B. B.: Optar por los que no estimulan ni dan pesadez, bajar el volumen de la música y otros hábitos saludables.

J. B.: Tal cual, hay música que genera mayor sensibilidad mientras que otra la interfiere.

B. B.: También la frecuencia de contacto social, que no debería estar impuesta desde el afuera, sino que uno debería poder decidir cuándo tiene genuinos deseos de compartir con los demás y cuándo prefiere renunciar a una salida para disfrutar de un momento a solas.

J. B.: Sí, es muy difícil que pueda darme cuenta del trasfondo de mis estados emocionales, cuando mi vida es permanente movimiento, exceso de trabajo y de vida social. Esto no significa que no debamos trabajar, o que no vamos a cumplir nuestros compromisos o a descuidar a nuestros hijos.

B. B.: Al contrario, creo que le agregaremos más calidad a lo que hagamos si nos restringimos de lo superfluo.

J. B.: Estoy seguro de que cada uno puede eliminar una enorme cantidad de cosas a las que les dedica mucho tiempo y generar espacios para percibir todo lo que se manifiesta.

Estamos hablando de la comprensión que se genera en forma simple, espontánea, por el solo observar lo que acontece, tanto afuera de uno, como en uno.

Para lo cual no necesito ser un experto en esto, ni un filósofo, ni un místico, ni un psicólogo, ni nada por el estilo, desde una persona común, simple, darme cuenta que la vida es aprender, de lo contrario es seguir la corriente, imitar, seguir los patrones que imperen.

Y para aprender no se necesita de un maestro, ni un gurú, ni un libro de autoayuda, sino simplemente mirar, escuchar y nada más.

El arte de vivir es el arte de ver y escuchar, no hay otra cosa.

Diálogos entre:

Roberto Yudowski - Medico Psiquiatra

José Bidart - Director de Las Dalias-Centro De Terapias Naturales

Dialogo I

J. B.: Querido Roberto, es una alegría que hayas aceptado la invitación a participar de estos diálogos.

Te propongo hacer un trabajo de investigación, sobre las posibilidades que tiene el ser humano de conocerse y terminar con el sufrimiento, y si fuera posible, invitar al

lector a participar activamente, a medida que despleguemos nuestras propias investigaciones y puntos de vista.

En primer lugar, un tema que me parece importante profundizar, es que generalmente, en las personas, lo que se percibe, es que viven en situaciones conflictivas, con confusión, luchas internas, contradicciones entre lo que piensan y lo que hacen, padecimientos físicos o psicológicos. Muchas de ellas, comen por demás, aunque les gustaría ser controladas y comer menos, o trabajan en exceso y les gustaría no tener compulsión por el trabajo, así como tantas situaciones más.

Hay enormes contradicciones internas, desgaste psicológico, que se traduce en lo biológico. Hay deterioro importante de la salud, se ven situaciones de agobio y desenergización.

Si se habla de algo diferente, de la posibilidad de vivir de otra forma, las personas piensan en la posibilidad de cambiar, como quien lleva su automóvil usado a un especialista, y por una diferencia de precio, obtiene otro que puede ser distinto, más moderno, con mejores prestaciones.

Me parece que tenemos que hablar sobre el propio cambio, que involucra comprender todo el movimiento interno. Esa comprensión lleva a un derrumbe de estructuras, al que la mayoría no está dispuesta, ni le interesa hacer. Por lo tanto, creo que la pregunta concreta sería: ¿cómo ves la situación de la generalidad de las personas?

Por un lado, están en conflicto y quieren salir de él, pero por otro, cuando les hablas de una posibilidad de transformar lo que les produce cierto trastorno, parecería que a nadie le interesaría.

R. Y.: Todo el mundo sufre, un poco más o un poco menos, física o psíquicamente, y todos encuentran formas de tapar ese sufrimiento. La lectura, un camino espiritual o la bebida, la mayoría de las veces, son formas de escapar.

Es cierto, todo el mundo sufre y eso es lo que es común a todos: el sufrimiento. No es algo que algunos tienen y otros no, todos lo padecemos y, de alguna manera, se busca eliminarlo. Creo que es el fondo común a todos los seres humanos, es un rasgo que nos une.

J. B.: No he conocido a alguien libre del sufrimiento. El tema es: ¿Hago algo? ¿Me intereso por resolverlo?

Me parece, que trabajar ese sufrimiento, involucra cuestionar nuestra forma de vivir, de pensar, de movernos, de sentir, replantearse lo que se da como cierto y cuestionar los paradigmas sociales. Ahí es donde se observa, que en general, no nos interesa ese tipo de cuestionamiento.

R. Y.: A la mayoría no le interesa hacerse la pregunta, pareciera que sólo le preocupa terminar con el sufrimiento, desde su estado de conflicto. Y esto genera más y más sufrimiento: "quiero cambiar y no puedo".

Pero lo común es que no hay interés por saber qué es exactamente el sufrimiento, cuáles son sus causas y cómo se termina. Lo que interesa es escapar de él, eso es lo que todos hacen.

J. B.: Cuando nos planteamos la posibilidad de acabar con el sufrimiento, la respuesta en general es de escepticismo, como si fuera una quimera, un imposible. Muchos explican que el sufrimiento es inherente al ser humano y que en esta vida, en el plano terrenal, el hombre no tiene escapatoria a él, que sólo cuando salga de este plano terrenal, podrá liberarse. También están los que sostienen que el sufrimiento es un camino a la iluminación.

R. Y.: Nuestra forma de vivir, así como la conocemos, genera sufrimiento.

Es cierto lo que tantas personas dicen: estamos sufriendo, pero, ¿Es eso algo necesario? ¿Debemos continuar en esta situación? ¿Es posible que el sufrimiento se acabe? ¿Podemos averiguar qué es, cuáles son sus causas y terminar con él?

No importa que muchos afirmen que estamos destinados a vivir en el sufrimiento. Eso es aceptarlo, vivir con él y creer que a su vez con eso vamos a conseguir algún beneficio, como podría ser, por ejemplo, acceder al Paraíso y cosas por el estilo. Esa es la prueba por la que creen que deben pasar, para obtener un modo de vida mejor, según estos relatos. Creo que, a pesar de todo, están esperando algo mejor a partir del sufrimiento.

J. B.: Eso está muy instalado y pienso que hay gran parte de responsabilidad en muchas religiones, que promueven una adoración al sufrimiento como una prueba que tenemos que pasar, afirmando que no hay posibilidad de crecimiento si no hay sufrimiento.

Ahora, el punto es: cuando uno mira el mundo, en el lugar que sea, ve que el padecimiento siempre está presente de una u otra forma, expuesto o agazapado, pero está.

Entonces uno puede preguntarse: ¿Está habilitada en el ser humano la posibilidad de liberarse del sufrimiento?

R. Y.: Creo que estos diálogos pueden resultar útiles para todas esas personas que se lo preguntan. Pueden servir para averiguar si es posible terminar con él a partir de su comprensión, de entender sus causas, qué significa, y ver si es posible suprimirlo.

J. B.: Para lo cual tendríamos que entender la estructura, la naturaleza del sufrimiento, más allá de las palabras. Creo que a veces, estamos atrapados en la imagen, que es nuestra historia, creencias, condicionamientos, y también en el simbolismo del lenguaje.

Esto nos impide penetrar en la estructura misma del estado psicológico, que se expresa en un determinado momento.

Sería interesante que indagáramos sobre la estructura que conforma el sufrimiento. ¿Qué es aquello que lo sostiene? ¿Cuáles son sus cimientos, sus raíces?

R. Y.: La palabra sufrimiento significa muchas cosas: conflicto, miedo, preocupación, dolor, todas ellas y muchas más.

J. B.: Para dejar esto más claro, me parece que tenemos que seguir indagando y adentrarnos en el sufrimiento.

Podemos hacerlo en forma teórica, sobre lo que se entiende que es, en forma conceptual, alejados del hecho concreto, o bien, desde lo que a uno le sucede, desde la atención a lo que se está sintiendo en relación al sufrimiento, que es una forma viva, presente.

Entonces, comenzando, me parece que el sufrimiento se instala y se desarrolla a partir de la no aceptación de ciertas situaciones que se presentan en la vida, de ciertos deseos, pensamientos, sentimientos. Cuando no hay aceptación y hay rechazo, surge el anhelo de cambiar, de que las cosas sean diferentes, incluido yo mismo. Y eso genera dolor.

R. Y.: Es cierto. La no aceptación de lo que "es", tiene muchas implicancias. Es deseo, porque al no aceptar algo, deseo otra cosa, y es también temor por lo que eso no "es".

J. B.: ¿La no aceptación, puede ser una parte de la estructura del sufrimiento?

R. Y.: El temor que acompaña a la no aceptación es parte de ese sufrimiento.

J. B.: ¿Podés aclarar más sobre el temor que mencionas?

R. Y.: Si yo no acepto algo, de alguna manera tengo temor sobre aquello que rechazo.

J. B.: Miedo a que aquello se siga expresando y también a que algo diferente suceda...

R. Y.: Por un lado, a que siga ocurriendo, de ahí surge el deseo de que se termine. Entonces, ese temor ya es sufrimiento. Sufrimiento o miedo que vuelve a surgir si ese deseo no se cumple o si se cumple a medias, porque surge la comparación y el temor de no poder cumplir con él.

J. B.: Tal cual. Ahora, se puede ver esto, se puede entender, pero cuando se expresa la situación, se responde desde la historia personal, desde formas enquistadas de percibir los hechos y las emociones, celularmente, visceralmente. Esos condicionamientos nos llevan a rechazar lo desagradable, a la no aceptación y al deseo de cambiar.

Esas respuestas tan instauradas, tan viscerales, tan poco racionales o conscientes, son algo impulsivo. Lo interesante es plantearse, cómo una persona puede dar un

espacio, aunque sea pequeño, para no responder desde ahí, para que esa reacción no se genere. Frente a una situación que nos resulta desagradable, surge una respuesta mecánica de rechazo.

R. Y.: De repetir la no aceptación.

J. B.: Exacto. Es algo que está tan enquistado, que una persona a la que le plantees y comprenda lógicamente la importancia de aceptar, de estar atento a las respuestas mecánicas de rechazo, lo mismo cae en las mismas reacciones de siempre.

R. Y.: Es repetitivo. Vivimos repetitivamente, estamos repitiendo constantemente no sólo nuestros deseos sino también nuestros temores y sufrimientos. Los reiteramos día a día y les damos continuidad a partir de esa repetición.

J. B.: ¿Se puede salir de ese patrón de respuestas automatizadas, con todo ese condicionamiento milenario?

R. Y.: La no aceptación, el rechazo y el deseo resultan en inacción. El conflicto es rechazar algo y desear otra cosa (opuesta) que anhelamos.

J. B.: Poniéndome en el lugar de la persona que lee estos diálogos, ésta va a sentir como lógico el anhelar salir del conflicto. Y que el deseo de liberarse de él es la fuerza que le hará transformar esa realidad. Podría cuestionar: “si yo no tengo ese deseo, ¿cómo es que se generará un cambio?”

R. Y.: El rechazo y el deseo que lo acompaña es una sola y misma cosa y jamás producirá un cambio que no esté dentro de los límites de ese conflicto.

Nos pasamos toda la vida queriendo no ser lo que somos y queriendo ser lo que no somos.

J. B.: Y entonces, ¿qué queda?

R. Y.: Deseo y temor es ya conflicto. Desear terminar con el conflicto es seguir con él. Deseamos el no conflicto, la paz, la tranquilidad u otra palabra que usemos como objeto de deseo, para terminar con el conflicto, y así lo mantenemos, pero a otro nivel.

Ahora es el deseo y el temor lo que rechazamos, deseando otra cosa.

J. B.: Entiendo y lo comparto plenamente, porque me doy cuenta de que cuando no acepto una situación y cuando empiezo a idear formas de salir de ella, lo que termino haciendo es acrecentarla porque genero más confusión.

R. Y.: Yo prefiero no utilizar el término confusión, me parece más acertado usar el vocablo *conflicto*.

J. B.: Bien, genero más conflicto, veo como un hecho real que ese deseo de querer cambiar está enraizado en el conflicto.

