

PSICOTERAPIA Y ESPIRITUALIDAD

Ken Wilber

Hola, Edith, adelante. ¿Te importaría perdonarme unos minutos? Acabo de recibir una llamada muy poco frecuente. Vuelvo en seguida. Luego fui al cuarto de baño, me lavé la cara y me miré en el espejo. No recuerdo lo que pasó por mi mente; pero entonces, como suele ocurrir en circunstancias similares, sencillamente me dissocié y dejé fuera de mi consciencia la pesadilla que probablemente estaría aguardándonos en la consulta del médico^[2]. Mi alma se cubrió con el manto de la negación, y arropado en el personaje de profesor -que engalané con una sonrisa de plástico- salí a reunirme con Edith.

¿Qué era lo que hacía que Edith resultara tan agradable? Supuse que tendría unos cincuenta años; su rostro era radiante y despejado, por momentos casi transparente y, sin embargo, suscitaba una impresión de firmeza, fortaleza y seguridad, de manera que su sola presencia despertaba confianza y parecía decir que estaba dispuesta a hacer cualquier cosa por un amigo y que lo haría encantada. Sonreía la mayor parte del tiempo, pero su sonrisa no era forzada ni tampoco parecía ocultar o negar el dolor; era una sonrisa que armonizaba perfectamente con todo su cuerpo. Parecía una persona muy fuerte pero sumamente vulnerable, alguien que seguía sonriendo aún en medio de la aflicción.

Mientras mi mente seguía encubriendo el posible futuro, me quedé impresionado -a decir verdad, por primera vez- ante la extraña aura que parecía haberse tejido a mi alrededor a causa de mi negativa a conceder entrevistas o aparecer en público durante los últimos quince años. Por mi parte, se trataba de una decisión muy sencilla, pero parecía haber generado mucho ruido e incluso había llegado a suscitar ciertas dudas sobre mi propia existencia. En los primeros

quince minutos, estuvimos charlando de mi invisibilidad y, cuando su artículo fue publicado en *Die Zeit*, comenzaba del siguiente modo:

Es un ermitaño -me habían dicho de Ken Wilber- nadie puede entrevistarle, lo cual no hizo sino avivar aún más mi curiosidad. Sólo le conocía por sus libros, en los que, por cierto, exhibía un conocimiento enciclopédico, una mente abierta a paradigmas muy diversos, un estilo preciso y lleno de poderosas imágenes, una extraordinaria capacidad de síntesis y una claridad de pensamiento muy poco habitual.

Le escribí pero no obtuve respuesta. Luego volé a un congreso de la International Transpersonal Association en Japón. Según el programa, Wilber iba a ser uno de los exponentes. Japón estaba precioso en primavera y el encuentro con las tradiciones religiosas y culturales niponas fue inolvidable. Sin embargo, Ken Wilber no se presentó; aunque, y pese a todo, se hallaba, de algún modo, presente, porque sobre él se proyectaban muchas expectativas. Ser invisible no es una mala estrategia de relaciones públicas, sobre todo si te llamas Ken Wilber.

Pregunté quién le conocía. El presidente de la Asociación, Cecil Burney, me respondió: Somos amigos. Es una persona muy sociable y nada pretenciosa. ¿Cómo se las ha arreglado -le pregunté- si nació en 1949 y sólo tiene 37 años, para escribir diez libros en tan poco tiempo? Trabaja duro y es un genio, fue su lacónica respuesta.

Con la ayuda de amigos y de sus editores alemanes intenté nuevamente conseguir otra entrevista. Estaba en San Francisco y todavía no tenía su consentimiento. Y entonces, de repente, va y me dice por teléfono: Claro, venga a verme. Nos reunimos en su casa. La sala de estar está amoblada con una mesa y sillas de jardín y, a través de una puerta entornada, distingo un colchón en el suelo. Ken Wilber, descalzo, con la camisa desabrochada -es un caluroso día de verano- me ofrece un vaso de jugo y me comenta, sonriendo: Existo.

-Ya lo ves, Edith, existo- le dije, sentándome. Todo el asunto me resultaba muy divertido y pensé en la frase de Garry Trudeau: Intento cultivar un estilo de vida que no requiera de mi presencia. ¿Qué puedo hacer por ti, Edith? -pregunté.

-¿Por qué no concedes entrevistas?

Y entonces le expuse mis razones, fundamentalmente porque lo único que quiero hacer es escribir y las entrevistas me distraen demasiado. Edith escuchaba atentamente mientras sonreía, y yo podía sentir perfectamente su amorosa presencia. Había algo muy maternal en su actitud, en la dulzura de su voz y, por alguna razón, eso me hacía aún más difícil olvidar el pavor soterrado que, cada tanto, intentaba salir a la superficie.

Hablamos durante horas y tocamos muchos temas. Edith parecía conocer a fondo la cuestión. Cuando luego abordó el tema fundamental de la entrevista, puso en marcha su grabadora.

EZ: Rolf, yo y nuestros lectores estamos especialmente interesados por la interfase existente entre la psicoterapia y la religión.

KW: ¿Y qué entiendes por religión? ¿El fundamentalismo, el misticismo, la religión exotérica o la religión esotérica?

EZ: Muy bien. Podríamos empezar por ahí. Creo que en tu libro *Un Dios Sociable* presentas once definiciones diferentes, once formas distintas de utilizar la palabra religión.

KW: Lo que quiero decir es que no podemos hablar de ciencia y religión, de psicoterapia y religión, o de filosofía y religión mientras no nos pongamos de acuerdo en lo que entendemos por religión. Para esta entrevista creo que, por lo menos, deberíamos distinguir entre las llamadas religiones exotéricas y las religiones esotéricas. La religión exotérica o externa es una religión mítica, una religión terriblemente concreta y literal, que cree, por ejemplo, que Moisés separó las aguas del Mar Rojo, que Cristo nació de una virgen, que el mundo se creó en seis días, que una vez llovió literalmente maná del cielo, etcétera. Las religiones exotéricas del mundo entero se afirman en este tipo de creencias. Los hindúes, por ejemplo, creen que la tierra descansa sobre la espalda de un elefante y que éste, a su vez, se apoya sobre una tortuga que reposa sobre una serpiente. Pero cuando les preguntamos: *¿Y en qué se apoya la serpiente?*, te contestan: *Hablemos de otra cosa*. Si les hiciéramos caso tendríamos que creer que Lao Tsé tenía novecientos años cuando nació, que Krishna hizo el amor a diez mil pastorcillas, que Brahma brotó de una grieta en un huevo cósmico, etcétera. Así son las religiones exotéricas: un conjunto de sistemas de creencias que intentan explicar los

misterios del mundo en términos míticos, más que en términos de experiencia directa o de evidencia.

EZ: De modo que la religión exotérica o externa es, fundamentalmente, una cuestión de creencias, no de evidencia.

KW: Así es, y si crees en todos esos mitos te salvarás; y, si no crees en ellos, te irás al Infierno. Desde ese punto de vista no hay alternativa posible. Este tipo de religión fundamentalista se encuentra en todos los rincones del mundo. Yo no discuto nada de eso; lo único que afirmo es que ese tipo de religión, la religión exotérica, no tiene nada que ver con la religión mística, esotérica o la experimentable. Ese es el tipo de religión o espiritualidad que verdaderamente me interesa.

EZ: ¿Qué significa esotérico?

KW: Interno u oculto. Una religión no es esotérica o mística porque sea oculta, secreta o algo por el estilo, sino porque es una cuestión de experiencia directa y de consciencia personal. La religión esotérica no te pide que tengas fe en nada o que te sometas dócilmente a algún dogma. La religión esotérica, por el contrario, consiste en un conjunto de experimentos personales que llevas a cabo científicamente en el laboratorio de tu propia consciencia. Como toda ciencia que se precie, la religión esotérica no se basa en las creencias o los deseos sino en una experiencia directa validada y verificada públicamente por un grupo de iguales que también han

llevado a cabo el mismo experimento. Ese experimento es la meditación.

EZ: Pero la meditación es privada.

KW: No, no lo es. No es más privada que digamos, por ejemplo, las matemáticas. No existe la menor evidencia sensorial o empírica de que el cuadrado de -1 sea igual a uno. La veracidad o falsedad de este tipo de afirmaciones descansa exclusivamente en su conformidad o inadecuación a ciertas reglas de lógica interna. Así pues, en el mundo externo no es posible encontrar ningún número negativo; eso sólo existe en nuestra propia mente. Pero que sólo exista en nuestra mente no significa que sea falso, no implica que sea un conocimiento privado y que no pueda ser validado públicamente. Su veracidad, por el contrario, es validada por una comunidad de matemáticos experimentados, personas que conocen la forma de realizar el experimento lógico necesario para decidir su verdad o su falsedad. Exactamente del mismo modo, el conocimiento meditativo es un conocimiento interno. Pero, al igual que ocurre con las matemáticas, se trata de un conocimiento que puede ser validado públicamente por una comunidad de meditadores experimentados que conocen la lógica interna de la experiencia contemplativa.

