

Sobre la terapia y la espiritualidad

Julián Peragón: Hola Joan, me gustaría que pudiéramos hablar hoy de forma extensa sobre nuestra visión de la terapia y la espiritualidad. Yo creo que en esta época se está hablando mucho tanto de espiritualidad como de terapia, pero pienso que no estamos yendo a fondo de lo que significa el hecho terapéutico y de lo que significa el camino espiritual. Entonces diría de entrada, como propuesta para discutir que, viniendo del mundo espiritual, creo que al mundo espiritual le hace falta un buen repaso terapéutico –ya hablaremos más adelante- y no lo sé, ya dirás tú, pero al mundo terapéutico a veces le falta un poco el anhelo espiritual. Entonces cómo podemos desde cada ángulo, desde cada línea de trabajo interior, integrar esos dos aspectos.

Joan Garriga: Realmente nos metemos en asuntos muy complejos. Creo que la palabra que más nos acerca a la espiritualidad es una simple sílaba, –lo digo también en este libro de *¿Dónde están las monedas?**- que es la sílaba Sí, el gran afirmativo. Esto lo enseña también Arnaud Desjardins, discípulo de Prajnanpad. ¿Qué significa decir Sí? Significa rendirse y asentir a todo lo que la vida crea, entregarse absolutamente a todas sus formas, sin ninguna oposición. Esto es el reto y la gran audacia del desarrollo espiritual. Muchas tradiciones espirituales coinciden en este punto, en el Sí, en una entrega a la vida tal como es, con todas sus formas, tanto si son bonitas como si son feas, tanto agradables como desagradables, tanto si traen vida como si traen muerte, dicha o quebranto. El Sí verdadero siempre es ahora y viene del ser

esencial más que del pequeño yo con su pequeños intereses y temores. Ciertas formas de psicoterapia, que además de encontrar soluciones para los problemas se inspiran en ciertas tradiciones filosóficas de sabiduría, investigan aquello que las personas no logran integrar en sus vidas para encaminarlo a la aceptación, al sí en definitiva, con la idea de que todo lo que la vida trae, sea lo que sea, incluido lo que parece envuelto en fatalidad, puede ser aprovechado al servicio de la vida y reconocer en ello el reflejo del espíritu del creador. Oponerse es sufrimiento. Asentir es liberación.

Julián: La pregunta que yo hago a la psicoterapia es si se pueden resolver problemas sin tener en cuenta el alma.

Joan: Los grandes asuntos existenciales conciernen al alma. Últimamente vengo diciendo que en resumidas cuentas cualquier problema que afrontamos en terapia guarda relación con que hay algo que no somos capaces de amar o integrar, que no somos capaces de darle un buen lugar en nuestro corazón. Y esto trae consecuencias: enfermamos, aparecen los síntomas, las malas relaciones, los problemas, etc. Decimos no a algo o a alguien y retraemos nuestra alma en lugar de extenderla. Este algo puede ser algo de la realidad y de los hechos, como el amigo que enfermó, el padre que murió, etc. A Buda por ejemplo se le murió la madre al tercer día de su vida. Uno puede decir "esto no debería ser así" y entonces no podemos amar ni apreciar esta parte de la realidad. O a veces no podemos amar o apreciar algo de nosotros mismos y decimos "No, es que yo no debería sentir esta timidez" o "No, yo no debería tener

miedo” o “debería ser más simpático” o “debería tener más éxito” y entonces en el fondo consideramos que hay partes de nosotros que no se merecen ser apreciadas y estamos en pelea con ellas, es decir, decimos No y estamos en guerra interior con nosotros mismos. A veces decimos No a las personas, decimos “mi padre se portó mal y le cierro mi corazón” o “mi abuela hizo esto y le puso los cuernos al abuelo y le cierro mi corazón” o “mi amigo debería de tratarme de x manera”. Entonces estamos en guerra interpersonal. Cuando miramos al final los problemas que se presentan en la terapia siempre podemos rastrear y encontrar algo que la persona no le dice que Sí, le dice que No. Entonces de lo que se trata es de lograr la manera en que pueda integrar lo que rechaza y extenderse en lo que cierra. Y en este sentido yo creo que espiritualidad y psicoterapia apuntan en una misma dirección, pero bueno esto muchos psicoterapeutas lo negarían y dirían que la psicoterapia no tiene nada que ver con la espiritualidad y sin duda hay muchas técnicas que hacen que algunas personas resuelvan problemas y cambien que poco tienen que ver con la espiritualidad. Aunque de hecho si las analizáramos con precisión vemos que en el fondo casi siempre conducen a una mayor toma de responsabilidad de las personas sobre su realidad. La terapia puede manipular el ego para apartarle de lo que tiene que enfrentar pero se trata de soluciones pasajeras y calmantes que duran un tiempo. El gran cambio, el que dura, cambia algo esencial en nuestra actitud. Integra en lugar de destruir, une en lugar de separar, acoge en lugar de amputar. Dice Si.

Julián: Sí, claro, pero es igual que yo

viniedo del mundo del yoga, es decir, está claro que el yoga te hace estar más sano porque te permite relajar, respirar haciendo posturas, pero nunca podríamos reducir lo que es el yoga a unas técnicas corporales de relajación, va mucho más allá, es toda una filosofía, es por eso que también pienso que la terapia entendida en profundidad tiene que contar con lo profundo del ser. Cuando has hablado del profundo Sí, he recordado un poco la base del Tantra, que tan mal se entiende en occidente, porque se entiende como una sexualidad exótica, pero el Tantra diríamos que es una espiritualidad descendente en el sentido de que no es un No a la vida, sino un profundo Sí, en la idea de sacralizar, tanto a la vida como al propio cuerpo y decir Sí a todo porque todo es una oportunidad para el crecimiento, para el desarrollo del ser. Sin embargo, yo creo que deberíamos redefinir lo que entendemos por espiritualidad porque sino estaríamos dándole vueltas sobre un concepto que se utiliza en tantos términos y de tantas maneras. A mi me gusta recordar que religión viene de religare, que significa religarse con algo mayor que lo que uno es, en el sentido de dejar de estar solo, una soledad que no sería más que el fondo de la neurosis. Cuando uno está desconectado con la vida que le rodea, entonces ese conectarse con algo mayor, ya sea la naturaleza, ya sea el cosmos, ya sea lo divino, pues me parece que es un buen símbolo de lo que es la espiritualidad. Y también se podría reinterpretar desde el concepto de religere, es decir, espiritualidad es la posibilidad de releer la propia experiencia. O dicho de otra manera, no basta con vivir, no basta con experimentar, hay que saber a donde apunta

esa vivencia, esa experiencia, si no hay, dicho de otra manera, un sentido a la propia vida, esa vida es de alguna manera una vida fallida. Recuerdo un terapeuta amigo que me decía que la gran mayoría de clientes que venían tenía que ver con una falta de sentir la vida, una carencia de sentido.