Lo que estoy preguntando, es que, para quien hoy lee por primera vez esto, lo que ve es que hasta el momento, el ha venido reaccionando frente a sus conflictos, buscando una salida, por ejemplo a través de la terapia, y tal vez después de años de ella no ha encontrado la resolución esperada, siempre deseando algo diferente de lo que le sucede. Y ahora aquí le decimos que el deseo de salir de él, es la continuidad del conflicto. Lo cual puede dejar paralizado a muchos.

También vemos que hay una enorme cantidad de gente que no tiene ningún deseo de cambiar y que lleva a cuestas sus situaciones conflictivas en una forma resignada, sin prestar atención, sin darse tiempo para resolver sus conflictos porque considera que éstos forman parte de la vida y que trabajar en ellos es perder tiempo.

En resumen, por un lado está aquel que es indiferente al conflicto, y por otro está quien se interesa y desea modificarlo y lucha con lo que se le expresa.

Si nosotros estamos diciendo que el deseo de cambiar es el conflicto mismo, entonces, ¿cómo podemos dejar más claro que este deseo ahonda el conflicto?

R. Y.: El deseo de terminar con algo, la no aceptación, el propio deseo es conflicto. Es temor, es sufrimiento y es la continuidad de él. Eso es lo que no se advierte comúnmente.

El deseo de terminar con algo, es también el deseo de otra cosa

El propio deseo de terminar con algo es sufrimiento y no conduce a su extinción.

J. B.: Pero tampoco conduce a su terminación el ignorarlo. Tenemos a aquél que ignora y al que lucha con el conflicto, con lo que "es", con lo que padece, acrecentando el sufrimiento; es decir, encontramos dos conductas típicas: la del indiferente y la del que lucha.

R. Y.: No es suficiente decir que la indiferencia es aceptar al conflicto como tal.

J. B.: Entiendo lo que querés decir, he utilizado la palabra aceptar como sinónimo de admitir, tolerar, quien vive resignado.

R. Y.: La persona que tiene esta actitud, lo que hace es mantenerlo, al igual que quien lucha contra él.

J. B.: Así es... Ignorarlo, tanto como luchar, mantienen vivo el conflicto. ¿Qué nos queda entonces frente a esta situación?

R. Y.: Es una forma simple de enunciarlo, pero ¿Es posible ver realmente esto en la conducta de cada uno de nosotros?

J. B.: Intentemos una respuesta posible.

R. Y.: Podríamos pensar ejemplos...

J. B.: Algo que sucede comúnmente es que las personas trabajan por demás. Según sus propias palabras, muchas de ellas se sienten atrapadas en la vorágine, en los compromisos, necesitados de seguridad y reconocimiento, de encontrar su lugar en la sociedad, entonces trabajan en exceso, gran cantidad de horas y luego se encuentran agotados, se sienten mal por no dar tiempo a otras áreas importantes de su vida como su pareja, sus hijos, un hobby o el ocio creativo.

Las personas están en una lucha interna, el deseo de modificar la conducta, por un lado, y por otro, el deseo de no cambiar para no poner en peligro las cosas. Esa sería una situación típica en las conductas de muchas personas actualmente.

R. Y.: ¿Por qué motivo uno trabaja demasiado o toma excesivos compromisos? ¿Qué deseo lo empuja a uno a realizar todas esas cosas?

Si luego, viene el cansancio, el agotamiento, el encierro que lo obliga a pensar que no quisiera continuar de esa manera... Pero hay algo que lo empuja a trabajar y vivir así, es complicado e implica muchas cosas.

Se me ocurre otro ejemplo, podríamos hablar del enojo, del miedo, de su rechazo, del deseo de terminar con la turbación, con el enojo, el conflicto, el temor que eso implica y el anhelo de la cesación del enojo, ¿esto conduce realmente a su terminación, si el deseo es parte del miedo y del enojo, si ha surgido de ellos y están implícitos en el mismo deseo?

J. B.: Quisiera volver, entiendo lo que estás planteando, pero el punto es que más allá de que tal vez el ejemplo de la persona que tiene una fuerte compulsión por el trabajo no es del todo oportuno, creo que lo que hay es una forma de actuar absolutamente condicionada. Siento que los seres humanos responden a modelos instaurados en una sociedad en particular y, al repetir esos modelos, la gente se rebela y surge el deseo de algo diferente.

Creo que el ejemplo es válido para otras situaciones, sería igualmente aplicable para un joven que está estudiando una carrera y no sabe por qué está haciendo eso en lugar de tocar la batería, que es lo que más lo satisface.

R. Y.: Como no termina por satisfacer completamente aquello que está haciendo, esa insatisfacción, ese descontento, promueven la búsqueda de algo que lo compense.

J. B.: Entonces, en general, el ser humano actúa condicionadamente y esto genera descontento, del que emana el deseo del cambio que conlleva al temor de no poder realizarlo y, por lo tanto, a la continuidad del sufrimiento.

R. Y.: El descontento ya es sufrimiento.

J. B.: Sí, tal cual. El tema es, ¿qué pasa con el ser humano que se conduce como si tuviera un chip o un programa instalado mediante el cual repite el modelo social y cultural del momento que se está viviendo? Lo habitual es responder desde un condicionamiento particular.

R. Y.: El condicionamiento en el que nos encontramos es que queremos algo, esto nos produce insatisfacción, descontento, que es algo que no queremos y en ese no querer está el deseo de que suceda algo diferente. Con eso empezamos toda esta larga cadena.

El descontento es la no aceptación de lo que “es”.

J. B.: A mí me surge preguntar, Roberto, entonces, ¿qué otra cosa hay? Y me doy cuenta de que esa pregunta también puede contener el deseo de querer terminar con el sufrimiento o puede hacerse desde un lugar diferente, que es el ver la necesidad lógica y racional de terminar con el conflicto.

Entonces, lo que queda es permanecer con la situación que perturba, comprender su naturaleza. Estamos viendo la importancia del despliegue de la situación, sintiéndola, viviéndola, dejando el nivel verbal, con todas sus argumentaciones y simbolismos.

Y ¿Hay o no un final para el dolor humano?

R. Y.: La terminación del conflicto y por lo tanto, del sufrimiento, es una transformación completa de nuestro ser. Nunca hemos salido del sufrimiento, nunca nos hemos apartado del conflicto. Si ello es posible, es una transformación completa.

Hay que tener cuidado, incluso, con la palabra transformación, porque las palabras también son objeto de deseo. El vocablo transformación, es objeto de deseo, nos pone nuevamente ante algo que buscamos y algo que rechazamos.

¿Es posible ver todo esto, lo que nos ocurre, como una unidad, sin agregarle absolutamente nada a eso que estamos viviendo, sin agregarle un deseo, un temor?

¿Podemos ver, y en el ver, terminar ese proceso? Porque ver implica, justamente, la terminación de aquello que es visto.

J. B.: Así es.

¿Podemos, antes de hablar de terminar, ver el tema de convivir, de estar, de vivenciar, de quedarse quieto con la realidad que en uno se expresa?

Me parece muy importante, porque mientras nos sigamos moviendo, buscando la transformación, el cambio verdadero o el final, seguimos persiguiendo algo. Y me parece que lo interesante, lo que estamos expresando, es el valor de quedarnos con esta situación para que ella “hable”, se muestre con todo lo que tenga para mostrar.

R. Y.: Quedarme con lo que “es”, sin negarlo.

J. B.: Eso es... Quedarnos con esta situación sin analizarla, que es algo tan corriente. En general nos ponemos a analizar, a argumentar, a conversar con amigos sobre la situación, la llevamos a las palabras, que son una representación simbólica de la realidad o de lo que “es”. Haciendo un diálogo interior con uno mismo o exteriormente con otros.

Y lo que nos hace falta es quedarnos sin movimiento alguno ante esa situación, en silencio, creo que allí hay una posibilidad muy rica.

R. Y.: Y además eso es posible, podemos ver sin agregarle nada a lo visto.

Ese ver, en el que ya no hay nada agregado, donde no está presente la continuidad de lo percibido, es transformación, es la terminación de la continuidad y del conflicto.

J. B.: Creo que este punto deberíamos aclararlo un poco más: si no hay continuidad de lo visto, entonces, ¿de qué se trata?

R. Y.: De ver sin agregarle nada a lo visto, ningún deseo, ninguna asociación, ni temor alguno. Es ver sin aceptar y sin rechazar.

J. B.: Queda claro.

R. Y.: Y si uno puede lograrlo, ese ver termina con lo visto. El acto mismo de ver es la terminación del sufrimiento, del conflicto, de la continuidad.

J. B.: Creo que cuando nos quedamos quietos, vivenciando, eso que se está viendo ya no es algo, una cosa, sino que termina siendo un proceso, un emerger, un cúmulo de situaciones.

Allí deja de haber algo específico como cuando se está mirando un cuadro, que es algo inamovible. Cuando nos quedamos viviendo ese estado, hay un cambio, como sucede en con un río, un proceso en el que sólo acontecen cosas que van emergiendo, permanentemente, surgen hechos que ya no son lo que habían ocurrido segundos antes. Como afirmaba Heráclito: “es un permanente devenir” y en ese devenir, lo único constante es el cambio, la mutación.

No hay algo absolutamente estático que podamos ver en la realidad, porque aunque se trate de una escultura, el observador va cambiando a cada instante, la luz, la temperatura, no son las mismas minutos después.

Si estamos percibiendo el miedo, que no es un objeto quieto e inamovible, sino que somos ese miedo, y ese percibir por momentos toma otras características. Se podría estar percibiendo un cúmulo de situaciones y vivencias, toda una trama de cosas que se van develando, donde unas van llevando a otras.

R. Y.: Partimos de este punto: no hay nada fijo, todo está en movimiento. ¿Puedo vivir el miedo, el enojo, el deseo, sin agregarles nada? ¿Se puede vivir lo que somos sin tratar de cambiar absolutamente nada, sin ningún esfuerzo, ningún deseo?

J. B.: Creo que esto que estás planteando requiere una enorme cuota de energía, que implica dirigir la atención a ese condicionamiento milenario que nos impulsa a buscar, modificar, agregar, analizar, desear cambiar, elaborar conclusiones.

Cuando no existe atención, somos tomados rápidamente por el condicionamiento de los pensamientos, que buscan un cambio, un retoque, un salir de la situación. Por eso, esto requiere de una enorme energía de atención, porque si no la tenemos, nos dejamos llevar por el condicionamiento ancestral, por el hábito, la inercia de lo conocido.

R. Y.: Nos hemos planteado si es posible ver sin darle continuidad a lo visto.

Hay que estar atento a esto que “es”, y esa atención a lo que “es”, es lo que permite ver sin agregar absolutamente nada.

J. B.: ¿Podría haber atención si no hay energía?

R. Y.: Atender es energía, ver no es un hecho pasivo sino algo energético. Poder hacerlo requiere energía, sin duda.

J. B.: O sea que si habitualmente duermo muy pocas horas, si tenemos una vida desordenada, nos alimentamos mal y por ende estamos bajos de energía, ¿Qué posibilidades de estar atentos tendremos?

R. Y.: Me da la sensación de que estás pensando en la atención como objeto de deseo...

J. B.: Todo esto es muy fronterizo. Si la energía es algo deseada de conseguir, estamos como al principio de nuestra conversación, pero por el otro lado, si no hay atención, caemos en lo de siempre...

R. Y.: Lo de siempre es la desatención.

J. B.: Así es. Estamos llegando entonces, a la conclusión de que el estado normal de cualquier persona es el de desatención.

El estado real y cotidiano del ser humano es el de inatención, entendida como una no-comprensión de todos los procesos que en él se están dando a cada instante. La atención tal vez está puesta, en un semáforo rojo, pero no mucho más que eso o podrá estar aplicada a la tarea que se está realizando en la oficina. Pero, ¿Qué estamos sintiendo?, ¿Cómo estamos?, ¿Estamos perceptivos a los pensamientos que tenemos? En todo esto por lo general, no hay atención.

Muchas veces se le pregunta a alguien cómo se siente en una determinada situación y la persona no puede contestar, no tiene idea de qué es lo que le está sucediendo interiormente. Su atención está puesta en la tarea, en lo inmediato, es una atención parcial, fragmentada.

