



NALANDA INSTITUTE
Contemplative Psychotherapy

Clase 6, módulo 2

Apertura del terapeuta y el cliente al cambio y a las expectativas de cambio: disposición existencial

Seiso Paul Cooper

. . . .

Transcripción inglesa: Olaya Menéndez y Mar Aige. Texto traducido por Olaya Menéndez, revisado y editado por Mar Aige.

. . . .

Pilar Jennings

Estoy encantada, Seiso Paul, de que estés con nosotros esta noche y compartas con nosotros tu sabiduría y tus conocimientos sobre la disposición existencial. Antes de que comiences tu presentación, me encantaría contarle al grupo un poco sobre ti. Tuve el placer de conocer a Seiso Paul a través de mi supervisor clínico, Mark Finn. Así que es una alegría volver a conectar de esta manera. Seiso Paul es un psicoanalista certificado a nivel nacional. También es sacerdote soto zen y maestro con transmisión en la misma escuela. Es miembro de la Asociación budista soto zen y de la Asociación estadounidense de maestros zen. Es cofundador y maestro guía de Two Rivers Zen, que ahora también es una comunidad en línea. Es el fundador del Grupo de estudio de la práctica de entendimiento, que ofrece un grupo de

estudio en línea mensual sobre psicoanálisis y budismo. Anteriormente fue decano de entrenamiento en la Asociación Psicológica Nacional para el Psicoanálisis, analista y supervisor de formación en el Instituto de Análisis Expresivo. También formó parte del comité editorial de la Revista Psicoanalítica y escribió un maravilloso libro que recomiendo fervientemente, *Zen Insight, Psychoanalytic Action: Two Arrows Meeting*. También escribió *The Zen Impulse and The Psychoanalytic Encounter* y parece que hay un próximo libro, *Psychoanalysis and Zen Buddhism, A Realizational Perspective*. Como Seiso Paul y Fiona acaban de señalar, él es colaborador en la nueva edición de *Avances en Psicoterapia Contemplativa*. Adicionalmente, Seiso Paul tiene su consulta de psicoterapia y supervisión en Montpelier, Vermont, que suena realmente encantador. Ha dado charlas internacionalmente sobre la interacción entre el budismo y el psicoanálisis, y actualmente organiza y dirige retiros silenciosos en el estilo formal soto zen, especialmente adaptados para profesionales de la salud mental. Estoy realmente encantada, Seiso Paul, y tenemos muchas ganas de escucharte.

Seiso Paul

Muchas gracias. Estoy muy agradecido por estar aquí. Se ha convertido en una cita ya que no me echaron ni me evitaron después de mi última sesión el año pasado. Bueno, comencemos. Estaba pensando en esta idea de la psicoterapia encarnada, e imagino que hay muchas ideas diferentes al respecto. Así que compartiré con vosotros mis propias reflexiones; permitidme empezar desde lo experiencial en la tradición budista, como probablemente ya sepáis, especialmente en la tradición zen, que defiende un enfoque radicalmente no dualista hacia todo. Así que cuerpo y mente son uno. El cuerpo es el aspecto más obvio de la mente y la mente es el aspecto más sutil del cuerpo. Y esto es realmente importante, porque como sabéis por la vida del Buda, él no sabía esto cuando comenzó. La idea entonces era que el cuerpo es impuro, así que interferirá con la realización espiritual, por eso ayunó e hizo todo tipo de cosas para renunciar al cuerpo, y después de un tiempo, se dio cuenta de que eso no funcionaba, se detuvo, y llegó a la realización.

Y esto se traslada a muchas de las tradiciones de meditación; la gente piensa que no se supone que debes pensar. Antes de meterme en el budismo, estuve muy involucrado en el yoga, con un profesor de yoga, estudiamos los *Yoga sutras* de Patanjali, tal vez hayáis oído hablar de ellos, y el primer sutra (que si lo entiendes,

no te hace falta estudiar el resto, porque los otros sutras existen para apoyar a este), era yoga citta vritti nirodha. Y eso significa que el yoga es la cesación de las cosas de la mente. En otras palabras, se consideraba que pensar era algo que interfería con la realización espiritual, y eso también es un enfoque dualista, como si tuvieras que deshacerte de algo. Pero no tenemos que deshacernos de nada. Lo que hacemos es cambiar nuestra relación con nuestra experiencia sea la que sea.

¿Conocéis el bhavachakra, la rueda de la vida y la muerte? Es una visualización de la mente que Buda usaba originalmente para impartir enseñanzas no verbales. Bueno, él hablaba, pero el gráfico visual es muy popular y lo ves en muchos templos tibetanos, ya sea en el centro, dentro del templo o pintado en la pared exterior. En el centro hay 4 círculos concéntricos. El centro representa las tres mentes venenosas: ignorancia, apego y aversión. Y el círculo delgado alrededor se refiere a estados ascendentes y descendentes. Esto frecuentemente suele pasarse por alto, pero es un ejemplo sencillo de cómo funciona la mente.

