

TF: Hace treinta años ahora que introdujiste el término “bypass espiritual”. ¿Podrías definir y explicar a aquellos que no están familiarizados con este concepto en qué consiste?

JW: El bypass espiritual, o evasión espiritual, es un término que acuñé para describir un proceso que vi que estaba ocurriendo en la comunidad budista en la que estaba, y que también me ocurría a mí. Aunque la mayoría de nosotros estábamos intentando trabajar sinceramente con nosotros mismos, observé que había una tendencia bastante generalizada de utilizar ideas y prácticas espirituales para eludir o evitar hacerle frente a problemas emocionales no resueltos, heridas psicológicas y tareas pendientes en el terreno del desarrollo personal.

Cuando hacemos bypass espiritual, solemos utilizar la meta del despertar o la liberación para racionalizar lo que llamo trascendencia prematura: hacer caso omiso de la realidad turbulenta de nuestro lado humano antes de afrontarlo por completo y hacer las paces con él. Como consecuencia, tendemos a utilizar la verdad absoluta para menospreciar o rechazar lo relativo a las necesidades humanas, sentimientos, problemas psicológicos, dificultades en nuestras relaciones personales y déficits de desarrollo. Veo esto como una especie de “riesgo profesional” en el camino espiritual, ya que ese tipo de espiritualidad implica querer pasar por alto nuestra situación kármica actual.

TE: ¿Qué tipo de riesgo representa?

JW: Intentar pasar por alto nuestros problemas psicológicos y emocionales, eludiéndolos, es peligroso. Establece en nuestro interior una ruptura debilitante entre lo búdico y lo humano. Y esto conduce a una especie de espiritualidad conceptual y parcial en la que se ensalza un polo de la vida en detrimento del otro: se favorece la verdad absoluta sobre la verdad relativa, lo impersonal sobre lo personal, la vacuidad sobre la forma aparente, lo trascendente sobre la corporalidad, y el desapego sobre el sentimiento. Se podría, por ejemplo, intentar practicar el no apego desestimando la necesidad de amor, pero esto solo contribuiría a soterrar esa necesidad, y, al revés, lo que se consigue con eso es hacer que esa necesidad se exteriorice inconscientemente de un modo encubierto y posiblemente hasta nocivo.

TF: ¿Esto podría tener relación con algunos de los errores que se cometen en nuestras comunidades o sanghas?

JW: Totalmente. Es muy fácil utilizar la verdad de la vacuidad de este modo tan sesgado: “Los pensamientos y sentimientos son vacuos, una mera representación de apariencias samsáricas, así que démosle de lado. Consideremos su naturaleza como vacuidad y, sencillamente, suprimámoslos de inmediato”. En el contexto de una práctica espiritual, podría ser un consejo útil. Pero en las situaciones de la vida cotidiana, estas mismas palabras podrían servir igualmente para reprimir o rechazar sentimientos o preocupaciones personales que necesitan de nuestra atención. Y he visto que esto sucede en bastantes ocasiones.

TF: Actualmente, ¿qué es lo que más te interesa con respecto al bypass espiritual?

JW: Estoy interesado en investigar cómo se desarrolla en el marco de las relaciones personales, donde el bypass espiritual causa los mayores estragos. Si fueras un yogui solitario que se retira a una cueva durante años, lo más probable es que tus heridas psicológicas no se manifiesten demasiado, ya que tu enfoque estaría puesto enteramente en tu práctica, rodeado por un entorno que no agudiza las heridas provocadas por las relaciones personales. Pero es precisamente en las relaciones con los demás cuando nuestros problemas psicológicos no resueltos tienden a manifestarse con más

intensidad. Esto es así porque las heridas psicológicas siempre tienen que ver con nuestras relaciones personales, se construyen en y a través de la relación con las primeras personas que nos cuidan y protegen.

La herida principal que sufren los seres humanos, y la más extendida en el mundo moderno, se crea en torno al hecho de no sentirse amado o digno de ser amado tal y como esencialmente somos. Una falta de amor o una sintonía inadecuada es algo impactante y traumático para el desarrollo y el sistema nervioso altamente sensible de un niño o niña. Y cuando interiorizamos la manera en la que nos criaron, nuestra capacidad de valorarnos a nosotros mismos, que es también la base de la capacidad de valorar a los demás, queda seriamente dañada. Le llamo a esto una “herida relacional” o la “herida del corazón”.

TF: Sí, algo con lo que estamos muy familiarizados.

JW: Hay toda una serie de estudios e investigaciones dentro de la psicología occidental que muestra cómo una estrecha vinculación y una sintonía amorosa, lo que se conoce como “apego seguro”, tienen un fuerte impacto sobre todos los aspectos del desarrollo humano. El apego seguro tiene un efecto tremendo sobre muchos aspectos de nuestra salud, bienestar y capacidad para funcionar en el mundo con efectividad: en cómo se constituye nuestro cerebro, en el funcionamiento adecuado de nuestros sistemas inmune y endocrino, en cómo manejamos las emociones, en lo propensos que somos a sufrir depresión, en cómo funciona nuestro sistema nervioso y maneja el estrés, y en cómo nos relacionamos con los demás.

