

Psicoterapia, meditación y salud

Una perspectiva cognitivo-conductual

Transcripciones de la primera conferencia internacional
sobre psicoterapia, meditación y salud

16 al 18 de marzo de 1990
Noordwijkerhout, Países Bajos

Editado por
Maurius G.T. Kwee, Ph.D.

CORDURA FUNDAMENTAL: ENFOQUE BUDISTA DE LA SALUD

Han de Wit
Departamento de Psicología Teórica
Universidad Vrije, Amsterdam

INTRODUCCIÓN

Es un gran desafío explorar la relación entre terapia, meditación y salud. Como sabemos, las relaciones entre estos términos son bastante complejas por tres motivos. Permítanme mencionar dos de ellos a modo de introducción a los temas que quiero exponer.

Para empezar, parecería que no tuviéramos definiciones claras o unívocas de los tres temas mencionados. Hay tantas definiciones de terapia como terapias. Hay numerosas técnicas de meditación y el concepto de salud también se considera de distintas maneras de acuerdo a la disciplina -médica, psicológica o social- en que se enmarca. De por sí esto dificulta la especificación de la relación mutua entre las nociones de terapia y meditación, y la determinación de su valor y propósito en relación con la salud.

En segundo lugar, hay otra razón, aún más fundamental, que dificulta la determinación de la relación entre psicoterapia y meditación: aunque tanto la psicoterapia como la meditación se refieren a la mente y la experiencia vital de los seres humanos, se expresan en idiomas muy distintos.

Los conceptos de psicoterapia se expresan en el lenguaje de la tradición científica, en tanto que los conceptos de meditación se expresan en el lenguaje de la tradición contemplativa. En nuestra cultura occidental la tradición científica y la tradición contemplativa se han apartado. Cada cual desarrolló un estilo propio para referirse a la realidad, al hombre y a la mente. La ciencia occidental, que abarca a la psicología científica, se ha emancipado deliberadamente -y en parte con buenos motivos- del contexto religioso a los que aún pertenecen las tradiciones contemplativas. A consecuencia de esa emancipación, no parece existir un lenguaje común que nos permita hablar de la meditación y la psicoterapia sin distorsionar el sentido de cualquiera de estos términos de alguna manera.

Aparentemente, nos vemos forzados ya sea a usar la terminología psicológica estándar cuando hablamos sobre meditación o nos vemos enfrentados y confundidos por la terminología más bien desconocida o incluso esotérica que emplean las tradiciones contemplativas para referirse a la mente y a la meditación. Permítanme darles algunos ejemplos de esto. El significado del término "ego", tal como se lo emplea en muchas psicoterapias, es muy distinto del significado del mismo término en algunas tradiciones meditativas. El término "conciencia" tiene un significado específico en la mayoría de las psicoterapias, particularmente en el

psicoanálisis, mientras que cuando se utiliza el mismo término en las tradiciones contemplativas su significado se deriva de la práctica de la meditación y de otras disciplinas espirituales que, por lo general, los psicólogos académicos desconocen. Además, la mayoría de las tradiciones contemplativas postulan que debemos conocernos a nosotros mismos y, sobre todo, conocer nuestra mente para llegar a conocer la realidad esencial o absoluta. Sin embargo, cuando hablan de "conocernos a nosotros mismos" o "conocer la mente" suelen referirse a algo muy diferente al significado convencional de estas expresiones y lo mismo ocurre con los métodos de las disciplinas espirituales que supuestamente conducen a ese tipo de conocimiento. Basta con estos pocos ejemplos que nos son bien conocidos.

Por eso, aunque en las tradiciones contemplativas encontramos una amplia terminología psicológica aparentemente conocida, su verdadero significado ha sido moldeado o coloreado por la función o el propósito específicos de la terminología. Su función consiste en dirigir nuestro avance en el sendero espiritual. Tenemos que analizar y determinar el cambio de sentido de su terminología para construir un lenguaje común; un lenguaje que sea a la vez psicológico en el sentido convencional y que incorpore el enfoque y el punto de vista que encontramos en las tradiciones contemplativas de las religiones mundiales. ¿Cómo podemos hacerlo?

Desarrollo de un lenguaje psicológico común

Un enfoque que parece promisorio es aquel que consiste en excavar y hacer visible el razonamiento psicológico oculto en las mismas tradiciones contemplativas. Como primer paso, deberíamos dejar que las tradiciones contemplativas hablen por sí solas en lo que respecta a temas psicológicos y escuchar atentamente lo que dicen. El segundo paso consistiría entonces en tratar de sistematizar lo expresado en una teoría semánticamente clara y sintácticamente consistente. Esto nos podría conducir a una psicología por derecho propio, una psicología que bien podríamos llamar "psicología contemplativa" (De Wit, 1986, 1990).

Por supuesto, no todas las tradiciones religiosas cuentan con una terminología igualmente desarrollada para referirse a la mente y sus funciones, sino que difieren en este sentido. A pesar de esto, evidentemente podemos encontrar (algo de) una terminología psicológica propia en todas las grandes religiones, aunque ésta difiere de la terminología que usamos en la psicología académica o en psicoterapia.

En este capítulo presentaré en primer término lo que he sacado a la superficie en mis excavaciones personales en el campo de la psicología contemplativa, en relación con los tópicos de la meditación y la salud. En segundo término, por razones de espacio y para poder ser más concreto, me gustaría limitar el análisis del concepto de meditación a un contexto específico: la psicología contemplativa del budismo. Por último, analizaré la relación entre meditación, terapia y salud desde la perspectiva de la tradición budista.

Psicología contemplativa

Como he señalado en otros textos (De Wit, 1987, 1991), en la mayoría de las grandes tradiciones espirituales hay una comprensión y un saber sobre cómo recorrer el sendero contemplativo y cómo guiar en su recorrido. Esta comprensión y este saber tienen evidentemente un toque psicológico; su propósito es ayudar al practicante a trabajar con su mente y su experiencia de una determinada manera cuando recorre el sendero espiritual. Es una comprensión que define las fases y etapas -los obstáculos y desafíos que resultan ser parte del sendero- hacia la realización de la naturaleza esencial de la realidad y, junto con eso, hacia el reconocimiento de la naturaleza de la propia mente. La comprensión y los métodos psicológicos que encontramos en las tradiciones contemplativas son los que llamamos "psicología contemplativa".

La psicología contemplativa encierra la comprensión acumulada por generaciones de practicantes de meditación y otras disciplinas espirituales. Toda gran religión parece tener su propia psicología contemplativa. Todas estas psicologías contemplativas tienen el mismo objeto: el hombre. Por eso, todas tienen muchas ideas en común, mucho más que las teologías de las religiones. Debido a la variedad de dioses y principios divinos que forman parte de las religiones, las teologías difieren considerablemente. Prácticamente no existe una base teológica común, como ha quedado demostrado en muchos diálogos entre religiones. Pero la perspectiva antropocéntrica de la psicología contemplativa es un complemento necesario a la perspectiva teocéntrica de la teología. Su perspectiva antropocéntrica naturalmente ofrece un extenso territorio común entre las distintas psicologías contemplativas de las religiones. Eso es lo que nos permite hablar de una psicología contemplativa general. En el caso de algunas religiones, esta psicología ha sido formulada explícitamente, mientras en otras tradiciones se la emplea implícitamente, y su comprensión psicológica sólo actúa como un "conocimiento tácito" (Polanyi, 1958). La psicología del budismo ha sido condensada en una forma sistemática y explícita que comprende una auténtica teoría de la mente. Además, sus métodos y disciplinas espirituales han sido sistematizados en lo que hoy en día podemos llamar una metodología contemplativa para la investigación de la mente, los hechos mentales y la experiencia.

