

DESDE LA PSIQUÉ AL ZEN (Segunda parte)

Por Adolfo Limón Fernández

El monasterio donde Lobsan vivía estaba un tanto apartado de las rutas comerciales que cruzaban la comarca. De este modo, cuando llegaba una pequeña caravana cargada de mercancías solía provocar un gran alboroto en todos. Los más pequeños miraban atónitos a aquellos curtidos mercaderes que bajaban grandes fardos de los animales de carga. Los monjes encargados de las múltiples tareas que hay en un monasterio iban de aquí para allá mientras Lobsan miraba curiosamente la algarabía que se montaba. Todo iba como siempre hasta que uno de los mercaderes empeñado en que un yak se pusiera de pie y cambiara la posición, empezó a maltratar al animal de una manera inusual lo cual provocó en Lobsan una sensación tan desagradable que tuvo que marcharse casi con lágrimas en los ojos. El asunto no fue a más y al final el pobre animal tras haber recibido una pequeña tunda de palos se puso en pie y obedeció a su guía. Lobsan no había visto episodios semejantes al menos que él se acordara. Por la tarde al cruzarse en un oscuro pasillo del ala sur del monasterio con su Maestro Myngiar este último le dijo:

Myngiar. ¡Lobsan!

Lobsan. ¿Sí Maestro?

Myngiar. ¿Viste la caravana esta mañana?

Lobsan. Solo un rato

Myngiar. ¿Por qué?

Lobsan. Bueno Maestro, creo que usted lo sabe.

Myngiar. Algo sé pero quisiera que tú me lo dijeras a tu manera.

Lobsan. Creo que el mercader fue más animal que el pobre yak. No hacía más que pegarle con el palo. Parecía no darse cuenta de lo que estaba haciendo.

Myngiar. ¿Crees que el Yak sabía lo que estaba pasando? Ya hemos hablado de esto

Lobsan. Creo que el animal sentía los palos y que al final tuvo que levantarse. Pero quizá podría haber empleado otro sistema

Myngiar. ¿A qué otro sistema te refieres?. ¿Crees que los animales pueden entender nuestros deseos?

Lobsan. No sé qué otro sistema y tampoco sabría responder a si los animales entienden nuestros deseos.

Myngiar. Dime Lobsan. ¿A quién le dolió más los palos?

Lobsan. No entiende Maestro.

Myngiar. Te repito la pregunta. ¿A quien le dolió más los palos? ¿Al yak? ¿al mercader? ¿A ti?.

Lobsan. Creo que al Yak. No estuvo bien lo que hizo

Myngiar. Yo creo que te dolieron más a ti. Y el problema es que hiciste propios aquellos palos que sin duda no era la primera vez que se los daba y seguramente tampoco era la primera vez que los recibía de ese mercader o de otro. ¿Me entiendes lo que quiero decir?

Lobsan. Solo sé que me sentía mal.

Myngjar. Te sentías mal por lo que estaban viendo y en consecuencia sintiendo pero es bastante probable que tú lo hayas pasado peor que el yak

Lobsan. Entonces ¿qué tendría que haber hecho?. ¿No sentir nada? ¿no mirar?, ¿salir corriendo?.

Myngjar. A veces no hay nada que podamos hacer ante situaciones parecidas. Si piensas con calma te darás cuenta de que no hubieras podido hacer nada por ti mismo. Si se lo hubieras dicho a algún monje, es posible que algo hubiera pasado. Es la diferencia entre el dolor asumido como propio y el dolor motivante de una solución.

Y aquí tenemos que volver con una de las claves del Counseling que es la “empatía” palabra ésta que no está muy clara. Dejando los diccionarios aparte, todos sabemos que sentir empatía es llegar a sentir algo más que simpatía por lo que a nuestro cliente le sucede. No se trata de decir esa frase ya citada de “entiendo lo que te pasa” porque de hecho no entenderemos nada si queremos entender con la mente; se trataría de llegar a percibir en nuestro campo emocional como se siente nuestro consultante aproximándonos lo más posible a su realidad sin quedar atrapados en ella y ojo con esta última idea porque es perfectamente posible absorber por contagio emocional. Esto, creo, es muy importante porque entonces seríamos como Lobsan que quedó muy apenado por la visión del carretero. Seguramente a él le dolió mucho más que al yak, animal fortísimo de carga pero el joven Lobsan quedó empantanado en sus propias emociones resultado de la interpretación de la realidad emocional que tuvo que ver.

