

Jiddu Krishnamurti

El sufrimiento psicológico

From the series:

La naturaleza de la mente

Sábado 17 Abril 1982

Segunda diálogo con Drs. Bohm, Hidley y Sheldrake, Ojai, California - 1982

La naturaleza de la mente Segunda parte El sufrimiento psicológico Esta es una serie de diálogos entre J. Krishnamurti, David Bohm, Rupert Sheldrake y John Hidley. El propósito de estos diálogos es explorar... ..cuestiones esenciales acerca de la mente, ¿qué es el desorden psicológico y que se... ..necesita para un cambio psicológico fundamental? J. Krishnamurti, filósofo, religioso, autor y educador, ha escrito y dado charlas públicas sobre estos temas durante años. Ha fundado escuelas de primaria y secundaria... ..en los Estados Unidos, Inglaterra y la India. David Bohm es profesor de Física Teórica en... Birkberck College de la universidad de Londres, Inglaterra. Ha escrito numerosos libros de física teórica y acerca de... ..la naturaleza de la consciencia. El Sr. Bohm y el Sr. Krishnamurti han... ..conversado anteriormente sobre estos temas. Rupert Sheldrake es biólogo, y hace poco ha publicado un libro... ..dónde sugiere que el aprendizaje de algunos miembros de... ..una especie afecta a la especie en su conjunto. El Dr. Sheldrake es en la actualidad Fisiólogo Asesor de Cultivos... ..en el Instituto de Investigaciones Agrarias... ..en Hyderabad, India. John Hidley es psiquiatra privado y desde hace seis... ..años colabora en la escuela de Krishnamurti... ..en Ojai, California. En el primer diálogo se trató la naturaleza del 'yo'... ..en relación con el sufrimiento, la sociedad y la religión. Se plantearon preguntas como: ¿puede uno descubrir o aprender... ..de las relaciones? Y ¿es la necesidad de seguridad psicológica la raíz del problema? EL diálogo de hoy sigue con estos temas.

H: Ayer empezamos hablando del... ..origen y la naturaleza del desorden psicológico, y sugerimos que tiene sus raíces en la actividad egocéntrica, que por naturaleza es divisiva y conflictiva, que contribuyen factores biológicos como el instinto agresivo... ..y el impulso de dominar, la enfermedad y la muerte. Me pregunto, David, si esta mañana podemos empezar... ..con su comentario sobre la relación... ..entre estos factores biológicos y la seguridad psicológica.

B: Bien. Biológicamente, si empezamos con el animal, tenemos toda clase de cosas como el miedo, la ira, la agresividad, son bastante comunes. Existen durante un corto período mientras el reto es presente, y luego suelen desaparecer dejando poco rastro. Puede que haya casos de animales superiores... ..que tengan

memoria, pero es en el hombre donde la memoria cobra importancia. Al recordar todas estas experiencias y anticipar el futuro, tenemos una conducta muy diferente. Por ejemplo, un animal puede tener una mala experiencia... ..con otro animal y al rato... ..vuelve a recobrar el equilibrio. Pero, digamos, que hay una pelea entre dos grupos, los irlandeses del norte y los del sur, llevan así 350 años, y se empeñan en seguir recordándolo, como podemos ver. Creo que esta es la diferencia más notable.

H: La memoria es...

B: Sí, el efecto de la memoria y sus consecuencias. Mire, la memoria de por sí no causa ningún problema, porque tan sólo es un hecho, ¿entiende? Pero la memoria tiene consecuencias, puede producir miedo, ira, toda clase de perturbaciones... ..al recordar lo sucedido y anticipar lo que puede suceder.

S: ¿Quiere decir al pensar en ello?

K: Sí, basado en la memoria.

S: O sea, el animal que ha sido atacado por otro animal, lo recuerda al ver de nuevo al atacante... ..y siente miedo; entretanto probablemente no lo piense.

B: Sí, no forma una imagen. No creo que... ..los animales puedan formar imágenes de otros animales. Tengo experiencia de eso, he visto perros... ..peleándose con dureza y tan pronto doblan la... ..esquina se olvidan de lo sucedido. Se sienten alterados pero no saben por qué. Si recordaran el otro perro después de doblar la esquina, podrían seguir con la lucha territorial indefinidamente. El punto importante es que el animal mantiene el territorio... ..en cierto contexto limitado. Pero el hombre lo recuerda... ..y mantiene este territorio indefinidamente, quiere extenderlo, etc., porque piensa en ello.

S: Es decir, ¿está diciendo que la base específica... ..del dolor y sufrimiento humano, por encima del sufrimiento... ..que vemos en el reino animal, es esa capacidad de recordar, de cavilar, de pensar en ello?

B: Sí, el animal puede tener algo de eso. Vi un ejemplo en la televisión de un ciervo que perdió a su... ..cierva y penaba por los montes, pero creo que eso es limitado. Es decir, ese tipo de sufrimiento se da en el mundo animal, pero en el caso del hombre se expande, parece ilimitado. Sí, creo que lo importante en el hombre es... ..que puede aumentarlo, como una tremenda... ..explosión que llena toda su mente y puede convertirse... ..en el motivo principal de su vida: recordar los insultos, las venganzas, las rivalidades familiares... ..durante muchas generaciones. Recordar una experiencia negativa con alguien... ..y asustarse del porvenir como un niño ante el próximo... ..examen, o algo similar.

K: Pero ¿ha contestado su pregunta, señor?

B: ¿Cuál?

K: ¿Cuál era?

H: ¿Cómo puede el hecho biológico de la enfermedad, la muerte, el instinto derivar en un problema o desorden psicológico?