En contraste con la forma de criar a los niños y niñas que tienen las culturas tradicionales originarias de Asia, la crianza en el mundo moderno actual hace que cada vez más personas padezcan síntomas de apego inseguro: odiarse a sí mismo, descorporeización, falta de referencias, inseguridad crónica y ansiedad, mentes hiperactivas, falta de una confianza de base, y una profunda sensación de carencia interior. De manera que, la mayoría de nosotros sufrimos un nivel extremo de alienación y desvinculación desconocidos en épocas anteriores: una pérdida del sentido de identidad y una desconexión de nuestra sociedad, comunidad, familia, de nuestros ancianos, de la naturaleza, religión, tradición, de nuestro cuerpo, nuestros sentimientos y de nuestra condición misma como seres humanos.

TF: Y, ¿por qué tiene esto tanta relevancia en la forma de practicar el dharma?

JW: Al principio, muchos de nosotros, y aquí me incluyo yo, nos interesamos en el dharma para intentar superar de alguna manera el sufrimiento de nuestras heridas psicológicas y relacionales. Sin embargo, con frecuencia las negamos o no somos conscientes de la naturaleza o alcance de estas heridas. Solo sabemos que es algo que no está bien y que queremos liberarnos de ese sufrimiento.

TF: ¿Podemos dirigirnos hacia el dharma desde un espacio en nuestro interior que no haya cicatrizado y que ni siquiera sabíamos que estaba ahí?

JW: Sí. Nos interesamos en el dharma para sentirnos mejor, pero puede que sin saberlo acabemos utilizando la práctica espiritual como sustituto para no tener que abordar nuestros problemas psicológicos.

TF: Entonces, ¿cómo afectan nuestras heridas psicológicas a la práctica espiritual?

JW: Ser un buen practicante espiritual puede ser sinónimo de lo que yo llamo una identidad compensatoria, que disimula y se defiende contra una identidad deficitaria subyacente, en la que nos sentimos mal con nosotros mismos, o no tan bien como quisiéramos, o en la que generalmente sufrimos un estado de carencia. De esta forma, aunque podamos practicar con diligencia, nuestra práctica espiritual puede estar al servicio de la negación y de la defensiva. Y cuando se utiliza como

bypass de nuestros problemas humanos de la vida real, la práctica espiritual se compartimenta en una zona separada de nuestras vidas y se queda sin integrarse en nuestra actividad general.

TF: ¿Puedes añadir otros ejemplos en los que esto mismo se manifieste en los practicantes occidentales?

JW: En mi práctica psicoterapéutica suelo trabajar con estudiantes de dharma que han estado involucrados durante décadas en la práctica espiritual. Respeto la manera en que su práctica les ha resultado beneficiosa. Pero, a pesar de su sinceridad como practicantes, sus vidas no se han impregnado completamente de su práctica. Buscan ayuda psicológica porque continúan sintiéndose heridos y no han completado su desarrollo a nivel personal/relacional/emocional, y puede que estén disimulando perjudicialmente sus heridas.

Es frecuente hablar espléndidamente sobre la bondad esencial o la perfección innata de nuestra verdadera naturaleza, y luego tener dificultad para confiar en esto cuando se nos activan las heridas psicológicas. Los estudiantes de dharma que han desarrollado algo de bondad y compasión por los demás, son frecuentemente muy exigentes con ellos mismos cuando ven que no han logrado alcanzar plenamente sus ideales espirituales, y, como resultado, su práctica espiritual se vuelve árida y solemne. Ser de beneficio a los demás se puede convertir en un deber autoimpuesto, o en una forma de intentar sentirse bien con uno mismo. Otros estudiantes pueden utilizar su brillante inteligencia espiritual para inflar inconscientemente su ego narcisista e infravalorar a los demás o tratarlos de forma manipuladora.

Las personas con tendencias depresivas que hayan crecido quizás con una falta de sintonización amorosa en su infancia y a quienes, por tanto, les resulta difícil valorarse a sí mismas, pueden utilizar las enseñanzas sobre el no-ser, o ausencia de una identidad sólida, para reforzar su sentido de deflación. No solo se sienten mal con ellos mismos, sino que ven su inseguridad como un defecto añadido, convirtiéndose en una especie de obsesión con el yo, que es precisamente la antítesis misma del dharma, y que aviva aún más su sentimiento de vergüenza o culpa. De este modo, se ven envueltos en un forcejeo muy doloroso con la misma identidad o ser que están intentando deconstruir.