Nosotros estamos hablando aquí de un estado de atención que involucre todo lo que en un ser humano está aconteciendo a cada instante, en el cuerpo que late, en los sentimientos, en los pensamientos, donde hay pulsiones, sensaciones. Creo que nos estamos refiriendo a esa calidad de atención...

Ahora, si ésta se convierte en un objeto de deseo significará que hemos caído en la desatención. Y ya sabemos que sin atención no podemos ver, entonces, ¿Cómo salimos de esta “trampa”?

R. Y.: Es cierto. Eso es todo.

¿Por qué hacemos este tipo de preguntas? ¿Estamos buscando algo...?

¿Se pregunta para saber, para buscar?

Creo que aquí la pregunta es la equivocada. Preguntarse “¿qué hacer”? es una complicación. Si hay este conflicto lógico entre la atención que no tengo, no encuentro y la desatención en la que vivo, preguntar cómo salir de esa situación es consultar sobre cómo encuentro la atención. Estamos viviendo en desatención y eso es todo lo que hay que entender.

J. B.: Tal cual. O sea que si leemos esto, lo primero que nos surge es el deseo de estar atentos, y ahí caemos en la trampa, por lo tanto, nada se puede hacer, ni tampoco buscar la atención, porque en cuanto la estamos buscando, estamos inatentos.

R. Y.: Sí, es eso.

J. B.: Como para cerrar este diálogo, que desde el principio había sido planteado como el deseo del cambio de las personas, quisiera retomar algo que trajiste a colación: que el deseo de cambiar es sufrimiento.

Y ahora llegando a este cierre, si deseamos el estado de atención, seguiremos presos en lo mismo. Diríamos que este capítulo habla sobre el deseo como el anhelo de un cambio, de algo diferente, y que ese es el conflicto en sí mismo.

R. Y.: Es cierto. La base del conflicto es la angustia por obtener algo distinto, el descontento, que implica temor, sufrimiento y todo lo que hemos comentado hasta ahora.

Dialogo II

J. B.: Me gustaría continuar el diálogo ampliando el tema del deseo.

R. Y.: El anhelo de cambiar es una forma de deseo, uno de los objetos del deseo. Hay otras maneras, como la búsqueda y el deseo de ser, que también es el afán de cambiar.

El deseo se acompaña siempre con el descontento, con el temor, con la frustración. Esto provoca algo desagradable, algo que no nos gusta, que no queremos, algo que no aceptamos. Y la no aceptación produce descontento, miedo y más deseo, por lo tanto, involucra la búsqueda de algo que sea diferente.

J. B.: Si, es lógico, existe el descontento como algo subyacente.

Ante el desagrado, reaccionamos deseando algo diferente, buscando otra cosa.

¿Puede ser que este descontento sea el motivo por el cual hay tanta búsqueda de placer en la vida?

Buscamos placer, experiencias. Algunas personas buscan en lo psicológico o en lo llamado espiritual. Muchos se proponen vivir esto a través de una vivencia transformadora que los complete. Por ejemplo, hay gente que se acerca a los trabajos chamánicos o a cierto tipo de terapias donde se busca una experiencia movilizadora, buscando salir del descontento. Otros frente a ese descontento, reaccionan buscando el placer, dentro de la oferta de diversión que hace la industria del entretenimiento. Pareciera que todo está siempre surgiendo de la insatisfacción, del displacer, buscando el gozo, lo placentero.

El descontento es la fuerza motora de la búsqueda de placer, y del deseo de cambio.

R. Y.: El deseo es el de un cambio placentero, el de buscar la propia satisfacción, es decir el placer, frente al displacer, al dolor, al sufrimiento. El deseo de un cambio placentero, de alguna manera, está provocando el sufrimiento. Ambos se retroalimentan.

Toda nuestra vida psicológica o gran parte de ella, está manejada por el placer y por el anhelo que lo convoca, que lo busca. De distintos modos, no importa cuál, el deseo siempre es el mismo.

J. B.: Hay personas que dicen que hay buenos y malos deseos.

Alguien que tiene el deseo de crecer, de evolucionar, de ser mejor, puede decir que ése es un deseo noble. Por el contrario, se piensa que el anhelo de beber desmedidamente puede ser un deseo conflictivo.

¿Cómo podríamos evidenciar que en realidad todo deseo de modificar los estados psicológicos son el conflicto?

R. Y.: Vamos a investigarlo... Estoy en una situación de descontento, de miedo o sufrimiento frente a algo que lo provoca. Desde ese miedo o ese sufrimiento, surge el deseo de su terminación, de algo distinto que lleve a la satisfacción y que acabe con el miedo.

El objeto de deseo siempre es una idea, como lo es también el objeto de temor, de descontento o de sufrimiento Y eso es lo que tratamos de evitar, porque la no aceptación de lo que "es", implica algo que hay que evitar.

Lo que se evita y lo que se busca son algo contradictorio, he aquí el conflicto: lo que se rehúye y lo que se desea, lo agradable y lo desagradable.

J. B.: Suele ocurrir que se vive en la rutina, en la mecanicidad, con una vida sin creatividad, en soledad, aburridos, vacíos, sin objetivos, llevando una existencia a disgusto. Frente a esto, lo que surge es el deseo de algo que dé placer y satisfacción.

Esa reacción y esa búsqueda conllevan la misma sustancia, la misma materia del descontento, ambos tienen los mismos componentes.

R. Y.: Si, es el deseo. Es decir, hay un objeto pensado, claramente o no, acerca de lo que deseamos, pero esto es un pensamiento. Como también lo es aquello que nos molesta o lo que tememos.

La contradicción está en que queremos una cosa para evitar la otra.

J. B.: Eso conduce inevitablemente a la continuidad del dolor, y a que éste se acreciente, porque para evitar lo primero que ha surgido, que es ese vacío, la no creatividad, lo repetitivo, reaccionamos buscando algo opuesto, que trae los gérmenes de lo mismo: cada polo contiene los mismos elementos.

R. Y.: Creo que esto hay que mostrarlo claramente, que los opuestos coexisten, que la continuidad del deseo da lugar a la continuidad del sufrimiento y de la insatisfacción.

J. B.: Incluso la puede incrementar.

R. Y.: Así es. Depende de la intensidad del deseo.

J. B.: Tal vez la intensidad del deseo, tenga relación con la fuerza del descontento. Hay continuidad del sufrimiento porque aquello que estamos buscando no nos es fácil encontrarlo o no lo encontramos o no existe. También la distancia entre lo que sucede y lo que anhelamos suceda, o entre lo que "es" y lo que deseamos sea, marca la intensidad del conflicto que la persona vive.

R. Y: Entonces vuelvo al descontento, al temor o a la insatisfacción. Si alguna vez el deseo es colmado y satisfecho, puedo creer por un tiempo que estoy aliviado, totalmente cambiado, que el temor ha desaparecido. Cuanto más sostengo esto, más tengo que defender lo que creo.

J. B.: Al tener que defender, nos sentimos inseguros y se genera en nosotros mayor temor a perder lo logrado.

R. Y: Estamos de acuerdo. Toda búsqueda, espiritual o no, persigue una satisfacción, es un escapar del temor, un huir de la insatisfacción, es solamente deseo.

En la ambición también está el deseo: el anhelo de ser algo, de ser más, de tener éxito, incluso en la aspiración de crecimiento, porque éste es algo espontáneo que no depende del deseo. Hay muchas cosas que sí dependen de él y hay otras que no.

Pero deseo no es lo mismo que necesidad. Puedo necesitar agua, alimento, techo, protección, pero sobre esto aparece el deseo de comer mejor, de tener el mejor techo, de tener un amparo que sea permanente, etcétera.

La necesidad puede ser satisfecha, pero en la búsqueda de la satisfacción que ella ha provocado surge el deseo de continuidad, de seguridad, que es también temor a la inseguridad, a la falta de provisión y, por lo tanto, de satisfacción.

J. B.: Me parece también importante aclarar que el placer en sí mismo no es una dificultad. Una cosa es el placer buscado como reacción a la insatisfacción, como rechazo o intolerancia a otras cosas, que nos lleva al conflicto por no aceptar la realidad, y otra diferente es el gozo que puede surgir *per se*, el placer espontáneo de estar caminando en una tarde soleada o de escuchar el canto de los pájaros.

R. Y.: Es cierto, es así. Para poder comunicarnos y comprendernos mejor te propongo darle un nombre diferente a aquel placer que llega, que es distinto de aquel que se busca. Al primero podemos llamarlo gozo y al segundo, el buscado, seguiremos llamándolo placer.

El deseo no sólo proviene de lo que no se acepta, sino también del anhelo de repetir el gozo, por lo tanto, tiene dos fuentes: la repetición de lo agradable y la eliminación de lo desagradable. Esos dos aspectos determinan el deseo y le dan continuidad.

Cualquier objeto agradable facilita el deseo: quiero que ocurra, quiero tenerlo, quiero repetirlo. Ese "quiero" es la repetición del agrado que provocó el objeto, la satisfacción, pero el deseo es exactamente el mismo y se enlaza con todos los otros deseos, que son en realidad uno solo: la búsqueda de lo agradable y la eliminación de lo desagradable.

J. B.: Me parece que debemos dejar muy claro que todo deseo, que es un movimiento producido por un descontento por la monotonía, el vacío, la soledad, la confusión, la no comprensión, la enfermedad, la muerte, el dolor, el desamor, ese anhelo que surge a partir de esas realidades humanas cotidianas, nos lleva a dar

continuidad a ese dolor y a incrementarlo, porque en definitiva, ninguna de esas búsquedas nos va a dar satisfacción.

El ser humano tiene la expectativa de lograr algo. Como tal cosa no se alcanza, produce frustración, que puede derivar en violencia o puede ser motivo de aislamiento, y además va incrementando progresivamente el dolor.

Si no vemos que el deseo nos lleva inevitablemente a mayores dosis de sufrimiento, otra persona podrá cuestionar si el desear algo diferente a lo que “es”, es verdaderamente un conflicto o por el contrario, podrá alguien argumentar que desear salir de lo desagradable es una actitud sana y lógica.

R. Y.: Las cosas más importantes de la vida no pueden ser deseadas.

J. B.: ¿Podemos explayarnos en ello, dando algún ejemplo, Roberto?

R. Y.: La tranquilidad, por ejemplo.

La tranquilidad de espíritu o de ánimo que uno busca no es igual que la que llega cuando uno está bien y no la busca.

La idea de tranquilidad, su pensamiento, es algo fijo, un concepto que uno ya tiene dentro de sí, previamente determinado y producido por la propia historia y el propio condicionamiento.

La verdadera calma puede ser otra cosa totalmente distinta, además no es fija ni estable y es un movimiento también.

Una forma de ser no puede ser deseada; no puede ser adquirida, puede llegar, pero si la busco, lo que voy a encontrar es algo fijo, lo que mi propio condicionamiento me obliga a admitir como tranquilidad.

Cada uno tiene sus ideas acerca de esto, sus conceptos y es eso lo que busca, y para obtener calma cree que hay que resistirse a una serie de cosas, como intranquilidad o molestia, y eso es justamente lo que tenemos que evitar, porque la tranquilidad real no resiste nada, no necesita resistir.

J. B.: La tranquilidad real sería producto de que hayan terminado de operar los estados de insatisfacción, a partir de haberlos comprendido.

Lo mismo podemos decir de la felicidad. Una cosa es la dicha que se genera debido a una idea o a una ilusión y otra es la que pueda surgir naturalmente en una persona como consecuencia de haber comprendido la infelicidad que en ella existe.

Las personas buscan felicidad porque tienen infelicidad, uno busca y desea lo que no tiene.

La forma inteligente de responder a las situaciones de la vida es comprendiendo lo que hay y descartar el ambicionar lo opuesto.

El significado etimológico de la palabra “comprender”, viene de: “entender” y ésta de: “tender”; tender viene de desplegar. Es decir que comprender significa desplegar toda la trama que contiene y estructura a un estado psicológico determinado, descartando en ese despliegue cualquier juicio, justificación, análisis, división entre el que “percibe” y lo “percibido”, entendiendo que uno es lo que ve. También

descartando la verbalización interna, porque ella lo único que logra es objetivar, es decir poner afuera lo percibido, lo vivenciado.