B: Al pensarlo, digo que el hecho biológico, a la larga, no es un problema serio, pero tan pronto como empieza ha pensar en ello, no sólo pensar sino crear imágenes... con el pensamiento y revivir el recuerdo... ..anticipándose al futuro, al pensarlo, entonces se convierte en un problema serio, porque no lo puede detener. Pensando en ello nunca obtendrá seguridad, pero constantemente buscamos seguridad. Mire, el propósito de pensar es encontrar seguridad... ..en las cosas prácticas, en las cosas técnicas. Por tanto, pensamos de forma similar y... ..decimos: ¿cómo puedo tener la seguridad de no sufrir de nuevo? Y no es posible hacer eso. Puede tomar medidas técnicas para impedirlo, pero si piensa en ello empieza a alterar todo el sistema... ..y distorsiona todo el proceso mental.

H: Bien, parece claro que al pensar en ello... ..alteramos las emociones y asociaciones... ..de estos pensamientos, pero no estamos sugiriendo... ..que no debemos pensar en ello, ¿verdad?

B: Bueno, depende de cómo piense. Este pensamiento se dirige directamente para darle... ..una sensación de seguridad, o sea, la imagen de seguridad.

H: De acuerdo. De niño, o más adelante me hirieron, eso genera miedo en mí y trato de prevenir estas situaciones. Puede que ni siquiera recuerde el incidente, pero quiero evitarlo en el futuro.

B: Sí, ahora el punto es: la mente siempre trata de... ..evitarlo y al encontrar pensamientos e imágenes, dice: 'Aquél lo hizo, debo alejarme de él'; llega a una conclusión, y si cualquier conclusión le da una imagen de seguridad, entonces la mente se aferra a ella... ..sin tener ninguna base real.

H: ¿Podría explicarlo un poco más?

B: Por ejemplo, si tiene una experiencia negativa con alguien, puede decidir no volver a confiar más en él, aunque eso sea un gran error. Pero la mente está tan ansiosa de seguridad que... ..saltará a la conclusión de que lo prudente es no confiar en él; ¿entiende?

H: Sí.

B: Ahora bien, si otra persona que parece tratarnos bien, nos anima y nos adula, entonces puede que salte a la... ..conclusión de que puede confiar plenamente en ella. La mente ahora busca pensamiento... ..que la hagan sentirse bien, porque... ..las sensaciones de la memoria son muy perturbadoras, y la primera función del sistema es que la mente sesienta bien, en lugar de descubrir el hecho.

H: De acuerdo. Dice que en este punto la mente no se interesa... ..en la verdad, le interesa la seguridad.

B: Sí, está tan alterada que primero quiere poner orden... ..y adopta una vía equivocada; así lo veo.

H: ¿Empieza un camino equivocado?

B: Lo reconsidera y busca pensamientos... ..que la hagan sentirse bien.

H: Está diciendo que los mismos pensamientos en cierto sentido... ..suplantando la realidad, y la persona trata de incorporar esos... ..pensamientos en su cabeza para sentirse mejor.

B: Sí. Y eso es engañarse uno mismo.

S: ¿Qué le hace pensar que el impulso inicial es buscar seguridad?

B: Oh, lo hablamos ayer, pero no estoy seguro que sea el único... ..impulso inicial, aunque es obvio que para el animal... ..es un impulso muy importante el querer seguridad, ¿no? También queremos placer, creo que es otro impulso... ..que está íntimamente relacionado.

S: Regresando a la cuestión de la seguridad, con sus limitaciones, es claramente una de las metas que tenemos. A la gente le gusta tener casas y asegurarlas, y autos, posesiones, cuentas bancarias, etc. Cuando tenemos todo esto observamos dos cosas... ..que suceden: una puede ser el miedo... ..de perderlo y la otra el aburrimiento de todo... ..esto, con el anhelo de emociones excitantes. Pero eso no parece encajar dentro del modelo... ..de esta ansia de seguridad.

B: Bueno, por eso dije que no es el único impulso. También existe el impulso hacia el placer, por ejemplo, y lo que usted dice está incluido en esa búsqueda de placer.

S: No estoy tan seguro.

B: La excitación es placentera, y la gente como... ..norma, busca placer y excitación en vez de dolor.

S: Pero ¿no cree que hay placer en la misma curiosidad y la... ..sensación de libertad para descubrir eso que quiere... ..a través de cierta clase de... ..exploración que no sólo es simple placer, no es un placer repetitivo ni seguridad?

B: Sí, bueno, no quise decir que todos nuestros impulsos están... ..incluidos ahí, dije que si uno piensa en ellos y se basa en... ..la memoria, entonces quedará... ..atrapado en ese problema. Ahora bien, puede que haya un interés natural y libre... ..en las cosas que resulte agradable sin que sea un problema. Pero si llega a depender o piensa en ello diciendo: 'No lo tengo y me siento muy infeliz', entonces sería un problema muy similar.

K: ¿Podemos indagar el tema de qué es la seguridad? ¿Qué nos transmite esa palabra? Aparte de la seguridad física.

S: Diría que invulnerabilidad.

K: No ser lastimado.

S: No ser lastimado en absoluto.

K: La imposibilidad de ser lastimado y de hacer daño. Físicamente, de una manera u otra todos recibimos... ..heridas, operaciones, enfermedad, etc. Cuando usted habla de la herida, ¿se refiere a las heridas psicológicas?

H: Sí, me pregunto por qué cuando una... ..persona entra en mi consulta... ..se queja de sus heridas psicológicas.

K: ¿Qué hace usted?

H: Trato y...

K: Supongamos que voy a verle. Arrastro heridas desde la niñez.

H: Sí.