La veracidad del teorema de Pitágoras, por ejemplo, no se determina por sufragio universal, sino que son los matemáticos experimentados quienes deciden al respecto. De manera similar, las distintas tradiciones espirituales afirman, por ejemplo, que la experiencia íntima del Ser es una con la experiencia del mundo externo. Pero, en cualquiera de los casos, se trata de una verdad que puede ser verificada experimental y vivencialmente por cualquiera que lleve a cabo

el experimento adecuado. Y, tras unos seis mil años de experimentación, es perfectamente lícito extraer ciertas conclusiones y postular determinados teoremas espirituales, por así decirlo. Esos teoremas espirituales constituyen el núcleo mismo de las tradiciones de la sabiduría perenne.

EZ: Pero, ¿por qué se les considera ocultas?

KW: Porque hasta que no lleves a cabo el experimento no sabrás lo que ocurre y, por consiguiente, no estarás autorizado para votar, del mismo modo que si no aprendes matemáticas no te permiten dictaminar sobre la veracidad o falsedad del teorema de Pitágoras, lo cual no quiere decir que no puedas tener opiniones al respecto. Pero al misticismo no le interesan las opiniones, sino el conocimiento. La religión esotérica, el misticismo, permanece oculta a toda mente que no lleve a cabo el experimento adecuado. Eso es todo lo que significa el término esotérico.

EZ: Pero las religiones son muy diferentes entre sí.

KW: Las religiones exotéricas difieren enormemente entre sí, pero las religiones esotéricas de todo el mundo son prácticamente idénticas. Como ya hemos visto, el misticismo o esoterismo es, en un sentido amplio del término, científico, y al igual que no existe una química alemana diferente de la química americana, tampoco existe una ciencia mística hindú diferente de la musulmana. Más bien al contrario, ambas están fundamentalmente de acuerdo en la naturaleza del alma, la naturaleza del Espíritu y la naturaleza de su identidad suprema, por nombrar tan sólo algunas de sus múltiples

coincidencias. Eso es lo que los eruditos denominan la unidad trascendente de las religiones del mundo -es decir, el núcleo esotérico que las unifica-. Obviamente, sus estructuras superficiales varían enormemente, pero sus estructuras profundas, en cambio, son prácticamente idénticas y reflejan la unanimidad del espíritu humano y sus leyes reveladas fenomenológicamente.

EZ: Lo que dices es muy importante pero no parece creer -a diferencia de Joseph Campbell- que las religiones míticas transmitan ningún conocimiento espiritual válido.

KW: Eres muy libre de interpretar los mitos de las religiones exotéricas como más te plazca. Puedes, como hace Campbell, interpretar los mitos como alegorías o metáforas de verdades trascendentes. Puedes, por ejemplo, interpretar que el nacimiento virginal de Cristo significa que obraba espontáneamente desde su verdadero Yo (con mayúscula), lo cual es precisamente lo que yo opino. Pero el problema es que quienes creen en los mitos no suelen admitirlo así. Ellos creen, por ejemplo, que María era realmente virgen cuando concibió a Jesús. Los creyentes míticos no interpretan alegóricamente los mitos, sino que lo hacen de una manera literal y concreta. En su tentativa de salvar los mitos, Joseph Campbell viola el mismo tejido de las creencias míticas, lo cual constituye un error inaceptable.

Campbell parece decir al creyente mítico: *Yo sé lo que realmente quieres decir*. Pero el problema es que eso no es lo que ellos quieren decir. En mi opinión, su enfoque es básicamente erróneo ya desde su comienzo. Ese tipo de mitos es muy corriente entre los niños de seis a once años y corresponde al nivel de desarrollo cognitivo que Piaget

denomina período de las operaciones concretas. Como reconoce incluso el mismo Campbell, las actuaciones espontáneas de los niños de siete años de hoy en día constituyen una muestra muy representativa de casi todos los grandes mitos exotéricos del mundo entero. Sin embargo, con la aparición de la siguiente estructura de consciencia -el estadio de las operaciones formales o racional- ese mismo niño abandona las representaciones míticas, momento a partir del cual el niño -a menos que viva en una sociedad que aliente de un modo u otro las creencias míticas- deja de creer en ellas. Pero, en general, la mente racional y reflexiva considera que los mitos no son más que eso -mitos-, mitos útiles y necesarios hasta llegar a alcanzar un determinado momento evolutivo, pero insostenibles a partir de entonces.

No es cierto que los mitos transmitan el conocimiento evidente que pretenden comunicar y, por consiguiente, no soporten la menor tentativa de verificación científica: la mente racional simplemente rechina ante la mera mención de un nacimiento virginal, pongamos por caso... No hay que ir muy lejos para vislumbrar cuál podría ser la respuesta de un marido cuya mujer -embarazada- le dijera: *Estoy embarazada, pero no te preocupes porque no me he acostado con ningún otro hombre. El verdadero padre de mi hijo no es de este planeta*.

EZ: (Riendo) Pero también hay quienes interpretan los mitos de las religiones esotéricas de una manera alegórica o metafórica.

KW: Efectivamente. Y éstos son precisamente los místicos. En otras palabras, los místicos son quienes dan un significado esotérico u oculto, a los mitos. Y ese significado no depende

de un sistema de creencias, de símbolos o de mitos externos, sino que brota de la experiencia directa interna y contemplativa del alma. En otras palabras, los místicos no son, en modo alguno, creyentes míticos, sino fenomenólogos contemplativos, místicos contemplativos y científicos contemplativos. Es por ello que, como ha señalado Alfred North Whitehead, el misticismo siempre se ha aliado con la ciencia en contra de la Iglesia, porque uno y otro se basan en la evidencia consensual directa. Newton fue un gran científico y un profundo místico, y no experimentaba conflicto alguno por ello. Pero no parece existir el mismo tipo de compatibilidad entre la ciencia y la creencia mística.

Son precisamente los místicos quienes afirman que la esencia de su religión es básicamente idéntica en todas las religiones místicas y que *recibe muchos nombres cuando, en realidad, es Uno*. Pero no encontrarás un solo creyente mítico -un fundamentalista protestante, pongamos por caso- que admita fácilmente que el budismo también es un camino perfecto de salvación. Quienes creen en los mitos suelen considerar que están en posesión del único camino, porque su religión se basa en mitos externos, que varían de lugar en lugar; y esto es lo que imposibilita que perciban -a diferencia de los místicos- la unidad interna que se oculta detrás de los símbolos externos.

EZ: Sí, ya veo. ¿De modo que no estás de acuerdo con Carl G. Jung en que los mitos son arquetípicos y, en ese sentido, tienen una importancia mística o trascendente?

---Tiene que ser cáncer --eso era lo único en lo que yo pensaba en ese momento-. ¿Qué otra cosa podría ser? El doctor ya nos lo explicará. El doctor ya nos lo explicará. El

doctor... ya puede irse al diablo! Maldita sea! Maldita sea! Maldita sea! ¿Dónde están los mecanismos de represión y negación cuando más los necesito?

Pero, en cierto modo, era de eso, de negación y de represión, de lo que había venido a hablar Edith. Nuestro tema fundamental era la relación existente entre la psicología y la espiritualidad. E íbamos a hacerlo siguiendo mi propio modelo general, una síntesis que pretende relacionar los dos intentos más importantes de comprender al ser humano.

Para Treya y para mí, ésa no era una simple preocupación académica. Los dos estábamos profundamente implicados en nuestra propia terapia -con Seymour y con otros- y ambos habíamos meditado durante mucho tiempo. ¿Cómo relacionábamos las dos cosas entre sí? Este era el tema fundamental de conversación constante entre Treya, yo y nuestros amigos. Creo que uno de los principales motivos por los que acepté la entrevista de Edith fue precisamente porque ese tema era, tanto teórica como prácticamente, de capital importancia en mi vida.

Cuando recordé nuevamente la pregunta de Edith, me di cuenta que habíamos llegado a un punto clave: Carl Gustav Jung.

Esperaba que ese tema saliera a relucir. Por aquel entonces, al igual que ahora, la encumbrada figura de Carl Jung -del que Campbell no es sino un seguidor más- domina totalmente el campo de la psicología de la religión. Cuando abordé este campo por primera vez, creía firmemente, como todo el

mundo, en los conceptos fundamentales y en los esfuerzos pioneros que Jung realizó en esta área. Pero con el transcurrir de los años acabé llegando a la conclusión de que Jung cometió varios errores profundos, y que esos errores -intensificados por lo profuso e incuestionado de su difusión- constituían el principal escollo en el terreno de la psicología transpersonal: no era posible entablar una conversación sobre psicología y religión sin antes aclarar este difícil y espinoso tema. Así es que, durante la siguiente media hora, Edith y yo nos dedicamos a intentar aclararlo. ¿Acaso estaba yo en desacuerdo con Jung en que los mitos eran arquetípicos, y por consiguiente, místicos?

KW: Jung descubrió que los hombres y mujeres modernos pueden producir de manera espontánea -en los sueños, la imaginación activa, las asociaciones libres, etcétera- casi todos los temas fundamentales de las religiones míticas del mundo. Este hallazgo le condujo a deducir que las formas míticas básicas -a las que denominó *arquetipos*- son comunes a todas las personas, las hereda todo el mundo y se transmiten gracias a lo que él denomina inconsciente colectivo. Y luego afirmó aquello de que -y aquí le cito literalmente- *el misticismo es la experiencia de los arquetipos*.

