NALANDA INSTITUTE
Contemplative Psychotherapy

Clase 7, módulo 2

Entrenamiento en compasión 2: encarnando la autocompasión hábil

Pilar Jennings

. . . .

Transcripción inglesa: Mar Aige. Texto traducido del inglés al español por Alberto Roa, revisado y editado por Mar Aige.

. . . .

Pilar Jennings 0:11
Hola, que bueno veros de nuevo, volver a conectar. He estado pensando en todos ustedes, preguntándome cómo han ido evolucionando sus clases; imaginando que ha sido una época realmente interesante, con muchos descubrimientos. Joe me dijo que comenzasteis una exploración de la práctica de lojong, o entrenamiento mental de 7 puntos, que encuentro infinitamente útil.

Estas son enseñanzas concisas sobre las que podemos seguir reflexionando, indagando sobre su significado. Así que estoy muy feliz de tomar tiempo esta noche y hablarles sobre el próximo conjunto de enseñanzas y el segundo punto. Si entiendo correctamente, ¿empezaron con los preliminares en su última clase? De acuerdo, fantástico. Estáis explorando que tradicionalmente, cuando se hace una práctica meditativa con entrenamiento mental de siete puntos, se comienza con los preliminares. En realidad, se comienza con el refugio, simplemente

evocando la sensación de tener fuentes confiables de cuidado, y luego se avanza hacia esas enseñanzas preliminares, y luego está el mapa completo para utilizarlas.

Pilar Jennings 1:52

Así que voy a compartir unas palabras esta noche sobre la próxima enseñanza concisa que entra en la categoría de generar compasión, o bodichita relativa. En los comentarios sobre lojong o entrenamiento mental en siete puntos se nos recuerda que esta es una hoja de ruta para cultivar la compasión, ese anhelo visceral de responder al sufrimiento, el nuestro y el de otras personas, que funciona en conjunto con la sabiduría. El énfasis en las enseñanzas está en la compasión, pero en el dharma, la compasión realmente nace de la sabiduría. Y esta noche enfocaré mis comentarios en estas enseñanzas concisas que están destinadas a ayudar a las personas a sentir una compasión genuina, pero por supuesto, siempre volveremos a las enseñanzas de la sabiduría mientras lo hacemos.

Pilar Jennings 3:06

Así que esta primera enseñanza en el segundo punto, fue en realidad la primera enseñanza en lojong, o entrenamiento mental de siete puntos que escuché. Cuando entré aquí, mi maestro, hablando sobre esta práctica, se volvió hacia uno de los estudiantes en el salón y le dijo: Emma, ¿de cuál deberíamos hablar, qué enseñanza concisa deberíamos explorar? Y ella contempló la pregunta y dijo: bien, hay muchas muy buenas. Así que dijo: ¿qué tal si hacemos “dirige toda la culpa hacia uno”? Esa es una idea muy convincente, y por supuesto, la noción de culpa es provocativa, porque para muchos de nosotros, ha sido una parte central de cómo nos protegemos, al notar cómo otras personas causan nuestro sufrimiento. Y no siempre, pero con frecuencia, realmente nos obsesionamos bastante con cómo otras personas parecen decepcionar, frustrar o malinterpretar, ¿verdad? todos sus impulsos narcisistas causan estragos, su incapacidad para dominar sus mentes, ser más hábiles ... Es muy tentador, cuando sufrimos, sentir realmente de una manera visceral que otras personas son enteramente responsables. Eso no significa que los demás no nos impacten profundamente, por supuesto que sí. Tampoco significa que otras personas no generen sufrimiento, y me refiero a todos nosotros, porque no hay nadie que no sea capaz de causar sufrimiento.

Pilar Jennings 5:17

Esta enseñanza quiere desafiar esa tendencia a culpar al "otro problemático". Es interesante tener esta conversación la semana antes de las elecciones, después de cuatro años, diría yo, de trauma colectivo e innumerables ejemplos de personas que intencionalmente causan sufrimiento, así que esta es una enseñanza muy compleja. ¿Qué significa dirigir toda la culpa hacia uno mismo, especialmente si está tratando con alguien o un grupo que parece estar causando daño? Geshe Dorje y otros profesores que posteriormente hablaron sobre esta práctica sugieren redirigir ese enfoque hacia el otro problemático, que a la parte de nosotros que se siente fundamentalmente separada puede a parecer inherentemente problemático por naturaleza. Joe lo traduce como el "yo traumatizado". Sugeriría que (por supuesto, tiendo a traer una respuesta psicológica a estas enseñanzas), podemos trabajar con esta enseñanza imaginando que es posible notar cómo nos impactan los demás, explorarlo, apreciar la complejidad, y comenzar a redirigir el enfoque hacia nuestra experiencia y a cómo estamos trabajando con ella. Tradicionalmente, si entraste en comunidades budistas tibetanas con maestros budistas tibetanos, te dirían que en realidad estás culpando a tu ego, a la parte de ti que se fija en tu propia experiencia y luego pierde el contacto con la mayor complejidad de quien eres al relacionarte con el otro. Ese es un análisis muy simple, pero esa es esencialmente la enseñanza.

Pilar Jennings 7:59

Yo diría, por supuesto, que nuestro ego no es intrínsecamente problemático. De hecho, ni siquiera podemos tener una vida contemplativa sin varias de las funciones del ego, ¿verdad? La capacidad de evaluar nuestro afecto, nuestra experiencia, la capacidad de discernir la diferencia entre la fantasía y la realidad, todas estas son capacidades del ego que son extremadamente importantes para nuestro bienestar. Pero es cierto que cuando la gente sufre, hay una tendencia a ahondar en la experiencia del yo, lo que sugeriría que a menudo es una respuesta al sufrimiento que no se siente tolerable. Es muy difícil permanecer abierto al sufrimiento. Y entonces esa tendencia a esconderse y luego sentirse separado, y evacuar cualquier responsabilidad hacia el "otro problemático", diría que clínicamente es una respuesta protectora. Es una forma de evacuar el sufrimiento, en lugar de sentirlo realmente, comprender su complejidad, trabajar con él. Entonces, llevar todas las culpas hacia uno mismo es realmente

una enseñanza bastante profunda. Incluso podría sugerir que dejemos de lado la palabra culpa, e imaginemos cómo sería asumir la responsabilidad personal suprema de nuestra experiencia y ofrecer compasión a uno mismo y a los demás mientras lo hacemos, para desafiar esa tendencia de echar toda la culpa a la otra persona o al grupo, que parece ser el único problema.