La sangha se convierte con frecuencia en un escenario donde las personas reproducen sus problemas familiares no resueltos. Es fácil proyectar esto sobre los maestros o gurús, verlos como figuras parentales para luego intentar ganarse su amor o incluso rebelarse contra ellos. La rivalidad y competitividad entre hermanos de una misma familia también se ve reflejada normalmente en la competencia que se da con otros miembros de la sangha para ver quién es el favorito del maestro.

También se utiliza frecuentemente la meditación para evitar sentimientos y sensaciones incómodas, así como situaciones de la vida no resueltas. Para aquellos que rechazan sus sentimientos o heridas personales, la práctica de la meditación puede reforzar la tendencia a la frialdad, desentendimiento o distancia interpersonal. Se sienten confusos cuando logran relacionarse directamente con sus sentimientos o expresarlos personalmente de forma transparente. Puede resultar inquietante que, estando en un camino espiritual, tengamos que confrontar nuestra vulnerabilidad, o dependencia emocional, o necesidad vital de amor.

He observado con frecuencia que los intentos por no apegarse se ponen al servicio del bloqueo de las vulnerabilidades emocionales y humanas de las personas. En efecto, a menudo se utiliza el reconocimiento como practicante espiritual como una forma de evitar un compromiso personal más profundo con los demás, que pudiera dar lugar a que algunas viejas heridas se reabran y se remueva un anhelo intenso de amor acallado. Es muy penoso ver a alguien mantener una postura de desapego cuando en el fondo está hambriento de experiencias positivas de vinculación y conexión.

TF: Entonces, ¿cómo reconciliamos el ideal de desapego con la necesidad de apego humano?

JW: Ésa es una buena pregunta. Si el budismo quiere arraigarse completamente en la psique occidental, en mi opinión, necesita comprender mejor las dinámicas de la psique occidental, que difiere bastante de la psique asiática. Necesitamos una perspectiva más amplia que pueda reconocer e incluir las dos trayectorias del desarrollo humano, a las que podríamos llamar maduración y despertar, sanación y revelación, o cómo convertirse al mismo tiempo en un ser humano auténtico y, por otra parte, ir más allá de la identidad limitante como persona. No somos solo seres humanos aprendiendo a volvernos budas, sino también budas despiertos que adoptan una forma humana y que están aprendiendo a ser personas humanas en su plenitud. Estas dos trayectorias de desarrollo pueden enriquecerse mutuamente la una a la otra.

Si bien el fruto de la práctica de dharma es el despertar, el fruto de convertirse en una persona completamente desarrollada es la capacidad de involucrarse en una afinidad Yo-Tú con los demás. Esto significa aceptar el riesgo de abrirse completamente a los demás y ser transparentes, y también apreciar y mostrar interés en lo que ellos están experimentando y en las diferencias que tienen con nosotros. Esta capacidad de expresividad abierta y sintonización profunda es algo bastante excepcional en este mundo. Es especialmente difícil de lograr si las heridas provienen de las relaciones personales.

En definitiva, el dharma se utiliza también con frecuencia como una forma de negar nuestro lado humano. Un maestro Zen occidental describió en *The New York Times* que uno de sus maestros le aconsejó: “Lo que necesitas hacer es dejar de lado todos los sentimientos humanos”. Cuando participó décadas más tarde en unas sesiones de psicoterapia, reconoció que este consejo no le había sido de gran ayuda y que le había llevado décadas darse cuenta de eso.

Si adoptamos una perspectiva que incluya las dos trayectorias de desarrollo, entonces no utilizaremos la verdad absoluta para menospreciar la verdad relativa. En lugar de usar la lógica de ‘una de las dos/o’, y pensar: “Tus sentimientos son vacuidad, déjalos ir”, podríamos adoptar un enfoque de ‘ambas/y’, y pensar: “Los sentimientos son vacuidad, y a veces necesitamos prestarles atención”. Bajo el prisma de la verdad absoluta, las necesidades personales son tan insustanciales como un espejismo, y centrarse solo en ellas causa sufrimiento. Sí, pero ‘y’ al mismo tiempo, es decir, si surge una necesidad relativa, descartarla solo puede causar mayores problemas. En términos de la verdad relativa, tener claro cuál es tu situación y lo que necesitas es uno de los principios más importantes de una comunicación saludable en el marco de las relaciones personales.

La gran paradoja de ser humano y buda al mismo tiempo es que somos dependientes, así como no dependientes. Una parte de nosotros es completamente dependiente de las demás personas para todo, desde nuestros alimentos y la ropa de vestir hasta el amor, la conectividad, y la inspiración y ayuda que nos brindan en nuestro desarrollo. Aunque nuestra naturaleza búdica no sea dependiente, esa es la verdad absoluta, nuestra corporeidad humana sí lo es, esa es la verdad relativa.