Pero, en mi opinión, este punto de vista incurre en varios errores cruciales. En primer lugar, es evidente que la mente, incluso la mente moderna, puede llegar a producir, de manera espontánea, formas míticas esencialmente similares a las que podemos encontrar en las religiones míticas. Como ya he dicho, los estadios preformales del desarrollo mental -en especial el pensamiento preoperacional y el pensamiento operacional concreto- son naturalmente mitógenos. Todos los hombres y mujeres de nuestro tiempo atraviesan esos estadios del desarrollo durante la infancia, lo que les permite acceder de manera espontánea a la estructura del

pensamiento mítico, especialmente en los sueños, en donde los niveles primitivos del psiquismo pueden aflorar con más facilidad.

Pero eso no tiene absolutamente nada de místico. Según Jung, los arquetipos son *formas* míticas básicas vacías de contenido, mientras que el misticismo, por su parte, es consciencia *carente de forma*. No parece existir, por tanto, ningún punto de contacto entre ambas estructuras.

En segundo lugar, Jung tomó prestado el término arquetipo de grandes místicos como Platón y San Agustín. Pero la forma en que lo utiliza no es la misma en la que lo utilizaron ellos ni tampoco en la que lo han utilizado los grandes místicos del mundo entero. Para los místicos -Shankara, Platón, San Agustín, Eckhart y Garab Dorje, por ejemplo-, los arquetipos son las primeras formas sutiles que aparecen cuando el mundo brota del Espíritu carente de forma, del Espíritu no manifestado.

Para ellos, los arquetipos son los modelos en los que se basan todos los demás modelos manifestados. El término arquetipo, procede del griego *arche typon*, que significa *modelo original*. En este sentido, los arquetipos son formas sutiles, formas trascendentales, las primeras formas manifestadas, ya se trate de manifestaciones físicas, biológicas, mentales, etcétera, etcétera. Y en la mayor parte de las formas de misticismo, esos arquetipos son pautas de radiación, puntos de luz, iluminaciones audibles, formas y luminosidades de colores radiantes, luces irisadas, sonidos y vibraciones, a partir de los cuales se manifiesta y condensa, por así decirlo, el mundo material.

Pero Jung utiliza el término refiriéndose a ciertas estructuras míticas básicas que son comunes a todos los seres humanos, como el tramposo, la sombra, el Sabio, el ego, la máscara, la Gran Madre, el *ánima*, el *ánimus* y otros. Para Jung, pues, los arquetipos no son tanto trascendentales como existenciales, simples facetas de la experiencia comunes a la condición humana *cotidiana*. Coincido con él en que esas formas míticas constituyen un legado colectivo, y también estoy plenamente de acuerdo en que es muy importante llevarse bien con esos arquetipos míticos.

Si, por ejemplo, tengo un problema psicológico con mi madre, si tengo lo que se llama un complejo materno, es importante que me dé cuenta de que gran parte de la carga emocional no sólo proviene de mi propia madre biológica sino también de la Gran Madre, una poderosa imagen del inconsciente colectivo que es, por así decirlo, la quintaesencia de todas las madres del mundo. Es decir, el psiquismo parece llevar integrado en sí mismo la imagen de la Gran Madre, del mismo modo que también parece estar equipado con las formas rudimentarias del lenguaje, la percepción y diversas pautas instintivas. De este modo, si se reactiva la imagen de la Gran Madre, no sólo tendré que habérmelas con mi propia madre biológica, sino también deberé afrontar miles de años de experiencia materna. Así pues, la imagen de la Gran Madre conlleva una carga que hace que tenga un impacto muy superior al de mi propia madre biológica. Llegar a entrar en contacto con la Gran Madre a través del estudio de los mitos de todo el mundo, constituye una buena forma de hacer frente a esa forma mítica, de volverla consciente y así poder diferenciarse de ella. Estoy *totalmente* de acuerdo con Jung sobre este punto. Pero, en cualquier caso, esas formas míticas no tienen nada que ver con el misticismo, con la auténtica consciencia trascendental.

Lo explicaré de una manera más sencilla. El gran error de Jung, en mi opinión, consistió en confundir lo colectivo con lo transpersonal (con lo místico). El hecho de que mi mente herede ciertas formas colectivas no significa que esas formas sean místicas o transpersonales. Todos heredamos colectivamente diez dedos en los pies, por ejemplo, pero el hecho de experimentar los diez dedos de mis pies no supone en modo alguno estar viviendo una experiencia mística! Los arquetipos de Jung no tienen prácticamente nada que ver con la consciencia auténticamente espiritual, trascendental, mística y transpersonal; son formas heredadas colectivamente que compendian algunos de los encuentros más fundamentales, cotidianos y existenciales de la condición humana: la vida, la muerte, el nacimiento, la madre, el padre, la sombra, el ego, etcétera. Pero en esto no hay nada místico. Colectivo sí, pero transpersonal no.

Hay elementos colectivos prepersonales, elementos colectivos personales y elementos colectivos transpersonales; y Jung no los diferencia con la claridad necesaria. Es ese descuido, en mi opinión, lo que desvirtúa toda su comprensión del proceso espiritual.

Así que estoy de acuerdo con él en que es muy importante entenderse con las formas tanto del inconsciente mítico personal como del inconsciente colectivo. Pero ninguno de ellos está relacionado con el verdadero misticismo, que consiste en encontrar, en primer lugar, la luz más allá de la forma, y en segundo, la ausencia de forma más allá de toda luz.

EZ: Pero tropezar con el material arquetípico del psiquismo puede constituir una experiencia muy poderosa y, en ocasiones, hasta muy sobrecogedora.

KW: Sí, porque los arquetipos son colectivos y su poder trasciende, con mucho, al individuo: cuentan con el poder de millones de años de evolución a sus espaldas. pero colectivo no significa transpersonal. El poder de los verdaderos arquetipos, los arquetipos transpersonales, se deriva directamente del hecho de que son las primeras formas del Espíritu atemporal. El poder de los arquetipos jungianos, por su parte, se deriva del hecho de ser las formas más antiguas de la historia temporal.

Como constató el mismo Jung, es necesario alejarse de los arquetipos y diferenciarse de ellos para liberarse de su poder, un proceso al que denominó *proceso de individuación*. Y una vez más, estoy completamente de acuerdo con él a este respecto. Hay que diferenciarse de los arquetipos jungianos.

Pero, en última instancia, para que la identidad de la persona se transforme en esa forma transpersonal, uno debe acercarse a los verdaderos arquetipos, los arquetipos transpersonales. Y ésa es una diferencia enorme. El único arquetipo jungiano auténticamente transpersonal es el Self, pero hasta la misma exposición de Jung a este respecto me parece sumamente frágil porque, a mi juicio, no enfatiza lo suficiente su carácter no dual. Así pues...

EZ: Creo que no será necesario insistir más sobre este punto. Está muy claro. Podríamos volver a nuestro tema original. Quisiera preguntar...

Su entusiasmo era contagioso. Su sonrisa lucía resplandeciente de una pregunta a la siguiente y parecía no cansarse nunca. Y fue su entusiasmo, más que nada, lo que me ayudó a apartar la mente de ese terror soterrado y su amenazadora cercanía. Le serví un poco más de jugo.

EZ: Quisiera preguntarte por la relación que existe entre la religión esotérica y la psicoterapia. En otras palabras, tanto la meditación como la psicoterapia pretenden transformar a la consciencia y curar el alma, pero ¿cuál es la relación que existe entre la meditación y la psicoterapia? En tu libro *Transformations of Consciousness* abordan el tema con mucho detalle. Tal vez podrías resumir esa exposición.

KW: Muy bien. Creo que lo más fácil será remitirnos al esquema que aparece en esta obra. En términos generales, la idea global es muy sencilla: el crecimiento y el desarrollo se dan a través de una serie de estadios o niveles, desde el menos desarrollado e integrado hasta el más desarrollado y más integrado. Y aunque probablemente existan multitud de niveles y subniveles de crecimiento diferentes, en ese libro he seleccionado nueve de los más importantes que aparecen en la primera columna de la figura estructuras básicas de la consciencia.

Pues bien, a medida que el *self* se va desarrollando a través de cada uno de esos estadios, las cosas pueden ir relativamente bien o relativamente mal. En el primer caso, el *self* se desarrolla normalmente y alcanza el siguiente estadio de un modo relativamente sano. Pero si las cosas, en cambio, se desarrollan de manera inadecuada, pueden aparecer

diversas patologías, y el tipo de patología, el tipo de neurosis, dependerá precisamente de la etapa o nivel en que tenga lugar el problema.

En otras palabras, en cada uno de los estadios o niveles de desarrollo, el *self* debe enfrentarse a diferentes tareas, y su manera de gestionarlas determina si las supera de manera adecuada o inadecuada. En cada una de las etapas de desarrollo, el *self* comienza identificándose con esa etapa y debe realizar las tareas propias de ese estadio, ya se trate de aprender el control de los esfínteres o de aprender a hablar. Pero para que el desarrollo prosiga, el Ser debe terminar renunciando a esa etapa y desidentificarse de ella para dar paso a una etapa nueva y superior; en otras palabras, tiene que *diferenciarse* del estadio inferior, *identificarse* con el superior y, por último, *integrar* lo superior con lo inferior.

Esta tarea de diferenciación y posterior integración se denomina *fulcro*, un punto de inflexión, un momento clave del proceso de desarrollo. En la segunda columna, titulada fulcros correspondientes, tenemos los nueve grandes fulcros, los momentos decisivos correspondientes a los nueve grandes niveles o etapas de desarrollo de la consciencia. De este modo, cuando algo funciona mal en un determinado fulcro, el sujeto termina desarrollando una patología concreta característica. Esas nueve grandes patologías se presentan en la tercera columna de nuestra figura, patologías características. En ella encuentras cosas tales como psicosis, neurosis, crisis existenciales, etcétera.