Pilar Jennings 10:22

Aquellos de ustedes que son psicólogos saben que el verdadero problema con esa tendencia de culpar al otro es que nuestra comprensión de lo que está causando el sufrimiento se reduce extremadamente. Cuando estamos totalmente comprometidos con echar la culpa a algo, se vuelve extremadamente difícil utilizar todas nuestras capacidades cognitivas, la plenitud de nuestra conciencia, para comprender que generalmente son múltiples los factores los que contribuyen al sufrimiento. Y cuanto más complejo es el sufrimiento, más complejos son esos factores. Por lo tanto, cualquier esfuerzo de echar la culpa normalmente terminará con una comprensión demasiado limitada de lo que está sucediendo. Y eso también puede generar creencias y narrativas sobre las que podemos rumiar, en lugar de recopilar evidencia para confirmar la validez de esa percepción. Entonces, con esta enseñanza, el desafío es no ignorar; es extremadamente importante no ignorar la realidad de la alteridad, ¿verdad? Estamos en un momento en el que tenemos muchos ejemplos de por qué realmente no deberíamos hacer eso. Necesitamos estar prestando atención, entender las realidades colectivas. Pero con esta enseñanza, tenemos el desafío de no colapsar en la experiencia de la decepción, o la rabia frustrada o la desesperación que harán que sea muy difícil explorar realmente nuestra experiencia de lo que está sucediendo, y con toda la amplitud de la conciencia.

Pilar Jennings 12:40

Ahora bien, también se podría decir que, para muchos de nosotros existen impulsos que pueden tener una cualidad narcisista. Y este es un estribillo en el dharma, que puede parecer que somos el elegido, como dice Bob: soy yo, esto es lo que se siente verdadero. Y por lo tanto, cuando estamos sufriendo, mi sufrimiento es el más importante. Pero es un salto muy rápido, de “mi sufrimiento es el más importante” a “tu sufrimiento no importa”. Y entonces es esa distorsión, ¿verdad? narcisista la que el dharma quiere desafiar. Y de alguna manera, esta enseñanza dice: enfócate en esa distorsión en lugar de obsesionarse con una noción

distorsionada de quiénes son las otras personas. Shantideva también tiene muchas referencias a esta dinámica. Y creo que Joe mencionó esto en el retiro, que es tentador querer que el mundo evolucione y se convierta en un mundo mejor para nosotros o los miembros de nuestra familia; o queremos que los jugadores clave con quien tenemos mucho contacto, evolucionen, que finalmente se enfrenten a sus problemas de la infancia, maduren y se vuelvan más hábiles interpersonalmente, para no tener que sufrir. Y estoy totalmente de acuerdo. No estoy descartando esa posibilidad. Sin embargo, lo que sugiere el dharma que podemos hacer es que en lugar de encontrar cuero para cubrir todas las espinas del mundo, busquemos sandalias para cubrir nuestros pies. Y hay una idea similar aquí, en lugar de esperar a que todas las personas problemáticas del mundo se iluminen, podemos trabajar en nuestra propia mente y corazón. Y eso probablemente tendrá un efecto dominó muy curativo. Sí. Conduce todas las culpas a uno.

Pilar Jennings 15:18

Así que voy a hablar de esto con rapidez, por cuestiones de tiempo. A continuación viene "contempla la bondad de todos los seres".

No sé si puedes escuchar ruidos de fondo, tal vez mueva mi micrófono. Hay una protesta nocturna afuera de mi ventana, vivo cerca de la mansión del alcalde. Tenemos actividad, hay vida en mi vecindario en este momento.

Pilar Jennings 16:08

Contempla la bondad de todos los seres. Lo aprecio, y no nos vamos a detener, me alegro mucho por tener el espíritu de la protesta y expresión en este momento; con todo el caos que estamos viviendo, esto es algo que creo que debo celebrar. Así que intentaré incorporar eso en esta enseñanza de contemplar la bondad de todos los seres. Esto, por supuesto, está conectado con esa concisa enseñanza previa. He descubierto que es tentador, en nuestro camino humano, identificarnos demasiado con nuestro sufrimiento. Y luego comenzar a tener una especie de atención selectiva sobre cómo otras personas pueden ser difíciles, frustrantes, desafiantes. Tara Brach escribe en su hermoso capítulo en *Advances in Contemplative Psychotherapy* sobre esta tendencia, y muchas otras personas también lo hacen, del sesgo de negatividad, la tendencia a obsesionarse con nuestras dificultades. E interpersonalmente, por supuesto, esta es una dinámica convincente, los clínicos se enfocan en ello en una gran parte de su trabajo; la gente

llega con muchas experiencias de decepción causadas por otros, sin suficiente cuidado, lastimada, descuidada. Y esto puede convertirse en un modelo interno de lo que constituye una relación.

Pilar Jennings 18:20

En esta enseñanza hay una oportunidad de notar eso primero, lo cual es extremadamente útil, y luego tenemos un método para tomar conciencia y reforzar la realidad de que, además de todas nuestras dificultades, la amabilidad que recibimos, el cuidado, es bastante notable. Cuando realmente comienzas a contemplar esto, es difícil pasar un día sin darte cuenta, especialmente durante COVID. Cada vez que vas a una tienda de abarrotes, cada vez que alguien te trae algo que necesitas, cada vez que vas a la farmacia, a comprar curitas, o Advil, o kombucha o leche de almendras, están allí porque alguien los trajo y luego se arriesgó a exponerse a este virus. Probablemente alguien se enfermó al llevar estas cosas a la farmacia. La amabilidad es realmente notable. E incluso con la realidad del sufrimiento temprano, y no lo minimizo en absoluto, porque sé lo impactante que puede ser debido a la naturaleza de sobrevivir, el hecho de que estemos aquí significa que alguien estaba lo suficientemente involucrado en nuestro bienestar para mantenernos con vida, en un ambiente de clima controlado, trayéndonos suficiente comida cuando no podíamos alimentarnos. Había alguien decidido, incluso con sus defectos, a ofrecernos amabilidad y brindarnos atención. Con el dharma tenemos la oportunidad de reforzar esa conciencia de la bondad de todos los seres. Pero de nuevo, sé que no es una enseñanza fácil. Es distinto si tu vida va extremadamente bien de manera constante y vives en algún planeta donde las cosas parecen bastante sencillas y la gente no parece estar causando problemas y daños, pero ciertamente estamos viviendo una época en la que hay una amplia evidencia de que las personas pueden causar daño.