Joan: Sí, pero déjame hacer un inciso, yo creo que éste es un camino –el del religere- peligroso. Ahí no nos adentramos en la espiritualidad, únicamente en el significado, en la explicación, en la comprensión de las cosas y yo no creo que el sentido de la vida sea algo que podamos decir, algo que podamos formular. Es que la vida no tiene ningún sentido más que ser vivida, es decir, vivir la vida. O aún mejor: que la vida viva a través nuestro, entonces esto es la espiritualidad. Es un rendirse al simple hecho de vivir. En cambio si pretendemos destilar el significado de la vida en una explicación que le dé sentido entonces ya entramos en otro nivel, el nivel de las palabras, de las comprensiones, pero esto no es muy importante, porque desde la perspectiva de la espiritualidad esto no tiene mucho interés. Vivir con sentido, entregados a todos los momentos es mejor que tener una deducción narrativa sobre el sentido de nuestra vida por muy importante que esto pueda llegar a ser. John Lennon dijo que el sentido de nuestra vida es aquello que ocurre mientras nos preguntamos justamente sobre el sentido de la misma. Yo estoy más de acuerdo con la parte que decías de religar, de conectarnos. Vivimos siempre conectados en una gran alma, en un destino común, en una red gigante donde todos estamos en resonancia con todos. Para mi la

espiritualidad empieza justo en aquel momento donde aquel al que llamamos yo entra un poco en stand by, entra en silencio, disminuye su potencia, su fuerza y entonces entra la fuerza no del que llamamos yo sino la fuerza del que llamamos tú o del que llamamos nosotros o del que llamamos Él, lo más grande, o del que llamamos el propósito de la vida y entonces estamos entregados en este sentido. La vida es una dialéctica entre los propósitos del yo y los propósitos de la vida.

Julián: Una de las cosas que normalmente en el mundo espiritual se dicen machaconamente es que hay que matar al ego, entonces creo que aquí entramos en otra confusión pues se entiende al ego como un enemigo cuando en realidad debería ser un gran aliado. De hecho el problema no está tanto en el ego como en la identificación con el ego, es decir, la reducción a esa mente que piensa y no a otras dimensiones más globales pero claro en cierta medida diríamos que si la tendencia del mundo espiritual es la de disolver el ego, tal vez la terapia por el otro lado lo que hace es reforzar el ego, o diríamos que con un ego débil el mundo te aplasta pero con un ego demasiado fuerte de alguna manera te vuelves impermeable a lo sensible de la vida.

Joan: Lo que pasa es que yo creo que el desarrollo espiritual, sea lo que sea, no se logra a través de la pretensión y del esfuerzo, sino que se logra a través de la gracia. Porque la vida te lo da, o Dios te lo da o quien sea te lo da. O te lo quita. Y el camino que en mi opinión más le suele gustar a Dios para dar la gracia es a través de los golpes y del sufrimiento. Por eso que a veces cuando la vida golpea a las

personas también les ofrece la posibilidad de desnudarse más de sí mismas, de despojarse de sus identificaciones y apegos, para rendirse ante algo mayor. Por eso, por ejemplo, se cuenta la anécdota de que San Pablo cayó del caballo y se golpeó, entonces allí hubo una transformación y se le atribuye a San Pablo la frase “ahora ya no soy yo quien vive sino que es Él quien vive en mi” y esto es una diferencia importante ¿El ego, el yo, es el Señor y amo y está al servicio de sí mismo o el ego, el yo, es vivido por Dios o por una fuerza más grande que toma a todas las personas y a todos los egos a su servicio para cumplir con el misterioso juego de las cosas tal como son? San Agustín también dice: “Dios es más yo que yo mismo”. Si somos vividos por la vida más que no vivirla, este discurso de matar al ego me parece muy soberbio y militar, dirigido por el propio ego. La vida habla mucho más claramente que nuestras pretensiones espirituales de acceder a vete saber dónde. Muchas veces mientras pretendemos o queremos ascender a vete a saber dónde en realidad no llegamos a ninguna parte y sigue siendo un deporte al que jugamos.

Julián: Es cierto que el camino de la voluntad tiene un techo, lo que pasa es que si uno no se empeña a través de un camino, en una primera etapa de esfuerzo, en un camino masculino, de conquista de la realidad, es más difícil que sobrevenga la gracia que es un camino más de abandono, más femenino. De todas maneras a mi me encanta el mundo simbólico y a veces parece que tengo que pedir disculpas cuando hablo del tarot como herramienta de meditación, pero hay dos imágenes que a m me parecen interesantes. Una es la carta número siete

que es El Carro, donde aparece digamos un rey, su majestad coronada con las ínfulas de poder subido a un carro como el símbolo de éxito, de efectividad, de capacidad de manejo de la realidad, pero ese personaje tiene un toldo que lo separa del cielo como simbolizando una desconexión con su ser más profundo y también un carro que le dificulta la conexión con los caballos que sería su parte instintiva. Y parece claro que esta carta expresa la función del ego, la de dominar la realidad aparente del mundo, la de manejar el carro hasta el confín del mundo y hacerse independiente y fuerte en ese pulso con el mundo.

Ahora bien, en el otro lado del tarot, después de pasar por el arcano de la muerte (XIII) donde supuestamente el ego se disuelve aparece, eso es lo que me parece interesante, un personaje de dimensión humana, mucho más pequeño que ese carro que simbolizaba el ego, desnudo en el sentido de vulnerable o humilde delante de la vida, de espaldas como simbolizando que el ego ha cortado con su verdadera función y es anónimo, es decir, no tiene que dar la cara, no tiene que mirar a la galería, y en comunicación con otros personajes que están ahí. Esta es la carta de El Juicio (XX), donde hay un renacimiento, y es la primera vez en todo el viaje del tarot que simboliza el viaje de la realización del ser humano, donde lo de abajo mira hacia arriba, donde ese ego renacido mira al ángel que toca una trompeta. Entonces ahí están representadas las tres partes del ego, es decir, el ego que necesita dominar el mundo, el ego que tiene que pasar por una disolución y el ego que renace ya acorde a ese mandato más interno del ser. Creo que no nos podemos saltar ninguna de

estas fases.