Cuando un Counselor trata un caso francamente penoso, sea el que sea, ha de bajar “a los infiernos” no propios pero jamás verse implicado. Es muy distinto escuchar atentamente de escuchar implicándose como haríamos con un amigo/a que nos contará un problema de pareja por poner un ejemplo. La actitud compasiva no suele servir de mucho si no lleva añadida una vía de solución real. La contemplación de un problema nos puede mover a la activación de soluciones justo lo que Lobsan no supo hacer. Demasiado joven e inexperto. Un Counselor tiene teóricamente hablando las claves de escucha-comprensión empática pero me atrevería a decir que es fundamental no hacer nunca propios en ningún nivel los problemas que nos toque escuchar. Ni siquiera que lleguen a rozar pasando al campo del personalismo y dando la razón como en una charla de amigos con problemas laborales, de pareja, familiares, etc.

Lobsan. Entiendo Maestro. Quizá debería haberlo hecho. Pero nadie hizo nada

Myngjar. Es posible que no hubiera nada que hacer. Has presenciado una escena mínima de ese sufrimiento del que ya hemos hablado. ¿Te imaginas Lobsan si todo el sufrimiento del mundo cayera sobre ti?. ¿Qué harías?.

Lobsan. ¿Se refiere a si sintiera en mi todo el dolor y sufrimiento que existe en el mundo?

Myngjar. Efectivamente. ¿Crees que hubieras podido soportarlo?

Lobsan. No me puedo imaginar lo que es ni el efecto que me hubiera causado. Es demasiado para que nadie pueda aguantarlo, ¿no?. Sería como si una gran montaña cayera sobre uno de nosotros. Nos aplastaría.

Myngiar. Eso es, nadie parece ser capaz de soportar dicha carga. Ni siquiera el yak que viste.

Esta frase provocó afortunadamente ciertas risas en Lobsan que cargado de sensibilidad debía aprender a utilizarla en la medida apropiada y en las situaciones apropiadas.

No hay duda de que hay personas que sirven para las ciencias y otras para las humanidades. No todos servimos para lo mismo ni tenemos las mismas habilidades ni fortaleza emocional. Parece que ser Counselor es algo tan fácil; simplemente escuchar y ya está. No, no es tan simple porque debemos ser el Maestro que comprende todo inclusive al que hace el mal. ¿Qué hubiera respondido Lobsan si su Maestro le hubiera preguntado esto?

Myngiar. Lobsan, entonces teniendo claro lo que sentiste por el yak; dime, ¿qué sentiste hacia el mercader?. ¿Fue algo positivo o negativo? ¿Entendiste su postura?

Lobsan. No, Maestro. No entendí su postura. No sentí nada bueno hacia él. Fue en pocos segundos inclusive lo que pensé

Myngiar. ¿Qué pensaste?. Quizá ¿que los palos se los tendrían que haber dado a él?

Lobsan. ¡Eso es efectivamente! Se los merecía.

Myngiar. Me parece bien que conozcas con claridad tu pensar y tu sentir. Siempre has de conocerte y no dejar rincones ni en tu mente ni en tus emociones sin conocer. Eres sincero. Pero si el mercader se merecía los mismos palos, ¿tú se los hubieras dado?

Lobsan. No Maestro, yo no.

Myngiar. ¿Por qué no? Hubieras sido el agente de la justicia, de tu justicia.

Lobsan. Pero yo no. Quizá otra persona. Un monje fuerte u otro mercader.

Myngiar. Podrás ver entonces que a la hora de aplicar justicia, la justicia de los seres humanos, descendemos de nivel y que son muchos los que gritan y acusan pero pocos los que irían más allá. ¿Quizá se podría haber aplicado la compasión con ese “bruto” mercader? No fue un hecho tan grave, ¿no?

Lobsan. Creo que tiene razón. Pero eso de la compasión no lo acabo de entender.

Myngiar. Es muy sencillo. Suele ser fácil responder con “mal” porque nos dejamos llevar por nuestras emociones primarias o básicas. Ya te he hablado del “ojo por ojo, diente por diente” que aquí no aplicamos. Es entonces mucho más difícil responder con el “bien” ante una situación negativa. Y no te estoy hablando de perdón porque no eres tú el que tendría que perdonar al yak. ¡Tendría que ser el propio yak! o la justicia kármica cuando le traiga al mercader una situación para que aprenda. Entonces ante pequeños problemas como éste, nuestra sabiduría popular sabe que hay dos justicias. Una es la de los hombres y otra es la celestial que ajusta cualquier pequeño desarreglo que hagamos, sintamos o pensemos pero no de una manera automática.

Lobsan quedó pensativo y confundido sin saber si había hecho bien o mal en sentir y pensar cómo lo había hecho pero algo tenía claro y era que el

implicarse mucho en una acción podía traer muchos más problemas de los esperados.