Por supuesto que, en un sentido más amplio, lo absoluto y lo relativo están completamente entrelazados y no pueden mantenerse separados: cuanto más realicemos la espaciosidad absoluta de lo que somos, más profundamente llegaremos a reconocer nuestra interconectividad relativa con todos los seres.

TF: Entonces, ¿podemos estar apegados y desapegados al mismo tiempo?

JW: Sí. El no apego es una enseñanza que se aplica a nuestra naturaleza última. Nuestra naturaleza búdica en sí misma no está apegada a nada. El apego, en sentido budista, tiene un matiz negativo de aferramiento. Al ser libre e ilimitadamente espaciosa, nuestra naturaleza búdica no tiene necesidad de aferrarse a nada.

Sin embargo, para crecer y convertirnos en seres humanos íntegramente saludables, necesitamos una base de apego seguro, en un sentido positivo y psicológico, es decir, tener vínculos emocionales profundos con otras personas y que estos nexos fomenten la conectividad, la corporeidad bien cimentada y el bienestar. Como escribió el naturalista John Muir: “Cuando intentamos reconocer algo individualmente, nos damos cuenta que está firmemente unido a todo en el universo mediante miles de cordones invisibles que no pueden romperse”. De igual manera, la mano no puede realizar su función a menos que esté sujeta al brazo, eso es el apego en un sentido positivo. Estamos interconectados, entrelazados y somos interdependientes con todo lo demás en el universo. En cierto modo y a nivel humano, no podemos evitar sentirnos apegados a las personas más cercanas a nosotros.

También es natural apenarse profundamente cuando perdemos a alguien cercano a nosotros. Cuando Chogyam Trungpa Rinpoche asistió al funeral de su querido amigo y colega Suzuki Roshi, soltó un lamento de dolor y lloró abiertamente. Estaba reconociendo su estrecho vínculo con Suzuki Roshi, y fue algo hermoso que dejara que ese sentimiento se expresara tal como lo hizo.

Ya que no podemos evitar sentir algo de apego hacia los demás, la pregunta es: “¿Nos enfrentamos a un apego saludable o nocivo?” Lo que se entiende como nocivo, en términos de psicología, es apego inseguro, ya que nos lleva a tenerle miedo al contacto estrecho con las personas o, al contrario, a obsesionarnos con eso. Curiosamente, las personas que crecen con apego seguro son más confiables, lo que las hace mucho menos propensas a aferrarse a los demás. Quizás podríamos definirlo como “apego no apegado”.

Me temo que lo que muchos budistas occidentales están practicando en el ámbito de las relaciones personales no sea precisamente el no apego, sino la evitación del apego. Eludir el apego, por el contrario, no es liberarse del apego. Sigue siendo una forma de aferramiento: aferramiento a la negación de tus necesidades humanas de apego al recelar del amor como algo en lo que se puede confiar.

TF: Entonces, la evitación de las necesidades de apego es, en definitiva, otra forma de apego.

JW: Sí. En el campo de la psicología del desarrollo, conocida como “teoría del apego”, a esta forma de apego inseguro se le llama “apego evasivo o evitativo”. El tipo de apego evasivo se desarrolla en los niños y niñas cuyos padres están inaccesibles emocionalmente de forma sistemática. De tal modo que estos niños y niñas aprenden a cuidarse ellos mismos sin necesidad de los demás. Ésa es su estrategia adaptativa, y es inteligente y práctica. Obviamente, si tus necesidades no van a ser cubiertas, es bastante doloroso seguir sintiéndolas. Es mucho mejor darles la espalda y desarrollar una identidad compensatoria distante y desvinculada, en la que todo lo tienes que hacer por ti mismo.

TF: Entonces, ¿se tiende a utilizar ideas budistas para justificar el rechazo hacia una inclinación natural de querer vincularse y apegarse?

JW: Sí. Muchos de nosotros que nos inclinamos hacia el budismo, estamos dentro de la categoría de apego evasivo desde el principio. Cuando escuchamos enseñanzas sobre el no apego es como si dijéramos: “Oh, eso me suena familiar. Me siento como en casa aquí”. De esta forma, una enseñanza de dharma válida se termina utilizando como soporte de nuestras defensas.

Pero quiero aclarar que no estoy intentando patologizar a nadie. Todo esto es algo que tiene que interpretarse con bondad y compasión. Así es como intentamos afrontar la herida del corazón. No es necesario que nos den permiso para sobrevivir y guiarnos por este desierto emocional. No obstante, las personas incluidas en la categoría de apego evasivo tienen mucha dificultad en desarrollar unos

vínculos estrechos con los demás cuando llegan a la edad adulta, y esto puede llevar a un profundo sentimiento de aislamiento y alienación, que es un estado de mucho sufrimiento.