En resumen podemos decir que la comprensión se trata de un estado de observación, sin motivo y sin opciones.

Si en nosotros hay infelicidad, lo interesante va a ser comprenderla y no estar anhelando una idea de felicidad, que implica reaccionar a su opuesto.

R. Y.: Es que el deseo tiene siempre dentro de sí a su opuesto.

El deseo de satisfacción lleva dentro el germen de la insatisfacción y el temor. Aquello que me puede provocar placer y aquello que me puede provocar displacer. Pero la felicidad, la tranquilidad, no tienen opuestos.

J. B.: Creo que es importante que profundicemos en esto, en los estados que no tienen opuesto, como sucede también con el amor, una palabra bastante mal empleada, como si fuera lo contrario del odio.

R. Y.: Es una creencia muy extendida. El amor no es lo contrario del odio, como la felicidad no es lo opuesto a la infelicidad ni la intranquilidad a la tranquilidad.

J. B.: Cada uno, en realidad, es un estado en sí mismo.

R. Y.: Es completo en sí mismo. Si no fuera así, si fuera una parte de un opuesto, mi tranquilidad no sería totalmente tranquila, mi felicidad no sería totalmente feliz y mi amor no sería totalmente amor.

J. B.: ¿Podrías aclarar por qué no sería totalmente así?

R. Y.: Porque dentro de sí estarían coexistiendo dos fuerzas antagónicas y ante cualquier inconveniente, frente a esa felicidad o a esa tranquilidad aparecería todo lo contrario. Cuando el objeto de mi amor se aleja de mí y yo no quiero que eso ocurra, aparecen los celos, el sufrimiento, el dolor. Pero eso no es producto del amor, sino del deseo de poseer al objeto amado, que no tiene nada que ver con el amor.

J. B.: Es claro que cada uno de estos estados son independientes y no opuestos. La idea de los contrarios está muy instaurada y no responde a la realidad, desde el campo de lo psicológico. Por el contrario, en el campo de lo físico si hay opuestos, como la noche opuesta al día.

R. Y.: Pueden ser opuestos físicamente pero no coexistentes, en cuanto a que uno depende del otro. La persistencia de uno implica la persistencia del otro, la continuidad de uno implica la continuidad del otro y es el temor, la satisfacción del deseo, la estructura básica que da lugar a que los opuestos sean coexistentes.

J. B.: Puede suceder que los opuestos existan en el campo físico, en el mundo de las cosas y uno traslada una visión de los hechos tangibles, donde sí existen, a lo psicológico, donde no existen.

R. Y.: El deseo ha transformado en opuesto a algo que no lo es.

J. B.: Cuando rechazamos un estado, por ejemplo, la tristeza, nos proyectamos a un estado diferente, la felicidad, la cual pretendemos alcanzar; pero no vemos que en nosotros, sigue operando la tristeza, tal vez en forma oculta por haberla resistido.

Cualquier estado de una supuesta felicidad que encontremos, cobija a la tristeza por haberla rechazado, por no haber comprendido toda su estructura, los motivos que subyacen a ella, y que hayan terminado de operar en uno.

Cuando nos referimos a lo que subyace, entendemos por esto a las razones ocultas, desconocidas, inconscientes.

Por ejemplo: me siento herido por algo que alguien me dice, me quedo en un estado de observación de lo que estoy sintiendo, descarto el actuar tratando de modificar lo que estoy sintiendo, descarto verbalizar y analizar lo que está pasando en mí, hay silencio, comienzan a emerger cosas, tal vez, un sentimiento de desvalorización, de inseguridad. Luego puede aflorar la necesidad “de querer ser”, y como estoy siendo agredido, esto pone en peligro mi deseo de ser alguien, valorado, reconocido, querido. Es decir que lo que subyace a un sentimiento de afectación por una agresión puede ser la búsqueda de seguridad, de ser alguien, la identificación con la imagen que tengo de mi mismo.

Esto intenta ser un ejemplo de cuáles pueden ser razones sub-yacentes a un determinado estado. Tal vez toda esta descripción es demasiado simplificada, para que sea claro el ejemplo.

R. Y.: El recuerdo de una tranquilidad o felicidad vivida implica el deseo de repetir ese estado que es recordado. Pero no se puede volver a vivir un recuerdo, puedo volver a vivir la paz o la felicidad, pero no volver a experimentar un recuerdo, que tiene forma, que es fijo porque pertenece al pasado, a un tiempo que quiero revivir.

Hay una diferencia entre esto y volver a vivir el mismo estado al que le damos el nombre de felicidad o de paz, que tiene características totalmente nuevas y distintas cada vez que lo vivo.

J. B.: Estamos atrapados en el pasado, un pasado que se lleva auestas, un pasado que impide vivir el presente en forma plena.

Un pasado en el que han sucedido cosas agradables y otras desagradables, que han dejado una marca, experiencias, vivencias, a partir del cual nos proyectamos deseando evitarlas, anhelando que no se repitan en el futuro porque causan sufrimiento, y por el otro lado está el deseo de repetir lo agradable.

R. Y.: El tiempo es esperanza, ilusión de algo que puede ocurrir, es deseo y ambición: tiempo para conseguir lo que queremos y también para evitar lo que no queremos.

Toda esa experiencia es llamada *tiempo psicológico*, es un solo movimiento de pasado, presente y futuro, ¿de qué forma?: desde el pasado se proyecta el deseo hacia el futuro y el ahora es un momento de paso hacia el mañana para cumplir con los anhelos o evitar lo desagradable, lo que nos causa temor.

Esa es nuestra vida de conflictos, de sufrimiento, el tiempo es conflicto y, por lo tanto, sufrimiento.

J. B.: El tema del tiempo en el campo psicológico, es algo muy profundo y subyacente a toda la estructura del sufrimiento, ¿Podemos explayarnos, Roberto?

R. Y.: Porque no lo elimina, es decir, el tiempo no elimina el sufrimiento.

J. B.: En parte sucede por la esperanza. Socialmente está bien visto tener esperanza en el futuro, el problema radica en que la persona vive con esperanzas de un futuro mejor, diferente, pero como nunca se terminan de cumplir todas las expectativas, y así se cumplan, surgirán nuevos deseos, por lo que el sufrimiento continúa e incluso se incrementa.

Además al tener esperanzas en el futuro, nos alejamos del momento presente, que es donde está el contenido de la vida, y de lo que en uno está sucediendo, por lo tanto es en el momento presente donde podemos comprender algo y terminar con ello.

Mañana seremos lo que somos ahora, a no ser que hoy uno muera al presente. Por lo tanto, lo único que podemos hacer es comprender lo que ahora estamos siendo.

Pero la esperanza es un sentimiento muy enquistado en el hombre...

R. Y.: Detrás de toda búsqueda, detrás de toda esperanza, hay un deseo y se acompaña siempre de temor, de lo que se quiere evitar y de lo que se quiere conseguir. En nuestra vida siempre hay algo que nos falta y siempre hay algo que nos sobra, esto se relaciona con el conseguir y el evitar.

J. B.: Creo que con lo que estamos diciendo, sin darnos cuenta, hemos ido mostrando cuál puede ser la estructura del temor, algo que todo ser humano vive. Además ver que el miedo genera violencia, angustia, nos aísla de los demás, nos enferma.

El miedo es algo inherente en la vida de todo ser humano y estamos dejando al descubierto cuáles serían sus causas, es decir el deseo, como vos decís, el deseo de evitar el dolor.

R. Y.: Que es exactamente lo mismo que el temor de tener miedo.

J. B.: Conlleva inevitablemente el miedo a que eso suceda, o no suceda.

Es bueno que sigamos investigando la forma de vivir de un ser humano.

Me interesaría profundizar en este tema del tiempo.

Uno puede salir a caminar, estar por ejemplo una hora haciéndolo y durante ese lapso no tener conciencia del pájaro que cruzó volando, de las plantas con su color y su aroma, de los cielos y las nubes. Lo único que hay son pensamientos sobre situaciones pasadas, o situaciones que uno imagina para un futuro mejor, así como fantasías, anhelos, sueños.

Creo que uno vive muy alejado del momento presente y de toda la riqueza que éste pueda incluir.

R. Y.: Hay otras cosas además. Pensar es, fundamentalmente, pensar en uno mismo. Esto nos aísla, nos separa, nos divide de los demás, y como pensamos en nosotros mismos, tememos y deseamos por y para nosotros mismos. Es muy difícil desear y temer por algo que no seamos nosotros mismos.

J. B.: Inclusive si es por otro, esto sucede en relación a lo que el otro significa en mi vida, sea un hijo, una pareja, un amigo. A veces uno dice "yo estoy pensando en mi hijo", pero en tanto que ese hijo significa una compañía, una proyección en él, un afecto, ese pensamiento en el hijo es en realidad un pensamiento en uno mismo y la inseguridad que nos genera que él pueda tener un problema.

R, Y.: Y temores.

J. B.: Si, aclaremos. Es el temor de que algo le llegara a pasar y el sufrimiento que eso me causaría. De lo que estamos hablando es de cuán auto-centrados nos encontramos. Parece que la vida girara alrededor nuestro, como en la época anterior a Copérnico, cuando se creía que la Tierra era el centro del universo.

En general nos seguimos sintiendo como el centro de la vida y que desde ese centro, que somos nosotros, funciona el resto.

R. Y.: Primero yo, segundo yo y tercero yo.

J. B.: No tenemos una cosmovisión de la vida en su totalidad, con todo lo que eso pudiera significar, sino que tenemos toda nuestra mirada puesta en nosotros mismos, nuestros logros, lo que nos pasa, lo que nos sucederá, nuestros placeres, nuestros recuerdos agradables y desagradables, etc..

A la vida se la ve y vive desde un centro, que somos nosotros mismos, todo funciona desde uno.

¿Qué pasa al vivir centrado en uno, qué conlleva?

R. Y.: ¿Es claro que todo temor es miedo por mí y que todo deseo es por y para mí?

J. B.: Sí, es claro.

R. Y.: Cuanta más preocupación por nosotros mismos, más enfermos estamos, más encerrados y aislados estamos. Así no podemos vivir.

J. B.: Esto que estás diciendo, encierra una enorme paradoja: el ser humano teme estar solo y busca estar en compañía de otros. Pero al buscarlo desde ese centro, convocando a los demás para satisfacerse a sí mismo, en realidad, se aísla; lejos de estar en compañía se va quedando cada vez más solo.

R. Y.: Tapando esa soledad...

J. B.: Por el contrario, cuando alguien termina con el sentimiento de soledad, puede estar en comunión con todos, que es lo contrario a lo que hemos mostrado con el último ejemplo.

Hay situaciones dicotómicas en la vida, en las que a veces uno, por buscar lo opuesto, lo único que logra es acrecentar aquello con lo que está disconforme.

R. Y.: Sí, ya hemos hablado de los opuestos coexistentes a través del deseo.

J. B.: O sea que uno se siente solo, busca a los otros y, mientras se esté centrado en uno mismo, se aísla más de los demás, del mundo, de la vida...

R. Y.: Exacto, no sólo de mis semejantes sino también de la naturaleza.

J. B.: Estas situaciones dicotómicas ocurren también con respecto a la seguridad.

Al buscar la seguridad, lo que se encuentra es inseguridad, por el contrario el que sabe vivir en lo inseguro e impermanente, se siente seguro.

Lo que estamos planteando es convivir con las realidades, en lugar de desear salir del estado, ya que en la medida que se desea salir, se resiste lo que es y lo que se hace es darle continuidad al dolor.

Es importante aprender a vivir con la realidad, pero uno no se atreve a convivir con eso porque da una enorme cuota de inseguridad el hecho de coexistir con la insatisfacción, la infelicidad, el vacío, la soledad. Creo que una de las cosas que suceden es que, cuanto más seguridad buscamos, más inseguridad sentimos.

R. Y.: La seguridad que se busca, uno cree encontrarla en el dinero, en las posesiones, en las personas, en el conocimiento, en Dios.