NOCIONES CLAVES DE LA PSICOLOGÍA CONTEMPLATIVA

Una de las nociones centrales que encontramos casi en todas las tradiciones contemplativas es la noción de "sendero" o "viaje" o "camino" espiritual. Cuando tratamos de indicar a qué se refiere la metáfora del sendero, lo esencial parecería ser el hecho de que nuestra forma de ser y de experimentar la realidad cambia y que ese cambio tiene una dirección. Esta dirección puede conducir, con la ayuda de disciplinas espirituales, a lo que las tradiciones contemplativas consideran que es el propósito fundamental de la vida humana. El aspecto psicológico de este propósito es lo que llamamos salud "absoluta" o "fundamental".

Todas las tradiciones contemplativas insisten en que, sin la práctica de esas disciplinas espirituales, la dirección de nuestro modo de ser y de experimentar la realidad queda más o menos librada al azar. Las vicisitudes de la vida pueden

convertirnos en seres rencorosos o dulces, vanidosos u honestos, temerosos o valientes, soñadores o realistas, duros o preocupados por los demás. Ya sea que nos embarquemos o no en un viaje espiritual, nuestra experiencia de la realidad, nuestra actitud ante la vida irán cambiando con el tiempo. Del mismo modo que nuestra (experiencia de la) realidad de la infancia ha desaparecido y se ha convertido en lo que hoy experimentamos como (nuestra) realidad, nuestra experiencia actual de la realidad desaparecerá y se convertirá en lo que más adelante llamaremos (nuestra) realidad, nuestra existencia. Las tradiciones contemplativas aseguran que pueden dirigir ese cambio a través de la práctica espiritual. En otras palabras, aseguran ser capaces de guiarnos a través de una secuencia de etapas de ser y experimentar que en último término conducen a lo que consideran el objetivo fundamental.

Aunque las tradiciones se inclinan por distintas formulaciones teológicas del objetivo fundamental, en general concuerdan en que formulan ese objetivo en términos de la psicología contemplativa; el sendero debe conducirnos hacia un modo de ser que se manifiesta en compasión o amor incondicionado por el mundo, unido a una comprensión o sabiduría perfecta. La unión de la compasión y la comprensión liberan de todo tipo de resentimiento e ignorancia sobre la realidad y la naturaleza humana.

Por lo tanto, la psicología contemplativa podría caracterizarse como una psicología del desarrollo espiritual. El desarrollo al que se refiere no está necesariamente correlacionado con la edad cronológica, como ocurre con las etapas de la fe (*Stages of Faith*) de Fowler (Fowler, 1981). Su enfoque se basa en la psicología del desarrollo de la tradición científica de investigación experimental. El desarrollo al que se refiere la psicología contemplativa se refiere más bien al paso por etapas de creciente benevolencia (loving care) y realismo con respecto a la vida humana a través de disciplinas contemplativas. Estas etapas reflejan niveles de madurez espiritual.

La realidad personal como experiencia conceptualizada

La comprensión del sendero como una secuencia de realidades en las que vivimos y por las que pasamos tiene amplias implicancias en lo que respecta a nuestra visión de la salud, porque apunta a un concepto relativo de la salud que se relaciona con la experiencia de la realidad que corresponde a una etapa del sendero contemplativo en particular. Hay que aclarar un poco más este concepto de "realidades en las que vivimos y por las que pasamos".

Cada una de las realidades en las que vivimos y por las que pasamos a medida que avanzamos en el sendero contemplativo tienen su propia textura experiencial. Estas texturas provienen de la conceptualización de nuestra experiencia de una determinada manera. Esta experiencia conceptualizada nos presenta lo que podríamos llamar "el mundo tal cual lo conocemos", que es una forma abreviada de referirse a como pensamos que es el mundo o nuestro medio ambiente. En términos psicológicos, el mundo tal cual lo conocemos es la realidad en la que vivimos. Todos los aspectos de este mundo están permeados por nuestra cognición

(tanto correcta como errónea). De modo que las realidades en las que vivimos y por las que pasamos son mentales en el sentido de estar impregnadas por nuestra mente o nuestras actitudes mentales. Por ejemplo, un aspecto de la experiencia que tú y yo podemos conceptualizar como un escritorio podría ser conceptualizado por un niño como un lugar donde esconderse. Un tratamiento dental que podemos conceptualizar como bueno para la salud puede ser conceptualizado por un niño como una agresión contra su integridad física. Cuando vemos que alguien se nos acerca lo concebimos de una determinada manera. Esa concepción puede cambiar dramáticamente cuando reconocemos que se trata de Esteban, un buen amigo, o de Ricardo, un enemigo. En ese momento todos nuestros recuerdos y expectativas sobre esa persona se combinan con las percepciones mediadas por los sentidos para convertirse en una experiencia conceptualizada de esa persona. No se podría decir que estamos hablando de algo intrascendente, sino de una forma de actividad mental que afecta profundamente todos los aspectos de nuestra experiencia vital. ¿Sabemos cuán profundamente influye esa actividad en nuestra experiencia vital y cómo afecta nuestra salud? ¿Podemos agarrar a nuestra mente en el momento de hacerlo y ver qué hay más allá? Me referiré a estos temas más adelante, en la sección sobre meditación.

El mundo tal cual lo conocemos -nuestra realidad personal- no sólo varía de una persona a otra, sino que también cambia constantemente dentro de nosotros. Aunque nuestra experiencia de la realidad es relativa (es decir, relativa con respecto a nosotros y a nuestro proceso mental) también nos resulta real, ya seamos un niño o un adulto, ya sea que nos haga sufrir o nos divierta. La relatividad personal de la realidad, entonces, no le quita realidad a nuestra experiencia; por el contrario, nuestra realidad personal es tan relativa como real para nosotros, aunque se base en ideas erróneas.

Sin embargo, el considerar que el mundo tal cual lo conocemos es real es una confusión, por mucho que lo percibamos de esa manera. Esto podría traducirse en una paradoja psicológica fundamental, derivada del hecho de que "el mundo tal cual lo conocemos", que se refiere psicológicamente a la realidad en la que vivimos, no coincide necesariamente con "el mundo tal cual es". La paradoja consiste, entonces, en que en realidad vivimos en el mundo tal cual lo conocemos, pero que el mundo tal cual lo conocemos no es necesariamente el mundo en el que vivimos realmente.

La frase "el mundo tal cual es" se refiere a la realidad tal cual se nos presenta cuando la observamos libres de confusión, es decir sin quedarnos pegados en el mundo tal cual lo conocemos ni identificarnos con él. Debemos tener cuidado cuando usamos la expresión "libres de", porque no se refiere a la falta de confusión, sino a *no ser prisionero* de la confusión ni *quedar atrapado en* la confusión. En otras palabras, es el mundo que se nos presenta cuando el mundo tal cual lo conocemos es visto claramente tal cual es; un mundo reconocido en parte como una construcción de nuestra mente. Por lo tanto, el ver claramente quiere decir ver claramente la propia confusión. Cuando vemos claramente nuestra confusión, ¿estamos confusos o vemos claramente? Cuando observamos nuestra experiencia conceptualizada, nuestro mundo tal cual lo conocemos, como es, ¿lo vemos tal cual

lo conocemos o lo vemos tal cual es? La respuesta, por supuesto, es que la distinción deja de aplicarse. Ahora vemos el mundo tal cual lo conocemos y tal como es. Esta clara percepción es el aspecto cognitivo de lo que hemos definido como "salud fundamental".