Joan: Lo expresas de una manera muy bella. Me parece un lenguaje simbólico pero bastante ajustado también y lo comparto. En este sentido a mi me gusta decir, y esto es pura metáfora, que en la primera mitad de la vida más o menos (que a lo mejor dura muchos años o menos, depende de cada persona), se trata de ascender a la montaña, donde nos esforzamos, donde luchamos, donde perseguimos, donde tenemos metas y sueños, donde tenemos propósitos personales. Algunas personas con suerte, o sin suerte quizá, (qué sabemos sobre lo que es mejor para el alma), llegan a un momento en que alcanzan lo alto de la montaña, la cima de algo, y entonces llenos de sudor pero al mismo tiempo de euforia e importancia gritan a los cuatro vientos "Yo existo". Desde luego que habla el ego fuerte y dominante. Se expresa el yo triunfal: alguno egos triunfan con éxito, otros con fama, otros con desdichas, etc. Sin embargo, entonces, sólo algunos, los afortunados, escuchan la voz sutil del universo que contesta: "Y a mí qué". Ya que el universo se ocupa de los asuntos esenciales y no acepta relaciones de tuteo. Sin embargo, esto no es lo más dramático ni lo más interesante. Lo más interesante es que después de un buen rato que están en lo alto de la montaña en pleno goce de sí mismos, viene inevitablemente el descenso y así como el ascenso a la montaña era un proceso supuestamente de ganar, de ganar posesiones, de ganar afectos, de ganar conocimiento, de ganar amistades, de ganar seguridad, luego viene un proceso de perder, de ir despidiéndose de tantas cosas, por ejemplo a veces se pierde la salud, se pierden ciertos amigos, se pierde

a los padres, es decir la vida empieza a visitarnos con pérdidas, la vida declina, se estrecha, nos prepara para la última y definitiva puerta (tú lo llamaste disolución del ego). La puerta del morir inevitable para todos. Con suerte algunos encajan el proceso de perder con la misma alegría que la del ganar y se conectan con el ser, el profundo mandato del ser como lo decías con tus palabras.

A algunos ya los visita la pérdida la primera semana de vida y pierden a la madre como Buda por ejemplo, pero esto es una metáfora de que todos perderemos lo que ganamos. De manera que hay un proceso de ascenso y un proceso de descenso, un proceso de ganar y un proceso de perder, y al final del descenso viene la gran pérdida, la gran entrega, es entregar la propia vida y devolverla a donde pertenece y nosotros regresamos también a donde pertenecemos. Baltasar Gracián, a quién no se podría acusar de ser la alegría de la huerta, decía que no deberíamos haber nacido, total para qué, pero ya que hemos nacido por qué narices debemos morirnos. En definitiva es una bendición el ganar y el ascender y es una bendición el descender y el perder. La vida cumpliendo en cada uno de nosotros su ciclo interminable. Para la vida el Yo personal no es tan importante.

Julián: Porque el perder implica también otro tipo de ganancia.

Joan: Y es ahí donde la terapia hay que pensarla también en estos términos. A veces cuento la historia, que la cuento de mil maneras, que también unos padres le dan al hijo no las monedas como lo escribo en mi cuento, sino además cuando tiene 18 años, un cofre con una llave dentro. El hijo toma

la llave y pregunta “¿pero si voy por el camino y encuentro dos puertas cómo voy a saber qué puerta abre esta llave?”, los padres le dicen “tú abre la de la derecha” y el hijo pregunta “¿dónde conduce la puerta de la derecha?”, los padres dicen “la puerta de la derecha conduce a la vida”, entonces el hijo pregunta “¿y la de la izquierda?”, los padres dicen “la llave abre también la puerta de la izquierda” “¿Y dónde conduce la puerta de la izquierda?” pregunta el hijo, la respuesta es “a la vida también”, ahora bien, «la puerta de la derecha es la puerta del ganar, la de la izquierda es la del perder y sólo cuando estés muy avanzado en tu camino descubrirás que son una misma puerta porque todo lo que ganamos asimismo lo perdemos”.

El yo trata de ganar, hace sus apuestas en la vida, invierte en aquello que desea pero al mismo tiempo la vida tiene sus propósitos y sus leyes, de manera que no gobernamos totalmente el barco, el barco está también a merced de los elementos de la vida y sabemos necesariamente que vamos a morirnos también. Para mí la espiritualidad parece que se parecería más al proceso de encarar el perder para desnudarnos progresivamente de aquél que llamamos yo y entonces encontrar aquél que llamamos tú, o él, o lo grande. En cambio la psicoterapia se ocupará más del proceso de ayudar a las personas a ganar, de afirmar este yo que quiere conseguir estos resultados, que quiere lograr estas metas, que quiere criar perfecto a los hijos por ejemplo, que quiere estar a salvo, que quiere deshacerse de ciertas dificultades o problemas, que quiere que siempre vaya todo bien. Las dos cosas son importantes y necesarias. En ambas direcciones puede

proveerse ayuda: La terapia para expandir el Yo y la terapia para acompañar las contracciones del Yo.

Julián: Una de las cosas de las que me doy cuenta en nuestro mundo espiritual es que muchas veces queremos matar el ego cuando tenemos un ego como un pajarito, y lo que lo que necesitamos no es disolver el ego sino realmente reafirmarnos y que realmente nuestra vida tenga un cierto orden, por eso muchas veces en la tradición zen cuando el discípulo va al maestro y le pide refugio, le pide la iluminación, primero lo manda al mundo y le dice «primero hazte rico y cuando te hagas rico, deja todo y vuelve», lo que quiere decir, a mi entender, es que no podemos hacer que el mundo espiritual sea un refugio de una vida pobre y con dificultades porque sino evidentemente nos vamos a encontrar en un camino mucho más difícil que la realidad del mundo, nos vamos a encontrar con muchas más dificultades. Yo diría que en este «nuestro» mundo espiritual muchas veces podemos pecar de disolver el ego cuando todavía no hay que disolverlo. La gran mayoría de gente en occidente que está accediendo a lo espiritual todavía tiene que reforzar el ego, aunque también es posible que en el mundo de la terapia se esté reforzando un ego a gente que lo que necesita es un buen palo, en un sentido metafórico, claro.

Joan: La espiritualidad no puede separarse del mundo, es en el mundo. El Ego o el Yo se adiestra en la confrontación con el mundo. La voz más autorizada es la voz de la vida y los palos al igual que las bendiciones los da la vida más que los terapeutas y los maestros espirituales.

Todo esto son juegos, son deportes, son sensibilidades y ahí se mueven mucho los afectos y por supuesto que muchas veces la vía espiritual no es ninguna vía espiritual, es la búsqueda del padre, es la búsqueda del llenar unas carencias, de calmar el malestar, etc. Incluso regodearse en un exceso de perfeccionamiento terapéutico, o de obsesión en la práctica espiritual, también puede seguir siendo una carencia de seguridad fundamental, de fe en la vida, de fe en la gran madre. De manera que las cosas son muy paradójicas.

Julián: Por eso está bien hablar de las falacias, porque alguien que está viviendo íntimamente lo espiritual no necesita proclamarlo a los cuatro vientos. Todo ese montaje, todo ese mercadillo de la espiritualidad es sospechoso porque en realidad yo creo que es un ego enmascarado que quiere reconocimiento, poder, éxito, ser considerado, etc., etc., y creo que se está hinchando tanto ese mundo que es hora de que digamos que hay que revisarlo, que hay que poner las cosas quizás en su sitio.