K: Me hirieron mis... ..padres, la escuela, el instituto, la universidad.

H: Sí.

K: Cuando me casé ella me dijo algo que me hirió. Así que todo el proceso de vivir es una serie de heridas.

H: Parece edificar una estructura del 'yo' herido, y percibir esa realidad causa dolor.

K: Sí. Bien, ¿y qué hace usted?

H: Trato de ayudarlo a ver qué está haciendo.

K: ¿Qué quiere decir con eso?

H: Bueno, por ejemplo, si usted ha creado la idea de... ..que está deprimido... ..o que es una víctima, entonces se ve a sí mismo como la víctima... ..y al mundo como el verdugo. Le ayudo a ver lo que está haciendo.

K: Pero al mostrármelo, ¿me liberaré de la herida? Unas heridas muy profundas e inconscientes que impulsan a realizar... ..toda clase de acciones peculiares, neuróticas, aislándome.

H: Sí. Aparentemente la gente mejora, reconocen lo que están haciendo, y en algunos aspectos concretos parece que les ayuda.

K: No, pero ¿no se interesa usted, si puedo preguntarlo, de que nunca más haya una herida?

H: Sí.

B: ¿Qué quiere decir con eso, que no hiera a nadie... más o que no haya ninguna herida interna?

K: Puede que hiera a otros inconscientemente, sin quererlo, pero conscientemente no heriría a nadie.

B: Sí, no tiene ninguna intención de herir a nadie.

K: Exacto, no podría.

S: Bien, puede que no, pero no veo la conexión entre... herir a otro y no sentirse uno herido. Al menos debe haber alguna conexión, pero no es tan obvio. La mayoría cree que la mejor forma de no recibir heridas, es estar en la posición de herir a los demás y que ellos... nunca se atrevan. Ese es el concepto de represalia nuclear, es un concepto muy común.

K: Sí, desde luego.

S: No es evidente que el no herir a otros... esté relacionado con el no recibir heridas. De hecho, solemos considerarlo al revés. Solemos asumir el concepto que si herimos... mucho a los otros estaremos más seguros.

K: Por supuesto, quiero decir, si uno es rey, sanyasi o... una de esas personas que ponen una pared a su alrededor,

S: Sí.

K: ...es natural que no puedan herirle.

S: Sí.

K: Pero de niño le hirieron,

S: Sí,

K: ...y esa herida permanece, permanece en la superficie... o en los rincones de la mente. Ahora, ¿cómo usted al ser psiquiatra, psicoterapeuta, ayudará a otro... que está profundamente herido y no se da cuenta de ello, y ver si es posible no recibir nunca más heridas?

H: Nunca planteo la cuestión de si es posible no recibir heridas. Eso no surge.

K: ¿Por qué? ¿No sería una cuestión razonable?

H: Bueno, parece que eso es lo que ahora planteamos, es la esencia de la cuestión que planteamos. Sólo lo hacemos en algunos casos concretos de terapia, pero usted lo plantea más general, de si es posible terminar con las heridas, no tan sólo la herida que ahora tengo.

K: Por tanto, ¿qué debemos hacer?

H: Lo que debemos ver es la estructura que hace posible la... herida, primero lo que hace... posible la herida, no ésta o aquella herida.

K: Creo que eso es muy simple, ¿por qué me siento herido? Se debe a que usted me dice algo desagradable.

H: Bueno, ¿por qué debería eso herirle?

K: Porque tengo una imagen de mí mismo como un gran hombre. Viene usted y me dice: 'No seas idiota', eso

me hiere.

H: ¿Qué es eso que se siente herido?

K: La imagen que tengo de mí mismo. Soy un gran cocinero, un gran científico, un gran carpintero, lo que sea, tengo esa imagen de mí mismo, viene usted y la pisotea, eso me hiere, hiere la imagen, esa imagen soy yo.

B: Creo que mucha gente no tiene eso del todo claro. ¿Cómo puedo yo ser una imagen? ¿Cómo puede herirse una imagen? Si una imagen no es nada, ¿cómo puede herirse?

K: Porque he puesto mucho sentimiento en esa imagen.

B: Sí.

K: Muchas ideas, emociones, reacciones, todo eso soy yo, esa es mi imagen.

H: A mi no me parece una imagen sino algo real, parece muy real.

K: Ah, desde luego, para mucha gente es real.

H: Sí.

K: Pero eso soy yo, la realidad de esa imagen soy yo.

H: Sí. Bien, ¿podemos dejar claro qué es una imagen y no una realidad?

K: La imagen o un símbolo nunca son reales.

H: ¿Está diciendo que yo sólo soy un símbolo?

K: Tal vez.

H: Eso si es una gran avance.

K: De ahí surge la cuestión de si... ..es posible no tener ninguna imagen.

S: Bueno, espere un momento. No creo que esté del todo... ..demostrado que soy una imagen.

K: Ah, vamos a verlo.

S: Quiero decir que no está del todo claro. Es obvio... ..que en cierto sentido uno tiene una imagen, y cuando tengo una imagen de mí mismo, todo eso, no está del todo claro que sea totalmente injustificada. Mire, puede que ciertos aspectos sean exagerados, pueden ser poco realistas, pero un modo de verlo sería, tenemos que descartar y elimina esos aspectos... ..irreales, reducirlos a un tamaño más razonable, y entonces lo que quedaría sería la cosa real.

K: O sea, señor, lo que usted plantea es, ¿qué soy?

S: Bueno, supongo que sí.

K: Sí, básicamente. ¿Qué es usted? ¿Qué somos cada uno de nosotros? ¿Qué es el ser humano? Esa es la cuestión.