¿Habéis oído la expresión del vaso medio lleno o medio vacío? Cuando ves el vaso entras en un estado descendente y te dices "oh, está medio vacío, no es suficiente. Tengo que conseguir más. ¿Por qué fui desfavorecido?" Etcétera, etcétera. O entras en una espiral ascendente y dices "esto es maravilloso, estoy muy agradecido por lo que tengo." Quiero decir, es un ejemplo común, pero veis, la idea es que la manera en que nos relacionamos con nuestras experiencias determinará nuestros estados emocionales y cómo experimentamos nuestra vida y nuestras percepciones, todo.

En algunos sistemas, la idea es deshacernos de lo negativo y acumular lo positivo. Bueno, eso es una orientación dualista, recordad que dije hace un momento que el budismo mahayana (y especialmente el budismo zen) es radicalmente no dualista. Eso significa que no hay nada que alcanzar y nada de lo que deshacernos. Y así volvemos a la relación entre cuerpo y mente como un aspecto de ser, sin más aspectos obvios y sutiles de un ser. Entonces, en la práctica, la idea es que si el cuerpo está quieto y tranquilo, la mente se vuelve tranquila y clara, y si la mente está tranquila y clara, el cuerpo se vuelve quieto y tranquilo, así que trabajan como uno solo.

Por alguna razón, he notado que muchas enseñanzas se han "psicologizado" en la cultura occidental. Pero en la cultura oriental, en Japón, por ejemplo, donde aprendí

shikantaza, (explicaré en un momento qué significa), hay un gran énfasis en el cuerpo. Eihei Dogen, quien fundó la tradición soto zen en Japón alrededor de 1227 aproximadamente, escribió muchísimo, pero en su primera obra escrita, llamada *Fukanzazenji*, que se traduce como "Los principios universales de la meditación budista", el 90 % trata sobre el cuerpo y el entorno: la postura adecuada, no comer demasiado, no morir de hambre, no tener frío, no tener demasiado calor, todas estas cosas... solo tiene una frase sobre la mente, y cita un viejo koan llamado "El pensamiento sobre no pensar de Yaoshan", en el que a Yaoshan le pregunta un monje, "¿qué estás haciendo sentado tan quieto?" Algunas traducciones dicen, ¿qué estás haciendo sentado en un estado completamente inmóvil? Y él está meditando, y responde: "estoy pensando en no pensar". Y la persona pregunta, "bueno, y ¿cómo piensas en no pensar?" Y él contesta "dejando en paz a los pensamientos y al no pensar", eso es todo lo que dice.

Está hablando de no apego, no aversión, así que podríamos volver directamente a la tradicional rueda de la vida y la muerte aquí. Y de la mente que no espera nada porque cree que la práctica y la realización son una sola cosa. Si estamos buscando una realización o iluminación en otro lugar, estamos descartando el momento presente, que es realmente el único momento.

El psicoanalista británico Wilfred Bion dice básicamente lo mismo con palabras diferentes: "renunciar a la memoria, el deseo y la comprensión". Y yo agregaría a eso "juicio". Entonces, la práctica se convierte en un asunto muy diferente. De hecho, Dogen dice que esta idea de la iluminación y la confusión son solo conceptos, así que nos metemos en problemas cuando pensamos que tenemos que deshacernos de uno y alcanzar el otro. Eso es lo que el Buda decía originalmente que era el sufrimiento. Y de alguna manera, Bion estaba diciendo algo muy similar, olvídate de los objetivos. Yo lo traduzco como "¿puede la persona con la que estás trabajando experimentar más espontaneidad o más espacio emocional?" Así que cada sesión es diferente.

Mencioné shikantaza, que significa "solo sentarse". Shikan significa "solo" o "único". Za significa "meditación" y Ta significa "dar en el blanco", y el blanco es el momento presente. Entonces, podemos unirlo todo; encuentro que esta es una práctica muy importante, al menos para mí, en relación a cómo escuchamos a las personas con

las que trabajamos. Y me gustaría proponer unos minutos de práctica, daré alguna instrucción y luego me quedaré en silencio durante unos minutos.

Tómate un momento para comprobar tu postura, asegúrate de que estás cómodo. Es muy importante estar cómodo. Si no estás cómodo, comenzarás a enfocarte en la parte del cuerpo que no está cómoda, y eso sería una forma de concentración; por negativa que sea, seguiría siendo una forma de concentración. Y, en este método, no nos concentramos, simplemente permanecemos abiertos a lo que esté sucediendo sin juicio, sin apartar nada y sin aferrarnos a nada. Así que tanto los pensamientos agradables como los desagradables, simplemente los notas.

Nuevamente, si estás sentado en una silla, asegúrate de que tus pies estén planos en el suelo, alineados aproximadamente con los hombros, para que puedas sentirte enraizado. También ayuda relajar un poco las piernas y asegurarte de que tu columna está erguida, pero no rígida. No quieres estar rígido, pero tampoco encorvado. Y tu barbilla está ligeramente inclinada hacia adentro. En esta práctica, nos sentamos con los ojos abiertos a unos 45 ° del suelo, simplemente posas tus ojos en algún lugar de la misma forma que colocarías un libro en el estante cuando terminas de leerlo.