Salud relativa

En el mundo tal cual lo conocemos también hay una "salud tal cual la conocemos". Así como tenemos una experiencia conceptualizada de la realidad, también tenemos una experiencia conceptualizada de la salud. Podríamos llamar a esta experiencia conceptualizada de la salud, experiencia de salud relativa, por ser relativa a nuestra actividad mental de concebir nuestro campo de experiencia. Tal como ocurre con nuestra realidad relativa, que consideramos real, consideramos que nuestra salud relativa es real. Eso es lo que le ocurre a todos los que viven en una realidad relativa, ya seamos psicoterapeutas o pacientes. Permítanme darles un par de ejemplos concretos sobre el efecto que tiene nuestra concepción de la salud en nuestra sensación de salud. Si creemos que los ejercicios físicos pesados son buenos para la salud, después de haber hecho un gran esfuerzo físico nos sentiremos cada vez más saludables. Si creemos que el tener relaciones sexuales por lo menos dos veces a la semana es una expresión de una sexualidad sana, es muy posible que nuestra sensación de bienestar disminuya si no vivimos de acuerdo a esa norma. Podemos empezar a pensar que tenemos un problema y a preocuparnos. Si tenemos conceptos sobre la salud o la cordura, sentiremos que nosotros y que los demás están sanos cuando su manera de ser concuerda con nuestras creencias. La publicidad es el arte de cubrir con conceptos atractivos la experiencia directa del producto que uno quiere vender. El hecho de que la publicidad funcione nos revela algo sobre la naturaleza de la mente.

Según las tradiciones contemplativas, todos los que no se han liberado plenamente del mundo tal cual lo conocen, sólo pueden tener una experiencia de salud relativa, porque esa experiencia tiene un elemento de confusión y de ignorancia. Lo que parece ser sano en el mundo tal cual lo conocemos puede llegar a hacernos daño. Por ejemplo, si el fumar cigarrillos se conceptualiza como sinónimo de fuerza, vitalidad, juventud y relajación, el fumar nos puede despertar la experiencia conceptualizada de salud. Por lo tanto, es muy importante no creer ciegamente en nuestro concepto de salud y de lo que sentimos como sano. Nuestra experiencia conceptualizada de salud es un aspecto de nuestro modo de experimentar la realidad de la vida humana. Nuestra experiencia de la salud relativa coincidirá o no coincidirá con la salud absoluta en la medida en que cada uno de nosotros sea capaz de ver más allá de nuestra experiencia conceptualizada y de abandonar nuestra fijación o identificación con ella. Mientras nos aferremos a nuestra experiencia conceptualizada de salud (o de cualquier otra cosa) como algo real, estaremos atrapados en nuestra ignorancia de la realidad, que nos hará sufrir. Este sufrimiento consiste concretamente en gozar con las experiencias que consideramos sanas, pero que no lo son. Nos encontramos de nuevo con que la salud tal cual la conocemos no es necesariamente la salud tal cual. De ahí que no sólo el concepto de salud que consideramos correcto, sino también el goce real de lo que consideramos saludable, planteen ciertos peligros, porque de hecho pueden

conducir a un deterioro de nuestra salud o la de otra gente o puede conducirnos a una forma de ser en que la comprensión y el cuidado de la salud esencial o absoluta se haga más manifiesta.

Desde el punto de vista contemplativo, el sendero en el que desgastamos nuestra experiencia conceptualizada de la realidad también nos hace perder cada vez más interés en aferrarnos a nuestra experiencia conceptualizada de la salud. Poco a poco empieza a surgir una cierta idea de la dirección en la que se encuentra la salud fundamental. Empieza a plantearse la posibilidad de que incluso estemos sanamente enfermos, junto con la sospecha de que la salud absoluta no es algo muy remoto sino que de hecho es parte de nosotros, parte de lo que somos, aunque esté oculto por lo que creemos ser.

Evidentemente, el avance gradual hacia una comprensión absolutamente clara es, en general, inevitable y necesario porque suele haber una poderosa energía emocional, probablemente desestabilizadora, vinculada con nuestra confusión sobre la realidad.

No podemos dejar de preguntarnos cómo creamos nuestra realidad conceptualizada, nuestro mundo tal cual lo conocemos, y cómo los sostenemos y nos aferramos a ellos. ¿Cómo lo hacemos, concretamente hablando?

Confluencia de pensamiento y experiencia (externa)

Como ya hemos dicho, el mundo tal cual lo conocemos es de hecho el mundo tal cual creemos que es. Es un mundo que surge de nuestra conceptualización de la experiencia. Pero ¿a qué nos referimos exactamente cuando hablamos de "conceptualización de nuestra experiencia?" ¿Qué hacemos cuando "conceptualizamos" nuestra experiencia? ¿Qué hacemos cuando creamos ese mundo tan mental? Lo que hacemos es crearlo y sostenerlo con y a través de la corriente de pensamientos que producimos desde el momento en que nos despertamos hasta que nos vamos a dormir. Durante ese período, nuestra actividad reflexiva se combina con la actividad perceptora o sensorial de nuestros cinco sentidos. Estos seis tipos de actividad se mezclan y su resultado es nuestra experiencia ininterrumpida de la realidad o lo que hemos definido como "experiencia conceptualizada". Esto es lo que lleva a más de una psicología contemplativa a hablar de *seis* sentidos, en lugar de hablar de los cinco sentidos a los que se refiere la psicología convencional. Estos seis sentidos son la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto, vinculados a objetos externos, y al sexto sentido, cuyo objeto son fenómenos internos como el pensamiento o los fenómenos mentales.

En el razonamiento psicológico occidental, solemos considerar que el pensamiento es algo que se da *fuera* de nuestra experiencia, en un espacio aislado que llamamos "la mente". Desde ese espacio reflexionamos *sobre* nuestra experiencia. Y esto nos lleva generalmente a sentir que podemos reflexionar sobre nuestra experiencia sin influir en ella. El enfoque contemplativo y su teoría de los seis sentidos son radicalmente opuestos a este concepto, por considerar que la actividad mental es

tan experiencial como la actividad de los otros sentidos. Más adelante volveré a referirme a este tema, que tiene muchas y profundas consecuencias.

Para empezar, permítanme concretar un poco más el concepto de actividad mental o racional a través de una definición operacional. Mi definición de actividad mental es "los cambios en nuestro campo de experiencia que podemos advertir incluso cuando nuestra experiencia del medio externo mediada por los sentidos se mantiene más o menos constante". Si mantenemos más o menos constante ese medio, advertiremos que sigue habiendo algo que cambia y que podríamos definir como nuestra "mente" o nuestra "corriente de pensamiento", siguiendo el ejemplo de William James. Cuando estamos despiertos, esa corriente de pensamiento -llena de imágenes, recuerdos, emociones, diálogos, discursos internos, etc.- confluye con la corriente de experiencia mediada por los sentidos. Nuestros pensamientos se dan paralelamente a los cinco modos de experiencia sensorial, creando de ese modo una especie de emulsión. Esta emulsión no es trasparente, lo que significa que no llevamos un control de la contribución de cada una de las seis facultades a la experiencia resultante que finalmente tenemos. No solemos aplicar nuestra conciencia discriminadora para ese efecto.

