

Ser básicamente bueno: los beneficios de la psicoterapia contemplativa

por [Karen Kissel Wegela](#)

Elliot sabía desde la primera sesión que hicimos juntos que le veía como una persona básicamente buena. Tal como recordó más adelante, me contó su saga personal de saga de fracasos laborales y en las relaciones y esperaba que mi conclusión fuera, como la suya, que era un inútil; en cambio le dije algo como “¡vaya! no eres tan malo”. No recuerdo haber dicho eso pero, como me dijo, había entendido que yo creía realmente en su bondad y añadió “por eso sigo viniendo”.

Tengo clientes como Elliot que me preguntan a menudo qué pueden esperar de alguien que se describe a sí misma como una “psicoterapeuta contemplativa”. Aquí hay algunos principios clave de la orientación y psicoterapia contemplativas que resumiría para un cliente potencial. Como he estudiado y practicado principalmente la tradición del budismo vajrayana, lo que afirmo refleja el planteamiento de esa escuela.

Cordura brillante

La psicoterapia contemplativa se basa en la visión de que todos nosotros, da igual qué problemas tengamos, estamos fundamentalmente despiertos y sanos. En algunas escuelas de budismo esto se llama nuestra naturaleza búdica, en la enseñanzas Shambhala se llama bondad fundamental y en el programa de psicoterapia contemplativa de la Universidad Naropa (Colorado, EE.UU.) lo llamamos cordura brillante.

La premisa de la psicoterapia contemplativa es que ya poseemos lo que necesitamos para conectar con nuestra sabiduría y compasión inherentes, por tanto, un terapeuta contemplativo se interesa en primer lugar por ayudar a los clientes a reconectar y desarrollar confianza en su propia cordura inherente. Por supuesto, no siempre estamos en contacto con ella, no hay más que mirar alrededor para ver que hay mucho sufrimiento, confusión y violencia en el mundo, pero el planteamiento contemplativo es optimista porque apunta a nuestra capacidad de claridad, compasión, atención y conciencia.

Capturar un destello

La experiencia de la cordura brillante no se puede expresar con palabras sino que solemos tener destellos en momentos de ver claramente y de ternura en el corazón. Quizá tengamos una sensación de estar plenamente presentes cuando alguien nos sorprende, quizá lo experimentamos en un momento de alegría inesperada o de pena o miedo intensos.

En tales momentos sólo estamos ahí con el corazón abierto. Semejantes destellos se caracterizan por la agudeza, la ternura y por soltar los pensamientos. Quizá sólo duren unos instantes o podrían durar algo más de tiempo.

Por ejemplo, cuando la gente está a punto de sufrir un accidente de coche, quizá vean precisamente lo que ocurre y den los pasos necesarios para evitar más daños. Quizá sientan que todo va más despacio y es muy claro y, después, quizá se acumulen muchos pensamientos sobre lo que podría haber ocurrido. Podrían ser pensamientos de ira o de

miedo. Al quedar atrapados en sus pensamientos, pierden contacto con la sensación de inmediatez y claridad caracteriza a los destellos de cordura brillante.

Experiencia directa

Sólo podemos experimentar la cordura brillante en el momento presente y, como podemos experimentarla aunque no podamos expresarla con palabras, los terapeutas con un planteamiento contemplativo destacan lo que experimentan directamente sus clientes. Podrían plantear preguntas como “¿qué nota en su cuerpo ahora mismo?”, “¿qué siente por dentro cuando narra lo que le ocurrió anoche?” y “Al mirar la habitación ¿qué ve y qué oye?”.

Por supuesto, los terapeutas contemplativos están interesados en las historias, pensamientos y pasado de sus clientes pero tienden menos a convertir la terapia en una exploración intelectual de lo que ha fallado y a quién echar la culpa. Están más interesados en cómo se manifiesta en el presente lo que ocurrió en el pasado, no en el pasado en sí.

Obstáculos para experimentar la cordura brillante

Si tenemos cordura fundamental ¿por qué no estamos en contacto con ella? El budismo enseña que esto ocurre cuando creemos erróneamente que poseemos algún tipo de identidad sólida y fija que, a veces, se denomina “ego” pero es el mismo término que usa la teoría psicológica occidental y, desafortunadamente, esto causa mucha confusión.

El uso corriente del término “ego” se refiere a una sensación de voluntad, una capacidad para usar la lógica o una capacidad para conocer la experiencia propia. Ninguna es un problema. Lo que es problemático es intentar crear y aferrarse a nuestra sensación del yo como algo permanente, separado y sólido: en ese sentido la psicología budista usa la palabra “ego”. El budismo enseña que carecemos de ese tipo de identidad y que todos los intentos de mantenerla conducen al fracaso porque realmente estamos hechos de experiencias que son cambiantes.