Ahora, coloca la mano izquierda en la palma derecha con las puntas de los pulgares ligeramente tocándose, muy ligeramente, como si tuvieras entre las manos una hoja de papel fina. Hay varias connotaciones espirituales en esta postura. Algunos la llaman "el mojo cósmico". Otros se refieren a esta posición en particular como "La postura para calmar demonios". La posición opuesta se llama "La postura propicia". Pero lo práctico aquí es que si encuentras que estás presionando tus pulgares con fuerza, eso significa que estás trabajando demasiado duro. Así que retrocede un poco, comienza, verifica tu postura y comienza de nuevo. Y si encuentras que tus pulgares se separan, probablemente te hayas perdido en algún pensamiento, o estás en otro mundo o te estás quedando dormido, así que, nuevamente, vuelve a empezar. Dado que no estamos tratando de llegar a ninguna parte, realmente no estamos comenzando de nuevo, simplemente nos volvemos a asentar.

Ahora, coloca la mano izquierda en la palma de la derecha con las puntas de los pulgares tocándose ligeramente, muy ligeramente, como si estuvieras sujetando un papel fino entre las manos. Esta posición tiene varias connotaciones

espirituales. Algunos la llaman «el mojo cósmico». Otros se refieren a ella como «la posición de sofocar demonios». A la posición opuesta se la conoce como «la posición auspiciosa». Pero en la práctica, si notas que estás apretando mucho los pulgares, significa que estás trabajando demasiado. Así que retrocede un poco, empieza, comprueba tu postura y vuelve a empezar. Y si ves que los pulgares se separan, probablemente te has perdido en algún pensamiento, te estás despistando o te estás quedando dormido. Vuelve a empezar. Como no estamos intentando llegar a ninguna parte, en realidad no estamos volviendo a empezar, sólo nos estamos reacomodando.

Mencioné que los ojos se quedan abiertos, pero si los tuyos se han cerrado, está bien; simplemente nota que están cerrados, y si están abiertos, simplemente nota que están abiertos. Ahora deja que la respiración se relaje, como si estuvieras respirando desde el abdomen, y no estuviésemos concentrándonos en la respiración, simplemente notamos la respiración al principio para centrarnos. A veces notarás que hay una respiración corta, otras notarás que hay una respiración larga, pero sin control, sin apego.

Sabes que lo mismo es cierto para los pensamientos. Algunos pensamientos surgen, se cristalizan y se disuelven, otros van y vienen. Lo mismo con otras percepciones como las de los sonidos en tu entorno. Reacciones a los sonidos. Reacciones a los pensamientos. Solo sentarse y simplemente notar. Ahora voy a tocar la campana tres veces para centrarnos en el momento, y luego nos sentaremos en silencio durante unos minutos, y luego tocaré la campana nuevamente para finalizar la práctica. Verifica tu postura, asegúrate de que estés cómodo y haz un esfuerzo por estar quieto.

[Campana]

Ahora, comienza suavemente a tomar conciencia de todo el cuerpo simplemente sentado.

Si tu atención se dirige a una parte particular del cuerpo, simplemente nota eso por un momento y lleva tu conciencia de vuelta a todo el cuerpo. Solo notando, solo sentado...

Empieza a sentir que el espacio que te rodea es parte de esa conciencia. Y deja que la conciencia se extienda lentamente e incluya todo el entorno. [Campana]

¿Alguien tiene algún comentario, pensamiento o impresión, preguntas? Casi es una lástima romper el silencio, ¿verdad? ¿Te sientes igual que cuando entraste por primera vez al espacio de Zoom o diferente? ¿Cuáles son las diferencias?

Estudiante

Yo me siento más tranquila.

Estudiante

Yo noté, Seiso Paul, una sensación de contención, una contención inclusiva que simplemente sentía como un sostén, un entorno de sostén que no sentía conscientemente antes.

Seiso Paul

Bueno, cuando no saturamos nuestras mentes con todo tipo de técnicas, cosas, teorías y teorías psicoanalíticas y demás, dogma, como quieras llamarlo, tu intuición natural y tu sentido de paz y contención emergen por sí mismos. Ya estaban ahí, y solo nos sentamos durante un par de minutos.

A veces, si te encuentras apurado o apresurado, solo dos o tres ciclos de inhalación y exhalación con esa intención de mente de no ganancia, llamamos a esto mushotoku, que significa "mente sin ganancia".

¿Podemos sentarnos con las personas que vienen a nosotros en busca de ayuda con una mente que no espera nada, o nos quedamos atrapados por las expectativas? Creamos ese espacio de contención para nuestros pacientes porque lo que notarás es que con el cuerpo, no importa a dónde vayan tus pensamientos o las emociones que se agiten, no importa qué perturbaciones surjan, sigues ahí sentado. Estás sentado en el estado de quietud, puede que no se sienta así a nivel de pensamiento pero... Así que espero que ejemplifique que el aspecto corporal de la práctica es igual de importante que el aspecto mental.