Pilar Jennings 21:08

Entonces, practicar esta enseñanza requiere cierta determinación y algo de coraje para encontrar la bondad y el buen corazón en cada persona. No es fácil de hacer, y muchos, muchos maestros tibetanos que fueron encarcelados y torturados durante décadas, han escrito sobre la complejidad de trabajar con estas enseñanzas cuando están siendo activamente dañados, física y mentalmente. Una cosa es practicar esta enseñanza cuando la vida va relativamente bien,

pero cuando estás sufriendo activamente, tener la determinación de encontrar el buen corazón en la otra persona es realmente un acto espiritual muy valiente. Y hacerlo de una manera que no implique un *bypass* espiritual, donde no se trate de separar la realidad de cómo el comportamiento de alguien es extremadamente dañino o perturbador. Pero se trata de comprender la naturaleza, la naturaleza de Buda de buen corazón que es nuestra realidad. Y así, con este entrenamiento mental, podemos reforzar esa conciencia, la bondad de todos los seres, de modo que se convierta en una especie de modo predeterminado. En lugar de dejar de lado esa sensación de que el otro probablemente me hará daño, me decepcionará, me frustrará, lo cual es muy tentador.

Pilar Jennings 23:12

Contempla la bondad de todos los seres. Por supuesto, cuando estemos haciendo eso, probablemente estemos buscando ese buen corazón, y las personas, no siempre pero a menudo, responden a eso, lo notarán si usted está tratando de hacer surgir su propia ternura, decencia, bondad. Esto puede tener un efecto dominó interpersonal muy interesante. De nuevo, suena como una enseñanza lógica y benigna, pero realmente es muy poderoso y desafiante contemplar la bondad de todos los seres.

Pilar Jennings 24:04

El dharma siempre tiene un método, generalmente múltiples métodos para hacer esto. Uno, y esto viene en la próxima enseñanza, es comenzar realmente a practicar un sentimiento de intimidad con los demás, desafiando la tendencia a querer distanciarse del sufrimiento. Y así, en el proceso de dar y recibir, (creo que Joe lo traduce como: practica alternar tanto dar amor como cuidar), ambos nos recuerdan la bondad de todos los seres. Hacemos esto con bastante facilidad con personas que amamos profundamente. Realmente queremos que tengan cosas buenas, una buena vida, gran oportunidad, nos emocionamos mucho cuando le suceden cosas buenas. Es una de las razones por las que debo admitir que disfruto de algunos de esos programas de cocina en los que la familia está mirando al concursante y a veces se emociona tanto que grita cuando sucede algo bueno, cuando gana su ser querido, están emocionados. Sentimos esta sensación de deleite en el bienestar de nuestros seres queridos con bastante facilidad.

Pilar Jennings 25:47

Se vuelve más desafiante cultivar ese mismo sentido de cuidado visceral por las personas que no conocemos muy bien, la mayoría, y es aún más difícil con las personas con las que hemos tenido problemas. Y así, en esta próxima práctica de dar y recibir, se nos anima a notar a quién estamos inclinados a dar nuestro amor y la bondad de quién podemos ver. ¿El sufrimiento de quién nos inclinamos a afrontar, sentir, y responder? ¿A quién vamos a dejar fuera de todo ese esfuerzo? Así que parte de ese proceso de dar y recibir se conoce como los tres objetos, los tres venenos y las tres semillas de la virtud. Los tres objetos se refieren a esas tres categorías de personas: las que amamos fácilmente, les tenemos verdadero cariño, les agradamos, y por eso por lo general, es muy fácil sentir cariño por ellas; la gente con la que tenemos problemas, a menudo, no es la compasión o el amor, sino alguna forma de aversión; luego la gente que no conocemos muy bien, y por los que sentimos una especie de neutralidad plana, no tengo que insistir en este punto, porque sé que todos lo entienden.

Pilar Jennings 27:40

Pero a veces es tentador imaginar que las personas con las que no tenemos una relación personal no sienten su sufrimiento con tanta intensidad como nosotros, o que no pueden ser tan bondadosos, notablemente humanos y bondadosos como las personas con las que tenemos una relación amorosa. Entonces los tres objetos son esas tres categorías. Los tres venenos son la tendencia a aferrarse o obsesionarse, demasiado apegado emocionalmente a las personas que amamos, y tratar de obtener una experiencia de ellos a la que podamos aferrarnos; sentir enojo o mala voluntad hacia las personas con las que tenemos problemas; y tener esa sensación de ignorancia o neutralidad plana hacia las personas que no conocemos bien.

Pilar Jennings 28:59

Y luego, las tres semillas de la virtud serían el no deseo o el no apego a las personas que amamos, lo cual, nuevamente, no significa que no vaya a haber apego. Y no sé si has estudiado alguna teoría occidental del apego... por supuesto, vamos a apegarnos a las personas que amamos. Pero el dharma realmente se centra en la tendencia a agarrarme fuerte, te amo, por eso necesito que sigas tratándome y cuidándome, muy específicamente, lee el manual que te

he estado escribiendo, memorízalo, y no te desvíes de él. Ese es el apego del que el dharma nos anima a ser conscientes y a desafiar.