Podríamos recurrir a una metáfora para aclarar a qué nos referimos. Cuando estamos viendo una película, sabemos (o por lo menos lo sabe el productor) que proporción de nuestras percepciones visuales y de los sonidos naturales que corresponden a lo que vemos pueden verse influenciados por la música de fondo que la acompaña; la imagen de una casa vieja a lo lejos en medio de una fuerte tormenta puede parecer desolada o acogedora, dependiendo de la emoción que transmita la música que se escucha. Generalmente no estamos conscientes de cómo se funden todas las experiencias en una experiencia resultante. Si estuviéramos conscientes probablemente sentiríamos que la película es mala. Supongamos que hubiera una voz que fuera relatando lo que pasa. Lo que dijera la voz podría o no tener una relación directa con las imágenes y la música que se nos presentan. Sin embargo, la narración se funde con las demás experiencias para convertirse en lo que percibimos como una realidad que nos absorbe. Es difícil distinguir cuál fuente - las imágenes, los sonidos, la música, la voz del narrador- es la que nos atrae a la "realidad" de la película. El productor podría decirnos qué es, por haber utilizado su capacidad y su conciencia discriminadoras precisamente para producir esa atracción que produce la película, que nos hace vivir (en) la película en cierto sentido. En esta metáfora el narrador y la música representan nuestra actividad mental, nuestra corriente de pensamiento. Las imágenes y los sonidos representan la corriente externa de experiencia mediada por los sentidos. La experiencia absorbente de la película representa nuestra experiencia conceptualizada. El productor representa nuestros seis sentidos funcionando al mismo tiempo. La metáfora puede ser incorrecta en cierto sentido, porque detrás de nuestra experiencia vital no hay un productor que junte toda la secuencia de experiencias y que luego las presente, como ocurre con la experiencia de una película. En realidad, el flujo de experiencias conceptuales simplemente se despliegan sin preparación previa; nuestro comentario interior (la narración) y nuestras emociones (la música) surgen improvisadamente y en forma espontánea. ¿Quién sabe qué va a pasar a continuación? Nadie.

La raíz de la neurosis

Esta actividad mental narrativa queda a cargo, entonces, de sostener una cierta realidad convincente que es nuestro mundo tal cual lo conocemos. Esta actividad mental es una constante de nuestra experiencia vigílica, que también se manifiesta en los sueños. Aunque influye crucialmente en nuestra experiencia, determinando nuestra experiencia del sufrimiento y de la salud, esta actividad mental es tan habitual que rara vez la percibimos. Sin embargo, es la fuente de nuestra falta de realismo y del dolor que lo acompaña; por no estar conscientes de la naturaleza de nuestra actividad mental constante, fácilmente confundimos el abanico resultante de imágenes, sensaciones, expectativas y comentarios, con la realidad y, por lo tanto, terminamos viviendo en el mundo tal cual creemos que es. El vivir en ese mundo opaca nuestra salud o cordura absolutas. El aferrarnos a este mundo autoconcebido como algo real y el esforzarnos por ser felices y huir del sufrimiento dentro de ese mundo no nos lleva a nada bueno. Nuestros esfuerzos producen un constante sufrimiento, una ansiedad fundamental en nuestras vidas que son la raíz de la neurosis.

Evidentemente, nuestra corriente de pensamientos está formada de narraciones tristes y alegres, temibles y esperanzadas, destructivas y creativas, hermosas y feas, que se funden con nuestra experiencia mediada. No es difícil concebir estrategias terapéuticas destinadas a mejorar los métodos empleados para conceptualizar la experiencia mediante la transformación de los hábitos mentales de formación de pensamientos dolorosos y destructivos en hábitos más sanos. No cabe duda de que éste es un enfoque válido y valioso, pero desde el punto de vista de la psicología contemplativa tanto la formación de pensamientos tristes y positivos forman parte de una realidad solipsística autoconcebida. Si bien es cierto que producen una salud relativa, no producen una salud absoluta. Porque si nos quedamos en esta realidad autoconcebida -es decir, si confundimos nuestras ideas sobre la realidad con la realidad- no salimos del autoengaño y no superamos la raíz de la neurosis. Aunque logremos curarnos, siempre podremos sufrir una recaída cuando nuestro "mundo" cambie nuevamente. Nunca lograremos resultados más reales ni más duraderos.

Como veremos más adelante, el objetivo de la práctica de la meditación Budista es precisamente cortar la raíz de la neurosis. El propósito de la práctica de la meditación es la liberación absoluta de nuestra fijación o identificación con la corriente de pensamientos. Esa liberación nos lleva a una forma de ser que no es sana en términos relativos, sino en términos absolutos. Esta libertad no es sinónimo de ausencia de pensamientos, sino de ausencia de fijación y confusión; de una absoluta apertura, de una mente que no se deja arrastrar por la alternancia de salud y enfermedad, sino que es capaz de relacionarse con el dolor humano con una compasión incondicional y constante. Esta apertura es un estado experiencial del ser que yo he definido como "salud absoluta". Refiriéndose a la salud mental, el maestro de meditación Budista Chogyam Trungpa acuñó la expresión "cordura fundamental". (basic sanity)

Me gustaría ubicar esta noción de cordura fundamental en el contexto que le corresponde, mediante una breve descripción sobre cómo la psicología contemplativa del Budismo concibe la salud y la meditación. Posteriormente nos referiremos a la relación entre esta psicología y la psicoterapia.

EL ENFOQUE BUDISTA

La visión central del Budismo sobre la vida humana -expresada tanto en los *sutras* (textos atribuidos a Buda) como en los *shastras* (comentarios posteriores) y más explícitamente en escuelas filosóficas como la *Yogachara*- es común a muchas tradiciones contemplativas. Es la misma visión que hemos desarrollado en cierta medida en la exposición anterior: aunque existe una realidad, la forma en que concebimos cada uno y todos sus aspectos, es un producto de la mente. La experiencia es *nuestra* experiencia y, en ese sentido, los seres humanos viven en un mundo solipsístico. Esta forma de experimentar es lo que caracteriza la experiencia de los seres no iluminados. En el Budismo, el mundo que surge como producto de la mente se conoce como *samsara*. La experiencia del mundo samsárico tiene tantos matices y tantas modalidades como los que puede imaginar y concebir nuestra mente. Por lo tanto, se dice que el *samsara* es tan ilimitado como podamos concebirlo.

Los Budas, es decir los seres iluminados, han dejado atrás este mundo solipsístico que es producto de la mente. Han dejado de estar atrapados en ese mundo y reconocen la verdadera naturaleza de este mundo. Esta naturaleza es el autoengaño. Por lo tanto *ven las cosas tal cual son*. Sin dejarse distraer ni por un grano de polvo del *samsara*, ven todos los aspectos ilusorios con absoluta precisión. En ese sentido, se dice que son omniscientes y que están absolutamente libres de todo engaño. Esto no quiere decir que ven otro mundo, en este caso totalmente "puro" y de algún modo separado del *samsara*, sino que, de acuerdo con las intenciones de todas las tradiciones budistas, sobre todo según las tradiciones Mahayana, ven el mismo mundo que ven los seres no iluminados, el *samsara*, pero lo ven tal cual es. El ver el *samsara* tal cual es equivale a ver el *nirvana*. Nirvana es el mundo visto a través de una visión iluminada. El ver el *samsara* tal cual es abre ese mundo. El ver el *samsara* tal cual es, es experimentar el nirvana. El no ver el *samsara* tal cual es, es experimentar el *samsara*. La realidad que captan los seres iluminados y los seres engañados es la misma realidad, pero vista desde distintas perspectivas.