La gente a menudo me pregunta si enseño shikantaza a mis pacientes, y eso depende de quién sea la persona y cuál sea su narrativa. Ha cambiado a lo largo de los años porque al principio era muy rígido con mis estudios de psicoanálisis, y si alguien me preguntaba algo sobre la meditación o algo así, tal vez les daba una

referencia de algunos lugares a los que podrían ir. Pero después de escribir y dar conferencias y esas cosas, la gente tiende a buscarme porque conocen mi doble formación y a menudo tengo que preguntar si saben eso o incluso si son practicantes budistas. ¿Me buscas como maestro zen o como psicoterapeuta? Y cada vez más personas dicen “ambas cosas”. Así que se convierte en un proceso de unir ambos aspectos, dependiendo de cómo se desarrolle la relación entre el paciente y yo.

Con algunas personas, como rutina, meditamos durante 10 minutos al principio de las sesiones, con campana y todo. A algunas personas les gusta hacerlo al final, no a todas. Algunos nunca mencionan la meditación o el budismo cuando vienen a verme, así que yo no saco el tema. Hace años, antes de que ocurriera este tipo de cambio en mi propia manera de relacionarme con las personas en el contexto clínico, estaba trabajando con un chico quien, después de un tiempo, comenzó a practicar el rinzai zen y después se enteró de que yo era su maestro zen y estaba furioso conmigo por ocultárselo, por no decírselo, por ser egoísta. Así que aprendí algo de personas como él, que tal vez tenía que examinar mi propia manera de relacionarme en el contexto clínico, así que... eso cambia con el tiempo y creo que seguirá cambiando si continuamos creciendo a lo largo de nuestras vidas.

Entre esos cambios, comencé a desarrollar lo que llamaría un enfoque realizacional; lo explicaré brevemente y espero daros algunas ideas prácticas al respecto. Para mí, integra completamente lo que he aprendido sobre psicoanálisis y sobre el budismo zen. Pero la idea es que cuanto más se integran, más nos presentamos como una persona completa. No estoy hablando de fingir, traspasar límites, o hablar de cosas que sería mejor que permanecieran en privado, estoy hablando de lo que llamamos en zen *gujin*, que significa "esfuerzo total", traer todo el ser a la escena, tener el ser completo presente y disponible.

Una de las metáforas de gujin es cuando un narciso atraviesa la superficie del suelo a principios de la primavera y comienza a brotar y florece una hermosa flor amarillo dorada en forma de trompeta anunciando el comienzo de la primavera, nada se contiene. Así que ¿cómo podemos florecer como la flor que ya somos? Construiste eso en la meditación. Así que desde el mundo del psicoanálisis, tomé bastante de Wilfred Bion, que vivió de 1897 a 1979, y de personas que desarrollaron su trabajo, especialmente el psicoanalista italiano Antonino Ferro, quien es simplemente

maravilloso. Y también de Eihei Dogen, quien fundó la tradición budista soto zen en Japón en el siglo XIII. Ambos, Bion y Dogen, fueron escritores altamente creativos y brillantes. Hicieron cosas con el lenguaje que nadie en ninguna de sus tradiciones había hecho antes. Y así, el trabajo comparte muchas áreas de lo que podríamos llamar identidades superpuestas.

A pesar de los 700 años que los separan, sus ideas continúan contribuyendo a la polinización cruzada contemporánea del budismo y la psicoterapia entre los psicoanalistas. Sin embargo, a pesar de sus muy estimadas complejidades filosóficas y teóricas, de sus maneras a veces enigmáticas de hablar y escribir, sus enseñanzas compartían una agenda muy práctica. Ambos querían fortalecer y profundizar la práctica a través de una práctica directa, experiencial y de comprensión, con un énfasis insistente en el momento presente, en lo vivido en el momento.

Las experiencias intuitivas que surgieron a través de sus prácticas sirven como el núcleo de sus enseñanzas. La experiencia directa de la práctica auténtica, según lo veo, anima sus enseñanzas y las lleva a una placer práctico para los buscadores espirituales y para los psicoterapeutas ahora en el siglo XXI. Diré más al respecto, pero me gustaría comenzar con estas dos citas, una desde la perspectiva zen y otra de Bion.

El maestro Zen japonés Taisen Deshimaru fue a Europa alrededor de la misma época en que personas como Shunryu Suzuki y otros vinieron a América. Deshimaru pensó que Estados Unidos era un país pequeño y que ya había maestros aquí, así que fue a Europa y se instaló en Francia. Y escribió: "La experiencia del zazen socava todas las definiciones. Las desgasta, las vacía y las explota. No queda nada más que la realidad absoluta de la experiencia vivida, desnuda y completa". Bion, en su *Introducción a la atención e interpretación*, libro que escribió en 1970, dice: "Cualquier psicoanalista que esté practicando puede entender lo que quiero decir, porque a diferencia de aquellos que solo leen o escuchan hablar sobre psicoanálisis, tiene la oportunidad de experimentar lo que yo en este libro solo puedo representar con palabras y formulaciones verbales diseñadas para una tarea diferente".

Así que, de estas enseñanzas, surgieron cuatro puntos. Uno es una apertura a lo desconocido. Otro es un equilibrio entre la intuición y la cognición. Otro es un cambio de la atención de estados mentales estáticos a enfatizar las funciones fluidas y las relaciones reales, y finalmente, una orientación radicalmente experiencial arraigada en el momento presente.