La siguiente virtud sería la falta de ira, o la aceptación. De nuevo, se necesita tiempo con las personas con las que hemos tenido problemas para aceptar realmente la realidad de lo que sucedió de una manera que nos permita acceder a la compasión, la compasión por su sufrimiento y tal vez, eventualmente, incluso la conciencia de su amabilidad. Este es complicado, ¿verdad? También puede ser una oportunidad para *bypass* espiritual, pero es posible mantener suficiente espacio en la mente para trabajar realmente con esta enseñanza, de modo que no siempre estemos retirando la compasión por los grupos demasiado difíciles, las personas con las que tenemos problemas, y la gente que no conocemos.

Pilar Jennings 30:43

Y luego la última virtud sería la no ignorancia, o la sabiduría, que todos estamos, a pesar de nuestras notables diferencias, dotados de una capacidad de sentir profundamente, con todo nuestro ser, las condiciones que nos sostienen, las personas que pueden amarnos, para tener suficiente seguridad y facilidad para ser viable en este mundo. Y todos estamos dotados de un deseo profundamente sentido de no sufrir, física, mentalmente, de ninguna manera.

Pilar Jennings 31:34

Sé que es una revisión bastante rápida. Me gustaría agregar brevemente, y luego haré una pausa para escucharlos, que una forma de trabajar clínicamente con estas enseñanzas espirituales es pensar en los procesos psicológicos involucrados, que se necesitan para acceder a un sentimiento genuino de compasión por un número cada vez mayor de personas, con el fin de desafiar el impulso narcisista de ofrecer nuestra compasión solo a los buenos que nos tratan bien, y apartarla de todos los demás. Si tienes la oportunidad, te recomiendo el capítulo de Tara Brach en el libro de Joe, Miles y Emily, *Avances en psicoterapia contemplativa*. En él, ella hace un buen trabajo explorando la complejidad de la compasión, especialmente la autocompasión. Y este no es un discurso que sueles escuchar de la mayoría de los maestros nacidos en el Tíbet. De hecho, empezarán inmediatamente a poner los ojos en blanco en cuanto los occidentales planteen este tema de la autocompasión. Aquí hay diferencias culturales.

Pilar Jennings 33:18

Sin embargo, diría que, incluso en las culturas comunales, es extremadamente importante comprender qué interrumpe el surgimiento natural de la compasión y, especialmente, qué hace que sea tan difícil sentirla auténticamente por uno mismo. Tara hace un buen trabajo hablando sobre su experiencia clínica con personas a las que describiría como en un trance de falta de valía, tal vez incluso obsesionadas con un sentido de su propia deficiencia, y lo desafiante que puede ser llegar a tener autocompasión genuina cuando ese trance de falta de valía se ha apoderado. Aprecio estas exploraciones porque al menos en mi experiencia, estos métodos contemplativos que encuentras en el dharma son extremadamente curativos. Quiero decir, no hay mucho riesgo que pueda surgir al contemplar la bondad de los demás, e imaginar realmente cómo sería trabajar con cuidado en tu propia mente y corazón. Trabajar con este proceso de dar y recibir, dar compasión y tener menos miedo al sufrimiento. Sin embargo, no creo que llegue a las raíces de los obstáculos si provienen de nuestro desarrollo temprano. Y, de hecho, ahora tenemos muchas investigaciones interesantes que muestran que hay muchos meditadores muy experimentados que cultivan una percepción extraordinaria, pero cuyas lagunas de desarrollo original permanecen básicamente intactas. Y no digo eso para minimizar la increíble profundidad del dharma en absoluto, sino solo para sugerir que creo que hay una conversación muy significativa que ocurre cuando agregas un punto de vista psicológico occidental. Y así, Tara está explorando en su capítulo por qué las personas pueden llegar a sentirse obsesionadas con la sensación de su propia deficiencia.

Pilar Jennings 35:56

Y sin describir todo el capítulo, básicamente está diciendo: para muchas personas hay un sufrimiento original; pueden ser sentimientos de miedo, ira, decepción, seguidos rápidamente por pensar que eres malo por tener el sentimiento original y difícil, que en el dharma se conoce como una segunda flecha. La flecha original sería ese sentimiento doloroso, la segunda flecha sería el sentimiento negativo o de deficiencia por tenerlo en primer lugar. Sí. Y, por supuesto, cuando este sentimiento de deficiencia se afianza, trabajar con estas prácticas de cultivar la autocompasión puede ser intrigante, pero puede que no llegue realmente a la raíz del autodesprecio.

Pilar Jennings 37:05

Y entonces ella ofrece un ejemplo de un paciente con el que trabajó, un ministro que estaba en tratamiento porque su esposa se sentía frustrada por su incapacidad para centrarse más en su corazón, ser más vulnerable y honesto sobre sus sentimientos. Y se reveló que sufría de un autodesprecio extremo, porque estaba en una posición ministerial, ofreciendo atención a todos, de manera extensiva; una persona que podía ser profundamente compasiva, pero que en realidad no podía contactar directamente con el área de los sentimientos, y era bastante obvio para la persona más cercana a él. Y entonces trabajaron con el método de Tara de generar más compasión, a través de una especie de práctica de atención plena de reconocer el sufrimiento original, aceptarlo, investigar y luego nutrir el yo con más ternura y afecto. Lo interesante para mí es que hay una línea aquí, hacia el final del capítulo, que releí para esta noche, donde ella dice: para este ministro, el trance era en realidad una especie de piedra alrededor de su corazón, donde desempeñó su papel de blindarse contra el miedo a la exposición; al practicar RAIN, gradualmente disolvió esa piedra.

Pilar Jennings 38:48

En el proceso analítico, que también involucrará varios métodos para trabajar con experiencias de desarrollo muy tempranas, esa dureza pétrea sería el foco central. Y la respuesta sería menos conductual, más vivida, de personas en relación, tal vez sintiendo el camino de regreso a las palabras originales, que tengo la corazonada de que sería importante para un paciente como el que está describiendo Tara. Porque el proceso conductual no suele ser suficiente; es muy útil, y cuando entramos en un estado contemplativo, hay una cualidad de aprendizaje vulnerable que puede ser transformador. Pero aún así, es posible que esas primeras rutas interpersonales no se comprendan lo suficiente como para trabajarlas.