Joan: Alguien dijo que la riqueza no da la felicidad pero sólo los ricos lo saben. Lo mismo podríamos decir de todo lo demás: la fama, el poder, la justicia, la belleza, etc., etc. Muy a menudo la intensa necesidad de las personas nos lleva a buscar amparo en el primer árbol donde parecería que hay sombra o parecería que no llueve. Pero el cielo quizá sea de los caídos y de los humildes y de los desesperados, de los que ya no apuestan a nada. Tal vez la espiritualidad ha sido muchas veces esteticismo o cultivo de poses o de posturas o parafernalias, y que en realidad igual hay gente que no hace tanto

ruido pero goza de un silencio natural que la vida le ha traído, de una mirada limpia e inocente, o que goza de una bondad que es muy natural, muy espontánea, y que no necesita hacer ruido ni necesita grandes acólitos ni grandes movimientos. Quizá la espiritualidad tenga muy poco que ver con las religiones y con las organizaciones. Y luego tenemos el asunto de la competencia espiritual que no es diferente de la competencia en las carreras de coches, de la competencia dentro de la empresa, o para lograr la mujer o el hombre más guapo, etc. Pero esto son deportes, son entretenimientos, son formas de vivir. Insisto en la idea de que la gracia visita a las personas muchas veces cuando hay pérdidas, cuando hay algún descenso. Le escuché decir a Claudio Naranjo que las fases no de expansión, que están muy bien, sino de retracción son a veces grandes bendiciones espirituales.

Por ejemplo, eso es muy terrible, muy extremo, pero personas que perdieron un hijo o tuvieron un divorcio inesperado, etc. es tan fuerte la pérdida que a veces con el tiempo ganan una libertad extrema también, un despegamiento, se despojan y por este despojamiento es por donde entra la gracia, que es una libertad, un estar más a las anchas en el mundo o no mirar al mundo ya como si hubiera algo que agarrar y algo que rechazar, que es lo que dicen los budistas también. Entonces la liberación es un proceso que tiene más oportunidades de ocurrir aunque es obvio que no por ello buscaremos pérdidas. Eso sería una estupidez. El Yo no gobierna el barco en absoluto.

Julián: Yo digo muchas veces que el primer

paso, el segundo y a veces el tercero que se da en el camino espiritual no lo da, digamos, el alma sino que lo da el ego, que va en busca de una imagen remozada de lo que sería el ideal del yo. Lo que pasa es que creo que hasta que para uno el mundo no ha perdido entereza, hasta que uno no está asqueado del mundo muy difícilmente puede haber una búsqueda verdadera interior.

Joan: ¿Tú crees esto de que hay que asquearse del mundo?

Julián: Lo que quiero decir es que hasta que uno no ha visto la trampa ilusoria del deseo es muy difícil buscar dentro, de verdad, y que no sea el ego el que busca, por eso los grandes sufrimientos son una gran oportunidad, no siempre, de esa búsqueda espiritual.

Joan: De trascender los límites del pequeño yo. Lo que decía antes del ascenso a la montaña. Hacemos apuestas que nos guían. Decimos "yo apuesto por ser famoso o yo apuesto por el poder o yo apuesto por la riqueza o yo apuesto por el amor, etc.,» son apuestas y lógicamente la mayoría de estas apuestas son en realidad esperanzas que a donde llevan tarde o temprano es a la desesperanza y a la decepción. Es decir, aquello que parecía que iba a dotar de no sé qué mi vida, pues tampoco hay para tanto. En este comprender que nada le llena a uno es donde hay también la posibilidad de hacerse más amigo del vacío en sí mismo, de adentrarse más en el vacío en sí mismo y a veces quizás hasta se puede llegar a descubrir que es muy agradable este vacío, que es muy apacible porque en sí mismo lo que parecía lo terrible es la solución, que no se trata de escapar del vacío sino de entregarse al vacío porque paradójicamente

todo lo acaba llenando, pero no lo llena con aquello que desearíamos que se llenara. Porque en el vacío ya todo está lleno y se muestra cuando no hay tanto deseo ni tanta pretensión de llenarlo ni tanto rechazo de su vacuidad.

Por otro lado vivimos en la tierra, vivimos aquí y todos tenemos nuestras inclinaciones y a uno le gusta el color verde y al otro el amarillo y esto forma parte del juego de la vida. Sobre lo que decías antes del ego, yo leí el libro Aproximación al origen de Salvador Pániker, ya hace muchos años. En el hablaba de un concepto curioso y muy interesante: lo retro-progresivo. Por ejemplo, los bebés o los niños pequeños no conceptualizan la realidad sino que están en la realidad, están en pura observación, en pura contemplación y la mente todavía es silenciosa porque no ha creado las redes del pensamiento, de la conciencia, de la auto observación y tampoco puede evaluar la realidad, pero claro después viene la caída en la conciencia personal que viene del Yo. Se instaura el Yo. En la metáfora bíblica de la expulsión del paraíso es también así, nos visita el árbol del conocimiento, nos tienta y sucumbimos a su trampa y su promesa de conocimiento, caemos en la concepción del bien y del mal, ya no vivimos en la realidad sino que la pensamos, la evaluamos, la discutimos, la peleamos, la comprendemos, a través de la conciencia moral o ética. Es decir, se crea una separación con la realidad y el que crea la separación es este órgano que la piensa más que la vive. Lo que decía Pániker, tal como lo recuerdo, es que el yo y la función del yo o del ego es desarrollarse y ganar toda su fuerza, arriesgarse en la dirección de lo que para

cada uno es importante para lograr un yo fuerte, un yo grande, porque el yo grande es el que puede comprender también a través de la propia conciencia de este propio órgano pensante, que esto no le lleva a ninguna parte, que le acaba encerrando en un cárcel. La conciencia que nos atrapa es al mismo tiempo el vehículo que nos permite comprender que estamos atrapados. El órgano que nos extravió del paraíso original, por decirlo de alguna manera, es el que nos permite comprender que estamos extraviados y entonces a medida que más avanzamos en nuestro desarrollo más retrocedemos. Es decir, avanzar significa retroceder y retroceder ¿a dónde? Al lugar donde esta conciencia o este yo no se había instalado como dominante. Retroceder a la contemplación del mundo.

Julián: Es obvio que el ego no tiene capacidad de elevación pero es el mismo ego en su frustración no se da cuenta. Yo creo que hay una psicoterapia dentro de las grandes tradiciones, por ejemplo en yoga hay un concepto: svadhyaya que significa auto indagación, es como responder a la pregunta ¿quién soy yo? Pregunta que se ha respondido tradicionalmente a través de los libros sagrados y a través de la relación con los maestros. Ahora diría que como los maestros no están tan al alcance muchas veces esta auto indagación se hace a través de la terapia, pero la terapia en sí estaba implícita dentro de las tradiciones, no digamos del budismo que es la gran tradición que ha observado y diseccionado la mente. ¿Hasta dónde ha bebido el mundo terapéutico occidental de estas grandes tradiciones, dónde las ha cogido, dónde las ha dejado, dónde las tiene todavía en el horizonte o simplemente ha seguido su

propia autonomía?