Una idea errónea que mucha gente tiene del budismo consiste en renunciar al ego pero no tenemos que renunciar a algo que no tenemos. Desde el punto de vista contemplativo nunca tuvimos realmente semejante identidad fija, así que no hay que renunciar a nada excepto a nuestras creencias erróneas al respecto. La buena noticia es que, al soltar la lucha por mantener una sensación fija del yo, podemos ser más creativos, flexibles y receptivos a lo que surge en nuestras experiencias y relaciones con los demás.

Otro error que cometemos es creer que estamos completamente separados unos de otros aunque, por experiencia, siempre estamos interactuando y recibiendo influencias del entorno y de otras personas. Thich Nhat Hanh dice que “inter-somos”. La neurociencia moderna también señala esta interdependencia.

En lenguaje de la psicología contemplativa, intercambiamos entre unos y otros. Si trabajo con un cliente que se siente muy furioso, quizás empiece a sentir señales corporales de ira en mí, quizá me sienta agitada y calurosa, quizás empiece a tener pensamientos airados. Pueden estar ocurriendo varias cosas pero una de ellas es que podría estar haciendo un intercambio con mi cliente.

Puede resultar un alivio para algunos clientes aprender este intercambio porque puede ayudarles a comprender las experiencias pasadas. Tuve una cliente que creció con una madre muy depresiva que apenas se levantaba del sofá a lo largo del día. Darse

cuenta de que estaba realizando un intercambio con su madre ayudó a mi cliente a soltar la creencia de que estaba destinada ineludiblemente a deprimirse.

La verdad del sufrimiento

Las primeras enseñanzas del budismo tratan sobre cómo surge el sufrimiento y cómo se puede reducir. El Buda enseñó que hay dolor sólo por estar vivo pero también enseñó que añadimos sufrimiento innecesario al intentar aferrar lo que se derrumba inevitablemente, como nuestra identidad o cualquier material que pensamos que nos hará felices.

La psicología budista distingue, por tanto, entre el dolor inevitable de estar vivo (el dolor de nacer, envejecer, enfermar y morir, según la formulación budista tradicional) y el sufrimiento innecesario que resulta de intentar escapar o negar la realidad; ahí se incluye los intentos equivocados de mantener una identidad sólida, de escapar del dolor inevitable y de rechazar agresivamente lo que no queremos.

La gente se queja a veces de que el budismo negativo porque enseña que el dolor es inevitable. Lo que he visto es que puede ser un gran alivio saber que el dolor forma parte de la vida porque significa que sentir dolor no es una señal de haber hecho algo mal. Muchos tenemos mucha práctica en juzgarnos y culpabilizarnos por estar enfermos o experimentar dolor es terreno fértil para aumentar el sufrimiento innecesario. Da igual cuáles sean las fuentes del dolor, incluidas la opresión y la injusticia: tenemos que ser responsables de nuestra forma de responder ante ellas. Por ejemplo, puede ser concretamente difícil de reconocer y afrontar la internalización de los mensajes que quizás recibamos sobre tener menos importancia por formar parte de un grupo marginado. Deshacer esas creencias dañinas sobre nosotros mismos forma parte de la senda que reclama nuestra sabiduría y compasión naturales.

Atención, conciencia y benevolencia

El Buda enseñó que, para dejar de perpetuar los hábitos que nos causan sufrimiento innecesario, hay que incorporar la atención y la conciencia a todos los aspectos de la vida. En los planteamientos contemplativos de terapia, los asesores trabajan con sus clientes para desarrollar la atención (*mindfulness*), la capacidad de aplicar la atención sin juzgar a los detalles de nuestra experiencia, lo que significa prestar menos atención al contenido de los pensamientos y más atención a lo que está ocurriendo en el momento presente.

Cuando trabajo con clientes escucho lo que ya saben sobre desarrollar la atención. Muchos saben mucho de esto; por ejemplo, cualquiera que tenga un planteamiento disciplinado para tocar el piano o que practique la habilidad concreta del baloncesto o que cocine cuidadosamente o que sepa mucho de mariposas, ya sabe cómo prestar atención a los detalles y soltar los errores. Así que exploramos juntos cómo incorporar lo que ya saben a cualquier asunto al que se enfrenten.

La conciencia es una sensación más amplia que la atención íntima de prestar atención y ayuda a los clientes a aprender a ampliar la visión. Tuve una cliente que aprendió a preguntarse “¿De qué otra manera puedo ver esto?” y, para hacerlo, “retrocedía” y miraba a ver si podía encontrar una perspectiva distinta. A menudo esto le condujo a encontrar sentido del humor en su forma de plantearse el problema y la liberó para ser más creativa.