J. B.: En formar parte de organizaciones o instituciones...

R. Y.: Todas esas cosas a uno le dan una aparente seguridad. Digo aparente porque cualquier elemento que pueda menoscabar o atacar aquello que nos da estabilidad, nos crea una inseguridad mayor.

La seguridad que se busca y que nace de la inseguridad en que vivimos es la del deseo de seguridad, que forzosamente mantiene la continuidad de los opuestos.

La verdadera seguridad no depende de nada para existir: es. En tanto yo la defiendo de algo o de alguien no voy a conseguirla.

J. B.: En la medida que dependa de algo o de alguien lleva implícita la posibilidad de que eso no acontezca, por lo tanto, tiene como contrapartida a la inseguridad en sí misma.

Creo que alguien que busca darle un fin a la inseguridad tendría que comprender que esto no va a suceder como producto de desear la seguridad, sino de aprender a vivir en lo que "es", que es la inseguridad, el caos, lo cambiante, todo esto es lo que conforma la vida misma.

R. Y.: La seguridad, alguien puede creer que podría surgir del deseo de la seguridad, pero es necesario entender, que no se la puede hacer depender de nada. Ello obliga a eliminar el deseo de poseerla para que ocurra. No a través de algo o de alguien. No sabemos cómo hacerlo de otra manera. Pensar es eso, es buscarla a través de algo conocido, por eso no se puede obtener a través del pensamiento o el deseo.

J. B.: Éste me parece un tema muy clave, dado que tal vez una de las cosas que uno nota más frecuentemente es que todo el movimiento de la mente, siempre lleva a esa búsqueda de seguridad.

Pregunto: ¿quedará clara la importancia de descartar ese movimiento? Me refiero a darnos cuenta del peligro que entraña esta búsqueda de seguridad, a través del pensamiento.

R. Y.: Hay otro planteo: ¿Cuál es el origen de la búsqueda de seguridad?

Vemos como inseguras nuestras vidas, la percibimos así porque no encontramos en ellas la gratificación o satisfacción que queremos en forma permanente.

La búsqueda de la permanencia, de la satisfacción vivida, es la pretensión y el deseo de seguridad.

La impermanencia es lo típico del vivir, la transitoriedad de los estados de ánimo, unas veces agradables y otras no tanto. Los momentos agradables, que son sólo instantes, queremos que sean permanentes, y ese deseo de permanencia de lo agradable es el mismo anhelo de seguridad.

J. B.: Dado que vivimos centrados en nosotros mismos, yendo en la búsqueda de logros, en forma competitiva, midiendo, juzgando, comparando, envidiando, todo esto implica vivir con el deseo de algo diferente. Es como que la sociedad,

conformada por cada individuo que la retroalimenta, promueve esto de “ser alguien”, si no eres nadie atravesarás el estado más inseguro que pueda haber.

Entonces la seguridad, aparentemente consistiría en ser alguien reconocido, valorado, aceptado por otras personas o por la sociedad.

De este modo, hablar de que la búsqueda de seguridad resulta un estado conflictivo que le da continuidad al dolor, es algo que nos va a costar comprender, porque nadie puede concebir una vida armónica y encontrar paz interior si no es a partir de la seguridad.

¿De qué manera podemos dejar claramente expuesto esto, cuando en realidad lo que se nos promueve desde la educación, la familia, la sociedad, es la búsqueda constante de seguridad? Es decir, tener buenas notas, aprobar los exámenes, tener reconocimiento social, tener dinero, tener conocimientos y todo aquello que se interpreta como “ser alguien en la vida”.

R. Y.: La educación es justamente eso: se educa para la seguridad futura, por supuesto aparente, porque depende de algo o de alguien. No solamente futura en cuanto a esta vida, también hay seguridad futura en cuanto a la próxima vida, queremos saber qué nos va a pasar en una próxima existencia y ésta es otra forma de buscar seguridad.

J. B.: Entonces, ¿qué le podemos decir a una persona, que siente que en lo más profundo de sí mismo, que lo que más arraigado tiene, es esa búsqueda de seguridad?

R. Y.: Son dos cosas distintas: la seguridad que llega a través de la comprensión de los procesos del vivir y aquella que se busca.

Es exactamente lo mismo que la tranquilidad, la paz o el orden, que llegan sin buscarlos.

J. B.: ¿Podemos mostrar qué es un estado de seguridad que llega espontáneamente?

R. Y.: Es una forma de vivir, una cualidad del ser, una manera de ser y de vivir en que vivimos con seguridad.

J. B.: ¿No podría ser que ésta surja naturalmente en el momento en que hemos terminado con el deseo? ¿No es el deseo de algo diferente a lo que “es”, lo que genera la inseguridad?

R. Y.: Sí. Cuando se terminan el deseo y el temor, la inseguridad y la búsqueda de seguridad y permanencia, ocurre otra cosa y le podemos dar todos los nombres que queramos: seguridad, paz, felicidad, etcétera.

J. B.: Todo esto es algo que cada uno tendrá que experimentar, vivenciar y descubrir por sí mismo, y ver qué hay de verdadero o de falso en lo expuesto. De lo contrario estaría haciendo un estado ilusorio por las palabras dichas en este libro, y el deseo de que ello ocurra. Con lo que estaríamos en el punto inicial.

Creo que hemos hablado sobre muchos temas.

¿Te parece que falte desarrollar otra cosa?

R. Y.: No hay ningún tema separado del otro, todos son uno. En cada uno de ellos están comprendidos los otros, la división no existe más que en el pensamiento, es la necesidad de su descripción, pero en definitiva somos uno.

Diálogo III

J. B.: Podemos investigar el rol de los gurúes, sacerdotes, chamanes, maestros espirituales, canalizadores, astrólogos, psicólogos, psiquiatras.

Por lo general nos dicen qué es lo que hay que hacer y qué es lo que no hay que hacer para conseguir aquello que uno quiere. También nos incentivan a buscar, a desear estados superiores de conciencia, a alcanzar lo divino, etcétera.

En general se promueve lo positivo, entendido como el ideal, lo correcto, lo sano, lo armónico.

R. Y.: ¿Qué es lo que buscamos? La felicidad, la paz, la verdad, la tranquilidad, el amor y ninguna de esas cosas pueden ser buscadas y encontradas.

Algo hemos hablado sobre esto, son algo vivo, una manera de ser, tanto el amor, como la tranquilidad, la paz, el orden, la confianza. Son maneras de ser, cualidades del ser que no pueden ser adquiridas a través de un camino, método o sistema.

J. B.: Si, es así, también es cierto que ni con plegarias u oraciones se alcanzan. Tal vez al buscar esos estados, es que no los encontramos y lo que encontramos es dolor y frustración por no haber dado con ellos.

R. Y.: Esos estados no se pueden comprar, no pertenecen al mundo del mercado, sino que son maneras de ser, cualidades que no pertenecen a la oferta y la demanda.

Si llegan, bienaventurados somos.

J. B.: Lo que se nos muestra es que en la medida que lo deseemos y que antepongamos deseos, pensamientos y sentimientos positivos, todo eso va a ser alcanzado y logrado. Eso es lo que se nos está mostrando y ofreciendo todos los días, en todo tipo de literatura, muchos maestros espirituales hablan de ello.

R. Y.: Sí: cómo conseguir lo que queremos...

J. B.: Nos muestran el cómo, el método. Hay mucha literatura al respecto.

Y algo que sucede al buscar el método, el sistema, la técnica que nos cambie el estado en el cual estamos, se produce una mayor división entre nuestra realidad cotidiana, y aquello que anhelamos conseguir. A mayor dualidad mayor conflicto, por estar más escindidos.

También se genera, una mente más mecánica de la que ya es.

R. Y.: Y aquí estamos afirmando justamente todo lo contrario: que no hay un cómo conseguir aquello que no puede ser obtenido a través del deseo.

Claro que podemos conseguir una casa, claro que podemos lograr una mejor posición, más dinero, pero lo que no se pueden obtener son esas cualidades del ser.

J. B.: Creo que estamos diciendo algo más que eso: no sólo que no lo podemos conseguir, sino que hay algo que sí vamos a obtener con el deseo de querer tener esos estados, es: más sufrimiento, más aislamiento, más frustración.

R. Y.: Puede ocurrir que nos engañemos a nosotros mismos, creyendo que tenemos seguridad o paz, y que estos son estados verdaderos y definitivos. Cuando en realidad lo único que estamos consiguiendo con esta sensación ilusoria es tapar todo lo contrario de lo que es la paz y la seguridad.

J. B.: Y eso nos lleva a estados ilusorios de conciencia.

R. Y.: Sí, significa vivir permanentemente en conflicto.

J. B.: Si hay un estado ilusorio, desde ya que hay conflicto.

Entonces tenemos que hablar sobre que le queda a un ser humano abrumado por el conflicto.

R. Y.: Advertir que hay cosas que no pueden ser conseguidas, no hay camino para obtenerlas. Eso nos permite dejar de lado una serie de conductas..., que justamente son las conflictivas.

J. B.: ¿Bastará con una advertencia?

Tal vez la tarea sea indagar, investigar qué es esta actitud de buscar estados opuestos a lo que en mí se expresan, como confusión, soledad, angustia.

Me parece que uno tiene que descubrir por sí mismo, ¿si al poner la energía en lo que debería ser, en lo "ideal", en cambio de ponerla en lo que "es", que es lo concreto que se expresa en la vida cotidiana, va uno a salir del conflicto?

Pero eso lo tenemos que experimentar, verlo en la vivencia, si no, vuelve a ser otro mensaje de tinte positivo, que no es más que una idea nueva.

R. Y.: En la medida en que puedo escuchar a alguien que me lo dice y puedo ver lo que escucho y su relación con lo que yo hago, y en ese escuchar, en ese verme a mí y verlo como un hecho, ver su realidad, su verdad de lo falso que estoy haciendo y viviendo, observar lo que escucho y ver su falsedad, en ese momento, lo falso se viene abajo, se desprende por sí mismo por haberlo advertido como falso.

J. B.: Tal cual, porque si no, se estaría actuando en base a conceptos, conclusiones, ideas, dogmas.

R. Y.: Por supuesto, si yo quiero eliminar todo eso, si quiero eliminar lo falso, estaríamos en una contradicción creada nuevamente desde el pensamiento.

J. B.: Porque estaríamos actuando desde una idea, y lo que estamos intentando mostrar es que, en realidad, el tema consiste en actuar desde una comprensión vivencial de los hechos que acontecen en el vivir diario. No desde la idea, que es la abstracción de los hechos. La acción que emana desde el entendimiento es un producto natural de la comprensión, que no necesita de la voluntad. La acción que emana de una idea, o de una reacción, conlleva esfuerzo, voluntad, elección y por ende más conflicto.

R. Y.: Exacto, es así. Porque toda nuestra vida está basada en ello, yo sé lo que tengo que hacer y lo hago, a partir de ese saber. Y si no lo sé, quiero averiguar en qué consiste para poder saber. Pero a través de este diálogo estamos afirmando algo totalmente distinto, estamos diciendo que hay un hacer que no depende del saber, del conocimiento, de la idea, sino de la comprensión.

J. B.: Lo más común es el hacer desde el conocer, desde el conocimiento, desde la idea, desde las creencias. Y no nos damos cuenta de que todo ese conocimiento es parcial y subjetivo...

R. Y.: Limitado.

J. B.: Sí, limitado, y responde a un particular conocimiento, que en unas personas puede determinar algunas cosas mientras que en otras determinará tal vez algo opuesto.

En muchas cosas hay conocimientos totalmente encontrados y cuando uno se atiene a los saberes está actuando en forma parcial y subjetiva, porque cada conocimiento es limitado y responde a una cierta ideología, que puede ser cierta o no.

R. Y.: También hay otro tema: cuando yo quiero saber, para poder hacer de acuerdo a lo sabido o lo aprendido, que son saberes, conocimientos, actúo, pero en realidad estoy actuando a través del esfuerzo, y la tensión que surgen de la búsqueda de seguridad. Porque todo lo que quiero saber para poder hacer se debe a que no sé hacer, no sé qué ni cómo hacer, estoy inseguro, y esa inseguridad la quiero transformar en seguridad a través del saber qué hacer y cómo. Y lo único que he hecho con eso, es tapar la inseguridad, que de ninguna manera desaparece.