Joan: La ayuda emocional y la cura de almas, antes de que fuera formalizada por Freud, que sería como el padre, y se creará la metodología del psicoanálisis y la terapia, siempre había estado inmersa en la magia, los espíritus, las fuerzas misteriosas. De hecho Freud también dice que hay fuerzas que nos manejan, que no gobernamos, que desconocemos y a esto se le llama el inconsciente. Más adelante hay una revolución anti Freud que dice que la ayuda tiene que caminar por circuitos científicos, bien medidos y contrastables, y entonces tratan de hacer una psicología más experimental, más reducida y conductual, donde no hay un algo interior sino solo lo visible, lo evidente. Luego hay otra revolución que es la humanista, que dice que ni uno ni lo otro, que no sólo lo invisible ni tampoco lo visible y la psicología humanista también llamada movimiento del potencial humano, entre otras muchas cosas, se empieza a llenar de ideas más o menos espirituales, o se contagia del budismo zen, o se contagia de algunas aportaciones del hinduismo, del yoga, de los técnicas que mueven la energía, el tai chi, etc. Surgen las grandes técnicas como la gestalt, el trabajo con el cuerpo, los grupos de encuentro, el psicodrama, etc. Después vendrá el constructivismo, los abordajes sistémicos, etc.

Julián: No sé si me he explicado en la pregunta, por ejemplo cuando uno lee los yamas y niyamas explicados en los Yoga Sutras de Patanjali, que son casi idénticos a los listados budistas, donde se habla de no robar, de ser sincero, digamos de no ser

violento, etc., pareciera de entrada que son los diez mandamientos, como una actitud moral y yo creo que la terapia se ha distanciado de la cuestión moral en alguna medida, lo que pasa es que si indagamos en estos términos de la tradición nos damos cuenta de que en realidad no eran observaciones morales sino que eran herramientas de trabajo, para conquistar un poder y no quedar atrapado en el laberinto del mundo social y de vínculos, ni tampoco empantanado en las inercias internas. Había un trabajo muy exquisito en cuanto a la mente, pero yo no sé si la terapia al desvincularse de lo moral ha dejado al individuo en un cierto vacío.

Joan: Yo no conozco tan a fondo svadhyaya pero yo más bien pienso que las órdenes, las reglas -son muy parecidos los diez mandamientos a otras reglas de otras tradiciones o culturas- son metas, lugares a los que llegaron los que hicieron un camino y espontáneamente se volvieron respetuosos, benevolentes, espontáneamente honraron a los padres, espontáneamente sintieron que no debían matar, que no debían mentir, porque esto ocurría espontáneamente. Yo creo que el error es que entonces esto se ofrece a la gente como un decálogo de obligado cumplimiento, un conjunto de deberías, pero esto no tiene sentido. Los mandamientos son comprensiones a las que se llega después de un proceso experiencial, además de que instintivamente por sentido social y de pertenencia al grupo las personas nos abstenemos de dañar a los propios.

Cierta terapia y ciertos abordajes se limitan únicamente a resolver problemas. Otros se orientan más a desarrollar a la

persona, a reflexionar en común sobre el sentido, los valores, el bien vivir, etc. y, en este sentido, la terapia en general no apela a la moralidad, no apela a las reglas morales, sino que se confía en el proceso emocional de la persona con la expectativa de que espontáneamente llegará a una comprensión buena acerca de lo que es correcto, de lo que es adecuado. Y lo que decía antes, que hay una terapia que se orienta al ganar, a resolver problemas, al reforzamiento del Yo y de que hay una terapia que se ocupa de los grandes temas del descenso, de las pérdidas y esta terapia conduce, o colabora, o apoya, o camina con las personas para llegar a lugares donde ya no es la terapia la que habla sino que es la vida. Son procesos de auto conocimiento profundo, procesos de desarrollo profundo o procesos de ponerse en sintonía con los propósitos de la vida y en este sentido la terapia sí que se vuelve muy espiritual. Es muy distinto tratar en terapia a una persona que por ejemplo tiene un problema de ansiedad cada vez que tiene que hablar con su jefe, de la persona que está con una enfermedad crónica desde hace cinco años, o de la persona que acaba de tener un duelo importante, porque entonces lo que se refleja, lo que se mueve, es muy distinto.

Julián: Yo recuerdo una frase de Ken Wilber, psicólogo transpersonal norteamericano, que hablaba de los peligros de ir a lo transpersonal sin pasar por lo personal. En este sentido por haber pasado por un cierto bagaje terapéutico en mí mismo, en mi propia carne, tanto desde la gestalt como el mismo Eneagrama, yo aconsejo a mis alumnos que detecto una cierta confusión en el carácter que pasen

por lo terapéutico, porque creo que es importante esta función terapéutica de clarificar donde estás tú, donde está el otro, cuál es tu relación con el mundo, cuáles son tus vínculos, porque el mundo espiritual es infinitamente sutil y complejo y tiene mucho más que ver con el perder que con el ganar.

En ese perder, en ese asumir el propio sufrimiento y el sufrimiento de los demás, está todo el trabajo. El otro día meditábamos en parejas y entonces se trataba de que uno, simbólicamente si quieres, absorbiera el sufrimiento del otro y devolviera luz o compasión, y claro, esto no es un juego. En realidad lo que podemos entender por iluminación tiene que ver con un enfrentamiento con lo que es el sufrimiento, porque tanto el yoga como el budismo, y tantas otras tradiciones, son respuestas al sufrimiento de la vida, que no significa desconectarse del dolor porque el dolor forma parte intrínseca de la vida, lo que hay que cuestionar es ese plus emocional que nosotros le añadimos a la propia naturaleza del dolor o de las pérdidas que conlleva la vida.

Joan: Justamente yo creo que la entrega al dolor natural de los sucesos de la vida es lo que nos permite liberarnos del sufrimiento también, porque muchas veces el sufrimiento está hecho del intento de evitar el dolor y entonces lo complicamos con otras emociones. Sentimos pena, o rabia, o culpa, o vergüenza, etc. y todos estos sentimientos vienen de un dolor en origen. A veces en la entrega a lo que se pierde o detrás de un intenso dolor luego hay una liberación y una dulzura infinita. Pero volviendo al tema de la terapia y la

espiritualidad estoy totalmente de acuerdo contigo de que hay que ordenar los asuntos del mundo, de que hay que ordenar los asuntos de los afectos, de los vínculos, de las relaciones, de los amores, de los rechazos, de las heridas, hay que poner orden y cuando en el alma de las relaciones hay un cierto orden entonces uno está libre para caminar en cualquier dirección. Sin ninguna duda la vía espiritual también es refugio para los lastimados que tratan de encontrar amparo en una vía espiritual, pero este amparo es una doblez porque por un lado les da como un cierto consuelo pero por otro lado les impide enfrentarse con asuntos muy obvios, y con dificultades y conflictos y problemas muy obvios que necesitan clarificarse. Me he encontrado con gente budista que a veces me han dicho "yo creo que tendrías que venir a dar talleres de constelaciones familiares entre nosotros" y yo me imagino que como en todas partes pues habrá gente que le vendría muy bien hacer un taller y clarificar su afectividad y clarificar los vínculos con el padre, con la madre, con los hermanos, es decir, ponerse en orden con la vida, con las personas y consigo mismo. Luego que vuele o que viva en la dirección que quiere. Y al mismo tiempo el espíritu todo lo abarca, al mismo tiempo hay soluciones o hay caminos que no se pueden satisfacer en el plano de lo humano, y el espíritu aquí sería este Sí con el que empecé a hablar.