TF: ¿Qué ocurre en una comunidad o sangha si la mayoría de las personas entran a la categoría de apego evasivo cuando se relacionan con los demás?

JW: Las personas dentro de la categoría evasiva tienden a ser displicentes con respecto a las necesidades de los demás porque, y esto no es nada raro, ellos mismos son displicentes con sus propias necesidades.

TF: Entonces, ¿qué ocurre?

JW: Lo que ocurre es que las personas encuentran una justificación en el otro para no respetar los sentimientos y necesidades de los demás. No es sorprendente, la palabra “necesidad” es algo que se considera impuro en muchas comunidades espirituales.

TF: Y las personas no se sienten libres de decir lo que piensan.

JW: Correcto. No dices lo que piensas porque no deseas ser visto como alguien que está necesitado. Lo que haces es no intentar apegarte. Pero esto es como una fruta que no está todavía madura y que intenta soltarse anticipadamente de la rama del árbol y caerse al suelo, en lugar de ir alcanzando gradualmente el punto natural de maduración y entonces prepararse para dejarse ir.

La pregunta para los practicantes de dharma es cómo alcanzar el punto natural de maduración y estar preparado para dejar ir el aferramiento a nuestra identidad limitante o ser, al igual que una fruta madura se deja ir naturalmente de la rama y cae al suelo. Al practicar el dharma de sabiduría y compasión nos estamos ayudando a alcanzar esta maduración definitiva. Pero si utilizamos la práctica espiritual para eludir nuestra vida afectiva, estaremos inhibiendo este proceso de maduración definitiva en lugar de apoyarlo.

TF: Convertirse gradualmente en un ser humano pleno. ¿Es a eso a lo que te refieres al decir “ir madurando”?

JW: Sí, ir convirtiéndose en un verdadero ser humano al trabajar honestamente con los problemas emocionales, psicológicos y relacionales, que impiden que nuestra condición como seres humanos esté completamente presente en nosotros. Ser una verdadera persona es saber relacionarse con uno mismo y con los demás de una forma abierta y transparente.

Si hay un gran desfase entre nuestra práctica y nuestro lado humano, seguiremos estando inmaduros. Quizás nuestra práctica madure, pero nuestra vida no. Y llegado cierto momento, este desfase se hará muy doloroso.

TF: Entonces, ¿estás diciendo que el bypass espiritual no solo corrompe nuestra práctica de dharma, sino que también bloquea nuestra maduración personal?

JW: Sí. Una de las formas que tiene para bloquear esta maduración es convertir las enseñanzas espirituales en prescripciones en cuanto a lo que deberías hacer, cómo deberías pensar, cómo deberías hablar, cómo deberías sentir. De este modo, nuestra práctica espiritual se ve dominada por lo que yo llamo “el superego espiritual”, esa voz que susurra los deberías a nuestro oído. Esto se convierte en un gran obstáculo para la maduración porque reaviva nuestro sentimiento de deficiencia y carencia.

Swami Prajnanpad, un maestro indio cuyo trabajo admiro, dijo que “el idealismo es un acto de violencia”. Querer estar a la altura de un ideal en lugar de ser tú mismo con las circunstancias que te

rodean, se puede convertir en una forma de violencia interior si crea división interior y hay un enfrentamiento entre un lado y otro. Cuando utilizamos la práctica espiritual para “llegar a ser una buena persona” y contrarrestar un sentimiento subyacente de deficiencia o de indignidad y falta de autoestima, entonces se convierte en una especie de cruzada entre dos bandos.

TF: Entonces, ignorar cómo te sientes puede tener consecuencias graves.

JW: Sí. Y si la filosofía de una organización espiritual te lleva a descartar tus sentimientos o tu necesidad de relacionarte con los demás, entonces esto puede derivar en graves problemas de comunicación, como mínimo. Tampoco se adapta bien un matrimonio si uno, o ambos cónyuges, son displicentes con respecto a sus necesidades emocionales. No sorprende, por tanto, que las organizaciones y matrimonios budistas lleguen a ser tan interpersonalmente disfuncionales como lo puedan ser los no budistas. Marshall Rosenberg nos indica que expresar y escuchar los sentimientos y necesidades de forma abierta y honesta, conforma la base para una resolución pacífica de los conflictos interpersonales, y ahí coincido con él.

Desde mi perspectiva como psicólogo existencial, considero que el sentimiento es una forma de inteligencia. Es la manera intuitiva, holística y directa que tiene el cuerpo de conocer y responder. Está sumamente sintonizado y es enormemente inteligente. Toma en consideración múltiples factores a la vez, no como nuestra mente conceptual que solo puede procesar una cosa al mismo tiempo. Al contrario de la emocionalidad, que tiene una capacidad de reacción dirigida hacia el exterior, el sentimiento te ayuda, por regla general, a contactar más profundamente con las verdades interiores. Desafortunadamente, el budismo tradicional no distingue claramente entre sentimiento y emoción, y se suelen poner juntos en la misma cesta, considerándolos como algo samsárico que hay que trascender.