J. B.: A partir de lo que estamos expresando, me parece, que podríamos preguntarnos:

¿Qué es el ver y el escuchar?

R. Y.: Es mucho más fácil hablar del escuchar y del ver al mismo tiempo, porque eso me permite un contacto con el otro: el otro me lo dice, me cuenta y yo lo veo. Pero es más difícil ver por mí mismo sin que nadie me diga nada. Es más trabajoso comprender, ver lo que es; y lo que es, es querer “ser”.

Aunque es muy difícil ver ese querer “ser” si alguien no me lo hace notar. Entonces, escuchándolo, puedo advertir que mi vida es un querer “ser”, y yo lo veo, lo advierto, observo sus inconvenientes y su falsedad, y si es cierto porque lo estoy viendo como corresponde, eso se termina.

J. B.: ¿Podríamos explayarnos sobre cuál es la cualidad de ese ver?

R. Y.: Es ver enteramente, en su totalidad, al tema del querer “ser”. Verme a mí mismo queriendo ser.

Me veo a mí mismo queriendo ser y veo todos los inconvenientes que eso implica y noto que eso de ninguna manera puede ofrecerme la paz, el orden, la seguridad, etc.

No a través del deseo, sino con la terminación del deseo, de esa búsqueda.

J. B.: Claro, cuando hablamos del querer “ser”, nos referimos al querer ser reconocido, valorado, querido, considerado. También está en ese querer “ser”, el sentimiento de que soy alguien, a partir de algo, un auto nuevo, un título universitario, una ropa nueva, etc..

La dificultad de verse uno mismo, ¿no surge, por estar la atención puesta en el mundo externo, como también en lo que deseamos suceda, en lo que deseamos ser?

R. Y.: Lo real es que no vemos.

J. B.: Por supuesto ese es el hecho.

R. Y.: El hecho general es que no vemos.

J. B.: Sí, no vemos, esa es la realidad de la mayoría de los seres humanos, de lo contrario el mundo sería algo diferente. Hay apuro, urgencia por atender la innumerable cantidad de cosas que tenemos entre manos, sintiendo que lo importante es la acción, y no la comprensión de los procesos del vivir.

R. Y.: En realidad, nosotros no vemos. Alguien nos muestra algo, nos cuenta, nos dice que el querer ser que somos todos nosotros, es un error que conlleva al sufrimiento, que lleva a la ilusión. Si eso lo veo y si es cierto para mí y lo capto en su totalidad, esta captación facilita su terminación. Escuchar y ver.

J. B.: Ese escuchar y ver es desde la totalidad de lo que soy, desde el cuerpo, desde el pensar, el sentir, con el corazón y la razón al unísono, en mi totalidad funcionando...

R. Y.: Yo puedo escuchar, pero como no estoy bien, como estoy descontento, porque sufro, porque estoy confundido, porque tengo miedo, quiero encontrar una solución, quiero hallar algo que me alivie de todos estos problemas. Pero alguien viene y me dice: "el mero hecho de buscar algo que me alivie de este problema, lo único que hace es darle continuidad, porque yo quiero ser".

¿Está claro que es eso lo que siempre hemos hecho, que siempre hemos tratado de conseguir, de alcanzar, de buscar, percibir, y así nunca lo conseguiremos?

Entonces, si nunca lo lograremos, dejamos de hacerlo, ese deseo se va solo.

J. B.: Tal cual.

Podemos agregar algo. Que uno puede escuchar eso y puede comprenderlo intelectualmente, lo cual habla de una acción fragmentada, parcial y por ende limitada.

R. Y.: Claro, he escuchado al otro, he escuchado sus palabras, las comprendo, pero no me he visto yo. Es escuchar y verme.

J. B.: Vemos desde la totalidad que somos, no somos seres únicamente racionales. Además es escuchar e ir más allá de la simbología de las palabras.

R. Y.: Así es, es escuchar y verme haciendo desde mi querer ser, que además, todo lo que he intentado, todo lo que he buscado y tratado de adquirir, incluso todo lo conseguido no es lo que realmente termina con mi confusión y sufrimiento. Entonces, es un escuchar y es un ver al mismo tiempo: escuchar al otro y verme a mí, que se hace simultáneamente.

No es que primero escucho y luego me veo, son las dos cosas a la vez. Si es cierto, se produce una transformación que implica la desaparición de lo falso, no la adquisición de lo verdadero. La terminación de lo falso puede dar lugar a que surja lo verdadero.

J. B.: El condicionamiento tan ancestral que tenemos muchas veces nos lleva a aprender algo para luego ser aplicado, esa sería la actitud “positiva”. Y es la que estamos descartando, porque no se trata de aprender en el sentido de “tomar” un conocimiento, para luego ser aplicado.

Sino que estamos hablando de un hecho vivencial, más allá del tiempo, en el aquí y ahora, con una plena atención a lo que veo o escucho, y todo lo que surge a partir de ello, puede dejar al descubierto toda una trama de situaciones, que son la estructura del conflicto, ya que queda develado el contenido oculto de una situación que perturba, esto da lugar, a que ello finalice.

R. Y.: No son ideas a aplicar, es un ver en el que los conceptos y las ideas no existen, no existen en el acto mismo de ver. Al no existir en este acto, lo otro se ha terminado.

J. B.: Roberto, el tema es que si uno observa un poco, lo que se ve es que el ser humano adolece de una capacidad de ver y de escuchar, porque si realmente la tuviera tal como la estamos expresando, no viviría en el desorden ni la confusión en que vive. Creo que lo que tendríamos que descubrir juntos es ¿qué es lo que interfiere, qué inhabilita esa cualidad de ver y escuchar que genera por sí misma una transformación?

Cualquier persona dice: “yo veo y escucho”, el tema es que esto es parcial. Entonces, ¿qué cualidad tiene ese ver y ese escuchar para ser generador de una transformación?

R. Y.: En tanto exista el ver y el escuchar, que es una sola cosa, en tanto exista ese percibir por fuera y por dentro, no hay nada que obstaculice, nada que interfiera. Lo que ocurre es que no hay ese escuchar. No vemos ni escuchamos, no percibimos.

J. B.: Tal cual, es lo que estamos diciendo, pero ¿por qué?

R. Y.: Por todo lo que somos, por nuestro deseo de ser.

Ante ese ver y escuchar pregunto, quiero conseguir ese ver y escuchar, quiero comprarlo.

En el mismo momento en que lo escucho aparece ese deseo, quiero conseguir, adquirir, llegar a vivir esa transformación que ha de surgir de ese ver y ese escuchar.

Y todo lo que surja de mí, es un obstáculo a ese ver, que eso que es fundamental en la vida de cada uno, no puede ser deseado, ni conseguido.

J. B.: Así es. Creo que también son un obstáculo, el rechazo, el juicio. Uno para ver, debe en cierta forma dejar desplegados los estados psicológicos, entonces allí puede haber un ver transformador.

Pero lo que sucede, es que al escuchar y al ver, hay resistencia, juicios, justificaciones, por ende hay miedo, comparación, competencia, sensación de ser menos.

Todo esto impide que cuando estamos percibiendo algo, no emerjan los contenidos ocultos, porque interfirió el pensamiento y la acción del ver se transformó en un proceso racional analítico, con toda la carga de juicios, justificaciones, análisis.

R. Y.: Naturalmente. Ese enjuiciar significa lo que está bien y lo que está mal.

J. B.: Aprobando y desaprobando lo que percibimos, parece que nos da inseguridad quedarnos con los estados, en un proceso de solo observación, sin motivo y sin elección. También se trata de no llegar a conclusiones, ya que estas cierran la posibilidad de investigación.

R. Y.: Ahí interviene otra vez el deseo de ser, o de no ser tal o cual cosa. Nuestro deseo de ser es nuestro enemigo que nos impide percibir, es lo que interfiere.

J. B.: Es decir que no vemos, ni escuchamos, en la vida porque nuestro deseo de "ser", alguien reconocido, querido, valorado, respetado, es tan grande, que nos pone a la defensiva, con lo cual nos rigidiza, encierra, nos insensibiliza y perdemos energía.

R. Y.: Siempre que hay un juicio hay una necesidad de ser.

J. B.: Exacto. En el momento del juicio, por alguna situación en el campo psicológico hay una necesidad de ser.

¿Porqué me enjuicio? ¿Es que me siento menos al verme con un rasgo al cual rechazo?

Me enjuicio porque deseo ser algo diferente a lo que soy.

R. Y.: Es que está implícito en el hecho de que me gusta o no me gusta, está bien o está mal, surge el deseo de tenerlo o rechazarlo.

J. B.: Por supuesto. De tener o rechazar un determinado estado psicológico.

R. Y.: Entonces, no se trata de que el estado psicológico en cuestión, sea agradable ni desagradable. Hasta puede ser desagradable pero es verdadero. El problema está en esa capacidad de escuchar y de ver. Pero si hay alguna intención más o menos mínima y relativamente seria de querer, desear corregir o entender lo que somos y cambiarlo, eso nos lleva a la investigación y comprensión de ese mismo deseo.

No se trata de cómo entender o cómo cambiar. Esto es solo escapar.

Lo importante es el deseo mismo que ha surgido del sufrimiento y que, ambos, constituyen una unidad inseparable. Por lo tanto, todo aquello que surja de ese deseo, es la continuidad del sufrimiento o solamente una escapatoria del mismo...

J. B.: Si, así es, ese es el hecho real, el deseo de cambio es la continuidad del sufrimiento.

Ver las cosas de esta forma, requiere una enorme atención a los procesos psicológicos ancestralmente enquistados, a los condicionamientos que generan ciertas respuestas mecánicas.

R. Y.: Y a lo que me está ocurriendo.

J. B.: Sí, a lo que nos está ocurriendo y que es debido a condicionamientos primarios, que hay en uno, tales como el juicio, ya que se vive aceptando y rechazando constantemente. Es nuestra manera de conducirnos frente a cada situación de vida que se nos presenta. Esta forma de ser me agrada, esta forma no me agrada, esto lo apruebo, aquello lo desapruebo.

Vivimos en la opción, el rechazo de algo y la búsqueda del opuesto. No nos quedamos con lo que "es" hasta terminar con ello.

Es importante, darnos cuenta de esa respuesta automática de aceptación y rechazo que tenemos instalada, mientras estemos funcionando en ese automatismo, nada podrá verse ni escucharse.

R. Y.: Es cierto. La aceptación y el rechazo que luego se transforma en el deseo de aquello que acepto y del rechazo de aquello que no quiero.

J. B.: Podemos decir que lo que inhibe el ver y el escuchar es el juicio, el deseo de lograr, de obtener, el estar satisfecho con lo que es y el no querer uno, que le muevan su estructura.

Tal vez la persona que está satisfecha con lo que es, no está leyendo esto ni le interesa, no se acerca...

R. Y.: Exacto. Alguna vez me tocó hacer una clasificación de los seres humanos de esta forma: el que busca y el que ya no busca. El primero tiene sus problemas y quiere investigar...

J. B.: Es un insatisfecho y quiere buscar algo distinto.

R. Y.: Y está el que ya no indaga, porque ha entendido lo que significa buscar.

J. B.: Creo que está muy claro. En este último ejemplo, el que no indaga, lo hace porque entiende que buscar significa, cuestionarse, dudar, cambiar, morir a formas de funcionar...

Es todo muy sutil, es como el filo de una navaja.

Si buscamos desde la resistencia a lo que nos sucede y deseamos lo contrario, continuamos en la misma situación o peor aún.

Si no buscamos, porque esto involucra un cambio demasiado grande, el cual no estamos dispuestos a encarar, ni hacer, seguimos en la misma, con un sentimiento de frustración, dándole continuidad a todo lo que compone el mundo psicológico.

Parece que las reacciones más comunes entre las personas fueran: resistir o tolerar; aceptar o rechazar; aprobar o desaprobar; luchar con lo que pasa o ser permisivo con ello.