A veces cuando la vida muestra su cara más terrible, para algunas personas, lo único que les sirve para poner orden en ciertas cosas, porque es imposible más allá de eso, es decir Sí, así son las cosas y así lo tomo también porque aquel que gobierna el asunto grande me lo manda y probablemente

me lo manda para provecho de mi alma. Como la película "El gran silencio" donde apenas hay diálogos, pero un diálogo muy interesante es el del monje ciego, mayor, que está lleno de felicidad. Creo que es una felicidad real porque está profundamente en paz con la vida y le agradece a Dios incluso que le haya dejado ciego porque Dios, "sabe mejor que yo mismo qué le conviene a mi alma" dice, y en este hombre hay una grandeza, una belleza y una alegría interior porque no hay oposición. Esto sí que es rendirse a los grandes propósitos de la vida, de sintonizarse con los grandes misterios de la vida. Yo creo que la espiritualidad tiene mucho que ver con rendirse, con una rendición a lo que la vida nos trae aunque no sea aquello que nosotros desearíamos que nos trajera.

Julián: Entonces fácilmente estamos vendiendo un tipo de espiritualidad o de terapia y yo intento no pintar el mundo espiritual de color de rosa, por ejemplo esas palabras que me parecen muy sabias de ese maestro zen, Suzuki, que cuando un discípulo le preguntó sobre la iluminación le dijo: "¿Quieres saber sobre la iluminación? Tal vez no te guste", porque es que si supiéramos lo que nos espera desde la perspectiva del ego al otro lado de la iluminación o de eso que nosotros llamamos realización probablemente saldríamos corriendo, porque ahí precisamente es donde duele más el mundo, el sufrimiento del mundo, donde se ve más la ignorancia y la codicia, la propia y la ajena, y ahí nos encontramos que aparece lo desconocido.

Joan: No tengo ni idea de lo que debe ser eso que llaman estar iluminado, pero mi

opinión personal es que esto de la iluminación es algo de lo que nos gusta más hablar que no personas que lo experimenten, porque yo con todo el respeto no estoy seguro de haber conocido ningún iluminado, igual hay muchos y no sé reconocerlos. La única persona, no sé si iluminada, que he conocido y me parece que está completamente libre de sí misma y creo que esta es una buena expresión: "libre de sí misma", en el sentido de que esto a lo mejor refleja la iluminación, la única que me ha parecido así es Amma. Sin duda es una fantasía que yo le he adjudicado. Por lo demás yo no veo que abunden estas personas que están libres de sí mismos, lo que abunda es una gran adicción a sí mismo.

Esto que se dice que a lo mejor nos gustaría estar iluminados, pues la verdad es que no tengo ni idea. En el fondo quizá no importa en absoluto. ¿Y si ya estamos todos iluminados y simplemente no lo reconocemos? Mejor me callo y me rindo a mi ignorancia.

Julián: Yo creo que hay que poner cierto rigor en este sentido, porque precisamente el que busca la iluminación se aleja de la iluminación porque el ser está siempre presente, mientras que si lo buscas te estás alejando. Como dice el Vedanta el buscador es lo buscado, lo que pasa es que probablemente el camino espiritual no es más que una ficción, pero es a través de esa ficción que es el camino que te das cuenta de que ya estabas donde siempre habías estado.

Joan: Es esto. Esta formulación del Vedanta Advaita me gusta.

Julián: Cuando le preguntaron a Ramana

Maharshi y ¿Usted donde irá cuando muera? Y él dijo “dónde voy a ir, donde siempre he estado”. En el Ser que es la pura conciencia. De todas maneras como yo en los pequeños y grandes maestros que he conocido he visto grandes y pequeños pecados, que tenían que ver con el sexo, el dinero, la fama y poca cosa más...

Joan: Esto no son pecados, son aficiones, son entretenimientos. La iluminación no debe ser aburrida (Risas).

Julián: Pero lo que me parece interesante desde esta experiencia es que esto vale la pena porque el camino no es fácil, porque precisamente esto es la grandeza del ser, que es capaz de colocarse en otra posición, en otra óptica desde la propia inercia.

Joan: Creo que muchos que hemos buscado o buscamos qué es trascendencia o iluminación en el fondo lo que buscamos es más amor o más envanecimiento o más tonterización por llamarlo como quieras, porque en el fondo lo que más nos cuesta a todos es pensar que no somos especiales, asumir que no somos especiales, es decir, asumirnos miserables, asumirnos como cualquier otro, asumirnos nada o asumirnos nadie y la promesa espiritual de que uno estará allí sentado, vestido de blanco y mirando al horizonte... ¡Ja, ja!.

Julián: Pero no hablemos tanto de lo espiritual también hablemos de lo terapéutico ¿no se estará convirtiendo el terapeuta también en un nuevo gurú?

Joan: Hombre, yo ya hace años escribí un artículo que hablaba de la figura del terapeuta como prostituta, como científico, como sacerdote y como gurú. Se trataba sólo

de metáforas por supuesto. Quería decir que el terapeuta atiende, –pone atención-, el cuerpo y la energía, las emociones, los pensamientos y los asuntos trascendentes.

Julián: No será fácil estar delante de la miseria del otro cuando uno de alguna manera está en el otro bando, diríamos que uno de los grandes pecados del mundo espiritual es que tú no tengas tu propia práctica. La pregunta en la terapia sería ¿realmente das un soporte al dolor del otro cuando tu vida es liviana, cuando juegas a ser terapeuta?

Joan: Yo creo que el terapeuta debe de estar torneado con los asuntos cruciales del vivir, a través de su propia experiencia o acumulándola, con respeto a las personas, en la consulta. Luego tiene que ser humilde y no creerse mejor que nadie, sobre todo no mejor que sus pacientes, y también tiene que saber que no es muy importante y que no es muy significativo para sus pacientes, que está de paso, que es tangencial y que acompaña o ayuda, a ser posible de una manera no muy prolongada en el tiempo. Los grandes vínculos terapéuticos, me refiero a cuando se prolongan mucho en el tiempo, pretenden en cierto modo la ficción de que hay algo que va más allá de un encuentro tangencial, como si pudieran suplantar vínculos verdaderos de pareja o entre padres e hijos por ejemplo. Un vínculo entre terapeuta y paciente nunca es muy significativo en el Alma. Puede haber agradecimiento o respeto, o reconocimiento, o cariño, o todo esto a la vez pero a nivel de vínculos profundos del alma no es muy significativo. En este sentido el terapeuta prudente creo que aprende a saber que no es muy importante

para sus pacientes y que está bien que así sea, que está de paso.