Por tal razón un Counselor no debiera actuar con las emociones sino con un razonamiento cálido o si lo expreso a la manera rosacruz, pensando con el corazón y sintiendo con la mente para que no exista un razonamiento frío o unas emociones demasiado “caldeadas”. Todo en su justa medida con los pies en el suelo entendiendo las razones del consultante y también yendo mucho más allá de él a todas las circunstancias que rodean su vida. Estas pueden ser de muchos tipos y las personales son las que nos generarán más esfuerzo ya que no es inusual el echar la culpa de lo que nos pasa o lo que sentimos a los demás. En este caso quien tengamos más cerca será quien reciba los golpes y a modo de mercader castigaremos con palo o sin él a quien no encaje en lo que nosotros creemos es nuestra justicia. Tampoco es tarea fácil el desentramar el papel que circunstancias y familiares o amigos juegan en la vida de un consultante pero no desde la perspectiva del motivo de la consulta sino claramente cómo formatean y condicionan el sentir, el actuar y el pensar del cliente en su vida diaria ya que resulta más o menos fácil ceñirse a un problema puntual, el yak y el mercader o el consultante y su familia pero más difícil re-construir la vida diaria en base a patrones aprendidos. Lobsan lo entendería como una respuesta de dolor ante el dolor y la evitación de éste mediante la huida. Quien haya visto a un animal herido habrá visto en muchas ocasiones cómo se refugian y arrinconan encerrándose en sí mismos inclusive volviéndose peligrosos.

Una conclusión clara es que la aceptación-ayuda incondicional debe administrarse en la dosis apropiada en un proceso lento de “goteo” en la cual actúe el Counselor de dosificador o estimulador de la propia y verdadera ayuda que tendría que venir del propio interesado. La compasión mal entendida puede convertirse en una barrera que no nos permita llegar no a nuestro cliente sino a sus niveles profundos para poder mostrárselos y que él sea capaz de iniciar su propio viaje de búsqueda interior. Este punto siempre hay que tenerlo en cuenta ya que se suele olvidar que la verdadera causa de un problema, esté muy en superficie o en capas internas, es algo consciente o no del consultante y que casi siempre existe un rastro o cuerda de la que se puede tirar para llegar al nivel donde encontraremos, encontrará, la solución.

Pero volvamos con nuestro joven amigo. La caravana partió de vuelta y el monasterio quedo de nuevo sumido en la más absoluta tranquilidad. Lobsan sin embargo permanecía confuso. Se había percatado de que había acciones provocadas por los hombres que no entendía y que merecían algún tipo de contestación aunque él no sabía todavía qué contestación. Actuar o no actuar parecía la clave; quizá dejar que la justicia “kármica” actuará en su momento; quizá no hacer nada pero lo que si había entendido por su Maestro era la importancia de la calma, la tranquilidad, el control emocional, el sosiego y algo que todavía rondaba en su cabeza y que no podría definir con palabras. Era algo así como la más absoluta confianza de que existe una ley la cual su Maestro se la había explicado con palabras claras.

Myngiar. Lobsan, dime, si tiras una piedra hacia arriba, ¿qué sucede?

Lobsan. Sin duda caerá al suelo.

Myngiar. ¿Crees que siempre que tiramos una piedra hacia arriba cae?

Lobsan. Creo que sí. Es posible que se la lleve el viento pero antes o después caerá al suelo aunque sea en otro lugar.

Myngiar. Entonces, dime pequeño Lobsan, si lanzas la piedra hacia arriba encima de la cabeza y no te mueves, ¿qué pasará?.

Lobsan. Sin duda me caerá en la cabeza pero hay que ser tonto para no quitar la cabeza.

Myngiar. Eso es si entendemos esta ley pero lo que a ti te parece tan claro no lo es en la realidad ya que los seres humanos suelen actuar a veces de manera “tonta” ya que lanzan la piedra y se quedan debajo.

Lobsan. ¿Quién hace eso?.

Myngiar. Todos aquellos que al ejecutar su dharma lastiman a los demás e inclusive se lastiman a sí mismos. El daño que infligimos a otros no es solo como ese mercader con el palo. Puede ser de muchas maneras y aquí, dentro de nuestra cultura, sabemos, creemos y entendemos la Ley del Karma. Por eso la piedra que lances hacia arriba es la acción mal llevada a cabo. La piedra que lanzas hacia delante implica evolución. Pero si no eres cuidadoso en tus quehaceres físicos, emocionales y mentales, habrás lanzado una piedra sin impulso y está te caerá, justo, donde más te duele. ¿Te das cuenta Lobsan, de la importancia de la acción? Las enseñanzas no son nunca para comprenderlas y asimilarlas como cebada que guardas sino para ponerlas en práctica y aprender con y por ellas. Estas ideas que nos son tan útiles aquí, saber que la existencia es una casi eterna rueda de reencarnaciones es un concepto que no todos creen ni siquiera respetan. Algo tan sencillo como el concepto de la evolución en base a innumerables experiencias no encaja ni en las creencias ni en el razonamiento de muchos.