S: Sí, parece inevitable.

K: Sí. ¿Qué soy yo? Soy la forma, la forma física, el nombre, el resultado de toda la educación.

H: Su experiencia.

K: Mis experiencias, mis creencias, mis ideas y principios, los incidentes que me han marcado.

H: Las estructuras que ha creado, que son su forma de actuar.

K: Sí.

H: Sus habilidades.

K: Mis miedos, mis actividades, aunque sean limitadas, mi supuesto afecto, mi Dios, mi país, mi idioma, mis miedos, placeres, sufrimiento, todo eso soy yo.

H: Sí.

K: Esa es mi consciencia.

H: Y su inconsciente.

K: Es todo el contenido del 'yo'.

H: De acuerdo.

B: Pero todavía queda esa sensación real de que el 'yo' existe. O sea, podemos argumentar razonablemente... ..que todo eso soy yo, pero cuando algo sucede... ..tenemos la sensación que en ese instante es real.

K: No le entiendo muy bien.

B: Si alguien reacciona enojado o herido, en ese momento siente que hay algo más, que hay algo más profundo que se siente herido, ¿no?

K: No logro verlo. Mi imagen puede ser muy profunda, pero en cualquier nivel es mi imagen.

B: Sí, pero ¿cómo...

K: Espere, señor. Supongamos que tengo una imagen de... ..mí mismo de que soy un gran poeta, un gran pintor... ..o un gran escritor. Además de esa imagen de escritor... ..tengo otras imágenes de mí mismo, tengo una imagen de mi esposa, y ella tiene una imagen de mí, por tanto, tengo muchas imágenes que he edificado a mí alrededor, también la imagen de mí mismo. Así que soy un cúmulo de imágenes.

B: Sí, entiendo.

K: En parte.

B: Sí, está diciendo que... ..no hay nada más que ese cúmulo de imágenes.

K: ¡Por supuesto!

B: Pero la cuestión es, ¿cómo podemos ver esto como un hecho real?

K: Entiendo.

S: Espere un momento, existe algo aparte de ese cúmulo de imágenes. Es decir, ahora estoy sentado aquí, le veo a usted, etc., y tengo la sensación de que existe... ..un centro de acción o centro de la consciencia... ..que está dentro de mi cuerpo, está asociado conmigo, y ese centro no es usted ni... ..es David, soy yo. Asociado con ese centro de acción está mi cuerpo sentado aquí, hay un montón de recuerdos y experiencias... ..sin los cuales no podría hablar, conversar, reconocer algo.

K: Desde luego.

S: Por eso esa imagen de mí mismo parece tener cierta realidad. Pueden haber imágenes falsas asociadas con

esa realidad, pero parece tan reales como el sentir que estoy sentado aquí. Por consiguiente, no es del todo ilusión.

K: Señor, ¿quiere decir que usted es totalmente, básicamente diferente de nosotros tres?

S: Bueno, estoy en distinto lugar y tengo un cuerpo diferente.

K: Desde luego.

S: En ese sentido soy diferente.

K: Por supuesto, acepto eso. Es decir, usted es alto y yo bajo, soy moreno y usted...

S: Sí.

K: ...negro, blanco, rosado o lo que sea.

S: Ahora bien, en otro nivel no soy básicamente diferente, todos podemos hablar el mismo idioma y comunicarnos, tenemos algo en común. En el nivel puramente físico... ...todos tenemos entre nosotros mucho en común, la misma clase de encimas, de componentes químicos, etc. Y desde luego los átomos de hidrógeno y oxígeno, que compartimos con los demás.

K: Sí, entonces, ¿es su consciencia diferente de las demás? La consciencia, no las reacciones o respuestas corporales, el condicionamiento del cuerpo, ¿no es su consciencia, esas creencias, miedos, ansiedades, depresiones, fe, todo esto?

S: Bueno, pienso que muchos de los contenidos de mi consciencia... ...o muchas creencias, deseos, etc., también los tienen los demás. Pero la combinación concreta de experiencias, de recuerdos, deseos, etc., que tengo son únicas, porque he tenido... ...una serie de experiencias, como usted y todo el mundo, que hacen una combinación única de estos diferentes elementos.

K: Entonces, ¿es la mía única?

S: Sí.

K: ¿También la de él?

S: Exacto.

K: Si esa unicidad hace que todo sea común, deja de ser unicidad.

S: Esa es la paradoja. No está claro a primera vista.

B: ¿Por qué no está claro? Todo el mundo es único, ¿no?

S: Sí, todos somos únicos.

K: Lo cuestiono.

S: Pero no somos únicos del mismo modo. De lo contrario la palabra 'único' no tiene sentido. Somos únicos, cada uno es único, tenemos una serie... ...única de experiencias, de factores ambientales, recuerdos, etc.

K: Eso ya lo dijo antes, es el destino común a todos nosotros.

S: Sí, todos lo tenemos pero de diferente manera.

K: Sí, usted creció en Inglaterra y, tal vez, otro creció en EE.UU., o en Chile, todos tenemos experiencias y países diferentes, opiniones y montañas diferentes, etc.

S: Sí.

K: Pero aparte del entorno físico, de las diferencias lingüísticas, incidentes y experiencias, básicamente, fundamentalmente en lo profundo, todos sufrimos, estamos temerosos de la muerte, somos ansioso, nos preocupamos por una cosa u otra, tenemos conflictos, esa es la base común para todos.

S: Pero no parece una conclusión muy convincente.

K: No, no lo es.