R. Y.: El percibir, el darse cuenta, el comprender, termina con los opuestos.

El pensar, el aceptar, el rechazar, el enjuiciar, el comparar, le dan continuidad.

J. B.: Es importante aclarar, que ese percibir, ese darse cuenta, involucra la totalidad de lo que uno es. Uno actúa muy fragmentariamente, desde la parte intelectual, racional, cuando en realidad es una totalidad de sistemas, cuerpo, sentimientos, sensaciones, pensamientos, emociones.

Es necesario todo un organismo viviente atento a lo que sucede, percibiendo, para dar fin a un estado conflictivo.

R. Y.: Lo fragmentario es, en realidad, pensar en el temor como independiente del deseo, pensar en el objeto de deseo independientemente del temor.

J. B.: Y también sería leer esto mediante una comprensión intelectual y nada más.

R. Y.: Es que la comprensión intelectual significa no haber comprendido.

J. B.: Exacto, se comprende sólo a un nivel que no involucra la totalidad de la persona, ésta, solo comprendió el significado de las palabras nada más, por lo que no ha comprendido, ni comprenderá de esa manera.

R. Y.: Ha escuchado, ha leído, pero no se ha visto a sí misma.

J. B.: Creo que son muy pocas las personas que están interesadas en un cambio profundo, que es un cambio radical.

No se tiene conciencia de lo que significa dejar atrás aquello que perturba, morir a formas conflictivas de funcionar, lo cual involucra un arduo trabajo en soledad, empezando por hacerse cargo del dolor anidado en capas ocultas de la mente.

Lo único que siempre se quiso, es desembarazarse de aquello que le molesta a la persona, que le afecta, de la forma más rápida y fácil de conseguirlo, y si hay una técnica o alguien que nos lo proporcione, mejor.

La atracción por lo placentero, por el mundo sensorio es mucho más grande.

R. Y.: Nunca nos interesó cambiar realmente.

J. B.: La gente dice que quiere cambiar. Cuando atendés personas con problemas de salud física o psicológica afirman: “yo estoy interesado en cambiar”. Pero cuando les mostrás qué es lo que significa cambiar o dónde están trabados y qué trabajo de comprensión sería adecuado que ellos realicen, es cuando advierto, que eso no le interesa a casi nadie.

Hay personas que ponen en riesgo sus vidas, no sólo psicológicamente sino también físicamente y terminan viviendo en el conflicto, como consecuencia de no haber querido modificar hábitos mentales, de alimentación, descanso, laborales, de vínculos y tantos otros.

Eso es *gatopardismo*: jugar a cambiar para que nada cambie. El ser humano vive jugando al cambio, juega con las terapias, con las experiencias espirituales, juega al cambio para no cambiar, porque para cambiar, en realidad, tiene que dejar de jugar y abocarse a un trabajo de comprensión, que es arduo, pero que de seguro lleva a una vida sana y auténtica.

En realidad es al revés de lo que se piensa, se cree que hacer el trabajo de conocimiento propio y dar lugar a que el conflicto termine, es más difícil que vivir en el conflicto sin hacer nada, más que seguir buscando placer en la vida y soportar los problemas.

En realidad, es mucho más difícil convivir con el conflicto, continuar con una forma de vida complicada que terminar con las cosas y vivir con tranquilidad. Es más fácil caminar la vida sin mochila que con ella.

A mí me parece que aquí llegamos a un punto interesante, lo que queda expresado es que la gente no quiere cambiar. ¿Eso no nos habla del tema de la dualidad? ¿No hay dos fuerzas en el individuo, que son el deseo de cambiar y el deseo de no cambiar, de seguir en lo mismo, que todo siga igual?

Es como si la persona estuviera partida, con sentimientos encontrados. Una parte no le quiere dar continuidad al conflicto, como podría ser el ejemplo de una persona con sobrepeso, que no quiere continuar en esa forma en la que se siente preso del placer de la comida, se ve sin libertad, pero por otro lado hay un deseo de seguir en esa búsqueda de placer y los beneficios que le aporta su sobrepeso.

Me gustaría hablar sobre esto...

R. Y.: La dualidad es nuestra vida, así como nuestra vida es el deseo de conseguir, de adquirir, de alcanzar y de encontrar. Ese deseo ha nacido del sufrimiento, porque ha surgido del temor, de algo que no quiero, se acompaña siempre de aquello que siento. Me puede dar satisfacción.

Aquello que quiero y aquello que no quiero, eso es la dualidad.

Pero eso no tiene nada que ver con aquel otro estado de comprensión, de ver, escuchar, en donde no existe ninguna división.

J. B.: Tal vez estamos retrocediendo un poco, pero lo veo necesario para un mejor desarrollo de lo que estamos exponiendo, hablar de la división, que hay en el ser humano.

R. Y.: En el ver y el escuchar no existe ninguna división, ni posibilidad de que me guste y no me guste. Eso es lo que estamos viendo: que lo que nos gusta y lo que no, es el motivo de la fragmentación, de la división, de la incapacidad de conseguir lo que realmente nos interesa, y el conflicto permanente que estamos viviendo.

J. B.: Te propongo explayarnos un poco más sobre esto.

La puja interna entre deseos encontrados, que tiene el ser humano, es una realidad muy fuerte que agota, estresa y enferma. Por otro lado da un placer inconsciente, genera una adrenalina particular y da ocupación a nuestra mente, con la sensación de estar vivos.

R. Y.: La satisfacción que buscamos y el sufrimiento o lo desagradable que evitamos, esa es la dualidad, es lo conocido, es lo ya vivido, y lo otro, que es lo desconocido, lo que no sabemos, lo que no hemos vivido.

Y a pesar de todo, lo conocido le teme a lo desconocido en tanto lo piensa como desconocido.

J. B.: ¿Podemos decir que una persona no sale de la dualidad porque teme a lo desconocido?

R. Y.: Al cambio...

J. B.: Eso mismo es lo que expresa toda la gente.

R. Y.: Le temen al cambio real, a pesar de desearlo. Desean un cambio dentro de la propia estructura del deseo y del temor, pero terminar con el deseo y el temor frente a algo que no saben lo que es, prefieren quedarse con lo conocido, a la vez gratificante y doloroso, frente a algo nuevo que no saben lo que es...

J. B.: ¿Me permitís dudar de esto que estás diciendo? Estoy en duda que una persona pueda temer a lo desconocido.

R. Y.: A lo desconocido desde el pensamiento.

J. B.: ¿Puede alguien temer a algo que no conoce?

R. Y.: No existe el temor real a lo desconocido que es también real, sino el temor a lo desconocido pensado: qué me va a pasar a mí si cambio completamente. Es mi propia muerte, mi propia desaparición, la aniquilación de toda mi historia, de todo mi pasado.

Porque estoy absolutamente identificado con toda esa confusión, sufrimiento, todo eso es lo que soy yo.

Me he identificado con todas estas realidades, agradables o no, ese es el gran punto.

El tema no es que hay miedo a lo desconocido, sino que hay una profunda identificación con eso que estoy siendo y no quiero dejar de ser esto porque dejar de ser esto es mi propia desaparición, mi propia terminación.

El temor a lo desconocido es en realidad el temor a dejar de ser.

J. B.: Clarísimo, por supuesto, y yo quiero seguir siendo eso.

R. Y.: Ese es exactamente el deseo de ser.

J. B.: Así es. Estamos viendo que las personas pueden afirmar que quieren cambiar, pero no son conscientes de que en realidad no lo quieren.

Están profundamente identificadas, enraizadas, atrapadas en esa imagen de sí mismos, en esa manera de vivir, por más que haya una enorme cantidad de componentes conflictivos.

Una vez conocí a una señora que tenía un hijo adicto a las drogas. La mujer estaba abatida por esa situación. Hubo una posibilidad de que su hijo cambiara absolutamente, llevarlo a un lugar especial para su recuperación. Él fue y cambió, pero la mujer estaba tan atrapada en ese sentimiento que no quería dejar de seguir sufriendo, ella en ningún momento podía ver que el hijo estaba saliendo de la situación, y que había una posibilidad de cambio. Parece como si hubiera un regocijo inconsciente en ese sufrimiento, le era imposible ver las posibilidades de cambio, ni siquiera en el otro, ella estaba atrapada en el sufrimiento y de ahí no se podía mover. Ella “era el dolor” y de ahí no tenía interés en salir.

Creo que uno puede decir que quiere cambiar y esto la mayoría de las veces es sólo una expresión verbal, pero no como un hecho concreto de vida. Porque si fuera así, cuando una persona quiere beber agua, se levanta y la toma, cuando alguien quiere algo, no lo dilata.

R. Y.: Cuando realmente tiene la necesidad.

J. B.: Entonces, si hay una real necesidad de cambio, la gente cambiaría. Evidentemente no es real, ni una necesidad de vida, sino una parte muy débil de la persona es la que desea solo cambios en las cosas que le molestan.

Diálogo IV

R. Y.: Estuvimos hablando de lo que nos ocurre todos los días: la búsqueda de seguridad, el temor etc. Todo eso, de alguna manera, está basado en la elección, el deseo de que algo sea o de que algo no sea, eso es también temor. ¿Podemos seguir con esto, podemos preguntar si esto puede terminar?, ¿Debemos seguir así? ¿Debemos seguir sufriendo toda la vida? ¿Debemos seguir en el temor, en la opción, o esto se puede terminar?

En realidad, no lo sabemos, nos estamos planteando la posibilidad.

J. B.: Algo que sucede, cuando uno escucha una pregunta de este tipo, es un pensamiento que dice ¿cómo puedo lograrlo?

Es decir, que tenemos muy instalada una actitud de reaccionar frente a lo que percibimos o escuchamos, anhelando algo diferente. Inmediatamente estamos deseando algo distinto, otro estado. Vemos lo que plantea la persona, el maestro, el gurú, el autor del libro e inmediatamente surge el deseo de: saber el cómo, la fórmula, el método, ¿Cómo lo logro?

R. Y.: Al hacer esa pregunta, al tener ese anhelo de llegar a un estado distinto del que vivimos, en realidad, estamos creando una nueva opción entre un nuevo rechazo a todo aquello que somos (a la totalidad de nuestro ser) y una cosa nueva, totalmente distinta, que es la que estamos buscando y la que deseamos.

Al hacer la pregunta sobre, si esto se termina totalmente y viene el deseo de terminarlo, lo estamos rechazando, de la misma manera como antes rechazábamos aspectos más parciales.

Nuestro rechazo, nuestro temor, nuestra resistencia, son mucho más amplios, me toman totalmente: quiero terminar conmigo, deseando una cosa distinta. Y esto implica la continuidad de todo aquello con lo que quiero terminar.

J. B.: Cuando decís “terminar conmigo”, creo que te referís a terminar con todas esas formas que vemos repetitivas, inconducentes, no inteligentes, traumáticas. Pero de ninguna manera estamos dispuestos a “terminar conmigo” en todo aquello que nos genera satisfacción.

R. Y.: Por eso busco una nueva satisfacción.

J. B.: Ahí está... Esto se está convirtiendo en una nueva satisfacción: la que nos puede dar el alcanzar un estado diferente, que nos va a dar otra posición o poder, frente a los demás o frente a uno mismo, nos va a otorgar otra condición, donde nos vamos a sentir con mayor seguridad.

La trampa está, en la pregunta que hacemos del “cómo”.

R. Y.: Es un deseo de una nueva satisfacción y de un nuevo estado en contra de todo aquello que estuvimos viviendo y que nos pareció debía terminar.

J. B.: Me pregunto si alguien que está leyendo esto no podría pensar: ¿pero cómo, entonces, no tengo nada que hacer, si no hago nada, seguiré en la misma situación en la que estoy, con las mismas formas de funcionar, con las mismas situaciones traumáticas y conflictivas que tengo...?

R. Y.: No sé si es del todo así. Si yo no me hago más preguntas acerca de este estado nuevo, en contra del estado viejo, una mente nueva en contra de la vieja, si yo no me hago más preguntas de ese cambio porque veo su inutilidad, me quedo callado y veo todo lo que está ocurriendo, me quedo en silencio y atento.