Finalmente, a lo largo de los años, se han desarrollado diversas modalidades terapéuticas para tratar las diversas patologías: en la cuarta columna -modalidades de

tratamiento- he detallado los más apropiados para cada problema concreto. Esa es, precisamente, la relación que existe entre la psicoterapia y la meditación.

EZ: Esta sencilla figura condensa una enorme cantidad de información. Me gustaría ahora considerar cada punto con más detenimiento. Empecemos con una breve explicación de las estructuras básicas de la consciencia.

KW: Las estructuras básicas constituyen los ladrillos fundamentales de la consciencia: las sensaciones, las imágenes, los impulsos, los conceptos, etcétera. He señalado nueve grandes estructuras básicas que constituyen una versión ampliada de lo que la filosofía perenne denomina la Gran Cadena del Ser: materia, cuerpo, mente, alma y espíritu. En orden ascendente, los nueve niveles son los siguientes:

Primer nivel: las estructuras físico-sensoriales. Incluyen los componentes materiales del cuerpo más la sensación y la percepción. Es lo que Piaget llamó inteligencia sensoriomotora; lo que Aurobindo denominó lo sensoriofísico; lo que el Vedanta denomina *annamaya-kosha*, etcétera.

Segundo nivel: lo emocional-fantásmico. Se trata del nivel emocional y sexual, del nivel de los instintos, de la libido, del impulso vital, de la bioenergía y del *prana* más el nivel de las imágenes, las primeras formas mentales. Las imágenes -lo que Arieti denomina nivel fantásmico- empieza a aflorar en el niño en torno a los siete meses aproximadamente.

Tercer nivel: la mente representacional. Es lo que Piaget denominara pensamiento preoperacional. Está basada en los símbolos, que aparecen entre los dos y los cuatro años de edad y en los conceptos, que aparecen entre los cuatro y los siete años.

EZ: ¿Cuál es la diferencia existente entre las imágenes, los símbolos y los conceptos?

KW: Una imagen representa una cosa en la medida en que tiene su mismo aspecto. Es muy sencillo. La imagen de un árbol, por ejemplo, tiene más o menos el aspecto de un árbol de verdad. Un símbolo, por su parte, representa una cosa pero no tiene el mismo aspecto que ella, lo cual constituye una tarea mucho más difícil y elevada. La palabra Fido, por ejemplo, puede representar a tu perro pero lo cierto es que no se parece en nada al perro y, por lo tanto, es bastante más difícil de recordar. Por eso las palabras sólo aparecen después de las imágenes. Un concepto, finalmente, representa a una clase de cosas. El concepto de perro por ejemplo, no sólo representa a Fido, sino a todos los perros posibles y constituye, por consiguiente, una tarea todavía más difícil. Los símbolos denotan mientras que los conceptos connotan. Pero en mi esquema denomino mente preoperacional o figurativa a la mente que trabaja con los símbolos y los conceptos.

EZ: ¿Y luego la mente regla/rol?

KW: El cuarto nivel, la mente regla/rol, lo que Piaget denomina pensamiento preoperacional concreto, aparece alrededor de los siete y los once años de edad. Los budistas le llaman *manovijñana*, una mente que opera concretamente sobre la experiencia sensorial. Yo lo llamo mente regla/rol, porque es la primera estructura auténticamente capacitada para llevar a cabo un pensamiento reglado, como la multiplicación o la división, y es también la primera estructura que puede asumir el rol de los demás, asumir realmente una perspectiva diferente de la suya propia. Se trata de una estructura muy importante denominada por Piaget *estadio de las operaciones concretas* porque, aunque puede llevar a cabo operaciones complejas, lo hace de forma muy concreta y literal. Quisiera subrayar, en este punto, que ésta es la estructura que piensa que los mitos son concreta y literalmente ciertos.

El quinto nivel, al que llamo *nivel reflexivo-formal*, es la primera estructura que no sólo puede pensar sino que también puede pensar sobre el pensamiento. Es, por consiguiente, la primera estructura capaz de llevar a cabo un razonamiento hipotético, o de cotejar propuestas con la evidencia empírica, lo que Piaget denomina *estadio de las operaciones formales*. Suele aparecer en la adolescencia y es la responsable del desarrollo de la timidez y del desmedido idealismo propio de ese período. Aurobindo lo llama mente razonadora, y el Vedanta, *manomaya-kosha*.

El sexto nivel es el nivel existencial, el nivel visión-lógica, una visión que no es divisoria sino inclusiva, integradora, unificadora y creadora de redes de relaciones. Es lo que Aurobindo llama *la mente superior*; y el budismo, *manas*. Es una estructura muy integradora; tan integradora, en realidad, como para unificar la mente y el cuerpo en una unidad de

orden superior que yo denomino *centauro*, simbolizando, con ello, la fusión -no la identidad- entre la mente y el cuerpo.

El nivel siete es el nivel psíquico, pero con ello no estoy afirmando que en él aparezcan ciertas facultades paranormales; aunque éstas, obviamente, pueden empezar a desarrollarse a partir de este nivel. Este nivel constituye el inicio del desarrollo transpersonal, espiritual o contemplativo, lo que Aurobindo denomina *mente iluminada*.

El nivel ocho es el nivel sutil o intermedio del desarrollo espiritual, la morada de diversas formas luminosas y divinas llamadas *yidam* en el budismo e *ishtadeva* en el hinduismo (a las que no hay que confundir con las formas míticas colectivas propias de los niveles tres y cuatro). Se trata del hogar del Dios personal, de los arquetipos transpersonales reales y de las formas supraindividuales. Es la mente intuitiva de Aurobindo, el *vijñamaya-kosha* del Vedanta y el *alaya-vijñana* del budismo.

El nivel nueve es el nivel causal, la fuente pura y no manifestada del resto de los niveles inferiores. Se trata de la morada, no de un Dios personal sino de una Divinidad o Abismo sin forma. Es la supermente, el supramental de Aurobindo, y el *anandamaya-kosha*, el cuerpo de gloria del Vedanta.

Por último, el papel en el que está representado todo el diagrama representa la realidad suprema, el Espíritu Absoluto, que no es un nivel más, sino el Fundamento y

Realidad de todos los niveles. Es la *supramente* de Aurobindo, el *alaya* puro del budismo y el *turiya* del Vedanta.

EZ: De modo que el nivel uno es la materia, el nivel dos es el cuerpo y los niveles tres, cuatro y cinco son la mente.

KW: Así es. Y el nivel seis constituye una integración de la mente y el cuerpo, lo que yo denomino *el centauro*; los niveles siete y ocho son el alma; y el nivel nueve más todo el papel son el espíritu. Como ya he dicho, este desarrollo no es más que una elaboración más sofisticada de la graduación materia, cuerpo, mente, alma y espíritu, pero realizada de tal forma que permita establecer relaciones con la investigación psicológica occidental.

EZ: De modo que, en cada uno de los nueve niveles de crecimiento de la consciencia, el *self* debe afrontar tareas muy diversas.

KW: Efectivamente. El bebé parte de la primera etapa, que es básicamente el nivel material o físico; sus emociones -nivel dos- son muy toscas y poco desarrolladas Y carece de la capacidad para manejar símbolos, conceptos, reglas y todo lo demás. Es básicamente un ser fisiológico, cuya consciencia, por otra parte, es no dual, oceánica o protoplásmica, así que en modo alguno se halla diferenciado de la persona que le cuida y del mundo material que le rodea.

EZ: Muchos teóricos sostienen que ese estado oceánico o indiferenciado es un estado protomístico en el que el sujeto y

el objeto están fundidos, y que ese estado es el estado de unidad que se recupera en la experiencia mística. ¿Estás de acuerdo con eso?

Las ardillas habían vuelto! Entraban y salían de las gigantescas secuoyas, gozando de la beatitud de su ignorancia. Me pregunté si sería posible vender el alma, no al diablo sino a una ardilla.

Cuando Edith preguntó si el estado de fusión infantil es un prototipo del misticismo, metió el dedo en la llaga de la cuestión más ardientemente debatida en los círculos transpersonales. Muchos teóricos, siguiendo a Jung, mantienen que, dado que el misticismo es una fusión entre el sujeto y el objeto, este estado primordial de fusión indiferenciada debe ser lo que, en cierto modo, se *reconquista* en la experiencia de unidad mística. Yo había sido seguidor de Jung, había compartido esa perspectiva e incluso había escrito varios ensayos al respecto; pero, como ocurre tantas veces con Jung, ahora era una postura que me parecía completamente insostenible y, lo que es más, me parecía molesta, porque significaba inequívocamente equiparar al misticismo con una especie de estado regresivo. Para mí era pues, como digo, un asunto muy espinudo.

KW: Ciertos teóricos consideran que el hecho de que un niño no pueda explicar la diferencia existente entre el sujeto y el objeto constituye una demostración palpable de que ese estado es una especie de unión mística. Pero lo cierto es que las cosas no son así: el niño no sólo no ha llegado todavía a trascender sujeto y objeto; simplemente es incapaz de diferenciarlos. Los místicos, por el contrario, son perfectamente conscientes de la diferencia convencional

existente entre sujeto y objeto; lo único que ocurre es que también son conscientes de la identidad profunda y superior que los engloba.