B: Lo que quiere realmente, decir, creo, es que en esencia... ..todos tenemos en común algo esencial y... ..básico, no sólo en lo superficial. Ahora bien, he hablado con algunas personas de eso y... ..están de acuerdo que tenemos estas cosas en común, pero el dolor, el sufrimiento, etc., no son importantes, lo realmente importante son, por ejemplo, los grandes... ..logros de la cultura, cosas así.

H: Tal vez la diferencia esté entre la forma y el contenido. Nuestro contenido es diferente, aunque tengan similitudes.... ..y diferencias, pero la forma y la estructura es la misma.

K: Yo diría que el contenido es el mismo para todos los seres humanos.

S: Pero, mire, reconozco que existe una naturaleza... ..humana común, pero yo la considero como una posible... ..abstracción o proyección más que una realidad. ¿Cómo sé que no es una abstracción?

K: Porque si viaja por el mundo verá gente que sufre, seres humanos agonizando, desesperados, deprimidos, solos, con falta de afecto, de cuidado de atención, esas son las reacciones humanas básicas, son parte de nuestra consciencia.

S: Sí.

K: Por eso usted no es diferente de mí, puede ser más alto, puede que naciera en Inglaterra y yo en África, o yo tengo la piel oscura, pero en lo profundo del río, el contenido del río es el agua. El río no es asiático ni europeo, es el río.

S: Sí, eso es verdad, a cierto nivel, pero no estoy seguro a qué nivel.

K: Me refiero a lo básico, a lo profundo.

S: Pero, mire, ¿por qué detenernos ahí? Puedo ver algo común en todos los otros seres humanos, pero también lo veo en los animales, veo algo común en ellos. Nosotros tenemos mucho en común con los animales.

K: Seguro.

S: ¿Por qué limitarse a los seres humanos?

K: No lo hago.

S: ¿Por qué no decir...

K: Porque si digo, si siento... No me gusta la palabra 'común'. Siento que esa es la base común de todos los seres humanos. Su relación con la naturaleza, con los animales, etc., y el contenido de nuestras consciencias es, de nuevo, la base de la humanidad. El amor no es inglés, americano o indio. El odio no lo es, la agonía no es suya o mía, es agonía. Pero nos identificamos con la agonía, es mi agonía y no la suya.

S: Podemos experimentarlo de maneras muy distintas.

K: Diferentes expresiones, reacciones, pero esencialmente es agonía. No es la agonía alemana o asiática, no

es lo que sucede con Inglaterra y Argentina, es el conflicto humano. ¿Por qué nos separamos de todo esto? El inglés, el argentino, el judío, el árabe, el hindú, el musulmán; ¿entiende? Todo parece tan absurdo, tribal. El culto a la nación es tribalismo. Y bien, ¿por qué no podemos eliminar todo eso?

S: No lo sé, dígamelo, ¿por qué?

K: Porque, de nuevo, regresamos a la cuestión: me identifico con mi nación, eso me da cierta fuerza, nivel, estatus, seguridad; cuando digo: 'Soy inglés'. Esa división es una de las causas de la guerra, no sólo la económica, la social, etc. El nacionalismo, que es en realidad... ..el tribalismo glorificado, es la causa de la guerra. ¿Por qué no lo eliminamos? Parece tan razonable.

H: En el nivel nacionalista parece razonable, la gente no cree que son Inglaterra.

K: Empiece por ahí.

H: De acuerdo. Pero tengo un paciente que cree que está casado... ..y que es su esposa.

K: Sí. Por supuesto que es su esposa.

H: ¿No es esa la misma acción de la que habla?

K: No, no. Señor, vamos a investigarlo despacio.

H: De acuerdo.

K: ¿Por qué me identifico con algo más grande... ..como el nacionalismo o Dios?

H: Porque me siento insuficiente.

K: ¿Y eso qué significa?

H: Inseguro.

K: Inseguridad, insuficiencia, soledad, aislamiento, he... ..construido una pared alrededor mío.

H: Sí.

K: Por tanto, todo eso me hace sentir muy solo. Y de esa consciente o inconsciente soledad... ..me identifico con Dios, con la nación, con Mussolini, con Hitler, no importa, o con algún maestro religioso.

H: De acuerdo. O me caso, consigo un empleo, un porvenir.

K: Sí.

H: Todo eso es también identificación.

K: Sí. ¿Por qué nos identificamos con algo? No, la pregunta básica es, ¿por qué queremos echar raíces?

H: Para ser algo.

K: Para ser algo, que también implica llegar a ser.

H: Sí.

K: Por tanto, todo ese proceso de llegar a ser... ..viene de la infancia. Se me exige que sea algo, que llegue a ser. De sacerdote a obispo, de obispo a cardenal, de cardenal a papa. En el mundo de los negocios es lo mismo, en el mundo espiritual es lo mismo. Soy esto, pero debo ser aquello.

H: De acuerdo, lo que soy no es suficiente.

K: ¿Por qué queremos ser algo? ¿Qué es eso que llega a ser?

S: Una razón evidente de querer llegar a ser... ..es la sensación de insuficiencia, las limitaciones, lo que somos. Y una de las razones es que vivimos en un mundo imperfecto... ..y nuestra relación con los demás es imperfecta. Por distintas razones no estamos satisfechos con lo que somos, y parece que una salida es llegar a ser algo.

K: Sí. Eso significa evadirse de 'lo que es'.

S: Sí. Pero parece que necesitamos... ..evadirnos de 'lo que es', porque hay algo erróneo en ello.

K: Muy bien. Tomemos una experiencia común. Soy violento... ..pero invento la no-violencia, ¿verdad?, y trato de llegar a eso. Puedo tardar años en llegar, pero mientras soy violento. O sea, nunca escapo de la violencia; sólo es un invento.