Julián: ¿Y tu relación con tus maestros?

Joan: ¿Con mis maestros terapeutas, espirituales, o...?

Julián: No sé ¿dónde está la frontera? ¿Dónde has necesitado una honestidad del maestro? ¿Dónde le has aplicado lo mismo que dices para el terapeuta, que no es tan importante la persona, etc.?

Joan: Lo primero es que si uno está en la posición de paciente, de discípulo o, llámalo como quieras, uno tiene que aprender a no esperar la perfección. A mí, por ejemplo, nunca me han interesado los maestros ni las personas perfectas. Las prefiero reales, genuinas. Me han interesado cuando son imperfectos y cuando están cómodos con su imperfección entre comillas según cánones muy limitados. ¿Por qué en verdad quién tiene el poder de juzgar y condenar a nadie? ¿Quién se encarga de dictaminar sobre lo perfecto y adecuado?

Por ejemplo, una de las cosas que más siempre me ha conmovido y atraído de Claudio Naranjo es su transparencia, no estar pretendiendo ser distinto de lo que es. Su saber estar con sus cosas tal como son con dignidad y espontaneidad, sea lo que sea, incluso en lo que resulta incómodo. Para mí esto ha sido una gran lección de vida: aprender a estar con lo que uno es y segundo que las cosas no son blanco o negro, que la vida está hecha de matices y colores. De Claudio, por ejemplo, también he aprendido mucha conformidad con lo que la vida trae y al mismo tiempo mucha

capacidad de arriesgarse y empeñarse con lo que uno quiere y desea. En este sentido uno aprende por espejo vicario que si te relacionas con alguien que sabe o ha aprendido o está en el camino de estar cómodo consigo mismo, incluso con aquello que parece que sería feo, pues uno aprende también a estar cómodo consigo mismo, incluso con aquello que le parece feo de sí mismo. Y esto es una alquimia, esto es una transformación también. Lo que parece amenazante y difícil se convierte en recursos y talentos. En Gestalt hablamos de aprovechar la propia patología al servicio de la ayuda y de la vida.

Lo que me pasa también, y tengo que confesarlo, es que pensar en la iluminación no se me había ocurrido hasta hace tres o cuatro años. Nunca me lo había tomado muy en serio, siempre me habían parecido juegos cortesanos más bien –sin duda el cortesano era yo-. Siempre he sido, no sé como te lo diría, como si yo me sintiera en lo hondo muy espiritual pero al mismo tiempo como si me pusiera muy frívolo para que no se notara por un lado y por otro lado en el ambiente nunca he sido de los que se ponen devotos, esforzados, de los que muestran la fe o la creencia. Pero sí que confieso que hace tres años, un día, en una meditación, aún y asumiendo que no sé de qué se trata, pensé que quizás estaría bien, pero lo que pensé es que probablemente se parecería mucho a estar vacío de uno mismo, que probablemente se parecería mucho a tener una especie de silencio, que es un silencio que está conforme con todos los ruidos del mundo. Pero tú me preguntabas la relación con mis maestros ¿en qué sentido?

Julián: En el sentido de lo que uno espera

de los maestros. Diríamos que para ir a donde uno no sabe tiene que ir por donde uno no sabe, como diría San Juan de la Cruz, y entonces gracias a esa cantidad de sabios que han dejado algunas huellas en el camino, gracias a esa generosidad, pues vamos por un camino donde al menos podemos tener alguna lucecita. Entonces lo que quiero decir, con todo el respeto del mundo, que a mí me parece que colocarse a veces en la posición de maestro teniendo detrás un linaje o unas piedras tan sólidas y bien colocadas pues es para pensárselo. Es decir, más honestidad al menos con lo que uno puede transmitir, con lo que uno más o menos ha ido integrando.

Joan: Ya te entiendo, pero es que yo debo ser un poco ácrata espiritual porque a mí toda la parafernalia de los linajes, de los rituales, etc., me aburre.

Julián: Yo tampoco la conozco mucho...

Joan: Yo ¿sabes qué pienso Arjuna? Que el maestro está en todas partes y entiendo lo que dices de que es una bendición cuando te encuentras con personas que están más libres de sí mismas, que comprenden que nada es tan importante y que no se creen sus pensamientos, ni sus emociones, ni su cuerpo, que gozan de una cierta libertad y ahí uno parece como que se impregna de algunos conocimientos, de algunas comprensiones. No sé, igual yo no soy muy devoto de nada.

Julián: Yo nunca he seguido ningún maestro en concreto pero más que la parafernalia del linaje simplemente son unas personas que se despiertan a las cuatro de la mañana y se acuestan a las once de la noche en silencio, como los monjes cartujos, o de

una tradición o de otra, pues yo me quito el sombrero por esa gente que están abriendo un camino a la paz o a la comprensión, digamos que es muy serio. Un cirujano que deba abrir un pecho y sacar un corazón y poner otro debería saber lo que es la válvula del corazón, lo mismo digo yo, es decir, que puede haber una tendencia a que con dos o tres experiencias más o menos, con un cierto arrobamiento o con una subida de la energía y uno dice ya está, yo ya tengo algo que decir, ya estoy iluminado.

Joan: Yo me fiaría más fácilmente de los maestros que son sencillos, que están en la tierra, que no hacen mucho ruido, que no se venden mucho en los anuncios de maestros espirituales y que no son pretenciosos. Además me gusta si dudan un poco sobre si tienen la verdad de alguna manera, aunque en el fondo de su corazón palpite el universo entero en su verdad.

Julián: Incluso yo diría que el falso maestro o el falso terapeuta está haciendo una función en esa gran cadena del universo, digamos que está acelerando el que empecemos a tener un cierto criterio para saber qué es lo que se cuece, qué es el camino. Seguro que todo está bien...

Joan: Yo, por ejemplo, fui a Poona ver a Osho, debe hacer veinte años y a mi no me pasó nada. La gente estaban todos como enamorados de Osho, como flipados con Osho, y mira que a mí me gustan algunos de sus libros y algunos de sus textos, y me gustaba lo que decía. Pero a mi no me pasó nada especial.

Julián: Porque te fijarías en las chicas

que había... (risas)

Joan: Esto es lo que me hizo sospechar... que no era normal la cantidad de mujeres hermosas de media por metro cuadrado.

Julián: A lo mejor ibas para ligar...