Por otra parte, la unión mística es una fusión de todos los niveles de la existencia: físico, biológico, mental y espiritual, mientras que el estado de fusión infantil, por su parte, constituye una identidad *exclusiva* con el nivel físico o sensoriomotor, Como dijo Piaget: *Aquí, el self es material, por así decirlo*. Así pues, ésta no es una fusión con el Todo y, por consiguiente, no hay nada de místico en ello.

EZ: Pero en el estado de fusión infantil hay una unión entre el sujeto y el objeto.

KW: No se trata de una unión, sino de una indiferenciación. Unir es juntar dos cosas separadas en una totalidad superior. En la fusión infantil no hay dos cosas, sino una indiferenciación global, y resulta que no es posible integrar lo que no se ha diferenciado todavía. Además, aunque dijéramos que ese estado infantil constituye una unión entre el sujeto y el objeto, permíteme que insista en que este *sujeto* es un sujeto meramente *sensoriomotor* indiferenciado de un mundo sensoriomotor, y *no* un sujeto totalmente integrado a *todos* los niveles, fundido con *todos* los mundos superiores. En otras palabras, este estado no constituye, en modo alguno, un prototipo de la unión mística sino más bien justamente *lo contrario* del estado místico. Así pues, el estado de fusión infantil es el mayor punto de alienación o de alejamiento de los niveles y mundos superiores, cuya integración o unión total constituye la misma esencia de la experiencia mística.

Este, dicho sea de paso, es el motivo por el cual los místicos cristianos sostienen que *naces* en el pecado, la separación o la alienación. El pecado no es algo que *hagas* después del nacimiento, sino algo que eres desde el mismo momento del nacimiento o de la concepción, algo que sólo se puede superar mediante el desarrollo y la evolución desde la materia hasta la mente y de ésta hasta el espíritu. El estado infantil de fusión material constituye así el *comienzo*, el momento más bajo del proceso de crecimiento, y no una especie de prefiguración del estado místico final.

EZ: Eso tiene que ver con lo que tú llamas la falacia pre/trans.

KW: Así es. Los primeros estadios del desarrollo son prepersonales, porque en ellos todavía no ha aparecido el ego personal, individual y separado; los estadios intermedios del crecimiento son personales o egoicos y los estadios superiores, por último, son transpersonales o transegoicos.

A mi juicio, la gente tiende a confundir los estadios pre con los estadios trans, porque superficialmente son parecidos. Si has equiparado el estadio de fusión infantil -que es prepersonal- con la unión mística -que es transpersonal- te verás forzado a seguir una de estas dos alternativas: o bien elevas el estadio infantil a la categoría de unión mística (de la que, por cierto, carece) o bien niegas todo misticismo genuino, afirmando que no es más que una regresión al narcisismo infantil y al no dualismo oceánico. Jung y el movimiento romántico en general cometieron el primero de los errores -elevar los niveles pre-egoicos y prerracionales a la gloria transegoica y transracional; en este sentido, son elevacionistas. Freud y sus seguidores, por su parte, han

hecho justamente lo contrario -reducir todos los estados transracionales, transegoicos y místicos a estadios prerracionales, preegoicos e infantiles; en este sentido, son reduccionistas. Sin embargo, ambas visiones poseen un cincuenta por ciento de acierto y otro tanto de equivocación, ya que ninguna de ellas advierte ni explica la diferencia existente entre lo pre y lo trans. Hay que decir que el misticismo genuino existe y que no tiene absolutamente nada de infantil. Afirmar lo contrario sería como confundir a un preescolar con un doctor, un verdadero disparate que no hace más que confundir totalmente las cosas.

Las ardillas jugaban frenéticamente. Edith, por su parte, seguía sonriendo y haciendo preguntas amablemente. Me pregunté si se habría notado, de algún modo, la irritación que me causa la noción de que misticismo es regresión.

EZ: Muy bien, volvamos pues a la cuestión original. El niño se encuentra básicamente en el primero de los estadios, el nivel sensorio-perceptual al que no podemos calificar de místico. ¿Qué ocurre si algo va mal en este estadio del desarrollo?

KW: Se trata de un nivel tan primitivo que sus trastornos son verdaderamente muy graves. Si el niño no logra diferenciarse de su entorno, las fronteras de su ego siguen siendo permeables y difusas. En tal caso, el individuo no puede describir dónde termina su cuerpo y dónde comienza la silla. Se produce una difuminación alucinatoria de las fronteras entre lo interno y lo externo, entre el sueño y la realidad. Este, por supuesto, es el no dualismo característico de la psicosis, una patología grave que afecta al nivel de existencia más primitivo y fundamental, el *self* material. En la infancia, este trastorno se traduce en autismo y psicosis simbióticas y,

en el caso de persistir en grado importante en la edad adulta, contribuye al desarrollo de las psicosis depresivas y a la mayor parte de las esquizofrenias adultas.

Las modalidades de tratamiento propias de este nivel son la fisiológica y la pacificación, ya que por desgracia los únicos tratamientos que parecen funcionar realmente son farmacológicos o de custodia.

EZ: ¿Qué ocurre cuando aparece el segundo nivel?

KW: Cuando, alrededor del primer al tercer año de vida, aparece el nivel fantásmico-emocional, el *self* tiene que diferenciarse del mundo material, e identificarse en cambio con el mundo biológico de su cuerpo separado y sensible, para luego integrar el mundo físico en su percepción. En otras palabras, el *self* debe romper su identidad exclusiva con el *self* material y el mundo material, y establecer una identidad de orden superior con el cuerpo, el cuerpo como entidad separada y diferenciada en el mundo. Este es el segundo *fulcro*, lo que investigadores como Margaret Mahler, por ejemplo, llaman la fase de separación-individuación. El cuerpo-self debe separarse e individualizarse de la madre y del mundo físico en general.

EZ: ¿Qué ocurre si aparecen dificultades a lo largo de este estadio?

KW: En tal caso, las fronteras del *self* permanecen vagas, fluidas y confusas. El mundo parece entonces inundar

emocionalmente al *self*, que es muy volátil e inestable. Son los llamados síndromes *borderline* o fronterizos, síndromes limítrofes, porque se encuentran en la frontera entre las psicosis del nivel anterior y las neurosis del nivel subsiguiente. Los trastornos narcisistas, aunque son ligeramente más primitivos, están relacionados con este fenómeno. En estos trastornos, el *self*, precisamente por no haber logrado diferenciarse plenamente del mundo, trata al mundo como su concha y a la gente como meras extensiones de sí mismo. En otras palabras, es completamente egocéntrico, ya que el mundo y el *self* son lo mismo.

EZ: ¿Y qué hay con respecto a los tratamientos más adecuados para estos trastornos?

KW: Tiempo atrás se creía que estos trastornos eran incurables por lo remotos. Pero desde hace poco, y espoleados por la obra de Mahler, Kohut, Kernberg y otros, se han desarrollado una serie de tratamientos, bastante eficaces por cierto, denominados técnicas de consolidación de estructura. Dado que el problema fundamental de los trastornos limítrofes es que las fronteras del *self* todavía no son lo suficientemente fijas, las técnicas de consolidación de estructuras apuntan precisamente a construir éstas y a delimitar y fijar las fronteras del ego. Son técnicas que ayudan a la persona a diferenciar el *self* de todo lo demás, explicándole y mostrándole que lo que le ocurre al otro no le ocurre necesariamente al *self*, cosa que no resulta evidente para quien no haya completado el proceso de separación-individuación. Por ejemplo, estar en desacuerdo con tu madre no te matará.

Ahora bien, es importante darse cuenta de que en estos síndromes limítrofes la psicoterapia no trata de sacar a la luz algo del inconsciente. Ello no es posible hasta el siguiente nivel, el nivel tres. En los estadios limítrofes, el problema no es que una fuerte barrera, un fuerte ego, esté reprimiendo alguna emoción o algún impulso; el problema es que ni siquiera hay una barrera o frontera egoica. Por así decirlo, no hay barrera que reprima y, por consiguiente, no existe inconsciente dinámico ni nada que sacar a la luz. De hecho, el objetivo de las técnicas de consolidación de estructura es hacer que la persona ascienda hasta un nivel en el que llegue a ser capaz de poder reprimir! A este nivel, el *self* simplemente no es lo bastante fuerte como para reprimir nada.

EZ: Entiendo que eso ocurre en el siguiente nivel, el tercero.

KW: Si, así es. El nivel tres, o mente figurativa o representativa, empieza a surgir en torno a los dos años de edad y domina la consciencia hasta la edad de siete años. En este nivel aparecen los símbolos, los conceptos y el lenguaje, lo cual permite que el niño transforme su identidad de un *self* fundamentalmente corporal a un *self* mental o egoico. El niño ya no es sólo un cuerpo dominado por los sentimientos e impulsos del momento; también es un ser mental, con un nombre, con una identidad y con expectativas y deseos que se extienden en el *tiempo*. El lenguaje es el vehículo del tiempo; es gracias al lenguaje que el niño puede recordar el ayer y soñar con el mañana y, por consiguiente, lamentar el pasado y sentirse culpable o preocuparse por el futuro y experimentar ansiedad.