Como dije antes, hay millones de maneras en que podemos construir o concebir nuestra experiencia personal y considerarla real. Desde el punto de vista absoluto de la iluminación, no importa mayormente qué tipo de *samsara* construimos, qué tipo de realidad consideramos mentalmente como real, porque todos esos mundos se basan fundamentalmente en la ilusión y el autoengaño. Esta ilusión nos hace ser irrealistas y, por lo tanto, conduce al sufrimiento, la ansiedad y la neurosis. El *samsara* es un lugar espantoso para estar. Si no lo vemos tal cual es nuestra ceguera nos ata a la dolorosa experiencia del *samsara*. Esa experiencia nos lleva a querer e intentar escapar de él, ya sea defendiéndonos o tratando de controlar o

conquistar el samsara. Esos intentos son como luchar contra molinos de viento, luchar contra fantasmas. Son esencialmente insanos y contraproducentes, porque se basan en la errónea creencia en la realidad del samsara y, de ese modo, estos intentos por sí solos lo solidifican. Son la base misma de la falta de cordura y la neurosis.

Pero si vemos el samsara tal cual es, deja de gatillar defensas y agresiones y, en lugar de eso, da lugar al surgimiento de la compasión. Nuestra claridad mental se manifiesta entonces en benevolencia con respecto a las innumerables manifestaciones del samsara. Por eso, desde el punto de vista relativo de la compasión, el engaño en que vivimos sí es importante. Como algunos aspectos del samsara son más trabajables que otros, es más fácil penetrar en ellos y dejarlos al descubierto a través de las disciplinas contemplativas que otros. En otras palabras, las capas de samsara que cubren nuestra cordura fundamental difieren entre sí en cuanto a su permeabilidad. Esto se ve claramente cuando observamos nuestra reacción ambivalente ante el dolor.

El dolor, punto de partida de la neurosis o la cordura

Se dice que la esencia del samsara es la ignorancia o el autoengaño y que su manifestación es el dolor o el sufrimiento. Así como hay dos maneras de ver el samsara -desde el punto de vista de la iluminación o de la ilusión o engaño- también hay dos maneras de reaccionar ante el dolor del samsara.

Si sentimos que nuestra existencia se ve amenazada por el dolor que vemos o experimentamos, reaccionamos con agresividad, resistencia o distanciamiento. En pocas palabras, recurrimos a estrategias de autodefensa. Si no nos sentimos amenazados personalmente por el dolor que vemos o experimentamos, reaccionamos con esfuerzos de liberación, protección, curación, cuidado y otros parecidos. En pocas palabras, reaccionamos al sufrimiento con compasión.

¿Qué nos hace dudar de salvar a alguien que se está ahogando? Es el conflicto entre aferrarnos a la existencia y el impulso inmediato de aliviar el sufrimiento. Por eso, la intensidad de la acción compasiva que podemos manifestar está estrechamente relacionada con la amplitud con que concebamos nuestra existencia. Si sintiéramos que todo el mundo o todo nuestro espacio vital son necesarios para respaldar nuestro sentido de existencia y seguridad personales, probablemente no seríamos capaces de manifestar compasión en absoluto. Todo cambio en nuestro mundo podría poner en peligro nuestra existencia personal. Nuestro interés en nosotros mismos siempre se traduce en autodefensa.

Por el contrario, si no estuviéramos constreñidos por ningún sentido de existencia personal, nuestra reacción ante el dolor siempre se manifestaría como acción compasiva. No nos sentiríamos amenazados. Desde el punto de vista Budista, la acción compasiva es una manifestación de nuestra humanidad, una expresión de nuestra cordura fundamental.

La relación contraria entre nuestro sentido de existencia personal y la compasión ante el dolor nos da una clave de cómo cultivar nuestra cordura fundamental y la apertura mental, la compasión y la comprensión que la acompañan.

El ego, fuente del dolor

Uno de los principios básicos del Budismo es que nuestra creencia en una existencia personal es una mentira. Si observamos atentamente nuestra experiencia, advertimos imágenes, sonidos, olores, sabores, sensaciones físicas, pensamientos teñidos de emociones, pero no encontraremos lo que se llama "yo", algo que tiene o que contiene todas esas experiencias. Por supuesto, tenemos el hábito de postular intelectualmente que hay un observador de esas experiencias, pero eso no significa que sea un hecho empírico o real. Sólo significa que es algo que creemos y sostenemos. En el Budismo se utiliza el término *anatman* para referirse a la no existencia del ego. La palabra sánscrita *atman* significa ego, mientras que *anatman* se refiere a la falta de ego. La realización de la ausencia de ego, su reconocimiento en nuestra experiencia vital concreta, momento a momento, se manifiesta como compasión incondicional y constante. Eso deja en claro que la iluminación de los Budas supone una liberación de la ilusión de creer en la realidad del ego y, por lo tanto, ser libres para manifestar compasión incondicional. Por el contrario, la fuente de la confusión de los seres humanos ordinarios es precisamente la creencia en el ego. Esa es la creencia que crea y sostiene el samsara con toda su agresividad y todo su dolor. El samsara es la realidad vista a través del filtro del ego.

El término "ego" aparece como muy nebuloso en la psicología académica. Permítanme entonces precisar un poco más cómo se lo concibe en la psicología contemplativa del Budismo. Fundamentalmente, el "ego" se refiere a la idea de un observador de la experiencia. Desde el punto de vista de la psicología, se refiere a la idea de que soy alguien que posee ciertas características más o menos permanentes. Esas características se extienden en cierta medida al medio que me rodea; son aspectos del medio que aparecen como extensiones de mí y que llamo "mías" e incluso "yo". Es mi territorio psicológico. Según el supuesto de la no existencia del ego, podemos simplemente *ser* sin esforzarnos por ser *alguien*. Ese "alguien" que creemos ser es lo que llamamos "ego". El ego es una construcción mental, una fantasía que lleva al dolor y a la neurosis.

La visión de la ausencia de ego conduce, evidentemente, a un enfoque extremadamente radical de la salud y su cultivo. La idea según la cual la creencia en un self o si mismo es un engaño se opone a algo que aparece como absolutamente evidente en nuestra experiencia conceptualizada, en el mundo tal como lo conocemos y en la psicología convencional. Ese supuesto tan extremo no encuentra validación en nuestra experiencia individualista (que suele ser un eufemismo utilizado en lugar de "egoísta").

La idea de que proyectamos en nuestro medio todo tipo de cualidades imaginadas y que de ese modo distorsionamos nuestra percepción de la realidad obviamente es muy conocida por nuestra psicología académica convencional. Pero la idea de que la proyección es tan amplia que incluso puede demostrarse que el "yo", lo "mío" y lo

"otro" son proyecciones en nuestra experiencia, va más allá de nuestra psicología convencional. Sin embargo, esa idea es la base de la psicología contemplativa del Budismo y la base de nuestro enfoque con respecto a la cordura.

La psicología occidental ha desarrollado el concepto de "autoimagen", que también nos ayuda a comprender los conceptos budistas de ego y ausencia de ego. Nuestra autoimagen es una concepción de nosotros mismos que tendemos a mantener en la mente. Se supone que nuestra autoimagen es una imagen de algo: de mí. ¿Pero es cierto? ¿Hay *algo* de lo que sea una imagen? Es posible que *seamos* nuestra imagen o, más bien, que esa imagen sea todo lo que tenemos. ¿Necesitamos una autoimagen para ser? ¿De qué sirve? ¿No podríamos simplemente ser? Si alguien pone en peligro nuestra autoimagen, nuestra idea de quien o qué somos, al parecer nos sentimos en peligro y reaccionamos autodefendiéndonos, ya sea atacando o huyendo. De ese modo, perpetuamos nuestro engaño y agravamos nuestra vida en el samsara. ¿No sería, acaso, fundamentalmente cuerdo no dejarnos llevar por las preocupaciones y las inquietudes sobre ese "alguien" que creemos ser: el yo?