Pilar Jennings 39:56

Envié, y tal vez ustedes tengan acceso, una conferencia que escribí, que les brinda una sinopsis muy simple de la teoría interpersonal del desarrollo temprano. Para explicarlo brevemente, parte de la razón por la que la autocompasión puede ser tan complicada es porque cuando comenzamos nuestro viaje de desarrollo todavía no somos un ser integrado, estamos en estados completamente desvinculados y no integrados. Y eso es tanto somático como

emocional. Los que son padres o han pasado tiempo con bebés saben que los bebés experimentan cantidades extraordinarias de afecto; en un momento es una increíble delicia, te están arrullando, sonriendo, haciendo burbujas, y ahí está el pequeño ser más lindo del planeta que parece estar lleno de amor. Pero eso puede convertirse muy fácilmente en un estado de angustia y frustración extrema, o de miedo o ansiedad.

Pilar Jennings 41:35

Cuando comenzamos este viaje, dependemos por completo de otra persona para que nos ayude a pasar de un estado al siguiente. Incluso la diferencia entre dormir y despertarse puede sentirse desvinculada, razón por la cual los cuidadores lo suficientemente buenos intentan estar bastante presentes durante esas transiciones para ayudar a un bebé a sentir que tiene algo de apoyo en ese proceso de transición. Entonces, básicamente, estamos usando a otra persona como una especie de ego auxiliar. No podemos hacer por nosotros mismos lo que idealmente nos volvemos capaces de hacer años después, necesitamos que alguien más narre lo que estamos sintiendo, que nos ayude a calmarnos, a pasar de un estado afectivo extremo a otro.

Pilar Jennings 42:43

Algunos cuidadores podrán hacer eso, estarán bastante en sintonía con lo que escuchan, sienten y ven en su hijo. Y de esta forma, el niño obtendrá el apoyo en su regulación. Pero también comenzarán a notar que es aceptable para ellos recorrer cada sentimiento existente. Otros bebés, y esto sucede muy temprano en la vida, pueden encontrar que ciertos estados afectivos causan demasiada angustia al cuidador. Podría ser la ansiedad del niño, su excitación, su rabia, lo que sea. Interpretarán caras, notarán cosas, aprenderán muy rápidamente si el cuidador prohíbe sentimientos o partes del niño que necesitan apisonar o guardar en algún lugar. Cuando esto sucede, con el tiempo, el niño tendrá que encontrar una manera de salvaguardar las partes de sí mismo o sí misma que no parecen tener un hogar lo suficientemente seguro en la mente del cuidador. Y esto es parte de la supervivencia psicológica. Por supuesto, todo esto es completamente inconsciente, por lo que es muy difícil acceder a ello en la edad adulta. Se siente como una verdad absoluta que hay una parte de mí que es un problema. No es usual sentir que haya una parte de mí que no fue recibida con

calidez por el otro, o que le causó ansiedad y, por lo tanto, comenzó a sentirse intrínsecamente problemática.

Pilar Jennings 44:48

Entonces, lo que sucederá con frecuencia es que un niño en crecimiento aprenderá a salvaguardar cualquier sentimiento o estado del yo, para usar un término clínico, que el cuidador no acogió con suficiente seguridad. Y generalmente es muy difícil acceder en la edad adulta esas partes prohibidas y ofrecer compasión, porque sienten que inherentemente van a causar problemas. A menudo la gente entra en tratamiento y dice: mira, hay una parte de mí que necesito desarraigar, de la que debo deshacerme, para dejar de sufrir.

Pilar Jennings 45:38

Estas prácticas como RAIN, o tonglen, son muy hermosas, muy útiles, pero aún así se necesita un proceso relacional para ayudar a las personas a entender qué generó la necesidad de desarrollar la convicción, la creencia, de que hay alguna parte que es inherentemente problemática y no puede recibir compasión con seguridad.

Pilar Jennings 46:15

Así que me doy cuenta de que es una sinopsis bastante rápida, pero quería aportar un poco de respuesta de desarrollo a estas prácticas de compasión, especialmente para aquellos que podrían estar trabajando con personas que sabes que necesitan más autocompasión, pero te encuentras una y otra vez con estos tremendos obstáculos. O eres consciente de que necesitan generar más compasión por los demás, pero una y otra vez te encuentras con obstáculos, que podrían deberse a que lo que han aprendido a hacer es evacuar la parte problemática de sí mismos, o proyectarla sobre otros, para usar un término aún más clínico, para identificarla de manera protectora en otro.

Pilar Jennings 47:16

Y esto es algo que aprendemos a hacer temprano en la vida, tenemos que trabajarlo con nuestros cuidadores, si hay alguna parte de nosotros que parece amenazar el vínculo necesario con ellos, tenemos que manejarla. Una forma es deshacerse de ella, proyectarla en otro

individuo o grupo, y luego maniobrar como si la parte evacuada fuera su atributo principal, su atributo problemático primario, diría.

Pilar Jennings 48:02

Me doy cuenta de que algunos de ustedes están familiarizados con este material, pero los que no lo están pueden tener la sensación de que podría ser un proceso lento y complejo retirar la proyección, llegar a comprender lo que sucedió interpersonalmente que dejó a la gente como el ministro con el que trabajaba Tara, llegando a sentir que hay algo en ellos que es inherentemente deficiente, enajenados por una sensación de falta de valía. Para sentir su camino de regreso a las condiciones originales, y luego hacer espacio para el sufrimiento. Esto es a menudo lo que la gente necesita hacer en terapia, pero lo que más teme es volver a visitar el sufrimiento original, la catástrofe, como dijo Winnicott, que ya sucedió. Dijo que las personas que temen la catástrofe realmente tienen miedo de volverla a visitar y sentirla. Pero es ese proceso, desde un punto de vista evolutivo y analítico, el que generará una compasión genuina, no una compasión conceptual, sino una sensación sentida de ser alguien que probablemente fue amado de manera condicional, quizá traicionera, y eso los dejó tratando de manejar ciertas partes de sí mismos que parecen amenazar un sufrimiento que no era manejable en la etapa temprana de la vida.

Pilar Jennings 50:02

Hay mucho más que decir, pero me encantaría hacer una pausa aquí y ver cómo suena esto, si tienen alguna pregunta o respuesta.