Por consiguiente, es en este estadio donde aparecen el sentimiento de culpa y la ansiedad. Y si la ansiedad es excesiva, el *self* puede *reprimir* y reprimirá todos los pensamientos o emociones ansiógenos. Esos pensamientos y estas emociones reprimidos, especialmente relacionados con el sexo, la agresividad y el poder constituyen el inconsciente reprimido dinámicamente, lo que yo llamo (al igual que Jung) la sombra. Si la sombra se vuelve excesiva, si está demasiado cargada, demasiado llena por así decirlo, entonces irrumpe en toda una serie de síntomas llamados psiconeurosis -o, abreviadamente, neurosis-.

De modo que, en el tercer nivel, la aparición del lenguaje favorece la emergencia del *self* egoicomental que debe aprender a diferenciarse del cuerpo. Pero si esa *diferenciación* va demasiado lejos, el resultado es una *disociación*, una represión. En tal caso, el ego no trasciende al cuerpo sino que lo aliena, lo excluye. Pero eso sólo significa que ciertos aspectos del cuerpo y sus deseos permanecen en la sombra, saboteando dolorosamente al ego en forma de conflicto neurótico.

EZ: De manera que la forma de tratar las neurosis consiste en establecer contacto con la sombra y reintegrarla.

KW: Efectivamente. Y las técnicas que propician este movimiento se denominan técnicas de descubrimiento porque intentan descubrir a la sombra, sacarla a la superficie y luego, como dices, reintegrarla. Pero, para ello, primero hay que liberar o relajar la barrera de la represión creada por el lenguaje y sostenida por la ansiedad y por el sentimiento de culpa. Por ejemplo, una de las formas de hacer esto consiste en animar a la persona a decir todo lo que acuda a su mente,

sin censurarlo. No obstante, sea cual fuere la técnica, el objetivo es esencialmente el mismo: establecer contacto con nuestra sombra, aceptarla y volver a tomar posesión de ella.

EZ: ¿El siguiente estadio?

KW: El nivel cuatro, la mente regla/rol -que predomina desde los siete hasta los once años de edad, aproximadamente- señala algunos cambios muy profundos en la consciencia. Si tomas, por ejemplo, a un niño que se halle en el nivel tres (el nivel del pensamiento preoperacional) y le muestras una pelota roja por un lado y verde por el otro, y luego pones el costado rojo de cara al niño y el verde mirando hacia ti y, por último, le preguntas al niño cuál es el color que *tú* estás viendo, el niño responderá, invariablemente, rojo. En otras palabras, en ese estadio el niño no puede adoptar tu perspectiva, no puede asumir el rol de los demás. Sólo cuando aparezca el pensamiento operacional concreto el niño podrá asumir el rol del otro y responderá correctamente que, desde tu punto de vista, la pelota es de color verde. En esta etapa, el niño también puede empezar a llevar a cabo operaciones regladas, tales como la inclusión en clases, la multiplicación, la jerarquización, etcétera.

En otras palabras, el niño poco a poco va aprendiendo a vivir en un mundo de roles y de reglas. Su comportamiento está gobernado por guiones, por normas lingüísticas que rigen el comportamiento y los roles. Como señalan Piaget, Kohlberg y Carol Gilligan, esto resulta particularmente evidente en el *sentido moral* de los niños. En los estadios anteriores -del uno al tres- su moralidad es preconvencional porque no se basa en reglas mentales y sociales, sino en el placer y el dolor, en el premio y el castigo corporal y, como deberíamos esperar,

es autocéntrico y narcisista. Pero con la aparición de la mente regla/rol, su moralidad pasa de la moral preconvencional a la moral convencional, del egocentrismo al sociocentrismo.

Y esto es muy importante porque, dado que la mente convencional o mente regla/rol aún no se halla capacitada para llevar a cabo la *introspección*, las reglas y los roles que va aprendiendo son, en todo sentido, concretos, y el niño los acepta incondicionalmente: es lo que los investigadores denominan estadio conformista. Al carecer de introspección, el niño no puede *juzgarlas* independientemente y, por consiguiente, las acata de manera irreflexiva.

Ahora bien, la mayor parte de esas reglas son necesarias y provechosas -por lo menos para este estadio- pero algunas de ellas pueden ser falsas, contradictorias o engañosas. Muchos de los guiones que dirigen nuestra vida, guiones que heredamos de nuestros padres, de nuestra sociedad o lo que fuere, son falsos y engañosos, no son más que mitos.

ÁPero en este estadio el niño no puede juzgarlos! En este estadio, el niño se lo toma todo de manera literal y concreta y, si esas creencias erróneas perduran hasta la edad adulta, nos encontramos ante una patología de guión. En este caso, por ejemplo, podemos decirnos que no somos buenos, que somos muy malos, que Dios nos castigará por tener malos pensamientos, que no somos dignos de amor, que somos unos pecadores empedernidos, etcétera, etcétera.

El tratamiento propio de este nivel -especialmente la denominada terapia cognitiva- intenta desarraigar esos mitos

y exponerlos a la luz de la razón y la evidencia. Reescribir nuestros guiones constituye una terapia muy poderosa y muy eficaz, especialmente en los casos de depresión y de una baja autoestima.

EZ: Creo que está claro. ¿Qué hay del quinto nivel?

KW: Con la aparición del pensamiento operacional formal, que normalmente tiene lugar entre los once y los quince años de edad, se produce otra transformación realmente extraordinaria. El pensamiento operacional formal capacita al individuo para *reflexionar* sobre las normas y las reglas de la sociedad y, de ese modo, le permite juzgar por su cuenta la validez o falsedad de esas reglas y de esas normas. Estamos hablando ya de lo que Kohlberg y Gilligan denominan moral postconvencional. En este estadio, el individuo ya no se halla sujeto a normas sociales conformistas, ya no está atado a una tribu, un grupo o una sociedad determinada sino que juzga las acciones de acuerdo a criterios más universales; es decir, a lo que está bien y es adecuado, no sólo para los miembros de mi grupo sino para toda la humanidad. Obviamente, este proceso de desarrollo presupone también la posibilidad de una integración superior y más universal. En este sentido, el individuo pasa de ser autocéntrico a ser sociocéntrico y luego cosmocéntrico -en camino, añadiría yo, de ser teocéntrico-.

En este estadio, la persona también desarrolla la capacidad de llevar a cabo una introspección intensa y sostenida. *¿Quién soy yo?* se convierte por primera vez en un tema candente. Aquí, el individuo ya no está protegido ni limitado a las reglas y roles conformistas de la etapa anterior; ahora dispone de la posibilidad de forjar, por así decirlo, su propia identidad. Pero, en el caso de que aparezcan problemas en este estadio, la

persona desarrolla lo que Erikson denominó una *crisis de identidad*. Y el único tratamiento para este tipo de problemas es... más introspección! En este estadio, el terapeuta se convierte en una especie de filósofo que sostiene con el paciente un diálogo socrático que le ayuda...

EZ: Le ayuda a descubrir por sí mismo quién es, quién quiere ser y el tipo de persona que puede ser.

KW: Sí. Eso es. Pero, en esta etapa, no se trata tanto de una búsqueda mística, no se busca al *Self* trascendental -con ÒSÓ mayúscula, que es uno y el mismo en todo el mundo- sino a un *self* apropiado -con s minúscula, una sensación de identidad ajustada-. Es el caso, por ejemplo, de *El guardián entre el centeno*.^[31]

EZ: ¿Y el nivel existencial?

KW: John Broughton, Jane Loevinger y muchos otros investigadores han señalado que, en el caso de que el desarrollo psicológico prosiga, el individuo puede desarrollar un *self* personal altamente integrado, donde, en palabras de Loevinger, *la mente y el cuerpo son experiencias de un self integrado* y tiene lugar una integración entre el cuerpo y la mente, a la que yo denomino centauro. En el nivel del centauro, los problemas son problemas existenciales, problemas inherentes a la existencia manifiesta, como la mortalidad, la finitud, la integridad, la autenticidad y el significado de la vida. No es que esto no aparezca en el resto de las etapas, sino que, en ésta, ocupa el primer plano y constituye una preocupación dominante. Y las terapias que

apuntan a este nivel son las terapias humanistas y existenciales, la llamada Tercera Fuerza de la psicología (la primera fuerza fue el psicoanálisis y la segunda, el conductismo).

EZ: Muy bien. Llegamos, pues, a los niveles superiores del desarrollo. Comencemos con el psíquico.

KW: Bien. En la medida en que sigues creciendo y evolucionando hasta los niveles transpersonales -los niveles siete a nueve- tu identidad sigue expandiéndose. Primero va más allá del cuerpo-mente separado hasta llegar a las dimensiones más amplias, espirituales y trascendentales de la existencia y culminar finalmente en la identidad más expandida posible -la identidad suprema, la identidad entre tu consciencia y el universo en general (no sólo el universo físico, sino el universo multidimensional, divino, teocéntrico)-.

El nivel psíquico no es más que la primera etapa de este proceso -el umbral, por así decirlo-, de las dimensiones transpersonales de la existencia. En este estadio puedes experimentar destellos de la llamada consciencia cósmica, puedes desarrollar ciertas capacidades psíquicas, puedes desarrollar una intuición aguda y penetrante, por ejemplo. Pero, sobre todo, en este estadio simplemente te das cuenta de que tu propia consciencia no se halla confinada al cuerpo-mente individual. Empiezas entonces a intuir que tu propia consciencia trasciende o sobrevive, de algún modo, al organismo individual. De esa manera, te vuelves capaz de ser un mero testigo de los acontecimientos que afectan al cuerpo-mente individual, porque ya no te identificas exclusivamente con ellos, dejas de estar circunscrito a ellos, y desarrollas por consiguiente cierto grado de ecuanimidad. Entonces *empiezas*

a intuir, a entrar en contacto con tu alma trascendente, con el Testigo, que es, en última instancia, el que puede conducirte al nivel causal, a una identidad directa con el Espíritu.