Como vemos, desde el punto de vista budista nuestra realidad convencional no sólo es un mundo solipsista y creado por la mente, sino también es un mundo egocéntrico. ¿Cómo nos va a ser sorprender entonces que sea fuente de confusión y egoísmo y no una fuente de cordura fundamental?

Quisiera intercalar una breve advertencia. El egoísmo y la agresión no se consideran contrapuestos al altruismo y la compasión. Para empezar, la energía del egoísmo se considera una forma de compasión, una compasión malentendida, una compasión distorsionada. Siempre que nuestro sentido incondicionado de cuidado y compasión se ve condicionado por nuestra creencia en el ego, toma la forma de interés en sí mismo y autodefensa. Como tal, se convierte en la energía de la neurosis. Por otra parte, la compasión incondicionada no es necesariamente pacífica ni amistosa en sus manifestaciones. También puede adquirir un aspecto agresivo, iracundo e inconventional. Podemos llegar a pegarle a alguien llevados por la compasión. Sin embargo, cuando nuestra compasión cae bajo el poder del ego su energía se convierte en una energía neurótica y enferma. Veamos cómo se manifiesta esta energía según la teoría budista de la neurosis.

Teoría budista de la neurosis

La psicología contemplativa Budista incluye una teoría de la neurosis que describe los estados neuróticos de la mente en términos de seis estilos o seis dimensiones llamadas *lokas*. *Loka* es la palabra sánscrita que se refiere a ubicación o lugar. Los *lokas* son entornos psicológicos o realidades personales de los que uno se siente prisionero. En ese sentido, también se describen como "estilos de encarcelamiento" (Trungpa, 1976). Estos seis reinos representan una descripción más detallada del samsara y describen seis formas de estar en el mundo, seis formas de concebir la realidad basadas en el autoengaño fundamental de que la experiencia conceptualizada del "yo" y "lo que me rodea" son reales. Cada uno de estos estilos de neurosis expresa una forma de "yo" en relación con el "otro". A continuación describo brevemente cada una de estas formas o estilos.

Para empezar, quiero hacer una observación general sobre el "yo" y el "otro" y la relación entre los dos. Aunque no siempre nos identificamos a nosotros mismos (nuestro ego) con el cuerpo, tendemos a concebir el ego como una entidad sólida, como nuestro cuerpo, que ocupa un cierto lugar en el espacio. Por lo tanto, tendemos a ver la relación con el medio como algo similar, en cierto sentido, a la relación entre cuerpos o entidades. Los cuerpos pueden entrenchocarse y hacerse daño. Pueden atraerse y apoyarse o pueden estar tan alejados uno de otro que no se relacionen en absoluto. En términos psicológicos, el "yo" tiende a veces a ver al "otro" como algo que puede atraer a su territorio o viceversa. En otros casos, puede ver al "otro" como algo que debe mantenerse fuera del propio territorio, ya sea luchando contra él o huyendo de él. También es posible que el ego ignore al "otro" cuando no es ni deseable ni amenazante. En la psicología budista, estas tres actitudes del ego se conocen como "los tres venenos" (*kleshas* en sánscrito): pasión, agresión e ignorancia. Estas actitudes envenenan nuestra experiencia de la realidad y conducen al sufrimiento de la neurosis. Estas tres emociones son las tres emociones básicas del ego, que determinan su psicología. No podemos extendernos aquí en un examen de la relación de la psicología de los tres venenos de la pasión, la agresión y la ignorancia y los enfoques psicoanalíticos de Freud, Adler y Jung, respectivamente, aunque sería interesante hacerlo.

Los seis reinos provienen de la proliferación de los tres venenos. A continuación, caracterizaré brevemente estos reinos en términos de la emoción predominante y la distorsión de la realidad que ésta provoca.

Si nuestra experiencia vital está permeada por una sensación de un entorno abrumadoramente agresivo contra el que tenemos que luchar, se dice que vivimos en el Reino del Infierno. Esta es una denominación metafórica, como todas las demás definiciones de los reinos. No se refiere a un infierno concreto y externo, pero a la vez tiene un sentido muy literal porque el vivir en este reino equivale a vivir en el infierno. La emoción predominante es la agresión y la distorsión de la realidad que provoca es la experiencia conceptualizada de un mundo absolutamente hostil.

Si nuestra experiencia vital está permeada por la idea de que nuestra propia agresión y el ejercicio del poder contra otros puede dominar y conquistar a quien sea que consideremos como superior a nosotros y, de ese modo, darnos lo que queremos conseguir en el mundo, se dice que vivimos en el Reino de los Dioses Celosos. Este reino está dominado por la competitividad, y manifestaciones de poder y de ambición. La emoción predominante son los celos y el mundo personal se ve distorsionado y convertido en un campo de batalla de los poderosos a los que nos enfrentamos.

Si nuestra experiencia vital está permeada por la sensación de que no tenemos ninguna posibilidad de satisfacer nuestras pasiones por mucho que consumamos las interminables riquezas de nuestro medio, se dice que vivimos en el Reino de los Fantasmas Hambrientos. Lo que aparentemente satisface a otros no nos satisface y nos sentimos fundamentalmente pobres. La emoción predominante es el hambre y

el mundo se ve distorsionado y convertido en un lugar lleno de riquezas pero fundamentalmente poco generoso e insatisfactorio para nosotros

Si nuestra actitud básica en la vida es el sentir que, dejándonos llevar por nuestras pasiones, podemos conseguir cualquier cosa que deseemos, estamos en el Reino Humano. La emoción predominante es la pasión. La percepción del mundo se ve distorsionada y convertida en un aparente campo ilimitado de posibilidades y opciones de placer y diversión. El sueño secreto es la posibilidad de que exista un mundo físico, social y espiritual de Cocaína (? Cockaigne).

Si pensamos que la mejor manera de vivir o la más segura es prestando un mínimo de atención, revolcándonos en el barro como un cerdo que sólo ve lo que tiene delante de los ojos, estamos en el Reino Animal. En este caso, la ignorancia adopta la forma de la estupidez, que es su emoción predominante. Nuestra percepción de la realidad se distorsiona de tal modo que vivimos en mundo aburrido y sin ningún interés.

Si nuestra vida se ve permeada por la sensación de que nuestro entorno o espacio vital es en realidad un mundo de Cocaína o paradisíaco, creado para servirnos y elevarnos a un estado de olvido o inconsciencia, estamos en el Reino de los Dioses. En este reino nos olvidamos de "esos pobres que viven allá abajo" sufriendo y sin saber cómo es vivir "en la cima del mundo". No entendemos por qué ni cómo sufre la gente. Ni siquiera la vemos. El orgullo es la emoción predominante con la que la ignorancia cubre este mundo. En este caso la distorsión de la realidad convierte al mundo en un lugar placentero y perfecto.

Estas seis formas de relación entre el ego y su entorno son seis formas de neurosis y dolor creadas por la mente, a pesar de que en algunos reinos hay momentos de ilusoria felicidad. En términos más concretos, surgen de una constante corriente de pensamientos cuyos protagonistas son él "yo" y "mi entorno" y cuya principal línea argumental es la relación entre los dos.