Estudiante 50:18

¿Cómo se enfrenta esta tradición a la profunda autoculpa de las personas que han sufrido traumas infantiles, desorden del desapego y traumas complejos? ¿Podrías ampliar eso un poco?

Pilar Jennings 50:34

¿La tradición budista o la tradición psicoterapéutica?

Estudiante 50:40

La tradición budista, ¿cómo se enfoca hacia esas cosas? Y el entrenamiento de siete puntos, del que estamos hablando, ¿cómo hace eso ...?

Pilar Jennings 50:55

Bueno, el dharma no aborda el trauma de la primera infancia. Realmente es un sistema de curación muy completo, pero no se interesa ni se centra principalmente en lo que nos sucede con nuestros cuidadores originales. Ese es el dominio de la psicoterapia y el psicoanálisis, y esa es la razón por la cual la relación entre las dos tradiciones es tan importante, porque muchas personas traen traumas de la infancia temprana, y el autodesprecio residual que puede resultar, a su práctica espiritual o prácticas como el entrenamiento mental de siete puntos. Entonces yo diría, a menos que estés trabajando con un maestro de dharma que también sea clínico o que esté extremadamente orientado psicológicamente, probablemente lo que recibirá es motivación para no identificarse demasiado con ese sufrimiento. Y en su lugar, para cambiar realmente el enfoque, nuevamente, hacia la bondad de los demás, a su sentido de agencia para trabajar con su mente y su corazón de una manera que le ofrezca curación y alivio. Pero en psicoterapia y psicoanálisis hay una apreciación de que esta psique es real y el inconsciente ejerce una gran cantidad de poder. Entonces, si alguien ha sido traumatizado o ha experimentado lagunas en su desarrollo, eso es algo que deberá ser trabajado en un proceso terapéutico.

Joe Loizzo 53:07

Estoy de acuerdo, creo que hay algo muy singular en el enfoque occidental en la experiencia de la primera infancia y su impacto en el desarrollo. Especialmente en la intimidad en el descubrimiento personal con otro humano, el tipo de ayuda personal que explora lo que sucedió, cuyas huellas te limitan ahora, ¿correcto? las heridas que te limitan ahora. Y el enfoque de la tradición budista es mucho más genérico; hay una plantilla.

Joe Loizzo 53:52

Entonces, si recuerdas, con Bob hicimos una práctica de autoanálisis donde recordamos la última vez que se nos acusó falsamente. Su propósito es evocar lo que yo llamo el estado del "yo traumatizado", que es una forma genérica de pensar sobre lo que sucede cuando una parte

de nosotros se siente amenazada en la relación con otro. De esto es de lo que habla Pilar. De alguna manera sentimos que la relación con la otra persona está amenazada, y por eso parece traumático de una manera increíblemente confusa y perturbadora, se siente como que lo que amenaza la relación es parte de mí, algo sobre mí.

Joe Loizzo 54:48

Y cuando estás haciendo la parte de sabiduría de esta práctica, y conduces todas las culpas a uno, básicamente estás redirigiendo la atención de la tendencia natural y autoprotectora a proyectar la culpa y ver a los demás como a seres poderosos que controlan tu estado mental y a ti como el ser impotente que ellos controlan. Luego investigas, como dice Pilar, el lugar donde te sientes tan herido y amenazado que pierdes el sentido de conexión contigo mismo, con el otro, y la apertura o capacidad de cuidado y compasión.

Joe Loizzo 55:39

Entonces, cuando diriges tu atención a ese estado del yo, a esa parte de ti que es la culpable o a lo la que estás culpando de tu sufrimiento, esencialmente estás diciendo: no, el problema real no está afuera, el verdadero problema es la forma en que procesas o la forma en que te ves afectado por lo que sucede afuera. Y esa es tanto la confusión como las aflicciones resultantes, y Pilar describió con precisión la forma en que nos enterramos, o como decía Lama Rod, contraemos, cuando nos sentimos inseguros. Y luego nos fijamos, para usar el término que Ethan usó, en esa sensación de sentirse amenazado, inseguro y no amado.

Joe Loizzo 56:39

Y si podemos hacernos conscientes de eso, con suerte, o con un lama realmente bueno, podríamos ver los resultados del daño en el desarrollo. Así que esa es una forma en la que el dharma podría funcionar de la manera en que lo hace la psicoterapia, aunque en realidad no se hace de esa manera. En otras palabras, no estamos lidiando tanto con la herida del desarrollo, sino con su resultado, su estado actual y la forma en que nos identificamos con las experiencias traumáticas de la amenaza de separación. Y aprender a destraumatizarlas trayendo una conciencia insensibilizadora de que no necesito identificarme con esto, esto fue una experiencia horrible, no soy yo, no es mi realidad la que tengo que esconder del mundo, no es esto de lo

que tengo que defenderme o protegerme. Puedo seguir adelante y abrazar eso con cuidado, y proporcionarme este alivio y afecto. Entonces, ¿con qué frecuencia sucede eso sin el tipo de guía íntima de alguien como un terapeuta o su lama personal?

Joe Loizzo 58:02

Probablemente no muy a menudo. Creo que en realidad,el problema es realmente, en cierto sentido, estadístico. La cantidad de atención que la tradición presta a la mente de la persona individual no llega muy lejos. Y la terapia proporciona una democratización, un refuerzo extra, una distribución del beneficio total. Consigues a alguien que es experto, que tiene esta profunda comprensión de las mentes, para guiarte a través de este proceso y llegar directamente a eso; puede ayudarte a entender exactamente con qué te estás identificando, e incluso cómo sucedió esta identificación.

Joe Loizzo 58:58

Probablemente no tan a menudo. Creo que la realidad, el problema es en cierto sentido, estadístico, como la cantidad de atención que la tradición presta a la mente de la persona individual, no llega muy lejos, es muy delgada. Lo que tiene la terapia que proporciona esta democratización adicional, un refuerzo adicional, como una distribución del beneficio completo, es que tienes a alguien que es hábil, con un profundo conocimiento de la mente, para guiarte a través de este proceso e ir directo, y puede ayudarte a comprender exactamente con qué te estas identificando, e incluso de dónde vino.