Así que ambos abogan por estar lo más abiertos posible a lo que describen como la experiencia inmediata/realidad presente, infinita, inefable, no sensorial, a la que se accede a través de la intuición.

Dogen habla de esta orientación de manera jocosa en términos de lo que él llama "emo", que significa "talidad" o simplemente "esto es". Y para ahorrar tiempo, parafrasearé una extensa cita suya. Entonces, ¿quieres ser una persona de talidad, es decir, un ser realizado? Bueno, el simple hecho de que quieras ser una persona de talidad significa que ya eres una persona de talidad. Oh, ¿entonces, por qué te preocupas? Bueno, si te preocupas, eso también es talidad. Oh, ¿crees que es gracioso y te estás riendo? Bueno, está bien, riete todo lo que quieras, eso también es talidad. Así que todo cuenta. Y siempre es solo esto, esto es todo.

Para Bion, desconocer comienza con los estados primitivos de lo que aún no puede representarse psíquicamente. Y él llama a este estímulo primitivo "beta". No quiere darle un nombre explícito que pueda llevar asociaciones, así que son elementos beta. Lo que quiere decir con eso es que son los datos brutos de la experiencia. Y esto proviene directamente de Sigmund Freud, quien dijo originalmente que el ego es, ante todo, el ego del cuerpo. Entonces, el bebé tiene todos estos estímulos que le llegan y no sabe qué son.

Así que a través de un proceso relacional entre las proyecciones del bebé, que son inconscientes, y las de la madre, lo que él llama la ensoñación materna, recoge todo esto, lo digiere y se lo devuelve al bebé de una manera utilizable y, con el tiempo, el bebé internaliza ese proceso y desarrolla la capacidad de pensar. Entonces, muchas cosas pueden salir mal: ya sea que la madre pueda, quiera y esté disponible o no para hacer el trabajo que transforma los elementos beta en lo que él llama elementos alfa y, a través de un proceso de trabajo alfa, los convierte en secuencias de pensamientos y pensamiento normal.

Mencioné al italiano Ferro antes, y como es italiano, por supuesto, usa la imagen de la salsa de tomate para explicar todo este proceso: cuando tienes tomates crudos, enteros, eso aún no es salsa de tomate, ¿verdad? Así que lo ponemos en una licuadora y lo trituramos. Aún no es salsa de tomate, así que lo ponemos en una olla y lo cocinamos con ajo, orégano y albahaca, tal vez un poco de vino. Yo le pongo un poco de bicarbonato de sodio a mi salsa, reduce la acidez, y seguimos. Pero muchas cosas pueden salir mal.

Podemos considerar el trauma como demasiados tomates en la licuadora, que simplemente explota, y pueden suceder otras cosas. Supongamos que querías poner un poco de sal en la salsa y accidentalmente pones azúcar o un poco de pimentón, o cayena picante en su lugar. Cambia todo, ¿verdad? Entonces, muchas cosas pueden suceder en el camino. Desde este punto de vista, para Bion, la psicoterapia se trata de restaurar el proceso de pensamiento para el paciente, ya sea ayudando a crear uno o, si no lo tiene, si aún no hay licuadora, a través de un proceso de intuición o empatizando con la experiencia del paciente para que se sienta comprendido; podemos agregar ingredientes más apetitosos, ingredientes que faltan, reemplazar ingredientes con el tiempo.

Esto realmente crea un pensamiento muy diferente sobre el proceso de psicoterapia y el diagnóstico o planes de tratamiento. Creo que a esto contribuyó parcialmente que, cuando Bion comenzó a desarrollar estas ideas, era muy respetado como pensador y escritor kleiniano. Pero al comenzar a presentar estas nuevas ideas, en lugar de tolerar la ansiedad de probar un nuevo concepto, la gente se distanció de él y dijo que había perdido la razón. Lo que hizo fue soltar los prejuicios. Así que puedes ver cómo todo este proceso encajaría con la idea de Shikantaza: simplemente sentarse sin ningún objetivo o algo así, solo experimentar lo que está sucediendo y confiar en la intuición, a lo que llegaré a continuación porque todos tenemos intuición, pero a menudo confiamos en la cognición porque así es como crecimos, así es como nos educaron en nuestro sistema educativo, así que la intuición queda oculta en un segundo plano.

Tenemos que aceptar la habitual dominancia de la cognición y el pensamiento racional lineal. Ellos no hablan de deshacerse de ellos, eso es definitivamente de Bion y al budismo zen. Lo importante es equilibrarlos. Ambos alejan el énfasis de la acumulación de conocimiento y lo ponen patas arriba, enfatizando en cambio la

autenticidad experiencial de la verdad. Así que marcan una diferencia entre lo que podríamos llamar un modelo de verdad y un modelo de conocimiento, lo que crea una brecha entre lo que podríamos describir como un modelo espiritual o místico y un modelo científico o médico.

En el modelo místico se trata de crear aperturas. Es por eso que dije antes que para mí lo importante es que un paciente pueda ser más espontáneo, expresar una gama más amplia de sentimientos y pensar creativamente sobre su vida. En el modelo médico científico se trata de rellenar cosas, rellenarlo todo.