S: Bueno, intenta escapar de ella... ..y puede que al final lo logre.

K: No, no quiero escapar, quiero comprender la... ..naturaleza de la violencia, qué implica... ..y si es posible vivir una vida... ..sin rastro de violencia.

S: Pero lo que sugiere es un método más eficaz para... ..escapar y no abandonar la idea de escapar. Siguiere que la manera normal de escapar es... ..tratar de no ser violento, pero eso no funciona. Mientras que si aplica otro método, como mirar a la violencia de forma diferente, puede dejar de ser violento.

K: No trato de escapar.

S: Bien, entonces está cambiando.

K: No. Soy violento.

S: Sí.

K: Quiero ver qué es la naturaleza de la violencia, cómo surge.

S: ¿Para qué?

K: Para ver si puedo liberarme de ella completamente.

S: ¿No es eso una forma de escape?

K: No.

S: Liberarse de algo...

K: ...no es un escape.

S: ¿Por qué no?

K: Un escape es evadirse, eludir, huir de 'lo que es', pero decir, mira, eso es lo que soy, voy a mirar, voy a observar su contenido, ¡eso no es escapar!

S: Oh, entiendo la distinción que hace de escapar, escapar en el sentido normal es huir de algo, como escapar de una prisión, de los padres, o lo que sea, pero siguen estando ahí. Lo que usted dice es que.... ..en vez de escapar de la violencia, lo cual la deja intacta sigue ahí, y uno trata de distanciarse de ella, trata de disolverla, o de abolirla.

K: Disolverla.

S: Sí.

K: No abolirla, disolverla.

S: De acuerdo. O sea, esto es diferente de escapar, porque trata de... ..disolverla y no de huir de ella.

K: Huir de ella es... Todo el mundo huye.

S: Bien, hasta cierto punto funciona.

K: No, es como ir al fútbol para escapar de mi dolor, pero al regresar a casa, ¡ahí está! No quiero ir al fútbol, sino observar qué es la violencia, y ver si es posible liberarme completamente de ella.

S: Si estoy en una sociedad muy desagradable y escapo de ella, ...huyendo para irme a vivir en otra, eso significa que me evado.

K: Por supuesto.

S: Así que son siempre soluciones parciales y poco eficaces.

K: No quiero ser parcialmente violento... ..ni parcialmente libre. Quiero descubrir si es posible terminar con ello completamente. Eso no es un escape, eso es afrontarlo.

S: Sí, pero para afrontarlo tiene que creerlo... ..para ver si es posible.

K: No lo sé, voy a investigarlo. Dije que, para mí, es posible vivir sin violencia. Eso puede ser algo insólito o un capricho biológico, pero nosotros cuatro podemos ver, hablar juntos, si es posible liberarnos de la violencia por completo, no evadirla, no suprimirla ni trascenderla, sino ver qué es la violencia. La violencia es parte de la imitación, del conformismo, ¿no es cierto? Excepto las heridas físicas, no me refiero a esto. En lo psicológico está la comparación constante, eso es parte de la herida, parte de la violencia. Y bien, ¿puedo vivir sin compararme, cuando desde la infancia me han entrenado a compararme... ..con otros? Hablo de comparación, no de comparar una tela buena o mala.

H: Si, hablamos de compararse a sí mismo.

K: Yo con usted que es brillante, listo, que tiene fama, cuando habla todos le escuchan, pero yo por más que grite nadie me hace caso. Por eso quiero ser como usted, me comparo constantemente con alguien que considero mejor.

H: De ahí surge el querer ser, de ese comparar.

K: Exacto. Por tanto, ¿puedo vivir sin comparar?

H: ¿No me deja eso en un estado de insuficiencia?

K: No, ¿vivir sin comparación? No.

H: Aquí empieza la insuficiencia...

K: ¿Entiende, señor? ¿Soy torpe porque me comparo con... ..usted que es listo?

H: Sí, usted es torpe porque se compara.

K: Al compararme con usted que es brillante, listo, me vuelvo torpe, creo ser torpe.

H: Sí.

K: Pero si no me comparo, soy lo que soy.

H: Puede que usted no compare pero yo sí, digo que 'usted es torpe'.

K: Muy bien. Le digo, 'de acuerdo'. Usted dice que soy torpe, ¿lo soy? Quiero saber qué significa eso. ¿No significa que usted se compara conmigo, y yo soy... ¿entiende? ¡Lo contrario!

S: Es muy frustrante sí. Si uno se compara... ..con otro y dice: 'Usted es torpe', me responde '¿Qué significa la torpeza?'

K: El otro día, después de una charla pública en Inglaterra, vino un hombre y me dijo: 'Señor, usted es un noble anciano, pero está estancado en la rutina'. Le respondí: 'Bien, tal vez, señor, no lo sé, lo examinaré'. Me fui a mi habitación y me dije: '¿Es cierto?' No sé si estoy estancado en una rutina, puede ser. Así que lo examiné muy detenidamente, paso a paso, y descubrí qué... ..quiere decir rutina: seguir un surco a lo largo de una línea. Puede ser, así que lo observé. Observar un hecho es totalmente diferente... ..de escapar o suprimirlo.

H: Así que le dijo que estaba atrapado en una... ..rutina y usted lo observó, no comparó.

K: No sé si vivo en una rutina, lo observo. Estoy atrapado en... ..una rutina porque hablo inglés, italiano y francés; de acuerdo, eso no... ¿Estoy psicológica, internamente atrapado en un surco como un tranvía?

H: Sólo motivado por algo sin comprenderlo.

K: ¿Lo estoy? No lo sé, voy a descubrirlo, a observarlo. Voy a estar terriblemente atento, perceptivo, alerta.