EZ: Llamas *Vía del Yogui* a las técnicas propias de este nivel...

KW: Sí. Al igual que Da Free John, divido las grandes tradiciones místicas en tres categorías: la vía del yogui, la del santo y la del sabio; tres caminos que se dirigen, respectivamente, a las niveles psíquico, sutil y causal. El yogui aprovecha las energías del cuerpo-mente individual para trascenderlo, de forma que cuando éste, incluidos muchos de sus procesos que hasta entonces son involuntarios, es sometido a un control riguroso, la atención puede liberarse de él y volver a su fundamento transpersonal.

EZ: Si entiendo bien, este proceso continúa en el nivel sutil.

KW: Así es. En la medida en que la atención se va liberando progresivamente del mundo externo, del entorno exterior y del mundo interno propio del cuerpo-mente, la consciencia va adquiriendo también la posibilidad de trascender completamente la dualidad entre sujeto y objeto. En tal caso, el mundo ilusorio de la dualidad empieza a aparecer tal cual es, es decir, como una manifestación del Espíritu. El mundo externo empieza entonces a presentar características divinas, es decir, la consciencia empieza a tornarse luminosa, llena de luz, *numinosa*, y parece entrar directamente en contacto, e incluso unirse, con la misma Divinidad.

Ese es el camino del santo. ¿Te has fijado en que, tanto en Oriente como en Occidente, suele representarse a los santos rodeados de un halo luminoso? Ese es un símbolo de la luz interior de la mente intuitiva e iluminada. En el nivel psíquico, empiezas a comulgar con la Divinidad o el Espíritu, pero en el nivel sutil, te fundes con El. Aquí ya no se trata sólo de una comunión sino de una verdadera unión, la *unio mystica*.

EZ: ¿Y en el nivel causal?

KW: El proceso se completa. En este nivel, el alma o el Testigo puro termina disolviéndose en su Fuente, y la unión con Dios da paso a una *identidad* con la Divinidad, con el sustrato no manifestado de todo ser. Esto, por supuesto, es lo que los sufíes denominan Identidad Suprema. En este estadio adviertes tu identidad fundamental con la Condición de todas las condiciones, con la Naturaleza de todas las naturalezas, con el Ser de todos los seres. El Espíritu es la esencia o condición de todas las cosas y, por tanto, es perfectamente compatible con todas ellas: no se trata de nada especial, se trata simplemente de cortar leña y de acarrear agua. Por ese motivo suele describirse a quienes alcanzan este estadio como gente muy corriente, que no tiene nada especial. Este es el camino del sabio, de los hombres y mujeres que son tan sabios que ni siquiera puedes reconocerlos, porque se adaptan a todo y se ocupan de sus asuntos. En las Diez Estampas del Búfalo del Zen que describen las etapas del camino que conduce a la iluminación, la última imagen presenta a una persona corriente entrando en la plaza del mercado. La leyenda de esta estampa dice así: *Entran en el mercado con las manos abiertas*. Eso es todo.

EZ: Fascinante. ¿Y cada uno de esos tres estadios superiores va acompañado también de sus posibles patologías?

KW: En efecto. No las analizaré todas en detalle, porque es un tema muy extenso. Sólo diré que, como ocurre en cualquier otro de los estadios inferiores o intermedios, en cada una de ellas, el sujeto puede quedarse estancado o fijado a las experiencias propias de ese estadio, y esto puede ocasionar una patología propia característica de este nivel de desarrollo. Y, obviamente, también hay tratamientos específicos adecuados para cada uno de estos casos. Este es un tema que describo con más detenimiento en *Transformations of Consciousness*.

EZ: En cierto modo, ya has contestado a mi pregunta sobre la relación existente entre la psicoterapia y la meditación. En realidad, al resumir todo el espectro de la consciencia, has situado a cada una de ellas en función del papel que desempeñan.

KW: En cierto modo. Permíteme ahora que agregue algunas cosas. En primer lugar, habría que subrayar que la meditación no es una técnica de descubrimiento, como sí lo es, en cambio, el psicoanálisis. El objetivo fundamental de la meditación no consiste en eliminar la barrera de la represión y permitir que aflore la sombra. Como veremos, *no es que no pueda hacerlo*, pero la cuestión es que puede que no lo haga. Su objetivo principal, por el contrario, es el de suspender la actividad egoico-mental y permitir el desarrollo de la consciencia transegoica o transpersonal que, a partir de un momento determinado, conducirá al descubrimiento del Testigo o del Self.

En otras palabras, la meditación y la psicoterapia tienen objetivos muy diferentes. El Zen, por ejemplo, no eliminará necesariamente las psiconeurosis, ya que no fue concebido especialmente para eso. Y lo que es más, uno puede desarrollar una sensación muy intensa del Testigo y seguir siendo neurótico. Lo único que ocurre, en tal caso, es que uno aprende a ser testigo de su propia neurosis, cosa que obviamente le ayuda a convivir muy fácilmente con ella, pero no hace nada por resolverla. Si tienes un hueso roto, el Zen no lo arreglará, y si tu vida emocional está destrozada, el Zen tampoco la resolverá porque no es ésa su misión. Por propia experiencia puedo decirte que el Zen me ha ayudado mucho a convivir con mis neurosis y muy poco a librarme de ellas.

EZ: Ese es el objetivo de las técnicas de descubrimiento.

KW: Exactamente. La mayor parte de la literatura mística y contemplativa del mundo casi no menciona siquiera al inconsciente dinámico, al inconsciente reprimido. Este es un descubrimiento Y una contribución singular de la Europa moderna.

EZ: Pero cuando alguien emprende una meditación, a veces aflora material reprimido.

KW: Ciertamente; pero, como ya he dicho, puede que ocurra o puede que no. En mi opinión, esto es lo que pasa: tomemos una meditación que apunta al nivel causal, el nivel del Testigo puro (que llegado el momento, se disuelve en Espíritu puro no dual), como, por ejemplo, la meditación Zen, el vipassana o la introspección (en la forma *¿Quién soy yo?*, o *¿Qué es lo que*

estoy tratando de evitar?). Pues bien, si empiezas a hacer meditación Zen y tienes una neurosis grave, una depresión del fulcro tres debida a una fuerte represión de la ira, pongamos por caso, es muy probable que ocurra lo siguiente: cuando te limitas a presenciar el ego-mente y sus contenidos, en vez de identificarte con él y dejarte atrapar y llevar por ellos, las maquinaciones del ego comienzan a desmenuzarse. El ego entonces empieza a relajarse y, cuando lo hace lo suficiente, de repente se derrumba, de repente eres libre, como Testigo más allá del ego o, por lo menos, lo atisbas de repente. Pero para que esto se produzca, no hace falta que se relajen todas las partes del ego. Basta con que tu identificación global con el ego se diluya lo suficiente para dejar que el Testigo resplandezca a través suyo. Pero la barrera de la represión puede ser parte de lo que se relaja; si es así, vas a liberar la represión, y ciertos elementos de la sombra, en este caso la rabia, comenzarán a irrumpir de manera bastante dramática en la conciencia. Esto es algo que ocurre con mucha frecuencia, aunque a veces no suceda en absoluto. Simplemente, se salta la barrera de la represión y se deja, en gran medida, intacta. Relajas tu apego general al ego el tiempo suficiente como para dejar que el ego caiga temporalmente por entero, pero no durante el tiempo suficiente para relajar todas las partes del ego en sí, como la barrera de la represión. Y como la barrera de la represión se salta, y se puede saltar, a menudo entonces el mecanismo real del Zen no es una mera técnica de revelación. Ese es un aspecto meramente secundario y fortuito.

De manera similar, puedes utilizar todas las técnicas de revelación que quieras, y eso no te iluminará, no acabarás encontrando tu Identidad Suprema. Freud no era Buda y Buda no era Freud. Puedes creerme.

EZ: [Riendo] Entiendo. ¿Así que tu recomendación es que la gente utilice la psicoterapia y la meditación de manera complementaria, permitiendo que cada una de ellas lleve a cabo su propia labor?

KW: Exactamente. Ambas son técnicas poderosas y eficaces que apuntan fundamentalmente a distintos niveles del espectro de la consciencia. No quiero decir con ello que no se superpongan o que no compartan ciertas cosas. Hasta el mismo psicoanálisis, por ejemplo, desarrolla, en cierta medida, la capacidad de ser Testigo, ya que mantener una atención general desde arriba es un requisito previo para la libre asociación. Pero, más allá de esta similitud, las dos técnicas comienzan a divergir rápidamente y se ocupan de dimensiones muy distintas de la consciencia. La meditación puede cooperar con la psicoterapia, porque ayuda a establecer la consciencia del Testigo y, en esa misma medida, puede contribuir a la resolución de ciertos problemas. Y la psicoterapia, por su parte, puede colaborar con la meditación, porque libera la consciencia de sus represiones y confusión con los niveles inferiores. Pero, aparte de eso, los objetivos, las metas, los métodos y la dinámica propia de ambas actividades es radicalmente diferente.