Además los terapeutas contemplativos están interesados en ayudar a sus clientes a cultivar la benevolencia. En Naropa usamos la palabra sánscrita *maitri* para referirnos a

la benevolencia incondicional que podemos aportar a todos los aspectos de nuestra experiencia. Es lo contrario de la auto-agresión que, desafortunadamente, abunda en gran parte de la sociedad. Con maitri proporcionamos un corazón y una curiosidad cordiales a cualquier cosa que sintamos, hagamos o pensemos.

La sabiduría dentro de las emociones

Los terapeutas contemplativos están interesados en reconocer la cordura brillante en todas sus formas y disfraces varios y, especialmente, en ver la sabiduría dentro de las emociones confusas.

El planteamiento de trabajar con las emociones en el vajrayana es algo distinto del de otras tradiciones budistas. En vez de considerar las emociones como un problema del que librarse, la visión vajrayana es que las emociones, incluso las que consideramos “negativas”, contienen sabiduría con la que podemos contar.

Normalmente intentamos una de dos estrategias sin éxito para trabajar con las emociones: o bien intentamos librarnos de ellas reprimiéndolas o ignorándolas, o bien intentamos librarnos de ellas actuando. Ninguna de las dos estrategias funciona bien. Las emociones reprimidas suelen transformarse en tensión corporal y enfermedad o surgen en momento inconvenientes. Quizá nos encontramos llorando por algo que no es importante porque hemos intentado alejar la tristeza sobre otra cosa. Por otro lado, dejarse llevar por las emociones suele intensificarlas y, a menudo, conduce a problemas en las relaciones; puede incluso conducir a la violencia cuando nos dejamos llevar por la energía de la ira.

En vez de intentar librarnos de la emoción, podemos incorporar en ella la curiosidad, la atención y la benevolencia. Dirigirse a la experiencia directa de las emociones nos permite conocerlas bien; por ejemplo, quizá encontremos que en la ira reside mucha claridad: antes de enfurecernos por algo, tenemos que verlo primero así que, en vez de hilar una historia a la ira sobre si apoya nuestra sensación de identidad o no la paoya, podemos sencillamente sentir lo que sentimos y, después, ver lo que hacemos a continuación.

La relación auténtica y el poder del intercambio

La psicoterapia contemplativa naturalmente presta atención a la relación entre el terapeuta y el cliente al destacar la experiencia directa y comprender la dependencia mutua. De hecho una relación auténtica es un factor de sanación clave en la terapia.

Una relación auténtica entre psicoterapeuta y cliente consiste en que no hay engaño ni confusión, en el mejor de los casos, sobre aferrarse a una identidad sólida. La investigación apoya la idea de que la relación entre quienes se comprometen a una terapia juntos predice el éxito de forma más destacada.

El principio del intercambio nos ofrece algunas ideas sobre lo que ocurre en la terapia y los terapeutas que no están familiarizados con ello suelen malinterpretar lo que sucede. Por ejemplo, si el terapeuta empieza a tener miedo durante una sesión, quizá concluya que el cliente le da miedo pero un terapeuta que comprenda la dinámica del intercambio quizá tenga curiosidad por ver si el cliente siente miedo que quizá también el terapeuta experimente.

Otro aspecto del intercambio es que va en dos direcciones: no sólo el terapeuta recoge algo de la experiencia del cliente sino que el cliente también experimenta el intercambio con el terapeuta. Así que, si el terapeuta aporta atención, conciencia y benevolencia a su propia experiencia, el cliente podría experimentar también esas

características. Esto forma gran parte de lo que los clientes encuentran valioso en la terapia contemplativa porque se encuentran con una atmósfera que no juzga y da la bienvenida, y esta atmósfera es un cimiento útil para trabajar con su dolor.

La propia práctica del terapeuta

¿Cómo pueden los terapeutas proporcionar toda esa atención, conciencia, curiosidad, compasión y benevolencia sin juzgar? Lo más importante que pueden hacer, con diferencia, es mantener una práctica personal de meditación continua de prestar atención y darse cuenta. Pasar tiempo a diario estando presentes consigo y practicar soltar sus propios pensamientos confusos y falta de atención es una manera potente de que los terapeutas se conozcan bien.

Los terapeutas que practiquen la meditación de prestar atención y darse cuenta suelen confundir menos sus asuntos con los de sus clientes, son más capaces de reconocer por sí mismos la diferencia entre tener una experiencia directa y pensar sobre una experiencia. Su práctica les ayuda a cortar cualquier tendencia a entender una identidad fija personal como mejor o fundamentalmente distinta de la de su cliente. Por último, la meditación les da la oportunidad de familiarizarse consigo mismos para poder ayudar a sus clientes a hacer lo propio.

Publicado originalmente en *Lion's Roar* <https://www.lionsroar.com/youre-basically-good-the-benefits-of-contemplative-psychotherapy/>

Traducido por Luz Rodríguez para la Formación Karuna, con permiso de la autora y de la publicación original, marzo 2017.