H: Eso requiere no reaccionar diciendo: 'No, eso es... ..horrible, no es posible que esté estancado'.

K: Podría ser, puede que me dijera la verdad.

H: Para no reaccionar así el 'yo' no puede estar ahí, diciendo que no está atrapado en la rutina.

K: No lo sé. Señor, ¿existe un aprender de... ..sí mismo que no sea..., eso conduce a algo más que no investigaré, que no es ese constante acumular cosas de mí mismo? No sé si lo expreso con claridad.

H: Sí.

K: Me observo a mí mismo.

H: Sí.

K: Y de esa observación, aprendo algo... ..que acumulo... inmediatamente. Creo que eso no es aprender de uno mismo.

H: Sí. Eso es interesarse por lo que piensa de sí mismo.

K: Sí, lo que piensa de sí mismo, lo que ha acumulado de sí mismo.

H: Sí.

K: Como un río que fluye hay que seguirlo, pero ese es otro tema. Regresemos.

H: Quizá es parte de la cuestión que... ..planteamos al inicio, de cómo se genera ese desorden.

K: Sí, señor, sigamos con eso.

H: Sucede porque tengo la imagen de mí mismo de que no estoy... ..atrapado en una rutina, no me gusta pensar que... ..estoy atrapado en una rutina, pero alguien dice: 'Sí, lo está'.

K: Pero puede ser cierto.

H: Sí. Tengo que estar dispuesto a mirarlo, a verlo.

K: Sí, a observarlo.

S: Una manera puede ser, alguien dice que estoy atrapado en una rutina, me miro a mí mismo y digo: 'Sí, lo estoy', entonces, al pensarlo respondo, ¿qué hay de malo es eso? Todo el mundo lo está.

K: Señor, eso es estar ciego.

S: No, uno acepta el hecho, pero luego piensa: '¿por qué hacer algo al respecto?' ¿Qué tiene de malo esa actitud?

K: Es igual que un hombre atrapado como hindú, está atrapado y contribuye a la guerra.

S: Puede ser, bien. Estoy atrapado en una rutina como todos, el humano está atrapado en una rutina, es su naturaleza.

K: Mire, se evade, esa es la naturaleza humana. Pero lo cuestiono, si afirma que es la naturaleza de la humanidad... ...vamos a cambiarla, ¡por el amor de Dios!

S: Pero puede creer que es inalterable, ¿qué hace suponer que podemos cambiarla? Puedo ver que estoy atrapado en una rutina, igual que usted, que todo el mundo, y si alguien no lo ve se engaña a sí mismo.

K: Se engañan. Puedo engañarme, así que empiezo a verlo, ¿me estoy engañando? Quiero ser sincero conmigo. No quiero engañarme ni ser hipócrita.

S: Puede no ser un hipócrita y pensar: 'Soy un pesimista... ..atrapado en una rutina'. El pesimismo es la alternativa a la hipocresía.

K: No. ¡no soy pesimista ni optimista! Digo: 'A ver, ¿estoy estancado en la rutina?' Lo observo todo el día.

S: Quizá al final diga que sí. Pero puedo adoptar... ..la vía pesimista y decir: 'Sí, lo estoy, ¿y qué?'

K: Si prefiere esa forma de vida, adelante, pero yo no quiero vivir así.

H: Bien, la persona que viene a la terapia... ..llega con los dos problemas a la vez. Dice que quiere liberarse del problema y no quiere... ..estar atrapado en la rutina, por otro lado, cuando llega el momento de examinarlo no quiere... ..mirarlo porque es desagradable.

K: Por supuesto. Regresando a la pregunta inicial de que... ..el mundo y los seres humanos están en desorden, ya describimos qué es el desorden, ¿existe alguna posibilidad de vivir en orden? Esa es la cuestión fundamental. Decíamos que mientras exista en la vida el proceso divisivo, soy hindú y usted árabe, soy budista y usted musulmán, soy inglés y usted argentino, tiene que haber conflicto, guerra. Matarán a mi hijo, ¿para qué?

H: Mientras me identifique a nivel personal con mi... ..trabajo, con mi familia, etc., habrá dolor.

K: Desde luego.

H: Es el mismo proceso.

K: Por tanto, ¿puede haber responsabilidad sin identificación?

H: Si no me identifico, ¿iría a trabajar?

K: Pero soy responsable de mi esposa, responsable en el sentido de que debo ocuparme de ella, cuidarla, y ella debe ocuparse de mí. Responsabilidad significa orden. Pero somos irresponsables cuando... ..nos

aislamos siendo ingleses, franceses, etc.

H: Enfocamos el problema de la responsabilidad creando una... ..rutina en la que podamos funcionar.

K: Sí. Eso es.

H: Y permaneciendo dentro de ella.

K: Veo el hecho de que la responsabilidad es orden, soy responsable de mantener la casa limpia. Todos vivimos en esta tierra, es nuestra tierra, no es inglesa, francesa o alemana, es nuestra tierra para vivir en ella. Y estamos divididos, creemos que en esa división, hay seguridad.

H: Hay estabilidad y seguridad.

K: Seguridad, que realmente es inseguridad.

H: Bueno, eso no está claro, vayamos despacio, porque... ..creo que mi trabajo es seguridad, que mi familia es seguridad.

K: Puede perderlos.

H: Ese problema sucede con frecuencia.

K: Hay mucho desempleo en EE.UU. e Inglaterra, tres millones de desempleados en Inglaterra.

H: Puedo arreglármelas sin trabajo, pero necesito... ..creer que tengo dignidad.

K: ¿Qué quiere decir con dignidad?