Evidentemente, se podría decir mucho más sobre los reinos pero el espacio de que dispongo no me permite entrar en más detalle (véanse Trungpa, 1973, y Gampopa, 1971). Sin embargo, es inevitable hacer algunos comentarios sobre la relación entre estos seis estados mentales neuróticos. El primero es que la gente tiende a desarrollar hábitos mentales que consisten en pasar de un reino a otro o en permanecer en uno en particular. No nos quedamos siempre en el mismo reino; nuestra experiencia vital cambia de uno a otro. Es posible que nos descubramos pasando de la actitud mental empobrecida del Reino de los Fantasmas Hambrientos al orgullo ignorante del Reino de los Dioses. Los cambios pueden darse rápida o lentamente. También se pueden dar en un plano más superficial, que se relaciona con nuestra experiencia vital momentánea, o en un plano más profundo, que se relaciona con nuestra percepción general de la vida.

En segundo lugar, se podría decir que estas seis formas de neurosis son en cierto modo una conducta adaptativa. Son estrategias para mantener y fortalecer el ego; estrategias de lucha contra aquello que el ego odia (nosotros odiamos), de atraer lo

que le gusta al ego y de ignorar lo que al ego le parece irrelevante. Hay que tener presente que, desde el punto de vista budista, el "ego" se refiere a algo que no existe más allá de la ilusión o de la imputación. Es tal real como el Viejito Pascuero o los gnomos, que pueden dominarnos en la medida en que creamos en ellos. Asimismo, la ilusión del ego concebido, como cualquier otra ilusión, puede dominar y estructurar nuestra experiencia de la realidad emocional e intelectualmente, precisamente porque nuestra realidad convencional es un producto de la mente.

Por último, se dice que hay una relación particular entre cada uno de estos seis reinos y nuestra cordura fundamental, que es la siguiente: la posibilidad de ver más allá de los mundos egóticos contruidos por la mente depende de la falta de intensidad de nuestra integración al reino en que nos encontramos. Se dice que la intensidad del dolor en los Reinos Inferiores (los reinos del Infierno, de los Fantasmas Hambrientos y el Reino Animal) es tal que no nos permite reflexionar. Aunque el deseo de escapar de ellos también es intenso, no supera la intensidad de la agresión, el hambre y la estupidez características de estos reinos. En los reinos superiores -el Reino Humano, el Reino de los Dioses Celosos y el Reino de los Dioses- la intensidad del dolor va disminuyendo progresivamente y lo mismo pasa con la intensidad del deseo de escapar de ellos. La intensidad del deseo de escapar sólo supera la intensidad del dolor en el Reino Humano. Esto se debe a que la capacidad para dejarnos llevar por la pasión, que es la emoción predominante en el reino humano, exige cierta capacidad de discriminación, cierto grado de inteligencia que pueda indicarnos si vamos o no por el buen camino. La inteligencia nos permite ver "como se encadenan las cosas", la relación entre causa y efecto. Esta discriminación nos permite tener a veces una imagen más clara y realista de nuestra existencia. Se podría decir que la disciplina de la meditación budista se une a esta percepción discriminadora y la cultiva, no para darle al ego mejores herramientas sino para que la percepción atravesase la mente samsárica y la ilusión del ego y sus seis reinos, y ponga de manifiesto la cordura fundamental.

A continuación convendría analizar más en detalle la práctica de la meditación y examinar cómo contribuye a nuestra cordura fundamental. Después de eso podremos analizar la relación entre meditación y terapia en forma más precisa.

Bases psicológicas de la meditación budista

Las tradiciones contemplativas insisten en que los seres humanos no sólo puede percibir y explorar el movimiento de su entorno, sino que también pueden percibir y explorar el movimiento interno de la mente. No se considera que los pensamientos o los fenómenos mentales sean independientes de nuestra experiencia, sino que también son y pueden ser percibidos. No sólo podemos reflexionar sobre nuestra experiencia, sino que también somos capaces de experimentar nuestro pensamiento. Entre pensamiento y experiencia se da, entonces, una relación dual.

En la psicología convencional tendemos a clasificar los pensamientos y la experiencia en categorías mutuamente excluyentes. Tendemos a suponer que los pensamientos se refieren a la experiencia y que están más allá o por encima de ella. Se producen en un rincón oculto, alejado de la experiencia, en la mente del

observador. El pensar sobre nuestra experiencia es indudablemente una estrategia valiosa para conocerla. Esta estrategia, que podría definirse como "estrategia conceptual" (De Wit, 1987b), es la base de nuestra tradición científica. Esta tradición rara vez se preocupa del otro aspecto de la relación dual entre pensamiento y experiencia. Sin embargo, el hecho que podamos experimentar nuestros pensamientos nos sugiere la posibilidad de que existan otras estrategias para adquirir conocimiento, que he llamado "estrategias de conciencia" (DeWit, 1987b). Estas estrategias se basan en la agudización de nuestra conciencia discriminadora de lo que experimentamos en la mente. La práctica de la meditación budista es un ejemplo de esto.

La excesiva importancia que le damos a las estrategias conceptuales en nuestra cultura tiene consecuencias muy amplias. Esta crea y sostiene un clima científico y social que deja de lado un enfoque mucho más radical y psicológico de la salud, el enfoque de la cordura fundamental, que ofrecen las tradiciones contemplativas bajo la forma de una amplia gama de disciplinas mentales.

LA PRACTICA CONTEMPLATIVA DE LA MEDITACION BUDISTA

En el caso del Budismo, la disciplina de la meditación supone un entrenamiento del estar plenamente presentes (o atención, como prefieran) y de la conciencia (discriminadora). Nos entrenamos en esto con el apoyo de la técnica de la meditación. La técnica es extremadamente simple. Por lo general, consiste en sentarse quieto en la llamada "postura de meditación" en un lugar tranquilo, lo que mantiene al mundo exterior relativamente constante. Sentados así, centramos la atención en el ir y venir de la respiración. Cuando nos damos cuenta que nos hemos dejado llevar por los pensamientos, también percibimos que hemos dejado de prestar atención a la respiración. Entonces volvemos a prestarle atención a la respiración. Evidentemente, la técnica tiene aspectos más refinados que adquieren importancia cuando empezamos a practicar seriamente esta disciplina. Esos aspectos más refinados pueden trasmitirse en sesiones privadas con un instructor de meditación entrenado en la tradición Budista.

¿Qué practicamos concretamente cuando aplicamos esta técnica? Con la ayuda de esta técnica lo que practicamos es el acto de *abandonar la actitud mental de estar inmersos* en la corriente de pensamientos para adoptar *la actitud mental de observar o ver* los pensamientos.

La actitud mental que consiste en observar el ir y venir de los pensamientos supone un cierto distanciamiento o desapego de los pensamientos. Este desapego está ausente cuando nos dejamos llevar por los pensamientos. El salto mental que nos lleva de ese dejarnos llevar por los pensamientos a observarlos no es un acto intelectual de distanciamiento. No se trata de pensar "No es nada más que un pensamiento, no tengo por qué dejarme llevar por él". Es un tomar conciencia que puede compararse al despertar. Cuando tomamos conciencia de esa manera nos da la posibilidad de volver a prestar atención a la respiración. Este despertar una y otra vez, que nos lleva a dejar de estar inmersos en la corriente de pensamientos

es el entrenamiento que hacemos con la ayuda de la técnica. Debido a nuestro hábito de identificarnos con el contenido de los pensamientos y a vivir en ese espacio, tendemos a dejarnos arrastrar por ellos. Lo mismo pasa en la práctica de la meditación, cuando nuestra atención se aleja de la respiración y se hunde en el contenido de los pensamientos. Empezamos a soñar despiertos hasta que volvemos a despertar y centrarnos de nuevo en la respiración.