Joe Loizzo 58:58

En cuanto a su procedencia, se consideraría a partir de la teoría del karma. En el sentido de que si tienes una herida, hay algo en el pasado que la causó; tu interacción temprana con los padres, ya que vas por el mundo deseando el amor de uno e identificándote con el otro; o tu relación pasada con tus padres, lo que sea que eso signifique. Pero, en principio, hay material que podemos relacionar con lo que se está haciendo en terapia; existen estas técnicas y estas formas de entender el sufrimiento que podríamos relacionar con lo que sucede en la psicoterapia. Pero la ayuda real que podrías obtener al hacer esto y obtener resultados en una sangha normal o en un entorno monástico, simplemente no está disponible. Así que ese es el problema real, y esta es parte de la razón por la que creo que existe una complementariedad

entre la psicoterapia como institución y los métodos o prácticas de curación del Buda y su psicología, porque no solo tenemos estos grandes métodos, sino que podemos proporcionar el trabajo humano que realmente los haría efectivos o rentables, lo que creo que a menudo no sucede en un contexto tradicional. Estoy de acuerdo con Pilar en eso.

Student question 1:00:37

Gracias. Supongo que tengo curiosidad, Pilar, sobre lo que quieres decir con sentir nuestro camino de regreso a las condiciones originales del sufrimiento y dejar espacio para el sufrimiento original, especialmente en los casos en los que quizás el origen fue algo que no podemos recordar explícitamente. ¿Es necesario recordar o encontrar una pista sobre la situación original para curar esa herida? ¿Y qué se entiende por las condiciones originales del sufrimiento? Creo que puedo adivinar parte de cuál sería su respuesta, que sería no, porque entonces no habría ninguna esperanza. He trabajado un poco con el modelo de sistemas de familia interna y diferentes prácticas somáticas que pueden darnos una pista sobre cuál fue el sufrimiento original, pero si pudieran hablar un poco más sobre eso…

Pilar Jennings 1:02:13

Sí, la tradición analítica enfatizó las excavaciones arqueológicas para hacer esfuerzos por elevar la conciencia tanto como fuera posible, especialmente nuestra experiencia inconsciente que ha generado sufrimiento. Por supuesto, no es un proceso lineal ni simple, porque generalmente nuestro sufrimiento es multideterminado, tiene muchas capas, muchos componentes. Pero existe un entendimiento, en la perspectiva analítica, de que necesariamente cultivaremos defensas protectoras para manejar las experiencias originales de sufrimiento, de modo que podamos continuar. Entonces, el método de curación es aquel en el que, en primer lugar, llegamos a comprender cómo podríamos estar defendiéndonos de manera protectora para no volver a visitar o sentir la compleja realidad de lo que ha sucedido que ha causado nuestro sufrimiento. Entonces, primero debemos comprender las defensas y luego arriesgarnos a sentir más directamente. Esto no sugiere que, en terapia, alguien vaya a identificar una causa principal de su sufrimiento y luego de alguna manera sienta su impacto y se cure. Por lo general, es un proceso mucho más dinámico de levantar las diferentes capas, los diferentes

componentes de lo que sucedió y, a veces, es una dinámica multigeneracional que ha causado problemas a un paciente en particular.

Pilar Jennings 1:04:27
Entonces, este no es un simple proceso para identificar un problema, pero a medida que el paciente se acerca a la comprensión de qué es lo que está causando lo que está tratando de resolver en la terapia, implicará el riesgo de sentir más directamente la experiencia original del dolor o pérdida contra la que se ha defendido. Cómo se ve eso, cómo sucede, va a tener que ver con la dinámica entre un paciente en particular y el terapeuta con el que está trabajando. No sé si eso ayuda a darte una idea.

Pilar Jennings 1:05:19
En otras palabras, además de ese proceso de elevar a la conciencia los elementos inconscientes de nuestra experiencia, una parte central del método es la experiencia mucho más directa del afecto, del sentimiento. Para que haya menos necesidad de defenderse de los sentimientos difíciles. Esta es la razón por la que se necesitaría un terapeuta suficientemente bueno y confiable para ayudar a las personas a sentirse capaces de acceder directamente a los sentimientos prohibidos de miedo.

Student 1:06:04
Pilar, ¿la teoría del karma podría usarse como una forma de explicar el origen histórico de las heridas y traumas? ¿Cómo se aplicaría eso a los traumas de vidas pasadas?

Pilar Jennings 1:06:27
¿Cómo aplicar la teoría del karma a los traumas de vidas pasadas?

Joe Loizzo 1:06:37
Creo que la idea es, en otras palabras, ¿qué sucede? El psicoanálisis nos ayudaría a averiguar si sucedió en esta vida, pero ¿y si sucedió en una vida anterior?

Pilar Jennings 1:06:59

Los enfoques occidentales de la curación tienden a orientarse hacia esta vida; sin embargo, eso ha cambiado, ahora a través de la epigenética y de una mayor comprensión de la transmisión intergeneracional del trauma. Por lo tanto, es poco probable que la mayoría de clínicos occidentales consideren las vidas pasadas de su paciente y su impacto, es más probable que consideren el impacto de las generaciones anteriores en la familia o en la cultura que ha impactado el sufrimiento de esa persona en particular.

Joe Loizzo 1:07:42

Sí, esa es una de las formas en que creo que es útil interpretar ... puedes pensar en la teoría del karma como múltiples vidas o como una exploración real y profunda de la herencia intergeneracional. Otra cosa interesante sobre la teoría del karma es que cuando renaces, tiendes a renacer con las personas con las que estabas estrechamente relacionado en vidas recientes, ese es uno de los patrones generales. Entonces, la idea sería que si algo divertido está pasando entre tú y tu madre, podría haber sido porque algo divertido sucedió hace dos vidas cuando tú eras su madre. Entonces, hay una manera de usar la teoría del karma para explorar también la complejidad infinita de cualquier relación en particular, hablando realmente sobre cómo esa relación podría tomar infinitas formas diferentes, y que no hay solo un rol; hay una complejidad infinita en lo que realmente sucede entre las personas.

Pilar Jennings 1:08:55

Sí, gracias, Joe.