EZ: Una última pregunta.

Edith hizo su pregunta pero yo no la escuché. Estaba mirando las ardillas, que se habían ocultado una vez más en los oscuros escondrijos del bosque. ¿Por qué había perdido totalmente la capacidad de asumir la posición del Testigo? Tras quince años de meditación durante los cuales tuve varios *kensho* inconfundiblemente confirmados por mis maestros...

¿Cómo había podido perder todo eso? ¿Dónde se habían metido las ardillas de antaño?

Lo que me había ocurrido, obviamente, tenía que ver con lo que estaba hablando con Edith. La meditación no resuelve necesariamente el problema de la sombra. Con demasiada frecuencia, yo me había limitado a utilizar la meditación como *bypass* para eludir el trabajo emocional que hubiera tenido que afrontar. Había utilizado el *zazen* para escapar de mi neurosis. Simplemente, las cosas habían llegado a un punto en el que ya no me resultaba posible seguir huyendo. Y ahora me hallaba en la necesidad de corregir el error...

EZ: Has dicho que cada nivel del espectro de consciencia tiene una visión particular del mundo. ¿Podrías explicar brevemente qué significa eso?

KW: La idea es la siguiente: ¿qué aspecto tendría el mundo si *sólo* dispusieras de las estructuras cognoscitivas características de un determinado nivel de consciencia? Las visiones del mundo propias de cada uno de los nueve niveles se llaman, respectivamente, arcaica, mágica, mítica, mítico-racional, racional, existencial, psíquica, sutil y causal. Las describiré rápidamente.

Si *sólo* posees las estructuras del primer nivel, el mundo parece indiferenciado, se trata de un mundo de *participation mystique*, fusión global y no dual. Denomino arcaica a esta visión del mundo, simplemente por su índole primitiva.

Cuando aparece el nivel dos y se desarrollan las imágenes y los primeros símbolos, el *self* comienza a diferenciarse del mundo, pero sigue estando muy estrechamente ligado a él: se trata de un estado de cuasifusión en el que el sujeto cree que puede influir mágicamente sobre el mundo a través de sus pensamientos y de sus deseos. El vudú constituye un buen ejemplo de este estadio. Desde esta perspectiva, si hago una imagen de ti y luego le clavo un alfiler, creo que realmente *te hará daño*, conclusión que se deriva de la indiferenciación clara entre una imagen y su objeto. Esta visión del mundo es la visión mágica.

La emergencia del nivel tres supone la diferenciación plena entre el *self* y los demás. De este modo, las creencias mágicas desaparecen y son sustituidas por creencias míticas. En este estadio ya no puedo seguir gobernando -como ocurría en la visión mágica- el mundo que me rodea. Pero si logro complacerle, Dios sí que puede hacerlo. En tal caso, si quiero que mis deseos personales se cumplan, llevaré a cabo ciertas plegarias u oraciones a Dios y entonces El intercederá en mi nombre y suspenderá las leyes de la naturaleza a través de sus milagros. Esa es la visión mítica del mundo.

Con la aparición del nivel cuatro, el nivel de las operaciones concretas o rituales, me doy cuenta de que mis oraciones no siempre reciben respuesta. Ahora intentaré manipular la naturaleza para complacer a los dioses, que entonces intervendrán míticamente en mi provecho. Entonces añado complicados rituales a las oraciones, para propiciar la intervención de Dios. El ritual más importante de esta fase del desarrollo histórico de la humanidad ha sido el sacrificio humano que, como señaló Campbell, se halla presente en esta fase del desarrollo de todas las grandes civilizaciones del mundo. Por más espantoso que pueda parecernos, esta conducta requiere de un tipo de pensamiento más complejo y

sofisticado que el simple mito. Es por ello que denomino a este nivel, mítico-racional.

La emergencia del pensamiento operacional formal -nivel quinto- supone la puesta en cuestión de la creencia en un Dios personal que complace mis caprichos egoístas, ya que no hay ninguna evidencia segura de ello. En tal caso, si quiero algo de la naturaleza -comida, por ejemplo- prescindo de oraciones, rituales y sacrificios humanos, y me dirijo directamente a la misma naturaleza. El razonamiento hipotético-deductivo -es decir, la ciencia- me permite buscar directamente lo que necesito. Esto es un gran adelanto, pero también tiene su lado negativo. El mundo empieza entonces a parecer una colección de fragmentos y de piezas carentes de sentido, de valor y de significado. Esta es la visión racional del mundo, una visión frecuentemente denominada materialismo científico.

Cuando aparece la visión lógica -nivel seis- comienzo a vislumbrar que en el cielo y en la tierra hay más cosas de las que soñó mi filosofía racionalista. Al integrar el cuerpo, el mundo vuelve a reencantarse, por utilizar la frase de Berman. Esta es la visión humanista-existencial del mundo.

Con el surgimiento del nivel siete -el nivel psíquico- descubro que en el cielo y en la tierra *realmente* hay más cosas de las que había imaginado previamente. Empiezo entonces a sentir que, por debajo de las apariencias, hay una única Divinidad, y comulgo con Ella. Pero no se trata, en este caso, de una creencia mística, sino de una experiencia interna. Esta es la visión psíquica del mundo. En el próximo nivel -el nivel sutil- conozco directamente a esa Divinidad y me fundo con Ella, pero el alma y Dios siguen siendo dos entidades ontológicas

distintas. Esta es la visión sutil del mundo que afirma la existencia de un alma y de un Dios transpersonal, pero que ambos están sutilmente divorciados. Al alcanzar el nivel causal, sin embargo, esa separación se desvanece y se constata la identidad suprema. Esta es la visión causal del mundo, la visión del mundo de *tat tvam asi, tú eres el Origen*; Espíritu puro no dual, que, al ser idéntico a todo, no es nada especial.

EZ: Ahora comprendo por qué siempre has mantenido en tus libros que el auge moderno del racionalismo, que habitualmente se ha dedicado a contradecir a la religión, participa en realidad de un movimiento hacia el espíritu.

KW: Sí, parece que soy el único de los sociólogos de la religión que participa de esta perspectiva. En mi opinión, los eruditos carecen de una cartografía detallada de todo el espectro de la consciencia. En consecuencia, suelen lamentarse del auge del racionalismo y la ciencia moderna - nivel cinco- porque trascienden y desarticulan definitivamente las visiones del mundo arcaica, mágica y mítica. Es por ello que la mayor parte de los estudiosos parecen creer que la ciencia destruye *toda* espiritualidad y aniquila *toda* religión. Ellos no parecen comprender muy bien la religión mística, y por eso añoran fervientemente los felices días míticos de ayer, anteriores a la ciencia, los felices días prerracionales de antaño, a los que consideran verdaderamente religiosos. Pero el misticismo es transracional y no se halla en nuestro oscuro pasado colectivo, sino que nos aguarda en el futuro colectivo. Como constataron Aurobindo y Teilhard de Chardin, el misticismo es evolutivo y progresivo, no involutivo y regresivo. Y, en mi opinión, la ciencia nos está haciendo renunciar a nuestras visiones infantiles y adolescentes del espíritu y está haciendo lugar para las comprensiones auténticamente transracionales de las etapas superiores del

desarrollo, las etapas transpersonales propias del auténtico desarrollo místico o contemplativo. La ciencia está eliminando lo mágico y lo mítico para dejar lugar a lo psíquico y lo sutil. En ese sentido, la ciencia (y el racionalismo) son impulsos sanos, evolutivos y completamente necesarios para llevarnos a una madurez verdaderamente espiritual. El racionalismo es un movimiento del espíritu hacia el espíritu.

Este, nuevamente, es el motivo por el cual tantos grandes científicos han sido grandes místicos. Se trata de una afinidad natural entre la ciencia del mundo externo y la ciencia del mundo interno, el encuentro auténtico entre Oriente y Occidente.

EZ: Este es un punto perfecto para terminar nuestra entrevista.

Me despedí de Edith, deseando que hubiera podido conocer a Treya, pensando que desafortunadamente no volvería a verla, sin saber que pronto irrumpiría de nuevo en nuestras vidas en una época desesperada en la que tanto necesitaríamos de un verdadero amigo.

Qué extraños son los sueños- pienso, mientras me arrastran suavemente por el pasillo hacia la tercera habitación. Hacia la tercera habitación... buen título para una novela. Hay ocasiones en que los sueños pueden parecer completamente reales. Los sueños pueden parecer completamente reales. Entonces pienso en esa frase de Blade Runner: Despierta, es hora de morir!.

Y luego pienso: ¿Y si así fuera... ¿Quiero despertar o no?

-Oye, ¿no tendrás nombre, por casualidad?

Treya regresó al día siguiente. Yo había concertado una cita con el Dr. Belknap para esa misma tarde.

-Terry- le dijo cuando entramos en su acogedor despacho-. Me temo que tienes diabetes. Por supuesto, quiero hacer algún análisis más, pero el análisis de orina es muy claro a este respecto.

Cuando el Dr. B. nos dijo que mi análisis de orina indicaba diabetes, recordé esa frase de la película *Recuerdos de África*, en la que ella descubre que padece sífilis y responde, muy serenamente: *No es eso lo que me esperaba*. Lo mismo digo yo. Ni en mis sueños o pesadillas más desesperados era eso lo que hubiera imaginado.