TF: De un modo u otro, se le resta importancia a considerar seriamente los sentimientos. Como, por ejemplo, no explorar lo que pasa en nuestro interior cuando nuestras parejas detonan en nosotros una reacción.

JW: Sí. La verdad es que, para la mayoría de nosotros, las relaciones personales íntimas es el mayor detonante de nuestras vidas. Por eso, si utilizamos el bypass espiritual para evitar confrontar las heridas que nos provocan las relaciones personales, estaremos desaprovechando un ámbito extraordinario para realizar nuestra práctica. La práctica relacional nos ayuda a desarrollar compasión “en pleno campo de batalla”, donde nuestras heridas se activan más.

Y aparte de desarrollar compasión, también necesitamos desarrollar sintonía: la habilidad de ver y sentir aquello que está haciendo sufrir a la otra persona, algo que podríamos llamar “empatía precisa”. La sintonía es algo esencial para la conectividad Yo-Tú, pero solo es posible si antes nos sintonizamos con nosotros mismos y le seguimos la pista a lo que nos hace sufrir.

TF: ¿Qué tipo de herramientas o métodos has visto que son efectivos para trabajar con sentimientos complejos y problemas derivados de las relaciones personales?

JW: He desarrollado un proceso que llamo “presencia incondicional”, que implica contacto, consentimiento, apertura, y también ceder a lo que estamos experimentando. Este proceso surgió a raíz de mi práctica Vajrayana y Dzogchen, y también de mi experiencia en psicología clínica. Este método da por supuesto que todo lo que experimentamos, incluso las peores cosas samsáricas, tienen su propia inteligencia. Si vamos al encuentro de nuestras experiencias de una manera plena y directa, se empieza a revelar esa inteligencia y somos capaces de diferenciarla de otras formas distorsionadas en las que también se manifiesta esa experiencia.

Por ejemplo, si profundizamos en la experiencia de un ego infatuado nos podemos encontrar en el fondo que es un impulso sincero, lo que no deja de ser una forma de intentar proclamar nuestra bondad cuando nos sentimos dañados, una manera de recordarnos y afirmar que somos

básicamente buenos. Asimismo, en el centro de todos los sentimientos y experiencias humanas más oscuras se puede encontrar un germen de inteligencia que, cuando se revela, puede indicarnos el camino hacia la liberación.

TF: ¿Puedes hablarnos más sobre tu método psicológico?

JW: Ayudo a las personas a que indaguen profundamente en la experiencia que han sentido y que permitan que ésta se pueda revelar y desplegar gradualmente. A esto le llamo “seguir la pista y desentrañar”: monitoreas el proceso de lo que estás experimentando en este momento presente, siguiéndolo de cerca y viendo adónde lleva. Y desentrañas las creencias, identidades y sentimientos que están presentes a un nivel subconsciente o que están implícitos en lo que estás experimentando. Concienciarnos así de nuestra experiencia es como desenredar un ovillo de hilo que está enmarañado: gradualmente se van descubriendo los nudos y desenredando uno tras otro.

Esto da como resultado el poder estar presente en aquellos espacios donde hemos estado ausentes o desconectados de nuestra experiencia. Cuando entramos en contacto con aquellos aspectos de nosotros que necesitan de nuestra ayuda, desarrollamos una especie de sintonía profunda y bien cimentada en nuestro interior, que nos puede ayudar a relacionarnos mejor con los demás en aquellos puntos en los que ellos también se hayan quedado estancados.

He descubierto que cuando las personas se involucran en una práctica meditativa y, al mismo tiempo, en una praxis psicológica, ambas se pueden complementar para beneficiarse mutuamente de forma sinérgica. Estas prácticas conjuntas facilitan una andadura que incluye la sanación, así como el despertar. A veces es más apropiado trabajar con una de ellas para abordar ciertas situaciones de nuestra vida, y otras es mejor hacerlo con la otra.

En este planteamiento me resultan alentadoras las palabras del 17º Gyalwang Karmapa, que hizo un comentario diciendo que necesitamos inspirarnos en cualquier enseñanza o método que pueda ser de ayuda para los seres sintientes, ya sea laico o religioso, budista o no budista. Incluso llega a sugerir que si no te decides a utilizar los métodos apropiados, solo porque no se ajustan a la filosofía budista, estás siendo negligente con tus obligaciones como bodhisattva.

TF: Entonces, todo esto tiene que ver con la compasión.

JW: Sí. La palabra “com-pasión” significa literalmente “conmoverse con”. No puedes tener compasión a menos que primero estés dispuesto a conmoverte con lo que tú sientes. Esto facilita tener una cierta actitud descarnada, sensible y cariñosa, lo que Trungpa Rimpoche denominó como el “punto dulce”, que es el germen de la bodhicitta.