Lobsan. ¿Dónde es eso?

Myngiar. En muchas partes no solo de nuestras tierras orientales sino en gran medida en Occidente en lo que muchos llaman la vieja Europa y el nuevo mundo o las Américas.

Lobsan. ¿Entonces esas gentes creen que solo se vive una vez?

Myngiar. Creo que sí pero no te olvides que cada pueblo tiene sus creencias, religiones y profetas. Lo único remarcable es que las leyes sean físicas o espirituales son las mismas en todas partes porque por eso precisamente son leyes, son principios universales que rigen para todos. Nosotros buscamos el desapego y la renuncia a la ilusión de la materia pero en otras tierras no muy lejanas es justo al contrario. ¿No te acuerdas del mercader y su negocio? ¿Cuál sería entonces su castigo kármico? ¿Renacer como yak y que alguien lo golpee para que aprenda’

Lobsan. (Riéndose). Sí, eso estaría bien. Aprendería en sus carnes y creo que sería una buena lección.

En una renombrada parte del Quijote, del inmortal Cervantes, Alonso Quijano y su escudero, Sancho Panza, tienen un percance con la Iglesia española de aquel siglo XVII por lo que Don Quijote exclama: “Con la Iglesia hemos topado amigo Sancho”. Y nosotros hemos topado con la Reencarnación

o Renacimiento que es como un escollo o iceberg donde muchos se topan o atragantan.

Desde mi punto de vista un Counselor, Psicólogo o Terapeuta tendría que estar muy abierto a concepciones de la existencia, no de la vida, que no encajan en el corpus de creencias tradicionales de la sociedad occidental. He conocido a parapsicólogos que se han encontrado hace muchos años cuando empezaban a investigar “eso” de las cosas “raras” con gente que acudía a ellos en busca de ayuda porque tenían vivos recuerdos y sensaciones marcadas de haber vivido en otras épocas y países. Me refiero temporalmente hablando a los años 80. Aquellos investigadores solían cerrar el caso, en realidad ni lo habían abierto, simplemente sugiriendo al consultante que fuera al psiquiatra ya que era probable que sufriera el típico y tan útil “trastorno de personalidad” porque la reencarnación no existía. Después de treinta años de fluir cultural, religioso y espiritual, Occidente ha invadido Oriente y Oriente ha hecho lo propio con Occidente. Por eso ahora conceptos y filosofías orientales son parte de la vida occidental. Dígase las Artes Marciales, el Yoga, el Tai-chi, el Chikung, la Meditación, la medicina tradicional china o acupuntura que se fundamenta en ¡jen corrientes de energía corporales!, etc. Antes los médicos, psicólogos, psiquiatras esbozaban una sonrisa maliciosa y sellaban el caso acudiendo a la farmacología o las explicaciones materiales. No nos podemos imaginar la vida de Lobsan encuadrada en un colegio religioso católico de la década de los cuarenta. Precisamente la riqueza cultural implica un amplio abanico de posibilidades que nunca debemos desechar como especialistas de la ayuda y motivadores-guía del despliegue personal.

¿Quiero esto decir que hay que creer sin derecho a réplica en la reencarnación?

¿Nos hemos vuelto orientales entonces? ¿Ya no existe un cielo y un infierno eternos? Aquí al menos en Madrid-España se suele bromear con el tema de la reencarnación diciendo que en mi vida pasada fui un tal y un cual o que en mi vida futura quiero ser esto y lo otro o ya como chiste que el animal de mi jefe fue mi suegra en una vida anterior. Antes, solamente hace unos treinta o cuarenta años, estas ideas no existían en la vida cotidiana popularmente hablando y con esto no quiero decir que todo el mundo crea en que hay volver. No, simplemente se trata de abrirse a posibilidades teóricamente “imposibles” permaneciendo en guardia.

Tan extraño le parecería a Lobsan el percatarse de las creencias de aquel Occidente de los años treinta-cuarenta como a nosotros esas culturas tan lejanas y raras, fascinantes y atrasadas como muchos hubieran dicho y de hecho dirían también ahora.