Joan: Lo cierto es que no ligué (risas), aunque me prometí volver para resarcirme pero todavía no lo he hecho. Yo iba para curiosear. Cada uno es como es pero quizás yo tengo una cierta alergia al espectáculo y me siento más cómodo en una charla amigable. Por supuesto que hay gente que dan lecciones en el sentido de que te hacen ver muchas veces de que esto no es importante, lo otro no es importante, lo otro tampoco es importante, que miran compasivamente la tontería en la que uno cae una y otra vez, y supongo que lo hacen desde un lugar donde ya tienen la perspectiva de lo infinito, la perspectiva de lo eterno, y se dan cuenta del juego de la vida y lo miran como diciendo, bueno... paciencia.

Sin embargo como te decía yo debo tener una cierta alergia a la parafernalia y al discipulismo espiritual.

Julián: Que es lo que yo directamente crítico...

Joan: Es que es como todo, como esto del new age y de las corrientes de autoayuda, es como que aquí se vende de todo. La espiritualidad vende también porque hay mucha gente necesitada y a veces digo (si esto tiene que salir en algún lugar ya lo retocaremos –risas-) ¿en lugar de tener sentido del humor, por qué no podría ser más psicópata yo? Porque pienso que si

fuera más psicópata, un verdadero psicópata sin fisuras, me pondría de gurú jodido y perverso, que me dieran sus patrimonios, que me dieran todas la mujeres. No es tan difícil... Pensándolo bien tampoco sabría que hacer con los patrimonios y las mujeres. Bueno volvamos a la realidad.

Julián: Te saldrían competidores.

Joan: Pero hay mercado para todos. En realidad lo que te estoy diciendo es que hay maestrillos espirituales que son verdaderos psicópatas y su bondad huele a azufre, y que se alimentan de almitas descarriadas, pero bueno cada uno con su destino, las almitas descarriadas con su destino y el Lucifer disfrazado de Santa Ágata con su destino también. ¡Oye! creo que a estas horas me empiezo a poner sarcástico.

Julián: Yo de todas maneras, para ir acabando, lo que diría es que cuando aparece una experiencia digamos extraordinaria, de cualquier tipo, de gran paz o de gran visión o de gran energía, etc., cuando has visto que el ego se ha quedado en paréntesis ha aparecido esta otra experiencia, pero llega un momento en que el ego vuelve y ahí está el problema, porque el ego lo primero que hace es colocarse una medalla y esto en la tradición estaba muy vigilado.

Joan: Muy encauzado para que no se perdiera tanto...

Julián: Después de una experiencia lo que venía a continuación era una colleja y a lavar platos. Esto es a lo que yo tengo más miedo, es decir, le tengo miedo a gente que empieza ciertas experiencias y yo que tengo

algunos alumnos de este tipo, que empiezan a hablar directamente con Dios, y que empiezan de alguna manera a descolocarse y a manipular, y entonces si no hay una claridad en ese sentido, un ego fuerte digamos que pueda poner las cosas en su sitio, pues nos encontramos con un verdadero problema.

Joan: Pero esto son...

Julián: Gajes del oficio, o algo irremediable que forma parte del camino.

Joan: Yo creo que forma parte del camino, pero uno puede perderse muchas veces y luego reencontrarse.

Julián: O no.

Joan: O no, pero cada uno con su destino. Seamos honestos también ¿quién no ha tenido experiencias extraordinarias? ¿Quién no ha tenido momentos donde siente la liberación, donde siente la unión? Yo creo que todos hemos tenido pequeñas experiencias, o más grandes quizás algunas personas, donde sentimos o sienten esta vibración, esta conexión con la totalidad o con la vida, es decir, que se diluía algo, que estábamos libres y bueno, y luego volvemos al redil y la vida funciona así. Aunque puede ser que haya personas que han tenido experiencias que les han resultado tan interesantes o tan originales que luego las proclaman como el camino, puede ser, y a lo mejor ayudan un tiempo y hay gente que les viene bien eso... que sé yo. Son ideas.

Julián: Tampoco no sabemos los caminos que nos depara la vida.

Joan: Pero yo soy más partidario de vivir

ya que en el vivir uno encuentra los caminos del espíritu y no al revés, es decir, se puede ser partidario de buscar la espiritualidad y mientras uno la busca vive. Yo soy partidario de vivir.

Julián: Yo también. Es la vida la verdadera maestra.

Joan: En el vivir también se puede dar el máximo goce y la máxima libertad. A lo mejor es pura ignorancia, son temas tan difíciles que en realidad somos bastante ignorantes.

Julián: Por supuesto.

Joan: De todas maneras para terminar una anécdota, porque tú hablabas de lo sagrado y nosotros estuvimos en Chile este verano y una amiga, nos contó que en el sur de Chile una vez se encontró con una indígena, una chamana, una mapuche y entonces fue a preguntarle ¿este árbol para vosotros es el árbol sagrado, no? Y la mapuche la miró y le dijo: No. Y ella preguntó ¿cómo que no? Y la chamana respondió: No, para nosotros todo es sagrado. Y esto es la enseñanza también. A veces la persona que pregunta esto es la que busca el icono espiritual para lucirlo en la feria de artesanías espirituales del sábado en Central Park, por decir algo, y la mapuche le dice que todo es sagrado, que todo es igualmente digno y respetable, lleno de la vida que nos inflama a todos.

Julián: Pero ahí está el que cambiamos el collar de lo profano por lo aparentemente sagrado, otro collar, y entonces ahí es donde no se acaba de entender qué significa la sacralidad. Yo a veces pongo como ejemplo que el árbol desde la visión

profana es tanta madera, tantos frutos, etc., digamos el árbol desconectado de lo que lo envuelve, y la visión sagrada es que ese árbol es un ser con sus raíces, que de alguna manera la nube, la lluvia y la tierra, todo eso es un todo, todo ese microuniverso que vive en el árbol, esa globalidad, esa profundidad, esa no separatividad, es lo sagrado.

Joan: También nos podemos preguntar qué diferencia hay entre hacer la carrera de la riqueza o hacer la carrera espiritual.

Julián: Es lo mismo, depende de la actitud.

Joan: La zanahoria es la misma, la carrera no es muy distinta, uno persigue los millones de dólares en el banco y otro persigue las visiones de Dios en lo alto de los Himalayas. Entonces no hay mucha diferencia.

Julián: No, no la hay.

Joan: Esto de la espiritualidad tiene que estar en lo cotidiano, en la respiración, en la mirada, en el ser, en el encuentro, en todo. Todo tiene que ser sagrado, todo tiene que estar lleno. Esto es lo que dicen en el advaita, no hay que buscar nada porque todo está aquí.

Joan Garriga

**** ¿Dónde están las monedas?. Joan Garriga.
Ed. Rigden Institut Gestalt***

***– Joan Garriga es psicólogo y director del
Institut Gestalt de Barcelona.***

Desde 1999 trabaja con Constelaciones

*Familiares y es presidente de la Asociación
Bert Hellinger*

Julián Peragón