Quizás recuerdes aquella época oscura en la escuela secundaria estudiando química y la tabla periódica de los elementos. Era un gran cartel con pequeñas casillas, con los elementos conocidos rellenos en base a la valencia de electrones y neutrones, y había muchas casillas vacías. Y la idea era que, teóricamente estos otros elementos existen, pero aún no los conocemos. Por otro lado, el modelo místico o espiritual trata los huecos. Los científicos quieren rellenar el hueco, y las personas orientadas espiritualmente en la mayoría de las religiones y tradiciones místicas quieren abrir el hueco hacia el infinito. No hay límites. No vamos a llenar las cosas.

Hay un psicoanalista británico, Eric Rohde, que siguió de cerca a Bion y argumentó que, en realidad, si ambos modelos no estuvieran presentes en el encuentro psicoterapéutico, algo estaría mal. Nuevamente, hay una búsqueda de equilibrio. Este infinito que Bion describe con el término O (de nuevo, no quiere usar una palabra que tenga asociaciones y significados atribuidos porque no quiere saturar tu espacio psíquico), cito: "usaré el signo O para denotar aquello que es la realidad última, representada por términos como realidad última, verdad absoluta, deidad, infinito, cosa en sí misma. O no pertenece al dominio del conocimiento o del aprendizaje, salvo accesoriamente. Puede llegar a ser, pero no puede ser conocido, y, agrega, representa la verdad absoluta en y de cualquier objeto. Se asume que esto no puede ser conocido por ningún ser humano. Se puede conocer su presencia, se puede reconocer y sentir, pero no puede ser conocido". Y usa el ejemplo de la ansiedad. Dice que todos podemos percibir la ansiedad. Y luego agrega que "percibir" no es realmente la palabra correcta porque "percibir" implica objetos tangibles que puedes oler, escuchar, saborear o tocar. Y no puedes oler,

escuchar, saborear ni tocar la ansiedad, pero sabes cuando alguien está ansioso. Entonces, ¿cuál es el O de la realidad emocional de la persona? Sería la ansiedad.

Nuevamente, volvemos a la primacía de las experiencias que mencioné antes; como Bion dijo cualquier psicoanalista que haya experimentado el psicoanálisis sabrá de qué estoy hablando intuitivamente, pero si solamente lees sobre ello... él está enfatizando realmente la noción de la experiencia.

Y aún no he hablado sobre el no saber radical. Es interesante que cite al poeta británico John Keats sobre el no saber, en lugar de citar a cualquier teórico psicoanalítico. John Keats escribió una carta a sus hermanos y dijo, parafraseando un poco: ¿podemos tolerar ese no saber y dejar que algo surja por sí mismo sin ese irritable afán de perseguir a los hechos? Y así es como escribió su poesía.

Y con el O que acabo de mencionar cita a John Milton, y Milton habla sobre lo que se puede ganar del vacío informe e infinito. Y la idea de que el O no es conocido, y él se refiere a ello como “la cosa en sí”. Eso proviene de Immanuel Kant, quien hace una distinción entre nómeno y fenómeno, y dice que la cosa en sí, el aspecto inefable de cualquier ser u objeto no puede ser conocido. Y esto es básicamente una suposición dualista. Así que de esta manera, Bion diverge del pensamiento de Dogen, porque él va a esperar hasta que emerja el patrón. Pero Dogen no espera, él dice que todo ya es como es. No hay nada que esperar. Sin embargo, tenemos que considerar el momento adecuado cuando decimos algo a alguien con quien estamos trabajando, ¿verdad? Entonces, ¿cómo equilibramos los dos? Bueno, nuevamente, no están desechando el pensamiento lógico y lineal, simplemente quieren ponerlo en equilibrio con la intuición.

Me gustaría plantear esta pregunta para concluir por el momento y ver si tenemos algo de tiempo para conversar, basada en la noción budista central de la identidad de lo relativo y lo absoluto, que se refiere a la unidad del ser completo, todos somos uno, y por otro lado, todos somos individuos únicos. Me gustaría preguntaros, ¿es posible abordar cualquier discusión sobre tradiciones espirituales y terapia orientada al psicoanálisis de manera creativa a través de un equilibrio que reconozca de manera equitativa diferencias y similitudes e identidades sin hacer concesiones? Y con eso quiero decir sin ese filtro que Bion describe, como mencioné antes, de prejuicios que saturan en exceso el espacio psíquico, desde la perspectiva terapéutica, y resultan en la pérdida de la libertad para permanecer abiertos a la

experiencia cambiante. Para Bion, esto exige un no saber que esté libre de lo que él llama la intrusión de la memoria, el deseo o el entendimiento.

Y lo mismo para Dogen, quien aconseja a los practicantes desarrollar y mantener una actitud de mushotoku o mente de no obtener para mantener lo que el maestro zen contemporáneo Shunryu Suzuki describe como la mente del principiante. Y creo que esto se convierte en un asunto individual y único para cada uno de nosotros, identificando y soltando preconcepciones reificadas y a menudo inconscientes que contribuyen a bloqueos y crean desequilibrios, y abriéndonos a la infinitud y vastedad de nuestro potencial creativo. Y es diferente para cada uno de nosotros porque todos tenemos causas y condiciones únicas en nuestras vidas que nos llevan justo a este momento presente. Y hay mucho más en ti que simplemente aprender psicoterapia, por ejemplo.