H: Trato de decir que debo... ..identificarme con algo.

K: ¿Por qué quiero identificarme con algo, señor? Eso de inmediato crea aislamiento.

H: Por motivos de estabilidad.

K: ¿Crea el aislamiento estabilidad?

H: Da cierta sensación de solidez y firmeza.

K: ¿De verdad? ¿La tiene? Durante los últimos cinco mil años hemos tenido... ..casi cinco mil guerras, ¿es eso estabilidad?

H: No.

K: ¿Por qué lo aceptamos, no voy a investigarlo ahora, qué nos sucede?

H: Sí, ¿por qué no lo vemos? Usted dice que la raíz del... ..problema es que seguimos identificándonos con una... ..cosa tras otra, si uno no tiene trabajo busca... ..algo más, siempre nos identificamos.

K: Sí, señor, y eso genera aislamiento.

H: Pero en el ejemplo de la persona que está atrapada en la rutina, usted dijo, 'No debo identificarme, sólo retroceder... ..y observarlo, ver si es verdad'.

K: Sí.

H: Usted sugiere que hay algo que... ..no se identifica, algo que puede observar con libertad.

K: No. Eso nos lleva a algo más, ¿por qué quiero identificarme? Básicamente es el deseo de estar seguro, a

salvo, estar protegido. Y esa sensación me da fuerzas.

H: Fuerzas, un propósito, una dirección.

K: Me da fuerzas.

H: Sí.

S: Pero eso es un hecho biológico, no es una simple ilusión. Si regresamos de nuevo al reino animal lo vemos, los ciervos se mueven... ..en rebaños, las aves en bandadas, las abejas tienen colmenas, y están identificadas con la colmena que habitan.

K: Pero las abejas o las especies no se matan unas a otras.

S: Matan a otras abejas que invaden su colmena; no se suicidan, pero matan a otras.

K: ¡Pero nosotros lo hacemos!

S: Sí y no, las abejas luchan contra otras que invaden su colmena.

K: Desde luego. Sí, ya lo sé, he tenido abejas.

S: Incluso en el reino animal vemos esa identificación... ..con el grupo social animal, y nosotros somos animales sociales.

K: Un momento. De acuerdo. El identificarnos con la India, con China o Alemania, ¿nos da eso seguridad?

S: Hasta cierto punto, sí.

K: Hasta cierto punto.

S: El identificarnos con nuestra familia nos da seguridad, debido a toda esa cuestión de la responsabilidad... ..que me une estrechamente con ellos. Me identifico con mi familia, siento el deber de protegerles, si insultan a mi hermana... ..acudo a defenderla, armo una bronca, amenazo, incluso puedo matar a la gente que la ha insultado.

K: Nosotros no tenemos hermanas.

S: Sí, afortunadamente. O sea, si protejo a mi familia, la defiendo, acudo en su defensa... ..si los insultan o atacan, es porque me... insultan a mí, por eso acudo en su defensa.

K: Por supuesto.

S: Se crea una obligación recíproca. Si me siento mal o enfermo me alimentarán y cuidarán de mí, si la policía me detiene tratarán de... ..sacarme de la cárcel. etc. Eso me da cierta seguridad, de hecho funciona.

K: Por supuesto.

S: Y para mucha gente esa es una buena razón.

K: Puedo ampliarlo más allá de la familia a la comunidad, de la comunidad a la nación, etc. Ese es el amplio proceso de aislamiento, usted inglés y yo alemán, estamos como el perro y el gato. Y digo, ¡por el amor de Dios, eso es demasiado estúpido!

S: Bien, no es del todo estúpido porque funciona... ..hasta cierto punto.

K: Puede que funcione, pero no tiene sentido matarnos unos a otros.

S: Pero no nos matamos unos a otros, hay más seres... humanos que nunca. El sistema ha llegado a un...

...punto que lejos de matarnos unos a otros, hemos llegado realmente a un punto en... ..el cual tenemos la población más numerosa. O sea, por alguna razón, el sistema funciona bastante bien.

K: ¿Así que usted propone la guerra para eliminarlos?

S: ¡No! Pero en cierto sentido funciona, tiene cierta... ..seguridad genuina, innata.

K: Sí, señor. A cierto nivel, la identificación... ..tiene cierta importancia, ¿verdad? pero a un nivel más alto, si podemos decir más alto, se vuelve peligroso. Eso es todo lo que estamos diciendo. Por supuesto, si usted es mi hermano me cuidará.

B: Es muy difícil establecer el límite, es muy amplio.

K: Muy bien, se amplía.

B: Se descontrola.

K: Eso es lo que cuestiono.

S: Pero mire, la cuestión es dónde se establece el límite, porque si usted es mi hermano, después viene... ..la tribu, el clan, la India, la casta.

K: Eso es, se amplía, y luego digo, 'soy argentino, usted inglés, él francés', nos estamos matando económica, social, culturalmente, y yo digo, ¡es todo tan demencial!

S: ¿Pero ¿dónde traza la línea? Si dice que la nación es un error, también lo es la tribu... ..o la casta, también esta el conflicto entre ellos, conflicto entre familias.

K: Yo no trazaría una línea. Digo, como ser humano soy responsable... ..de lo que sucede en el mundo, porque soy un humano. Y lo que sucede en el mundo es esa espantosa división, y no voy a ser hindú, católico, protestante, budista, nada. Si hubiera cien o mil personas así, algo podría iniciarse.

H: Usted dice que el problema surge... ..porque interpreto mal mi seguridad personal, creo que eso reside en alguna identificación concreta.

K: Sí, señor, lo cual aísla. Y en el aislamiento no hay seguridad, por tanto, no hay orden.