TF: Es como sentirse vulnerable.

JW: Sí. Ésa es la señal de que te estás acercando a la bodhicitta. Esa actitud descarnada es también bastante humillante. Incluso si llevamos haciendo práctica espiritual durante décadas, todavía vemos surgir estos sentimientos tan intensos, descarnados y confusos, quizás brotando de una reserva profunda de angustia o desamparo en nuestro interior. Si tan solo pudiéramos reconocer estos sentimientos y abrirnos a ellos, quedándonos al descubierto, daríamos ese paso definitivo hacia una mayor transparencia, cimentándose así en nuestra condición de seres humanos. Maduramos como verdaderas personas al aprender a hacerle espacio al amplio espectro de experiencias por las que atravesamos.

TF: ¿Cómo sabes que estás siendo indulgente o recreándote nocivamente en tus sentimientos?

JW: Esa pregunta siempre está ahí. Recrearse nocivamente en los sentimientos es quedarse atrapado en una fijación que se retroalimenta, insistiendo una y otra vez en las mismas películas que



tu propia mente se crea. Eso, por un lado, pero por otro, la presencia incondicional tiene que ver con abrirse a un sentimiento quedándose expuestos, no en dejarse absorber por las historias que tu mente se crea en relación a ese sentimiento.

TF: No montándose toda una película en torno a un sentimiento.

JW: Por ejemplo, si el sentimiento es de tristeza, recrearse en ello podría implicar obsesionarse con una idea como la de “pobre de mí”, en lugar de poner nuestra atención directamente en la tristeza misma, lo que haría que se mitigara.

Por tanto, el hecho de indagar en los sentimientos puede sonar como indulgencia, sin embargo, yo diría que esa disposición para conocer tu experiencia, quedándote totalmente expuesto, es una manera de mostrar valentía. Trungpa Rimpoche enseñó que la valentía es la disposición para conocer y sentir tu miedo. Podríamos ampliarlo y decir que la valentía es la disposición para afrontar, abordar, incluir, dejar espacio, dar la bienvenida, permitir, abrirse, y ceder ante aquello que estamos experimentando. De hecho, hay que ser muy valientes para reconocer, sentir y abrirse a la necesidad de apego y de una conectividad saludable, por ejemplo, sobre todo si tus heridas han sido provocadas por las relaciones personales. La indulgencia, por otra parte, significa obsesionarse con esa necesidad y dejarse llevar por ella.

TF: Eso brinda una cierta libertad.

JW: Sí, la libertad relativa de: “Estoy dispuesto a conmovirme con aquello que estoy sintiendo. Estoy dispuesto a vivenciar aquello que estoy experimentando”. A veces le llamo a esto “presencia aplicada”, aplicar la actitud de estar presente, descubierta gracias a la meditación, a la experiencia que estamos sintiendo.

TF: Aplicarla a nuestra práctica posterior a la meditación.

JW: Correcto. Esto ayuda a integrar con apertura plena la realización de la vacuidad a nuestra vida. Con el bypass espiritual, la vacuidad no llega a integrarse en nuestra vida afectiva. Puede volverse algo árido en el terreno personal y ni siquiera ser capaces de sentirnos a nosotros mismos.

TF: ¿Qué ayudaría a que nuestras comunidades o sanghas evolucionaran de una forma más honesta emocionalmente hablando?

JW: Necesitamos trabajar sobre las relaciones personales. De lo contrario, nuestras heridas relacionales se irán plasmando inconscientemente en la sangha. Necesitamos reconocer que todo lo que vemos en los demás, y que nos hace reaccionar, es un reflejo de algo que no estamos abordando o reconociendo en nosotros mismos. Estas proyecciones y reacciones inconscientes siempre se han manifestado externamente en los grupos.

Por ejemplo, si yo no puedo admitir mis propias necesidades, entonces tenderé a desestimar las necesidades de los demás y las consideraré una amenaza, porque sus carencias hacen que mi subconsciente se acuerde de las necesidades que yo mismo rechazo. Y juzgaré a los demás, y utilizaré algún tipo de “lógica dhármica” para hacerles ver que están en un error, o lo haré para ponerme por encima de ellos.

TF: Entonces, ¿las personas necesitan trabajar con ellas mismas en el terreno personal?

JW: En combinación con su práctica espiritual. Desafortunadamente, no es fácil encontrar psicoterapeutas que trabajen a un nivel corporal con lo que se está experimentando en el momento presente, en lugar de hacerlo a un nivel conceptual. Puede que necesitemos desarrollar algunos

métodos sencillos en las comunidades de dharma occidentales que ayuden a las personas a trabajar con todo ese bagaje interior y personal.

TF: ¿Cómo podemos hacernos más conscientes de esto en nuestras sanghas?