¿Por qué hablamos de ese escollo? ¿Debe un Counselor ser un filósofo abierto y listo para incorporar nuevas ideas? ¿Hay que creérselo todo porque la mayoría se lo cree y se ha convertido en cultura popular? Aquel parapsicólogo (en concreto mi propio hermano estudiante de Ingeniería y estudioso de “cosas raras” como decía mi padre) no solo se encontraba con esas personas con vivencias del pasado sino con casos de clarividencia y precognición aunque no dudo que hubiera verdaderos casos de desequilibrio psicológico. Pero como ya nos hemos topado una vez “con la Iglesia” volveremos con el pequeño Lobsan.

Myngiar. Entonces eso te parecería justo. Que el mercader renaciera en yak o en mosquito o en gato hambriento, ¿no?.

Lobsan. Sí, eso estaría bien.

Myngiar. ¿Crees entonces que eso es posible?

Lobsan. Eso es lo que he oído, que alguien muy malo es castigado y puede renacer en una serpiente

Myngiar. ¿Y como crees tú que todo lo que es un ser humano puede rebajarse en una serpiente?

Lobsan. No entiendo su pregunta, Maestro. ¿Quiere decir que cómo una persona puede entrar en una serpiente?

Myngiar. No se trata de entrar sino de rebajarse evolutivamente porque los animales no son de nuestro reino. Tú y yo pertenecemos al reino humano y las serpientes pertenecen a un grupo dentro del gran reino animal. Con esto vengo a decirte que la larguísima evolución de la vida y de la forma ha dotado a los humanos de un complejo sistema nervioso con un gran guía que es el cerebro. Las enseñanzas de la sabiduría oriental afirman categóricamente que no es posible saltar de un reino a otro. Quizá en un paso remoto lo fue y quizá en un futuro lejano lo sea. Supongo que tienes claro que hay animales más humanos que muchos humanos, ¿no?.

Lobsan. Sí, estoy de acuerdo con eso. Pero siempre he creído en la transmigración de un cuerpo a otro. De un ser humano a araña por ejemplo.

Myngiar. Creo que no es posible aunque la sabiduría popular en este caso se equivoca. Existen grandes verdades sabias que al popularizarse pierden parte de su contenido y significado dando lugar a equívocos

Y ¿qué hacer si un Counselor o Psicólogo se encuentra con un caso de alguien que da claras muestras de desarrollo Psi o con experiencias extracorpóreas ahora llamadas OBE (out of body experience) o las ECM (experiencias cercanas en la muerte) tan estudiadas y documentadas por el doctor Raymond Moody hace ya muchos años o inclusive con alguien que afirma desde los años de la infancia ver hadas revolotear o que no puede entrar en un cementerio por lo que ve? ¿Alguien que se siente incomprendido, extraño y distinto? ¿Tendremos entonces el valor y la sangre fría de aplicar dos de las máximas del Counseling como la Empatía y la Aceptación Incondicional o ya marcaremos el caso como “de alto riesgo” y desearemos pase todo pronto y deshacernos de nuestro especial consultante? ¿Diremos lo que dijo Don Quijote? ¿Con las cosas raras hemos topado amigo.....? Es un desafío profesional el encontrarse con casos que algunos profesionales desecharían por “intratables” y es un desafío filosófico no el que ayudemos al consultante en su despliegue y en su re-concepción de valores sino que nosotros mismos, a la vez, comprobemos y analicemos los nuestros, crezcamos internamente a la vez que en la medida de nuestras posibilidades y conocimientos ayudemos no a solucionar un problema estándar de convivencia familiar sino casos “más gordos”. Si es que tales conductas y vivencias son en realidad “casos”.

Existe una marcada tradición científica de diversos campos que queda plasmada no solo en lo que popularmente se cree sino aquello que queda recogido en publicaciones no solo científicas sino inclusive en los libros de texto escolares y universitarios. Cualquier estudioso de determinadas materias sabe que los conocimientos que hasta la fecha se tengan de dicha materia son lo último, así que es delicado cerrar posibilidades en base a una frase estereotipada como “es que la ciencia dice que...”. ¿Y nosotros qué decimos? ¿Decimos algo o simplemente dejamos que digan y piensen por nosotros los estamentos sociales, científicos y psicológicos? ¿Nos atreveremos a romper moldes y esquemas? Afortunadamente existe cada vez más una corriente de estudio que podemos ver reflejada no en aquella antigua Parapsicología sino en lo que ha venido a llamarse Psicología Transpersonal un campo de acción en que más de una barrera con la que antes nos topábamos ha caído. Todo está en constante movimiento, nada se para, la evolución continúa y lo que antes valía ahora o bien no vale o hay que redefinirlo. Esto es evolución.