Te daré un ejemplo de mi propia vida. Me interesaba mucho la música de finales de los años sesenta, y a menudo eso entraba en mi inconsciente, a veces una frase de una canción me venía a la mente y me confundía. Así que tengo que respetar eso como un aspecto de mi ser y preguntarme por qué esa frase en particular aparece en un momento específico con una persona en particular, por qué ahora, sé que es algo mío, ¿pero por qué está surgiendo ahora con esta persona en este momento? Tal vez debería decirla, o tal vez debería usarla para guiar lo que voy a decir.

Conocéis, por ejemplo, a Pink Floyd. Bueno, tiene una gran canción que les insto a escuchar. Pueden encontrarla en YouTube, se llama "Keep Talking". Así que si un paciente me pregunta qué hacer y no sabe qué hacer, le digo: sigue hablando, tal vez descubramos algo. Tal vez juntos lo descubramos. Tenéis un contexto y experiencias vitales, que son importantes, aparte del estudio de la teoría y práctica. Así que concluiré diciendo agradecidas, por favor, agradecidas. ¿Alguna pregunta o comentario?

Pilar Jennings

Gracias Seiso Paul, por tu sabiduría y la amplitud de tus enseñanzas. Sí, ahora tenemos tiempo para preguntas.

Estudiante

Gracias. Me preguntaba si podrías hablar un poco más sobre la experiencia no sensorial. Porque estaba pensando en eso, en usar los sentidos como una forma de estar más en el momento presente y pasar por alto el pensamiento.

Seiso Paul

Sí, eso es un buen tema. Me alegra que lo hayas mencionado. Cuando Bion se refiere al lenguaje basado en objetos sensoriales, es por eso que dices que el lenguaje no es la mejor manera de hablar sobre el psicoanálisis, pero es la que tenemos. Y estás diciendo la verdad sobre el psicoanálisis es la vida emocional, lo inefable, lo que no podemos tocar, saborear, oler o sentir. Pero estoy de acuerdo contigo en que nuestros sentidos son muy importantes porque hay energías en la habitación. Si hablamos de la psicoterapia encarnada, vamos a ser conscientes de esas energías y de los diversos movimientos: los del paciente, nuestra propia postura física. ¿Por qué me encorvo en mi silla con una persona y me siento derecho en el borde de mi asiento con otra persona? Creo que todo eso es parte de la fuente, por así decirlo. Así que creo que debemos prestar atención a todo eso.

Eso es lo que diría Dogen de todos modos. Pero tal vez también lo que esos sentidos captan está conectado con algo que no se expresa a través de ellos, pero que está representado en ellos. Habla de eso en términos de lo que él llama una transformación. Y usa el ejemplo de un artista pintando un cuadro de un lago. Aunque la pintura en el lienzo no es el lago y puede verse radicalmente diferente de cómo se ve el lago en realidad, hay algo en ella que permanece, algo inherente a todo el proceso que nos permite saber que es el lago cuando vemos la pintura. Así que hay una diferencia entre, por ejemplo, Pablo Picasso pintando un lago y otra persona pintando un lago, pero sabemos que es un lago. Entonces, diferentes pacientes tendrán diferentes formas de comunicar la experiencia no sensorial a través de los sentidos. Llamáramos a esto una transformación de O a K.

Estudiante

Entonces, tal vez sea como si estuviera filtrado. ¿Ese es más o menos el peligro, que se esté filtrando a través del pensamiento, a través de la cognición?

Seiso Paul

Bueno, nuevamente, no está eliminando la cognición ni los pensamientos, simplemente nos está diciendo: "oye, ¿puedes ponerlo en un lugar y perspectiva

para incluya espacio para la intuición?" Lo mismo con el conocimiento. Verás, el problema es que si comenzamos con el conocimiento e intentamos llegar a O, Bion dice que eso no va a suceder. Y Dogen dice lo mismo, dice que hay que encontrar la cara original antes de que tus padres nacieran. Esa es una expresión zen muy popular, pero lo que significa es: ¿puedes aprehender el todo de lo que está sucediendo antes de que surjan las preconcepciones y los pensamientos al respecto? ¿Cuál es la experiencia en bruto?

Estudiante

Gracias.

Estudiante

Hola Seiso Paul, solo quería agradecerte tu charla y, en particular, algo que dijiste un par de veces, sobre traer todo lo que somos al camino de la práctica, tanto en la meditación como en el espacio clínico. Porque creo que gran parte de la formación nos enseña a salir, la formación para convertirnos en psicoterapeutas nos enseña a dejar fuera tanto de nosotros mismos. Y simplemente lo dijiste de manera hermosa, así que aprecio ese reconocimiento y permiso.

Seiso Paul

Gracias. Bueno, sabes, eso también es un punto importante porque creo que mi perspectiva al respecto de dejar el yo afuera, es no permitir que nuestro narcisismo se apodere de nosotros. Y creo que con una cantidad mínima de formación, nuestra propia terapia y nuestra propia práctica espiritual, sabemos dónde está eso.