J. B.: Tal vez esa es la respuesta de alguien que ha leído con gran atención, y no se enmarañó en pensamientos analíticos, comparativos, producto de todo su condicionamiento. De alguien que no está atrapado en el deseo de búsqueda de satisfacción.

Es decir que no hizo de lo escuchado una idea.

¿Podemos llamar a esa atención: meditación?

R. Y.: Podemos darle el nombre de meditación. Es estar callados, en silencio, atentos a todo lo que nos está ocurriendo, porque sabemos que lo que vamos a decir es siempre una continuidad, lo que vamos a pensar, desear o tener es una persistencia a la que estamos atentos.

J. B.: Decir algo, pensar algo, sería una continuidad, en la que tal vez existan algunas modificaciones, pero que fueron aparentes o limitadas o superficiales, porque en realidad la sustancia, el trasfondo es el mismo.

R. Y.: Es muy probable, pero si yo estoy atento, el hecho mismo de la atención, de estar en silencio y alerta, termina con todo aquello que significaba ruido, pensamientos y desatención. Así, todo lo demás desapareció, y no hago absolutamente nada para corregirlo, porque el modificarlo es parte del proceso de desatención o de continuidad.

J. B.: Esto creo que es la clave de la cuestión. ¿Podemos decirlo también de otra forma, para que sea aún más claro? Creo que está tan enquistado en nosotros que inmediatamente que se percibe algo, uno se pregunta: ¿Qué hay que hacer ahora con eso?, y lo que ocurre es que enseguida se piensa en la acción futura.

Lo que estamos planteando es desprenderse de la acción, que es fruto de la reacción y del deseo de algo diferente, que es el conflicto, entonces estamos hablando de la no acción, de la acción de la no acción.

Eso se contradice con todo este condicionamiento milenar del hombre de querer ir siempre a la acción, de querer arreglar la situación que ve mal, conflictiva, de poner la energía en lo que “debería ser” en cambio de ponerla en lo que “es”.

R. Y.: Es nuestro deseo de llegar, de conseguir que es también, milenar.

J. B.: Por este motivo tiene una fuerza muy grande.

R. Y.: Lógico, esto atrapa, continúa, empuja, es repetitivo, porque ese estado pretende su propia continuidad. Cada deseo o temor es su propia continuidad, entonces ésta, es decir la continuidad, no tiene nada que ver con el acto de percepción, con el silencio, con el darse cuenta. Porque el darse cuenta no es parte de la continuidad, el captar no lo es, como tampoco lo es el silencio.

J. B.: El darse cuenta es el final de la continuidad.

R. Y.: El darse cuenta, el percibir, el captar, el comprender, es la terminación de la continuidad.

J. B.: Es aprender a morir a toda experiencia, a toda vivencia y recuerdo.

R. Y.: Es morir para esa continuidad, que puede extinguirse solamente cuando es captada, comprendida en su totalidad.

¿Está ocurriendo eso mientras estamos conversando, José?

Porque si no, la conversación es parte del ruido, parte de la continuidad y no tiene nada que ver con el silencio, con la comprensión.

(Silencio)

J. B.: Si hay un darse cuenta sin ninguna opción de algo diferente, en ese instante sólo queda el silencio...

R. Y.: ¿Está ocurriendo el silencio ahora, la atención, la capacidad de poder captar todo lo que la continuidad implica?

(Silencio)

J. B.: Este silencio es la transformación de uno y eso es lo que es la meditación, que sucede a partir del darse cuenta de que uno llega a un instante donde nada puede hacer, que uno es la cosa que sucede, ahí hay comprensión y, como producto de esa comprensión y de darse cuenta, acaban las palabras, la verbalización constante,

que es la expresión del pensamiento. Si no hay palabras, no hay pensamiento, y este modo verbal acaba cuando termina todo anhelo y toda búsqueda de cambiar, de querer transformar, comprender, de querer algo y de no querer otras cosas...

(Silencio)

J. B.: Todo este movimiento interno, lo único que logra, es perpetuar los mismos estados en los que estamos, por lo tanto, uno queda callado, en silencio, percibiendo, siendo uno con lo percibido.

Entonces, cesa la escisión entre el que percibe y lo percibido, lo único que hay es una vivencia total que nos abarca por completo y uno se queda mudo, sumergido en la realidad y nada más, sin ningún movimiento, sólo con la percepción del momento. Y ahí no hay más nada que hacer. Ha cesado también el tiempo, se está en un aquí y ahora absoluto. Y esto es todo.

(Silencio)

J. B.: Hemos usado por primera vez la palabra meditación, que hoy en día está muy de moda y que tiene muchas connotaciones, algunas bastante opuestas a esto que hemos planteado.

R. Y.: En general, la meditación que nos ofrecen es un medio para conseguir algo. Es decir, que da lugar a la continuidad, es parte de un deseo, de un objetivo, de algo que tengo que conseguir.

J. B.: El punto es que la mayoría de las personas, generalmente, se siente abrumada por tanto pensamiento y tanta contradicción interna, se siente desgastada, agobiada por esa lucha interna. "Ese ruido en la cabeza que no para y no para", se suele decir muchas veces, y por eso atrae la meditación como una forma de encontrar paz, momentos de silencio, por ese motivo se la busca.

R. Y.: Un momento de silencio que sólo tapa el ruido, que tapa su mundo, la actividad de pensar.

J. B.: Y que además puede durar lo que dura la aplicación de la técnica. Cuando ésta cesa, puede volver tal vez con más fuerza, porque ha sido resistido o contenido el pensamiento.

R. Y.: Todo estímulo exterior (y en algunos casos también interior) importante, acalla la mente, pero eso es consecuencia del estímulo. Y este silencio del que hablamos no tiene causa alguna, no tiene motivación, externa ni interna.

J. B.: Es algo que surge en forma natural, como producto de la comprensión, no hay estímulos.

R. Y.: Si fuera causado por algún motivo, sería parte de la continuidad.

J. B.: Cierto, por lo tanto descartemos: “como producto de”. De haber una causa, un motivo, generaría dependencia: necesito de tal estímulo para que determinada cosa suceda. Además esto hace esperar un determinado resultado.

R. Y.: Exacto. Por lo tanto, toda aquella meditación que es un método para conseguir algo, y que es sólo un sistema, un camino, para obtener un resultado, es parte de la continuidad en la que ese sufrimiento también es parte, así como ese deseo, ese temor.

J. B.: Habría que extenderse sobre qué involucra la continuidad, para dejar este tema más claro, si te parece.

Hay continuidad, cuando no morimos a toda una forma, a la historia, a las tradiciones, a las experiencias vividas. Hay continuidad, cuando estamos apegados e identificados con ciertas cosas, con nuestro carácter, personalidad, forma y modo de ser.

Todo esto es continuidad.

R. Y.: Cada vez que quiero que suceda algo que ya viví, le estoy dando continuidad. Siempre que deseo que no ocurra algo que ya viví, también le estoy dando continuidad, y me la estoy dando, no sólo a ese pasado o a ese futuro, sino que me estoy dando continuidad a mí mismo, y eso es el conflicto, ése es el problema, el deseo, el descontento que provoca el dolor.

J. B.: A cualquiera puede generarle una sensación de enorme temor hablar de no continuidad, creo que hasta puede dar pánico y la persona puede sentir: ¿Qué queda entonces? ¿Quién voy a ser mañana?

R. Y.: Esa es la pregunta de aquél que quiere continuar. El deseo de continuidad sigue existiendo y por eso el temor. Porque el temor es a perder todo lo que uno es, a terminar con todo lo de uno. Uno no quiere abandonar y ese no querer perder la propia continuidad, hace que exista el temor.

J. B.: Si hay comprensión, y hay un final de algo, no significa que uno va a dejar de llamarse como se llama, a tener los hijos que tiene, el trabajo o la esposa que tiene. Estamos hablando de la no continuidad de la identificación con una historia particular en la que hay situaciones dolorosas y agradables. A eso nos estamos refiriendo.

R. Y.: Así es, es la terminación del propio yo. Que si uno se horroriza ante esa posibilidad, es porque todavía quiere continuar. Eso no quita que uno haga su vida normal de todos los días. Pero hay diferencia.

J. B.: ¿Qué cualidad puede haber en una persona que ha comprendido?

R. Y.: Hay muchas diferencias...

J. B.: ¿Cuál es la cualidad de una vida, de la mente, de una persona en la que hubo esa comprensión y ha terminado esa continuidad?

R. Y.: No hay apego, no hay posesión, no hay identificación, por lo tanto no hay temor.

J. B.: De ese modo una persona no es lastimada. Me refiero a que ante un agravio o una agresión, inclusive ante un halago, no hay posibilidad que se sienta afectada o alterada.

R. Y.: Es cierto. Porque lo que se hiere es siempre la idea que se tiene de uno mismo. Esa herida, si no tengo ninguna imagen, ninguna idea de mí, si todas esas ideas han terminado, evidentemente no habrá a quién herir.

J. B.: Ahí es donde surgió en forma natural un estado de paz interior, así una persona puede vivir la vida con armonía.

R. Y.: Es muy difícil decir cómo es ese estado: hay que vivirlo. Y preguntar por él, es de alguna manera, también temerlo, es querer saber, conocer qué va a pasar.

J. B.: Es como desear tener garantías de si esto de la no continuidad, de morir a la imagen que se tiene de sí mismo, va a significar, que la vida va a ser mejor, de lo que era hasta el presente.

R. Y.: Exactamente.

J. B.: Sigo buscando seguridad al querer saber qué sucede si algo cambia en mí...

R. Y.: Sí. Mientras que si yo puedo quedarme quieto, en silencio, ante la posibilidad de mi propia terminación, e incluso se va dando, no hay ninguna sensación de inseguridad. Ésta existe en la medida en que yo la juzgo y la pretendo, en cambio, si me quedo quieto, en silencio, ni siquiera pregunto por la seguridad futura.

J. B.: El que busca seguridad es quien anhela la continuidad.

R. Y.: No quiere terminar.

J. B.: No nos damos cuenta también de lo rica que puede ser una vida cuando uno aprende a vivir en lo incierto, en lo inestable, lo mutante.

R. Y.: Ni siquiera es lo incierto.

J. B.: Quiero decir la riqueza que hay en la inseguridad, en estar expuesto; ahí puede haber comprensión.

Por el contrario, si busco seguridad, estoy protegiéndome, estoy a la defensiva, cerrado, ahí no hay lugar a la comprensión.

R. Y.: ¿Nos estamos dando cuenta?

J. B.: No lo sé. Responder eso con un sí o un no es algo demasiado rotundo. En este momento estamos dialogando.

R. Y.: ¿Podemos quedarnos en silencio, viendo, aprendiendo a que todo ese hablar y preguntar acerca de cómo es aquél estado, es solo el temor y el deseo de siempre?

J. B.: Por supuesto, el hablar de todo esto no da lugar a la comprensión. Nosotros lo estamos haciendo ahora para desplegarlo y dejarlo expuesto, pero si esto mismo yo lo hiciera en mi soledad, seguiría en el ruido.

R. Y.: Entonces, ¿Podemos terminar en silencio...?

J.B.: Terminemos....

R. Y.: ¿Qué está ocurriendo ahora?

J. B.: En este momento no está ocurriendo nada.

R. Y.: Yo no diría que “nada”, algo está ocurriendo.

J. B.: Desde ya, hay atención, hay sonidos en derredor, hay bastante ruido de loros, una cierta brisa, el aire que pasa entre las hojas del álamo, hay quietud interna...

R. Y.: ¿Cómo está el cuerpo?

J. B.: Relajado.

R. Y.: ¿Más relajado que cuando empezamos el diálogo? ¿Qué hemos hecho para llegar a esa relajación?

J. B.: Tal vez, lo que se ha hecho es estar atentos, darnos cuenta del anhelo de conseguir, de lograr algo.

R. Y.: En realidad, creo que no hicimos nada para llegar al bienestar...

J. B.: Puede ser, parecería que ese estado, llega espontáneamente, naturalmente, que es solo estar atento, perceptivo, sin optar por nada y nada más.....

R. Y.: El ruido es enfermedad. O, viceversa, el silencio de la mente es salud.

J.B.: Creo que hemos llegado a un final en silencio.

Gracias Roberto por compartir.