JW: Podríamos comenzar reconociendo el hecho de que las comunidades espirituales están sujetas a las mismas dinámicas que el resto de los grupos. La cruda realidad es que la práctica espiritual casi nunca cicatriza las heridas profundas en el terreno del amor, ni sirven de orientación para una comunicación hábil o una sintonización interpersonal.

Considero que hoy día las relaciones personales son la vanguardia de la evolución humana. Aunque la humanidad experimentó por primera vez la iluminación hace miles de años, todavía no hemos llevado íntegramente esa iluminación al área de las relaciones interpersonales. Las dinámicas en las que se ven envueltos los grupos presentan muchas dificultades porque, inevitablemente, activan las heridas relacionales y hacen detonar la reactividad de las personas. Reconocer esto con honestidad podría ayudarnos a trabajar más hábilmente con las dificultades de comunicación que se dan en la sangha.

TF: ¿Cómo podemos trabajar con eso?

JW: Un buen comienzo podría ser tener en cuenta que no podemos evitar proyectar sobre los demás miembros del grupo todo el bagaje que llevamos dentro, y del que no somos ni siquiera conscientes. Necesitamos también aprender a hablarnos mutuamente de forma confidencial y honesta, partiendo de lo que estamos experimentando en este momento presente, en lugar de parlotear enseñanzas sobre lo que pensamos que deberíamos estar experimentando. Y es preciso que exista lo que Thich Nhat Hanh llama una “escucha profunda”, basada en el aprendizaje para escuchar nuestra propia experiencia. Escuchar es una actividad sagrada, una forma de ceder, recibir, permitir el acceso. Necesitamos reconocer esto como parte de nuestro trabajo espiritual.

TF: Thich Nhat Hahn dijo que amar es escuchar.

JW: Sí. También necesitamos desarrollar una enorme tolerancia y reconocimiento hacia los diferentes gustos e inclinaciones personales para incorporar el dharma en nuestras vidas. De lo contrario, si nos conformamos con un modelo único de dharma supuestamente aplicable a todos, estaremos sentenciados a una competición interminable por ver quién es el más santo y quién es el que promete más cosas.

Si bien todos nosotros sentimos un gran amor y respeto por el dharma, cada uno tendrá sus formas de incorporarlo y expresarlo. Como Swami Prajnanpad dijo: “Todo es diferente, no hay nada que esté separado”. ¡Vive la difference!, es algo hermoso. Honrar las diferencias individuales contribuiría considerablemente a reducir los conflictos internos que se producen en la sangha.

TF: Una última pregunta sobre el apego en las relaciones personales, ¿estás diciendo que para no apegarse se tiene uno que apegar primero?

JW: En términos de evolución humana, el no apego es una enseñanza avanzada. Lo que estoy sugiriendo es que necesitamos poder afianzar unos apegos humanos satisfactorios antes de hacer posible un no apego verdadero. De lo contrario, si alguien sufre de apego inseguro es probable que confunda el no apego con la conducta de apego evasivo. Para las personas dentro de la categoría de apego evasivo, el apego en sí es algo inquietante y traumático. Por tanto, la sanación de las personas dentro de esta categoría de apego evasivo pasaría por estar dispuestos y ser capaces de sentir la necesidad de conectividad humana, en lugar de hacer bypass espiritual. Cuando esto ocurra, el no apego empezará a tener más sentido.

El difunto maestro Dzogchen Chagdud Tulku hizo una afirmación muy convincente sobre la relación entre apego y no apego. Dijo: "Frecuentemente las personas me preguntan: ¿tienen apegos los Lamas? No sé lo que otros Lamas responderían, pero en lo que respecta a mi tengo que decir que sí. Reconozco que mis estudiantes, mi familia, mi país, no tienen una realidad inherente... [Aquí está hablando sobre la verdad absoluta]. Sí, sigo profundamente apegado a ellos. [Aquí está hablando sobre la verdad relativa]. Reconozco que mi apego no tiene una realidad inherente. [verdad absoluta]. Aún así, no puedo negar que experimento apego hacia ellos" [verdad relativa]. Y termina diciendo: "Sin embargo, sabiendo que la naturaleza del apego es vacuidad, tengo claro que mi motivación por beneficiar a todos los seres sintientes tiene que estar por encima de todo eso".

Siento que esto es una hermosa expresión del 'apego no apegado' y del planteamiento que incluye la visión de 'ambos/y'. Integra por igual la verdad absoluta y la relativa, situando todo en un posible contexto más amplio. Todo está incluido.

Esto es lo que con frecuencia extraño en las comunidades de dharma: que el reconocimiento y aceptación de nuestra condición como seres humanos vaya de la mano junto a la aspiración de trascender nuestra propia identidad limitante. Integrar ambas premisas puede ser enormemente decisivo.