Estudiante 1:09:00

Quiero asegurarme de que profundicemos en la autoculpa, que puede surgir de los sobrevivientes de abuso específicamente, y cómo podemos utilizar o reconciliar cosas como culparse a uno mismo. Sé que lo vimos, pero hay preguntas al respecto, sobre cómo se pueden usar estas enseñanzas cuando las personas están lidiando con una autoculpa seria y profunda.

Pilar Jennings 1:09:50

Sí. Bueno, no hay duda de que puede ser enormemente curativo psicológicamente para las personas asediadas por el autodesprecio, estar en una comunidad espiritual lo suficientemente saludable y consistente, donde son tratados como un Buda y no como una persona

intrínsecamente problemática, y trabajan con un maestro de dharma lo suficientemente consistente, amable, decente y respetuoso, que busca al Buda en esta persona traumatizada. Estas vivencias se pueden interiorizar, y se empieza a entablar conversación con la parte protectora crítica que genera el autodesprecio. Esto a veces puede conducir a una psicoterapia muy interesante, cuando alguien ha traído su historia de trauma a su vida espiritual, es consciente de que en realidad está siendo tratado muy bien, o la gente parece tratarlo con amabilidad, pero el autodesprecio se avecina, hay un conflicto interno sucediendo ahora. A veces, esto puede ser una plataforma de lanzamiento para un maravilloso proceso terapéutico en el que pueden explorar ese conflicto interno más consciente entre la parte que se siente valiosa y la parte que se siente intrínsecamente problemática. También diría que estas enseñanzas sobre la preciosa vida humana pueden ofrecer una desviación radical de la sensación de que alguien es, por naturaleza, no digno de ser amado, problemático. Puede generar una conciencia realmente importante de que hay valor, hay un ser adorable, pero tiene problemas para acceder a él, porque la parte protectora crítica es muy dominante.

Joe Loizzo 1:12:35

En relación con este tema de la culpa y la espiritualidad, estoy contento de que Pilar se haya enfrentado a lo desafiantes que pueden ser esos dos primeros preceptos. Realmente puede ser que haya comunidades y maestros que los entiendan mal y, en cierto modo, culpen a la víctima. A menudo hay un uso de la teoría del karma para responsabilizar a las personas; si algo malo te está sucediendo, es como una especie de manipulación para que dudes de tu cordura. Por eso creo que es realmente importante que comprendamos el camino de curación. Y creo que la forma original y predominante en la que se entienden estas enseñanzas, porque cuando hablas de algo como llevar toda la culpa a uno, parece tan fácil ... un maestro soso puede hacer que alguien se sienta mal por no ser lo suficientemente espiritual o asumir la suficiente responsabilidad por todo lo que va mal. O podría ser que el estudiante, el practicante, se culpara a sí mismo, porque desde una visión global, bueno, si se supone que debo culparme a mí mismo, debe ser que no estoy lo suficientemente iluminado. Hay tantas formas en las que esta es una enseñanza tan delicada, que para que se entregue y se reciba como medicina, es necesario ir con cuidado y pensar en ella con cuidado.

Pilar Jennings 1:14:55

Sí, es una enseñanza sensible y algo que he experimentado muchas, muchas veces, especialmente cuando era más joven en las comunidades espirituales, la gente hacía preguntas como las que ustedes acaban de hacer sobre el trauma. ¿Qué es? ¿Qué significa practicar esto, si siento desprecio por mí mismo, por ejemplo? Y creo que solo un grupo relativamente pequeño de maestros de dharma comprenden cuán relacionales somos y la complejidad de nuestras historias relacionales. El dharma realmente quiere sugerir que todos tenemos ciertas experiencias interpersonales que nos permitirán aprovechar este surgimiento de compasión. Y no hay mucho énfasis en el complejo viaje interpersonal, que nos llevará a un punto en el que podamos cultivar esa compasión. Así que las cosas pueden volverse un poco confusas, es por eso que quería ofrecerles una perspectiva del desarrollo para incorporar a su exploración espiritual.

Joe Loizzo 1:16:33

Hay otra pregunta, pero también solo tenemos algunos minutos, quizá quieres cerrar con una práctica.

Pilar Jennings 1:16:43

Tomaré una pregunta más, luego haremos una práctica rápida antes de cerrar.

Estudiante 1:16:54

Pilar, mencionaste cómo hemos experimentado colectivamente una cantidad de años traumáticos recientemente; ¿Puedes hablarnos sobre qué tipo de cambios institucionales de arriba hacia abajo serían útiles para fomentar la sanación colectiva?

Pilar Jennings 1:17:12

Bueno, si dependiera de mí, los funcionarios electos tendrían que hacer tratamiento obligatorio, de modo que no proyectaran ni recrearan colectivamente, globalmente, sus propias historias de trauma, como ha sucedido a lo largo de la historia. Y esencialmente, no quiero presumir la posición política de nadie, pero creo que lo que ha causado o contribuido al caos, específicamente de los últimos cuatro años, es una representación del trauma del desarrollo interpersonal del que nos defendemos, que se evacúa en personas y grupos que

albergan este contenido problemático. Incluso hubo una pequeña muestra en la radio, repitieron una parte del debate sobre la adicción, donde, y no entraré en él, pero una persona esencialmente estaba insinuando que un adicto era, por su naturaleza, un fracaso o un problema. Por supuesto, esta persona tenía un adicto amado en su familia que fue condenado al ostracismo. Luego la otra persona dijo: el adicto en mi familia es alguien a quien amo y de quien estoy orgulloso. Así que ambos traían sus traumas, yo diría que uno un poco más trabajado, el otro muy inconsciente y, por lo tanto, representado. Entonces, si dependiera de mí, los funcionarios electos deberían estar en tratamiento y retirar sus proyecciones, para poder discernir mejor con quién están tratando, a quién están cuidando, qué necesitan las personas. Hay un fundamento ético para conocernos a nosotros mismos que es realmente el principio rector de la psicoterapia.

Bien, haremos unos minutos de práctica. Estoy agradecida de que tengamos una manera de unirnos, en comunidad, para contemplar qué tenemos que hacer para cuidarnos a nosotros mismos y a este mundo, para seguir alimentando nuestra propia mente y corazón, pase lo que pase.