Entonces, si un paciente me dice, ¿a dónde fuiste de vacaciones? no voy a contestar "¿dónde imaginas que fui de vacaciones?" o "oh, ¿te preguntas dónde estaba cuando estaba ausente?" o "¿te preguntas si te tuve en cuenta cuando me fui?". No, no diré eso. Diré, "oh, fui al sur de California", pero no entraré en detalles al respecto. "Y vi a fulano y fui a un retiro de meditación y fui a Laguna Beach a nadar, ya sabes", ¿dónde trazamos la línea?

Pilar Jennings

Entonces, no estás ocultándote innecesariamente, pero tampoco estás eclipsando el espacio para el paciente.

Seiso Paul

Exactamente. Es el espacio del paciente, no el mío, aunque lo compartamos.

Estudiante

Me encanta cómo te estás enfocando en el desconocimiento radical. Volviendo un poco a lo que decía Tamara, creo que a menudo hay esta idea cuando nos estamos formando. Sin embargo, hay algunas cosas que realmente, absolutamente debemos saber en términos de ciertas teorías o ideas, pero también tenemos que saber cómo dejarlas ir, ¿verdad? e ir a este desconocimiento radical. Ese es un punto realmente bueno: ¿cómo podemos internalizarlas, dejarlas ir y abrir espacio? Y creo que para mí como terapeuta, es un alivio, ¿verdad? Puedo dejarlas ir. No tengo que venir todos los días al trabajo con esta mochila gigante de cosas que tengo que recordar.

Seiso Paul

Bueno, sí, también puedes bromear al respecto. El paciente dice, “¿de qué estaba hablando ayer?” Y yo digo, “¿esperas que recuerde de qué estabas hablando ayer? No soy capaz de recordar de qué estaba hablando yo ayer”. Con algunos pacientes podemos ser bromistas, ¿verdad?

Y luego está el tema de la contratransferencia. ¿Por qué pensamos que tenemos que saberlo todo? ¿Dónde estaría la brecha en eso? Bion hizo una afirmación realmente radical. Fue algo así como... Si crees que el paciente a quien atiendes hoy es el mismo que viste ayer estás tristemente equivocado, estás viendo al paciente equivocado.

Pero hay cosas que sí recordamos, así que hace una distinción importante entre lo que él llama intentar recordar o memorias forzadas y memorias espontáneas. Apuesto a que todos habéis experimentado esto. Tu paciente habla de algo y, de repente, recuerdas un comentario o un sueño que te contó hace mucho tiempo que ni siquiera él/ella recordaban, pero confías en el inconsciente y estás abierto a que simplemente aparezca automáticamente. Así que Bion quería hacer una distinción fuerte entre estos dos tipos de recuerdos a los que llamó “recuerdos que surgen espontáneamente, evoluciones”. Habla de cómo son como sueños, pueden aparecer y desaparecer de repente.

Y Dogen también nos ayudó con esto, porque dice que no hay tal cosa como un presente, un tiempo que está separado de nosotros. Recuerda, él es no dualista. Somos el tiempo. Eso significa que hay un presente, un pasado y un futuro en el pasado; hay un presente, un pasado y un futuro en el presente; hay un presente, un pasado y un futuro en el futuro. Entonces, en el presente, si algo motiva un recuerdo espontáneo, eso es un recuerdo, pero es parte del presente. Así que también está en esta salsa.

Estudiante

Gracias Seiso Paul, aprecio mucho lo que dijiste: "la práctica y la realización son una". Esto es muy profundo.

Seiso Paul

Gracias. Intenta recordar eso si haces una práctica contemplativa, te diré por qué. Porque el ego puede ser un gran embustero y me he pillado a mí mismo haciendo esto: Oh, voy a practicar mushotoku, la mente que no espera, y a olvidarme de la iluminación y la delusión, sin memoria, sin deseo. Y luego hay un impulso de fondo que dice "entonces conseguiré lo que realmente quiero".

Estudiante

Gracias Seiso Paul. Solo... dada tu observación sobre Pink Floyd, quería compartir la taza que estoy usando ahora mismo. Puede que ya la hayas visto, no sé si puedes verla, pero esta es mi taza de Pink Floyd.

Seiso Paul

Oh, es como la portada del álbum. Sí, es como la portada de "The Dark Side of the Moon", wow.

Estudiante

Pero con Freud.

Seiso Paul

Fabulosa. Tengo que conseguir una de esas.

Pilar Jennings

Bien, gracias a todos por vuestra presencia y práctica. Y gracias, muchas gracias, Seiso Paul, por estar con nosotros y compartir tus ideas, tu sabiduría, tu compasión, es realmente una bendición.

Seiso Paul

Gracias. Espero haber compartido también mi ignorancia.

Pilar Jennings

Todo es bienvenido aquí y esperamos verte dentro de poco.

Seiso Paul

Oh, eso sería Estupendo.

Pilar Jennings

Sí. Así que cuídense, gracias a todos por participar y esperamos verlos pronto.