La disciplina de la meditación budista tiene dos aspectos, que se conocen en términos de técnica como *shamatha* y *vipashyana*. Shamata, que literalmente significa "paz" se refiere al cultivo de la estabilidad mental en la práctica a través del entrenamiento del estar plenamente presente en la corriente de la respiración. Vipashyana, que suele traducirse como "meditación lúcida", se refiere al cultivo de la claridad y la comprensión de la propia mente y de la corriente personal de la experiencia conceptualizada. Shamatha implica trabajar con la excitación y el sopor de nuestra mente. Tiene un aspecto de domesticar y disciplinar que son necesarios, porque necesitamos un punto de observación estable para ver claramente y objetivamente la corriente mental en el vipashyana. Si nos dejamos arrastrar totalmente por la corriente de pensamientos, no alcanzamos a percibir sus características. Para aclarar en qué consiste podríamos recurrir a una metáfora. La conciencia normal y no entrenada es como un palo que flota en el río de los pensamientos. No hay fricción entre el agua y el palo, lo que puede compararse al estar inmerso en los pensamientos. Uno no está ni siquiera consciente de la atracción y la fuerza del río. Si tomamos el palo y lo enterramos firmemente en el fondo del río y lo dejamos enterrado allí, hemos creado una cierta estabilidad. El enterrar el palo es comparable al quedarnos sentados, quietos, prestando atención a la respiración; es el aspecto shamatha de la disciplina. Como el palo ya no flota, advertimos la fuerza y la naturaleza del río; el golpeteo y el salto del agua contra el palo y la variación de su fuerza y de sus demás características a lo largo del tiempo. Estas observaciones son el aspecto vipashyana de la disciplina, en el que tomamos conciencia y comprendemos cada vez mejor la naturaleza de nuestra corriente de pensamientos y su confluencia con lo que hemos llamado experiencia conceptualizada. Esta metáfora permite comprender que, aunque cuando comenzamos a practicar meditación ponemos énfasis en el aspecto shamatha, éste y vipashyana forman parte y se mantienen unidos en las etapas posteriores del desarrollo meditativo. La práctica de shamatha-vipashyana es la disciplina central de la meditación budista. Generalmente es respaldada por otras disciplinas meditativas que practicamos después de la sesión formal de meditación. Esas disciplinas, llamadas *shila*, consisten, entre otras cosas, en instrucciones sobre cómo cultivar un estilo digno y compasivo de comportarnos en el mundo. La práctica de la acción compasiva evidentemente ayuda a traspasar y abandonar la egocentricidad.

DESARROLLO MEDITATIVO

Después de haber analizado cómo practicamos y de haber descrito qué practicamos, podemos preguntarnos a dónde conduce esta práctica. Si miramos la práctica del shamatha-vipashyana desde el punto de vista de su desarrollo, se dice que, debido a sus efectos estabilizadores, shamatha tiende a reducir la tensión mental (y corporal) o el estrés, si prefieren. A través del shamatha comenzamos a ser capaces de sentarnos y relajarnos con nuestra mente, independientemente de cuán desbocada o adormilada esté, de cuán exaltados o depresivos sean los pensamientos, con todos sus matices emocionales y toda su intensidad. Empezamos a soltar el temor de que los torrentes mentales nos inunden o de que no esté sucediendo nada. Esto nos da una cierta fuerza mental o cierta sensación de tener una base firme, que es uno de los aspectos de lo que conocemos como *samadhi*. Esa fuerza nos permite dejar de echarle leña al fuego, es decir ser capaces de dejar de alimentar la corriente de pensamientos con más pensamientos sobre lo que tememos o lo que esperamos. La corriente de pensamientos se convierte entonces en algo más manejable. Gracias a eso podemos examinarla más de cerca durante la meditación, lo que también constituye el aspecto vipashyana de la práctica. Los resultados de ese examen son una gradual clarificación de nuestro autoengaño y confusión, que culmina en un ver completamente a través de la existencia ilusoria del ego y de su contraparte, el samsara. Junto con esto, las actitudes y emociones psicológicas basadas en esta ilusión pierden su base y su energía.

Este proceso de ver más allá, por medio de la meditación y otras disciplinas contemplativas, es gradual; consiste en varias etapas que a veces pueden ser dolorosas e incluso estresantes. Estas etapas se relacionan con el abrirnos paso a través de las enormes complejidades mentales que hemos desarrollado a largo de mucho tiempo, como consecuencia de nuestra creencia en la ilusión del ego. Nuestra mente va tejiendo constante y habitualmente una tela con los hilos de los pensamientos egocéntricos, cada uno de los cuales tiene una tonalidad emocional propia, más o menos intensa. El quedarnos sentados quietos en un lugar tranquilo nos ayuda a colocar en un primer plano el movimiento de la mente. Esto facilita el ver cómo la energía mental va tejiendo el entramado ilusorio de nuestras formaciones mentales. Estas formaciones mentales o *samskaras* son la tela con la que cubrimos nuestras experiencias externas momento a momento. Así es cómo creamos y mantenemos nuestra experiencia conceptualizada, con todo el complejo empañamiento psicológico del ego y el samsara.

Poco a poco el proceso de meditación irá abriéndose paso a través de esto hasta catapultarnos a una forma fundamentalmente distinta de ser y a una psicología diferente. Este estado de ser se ha llamado la realización de la naturaleza búdica o iluminación. En este estado nuestra ignorancia se transforma en absoluta apertura, nuestra pasión en compasión y comprensión, y nuestra agresión en la alegría del bienestar incondicional. Esta modificación de nuestra forma de ser va más allá de un entendimiento intelectual de la neurosis y la iluminación. Nuestra psicología de la neurosis ha quedado atrás y ha sido reemplazada por la psicología de la cordura fundamental. (basic sanity)

Esta psicología de la cordura fundamental refleja la mente, cualidades y acciones de los seres iluminados. Ha sido descrita en varios textos (véanse, entre otros, Asanga, 1979 y Thrangu, 1988). El concepto de cordura fundamental de esta psicología va más allá del concepto de salud entendida como un estado de bienestar mental, social y físico. Desde la perspectiva de esta psicología, uno puede sufrir o estar enfermo de una manera sana o fundamentalmente cuerda. Uno puede envejecer y morir cuerdamente. Como lo señaló Vergote (1987:31) en su intento por comprender la psicología de Jesucristo, la actitud mental y el accionar de quienes han descubierto y comprendido la naturaleza de la mente no puede ser capturadas o explicadas adecuadamente por nuestras psicologías tradicionales. En las psicologías convencionales se suele suponer que pasión-ambición, agresión-odio e ignorancia-confusión son inherentes a la naturaleza humana. No entienden esas emociones como consecuencia de una ilusión fundamental: la creencia en el ego. Debido a ese supuesto, la salud o la cordura se consideran como consecuencia de un estilo de vida en el que nuestras pasiones pueden satisfacerse dentro de los límites de la razón y en el que nuestra agresión puede expresarse dentro de ciertos límites inofensivos, y en el que la ignorancia y la confusión pueden manejarse en caso de que aparezcan como obstáculos.

La idea de una forma de vivir en el mundo absolutamente distinta, que tiene su psicología propia y radicalmente diferente, puede parecernos a muchos bastante extravagante. Sin embargo, desde la perspectiva de las tradiciones contemplativas, es el producto natural de los cambios psicológicos que constituyen los pasos o etapas del camino contemplativo. Pero no hay que preocuparse mucho de esto. Más importante es explorar nuestra psicología y trabajar en ella, tal como es ahora, si lo que nos interesa es avanzar en el camino contemplativo. Para empezar necesitamos enterrar un palo en el fondo de la corriente de nuestra mente y estudiarlo.

Después de esta breve introducción sobre la práctica budista de la meditación, analicemos la relación entre meditación y psicoterapia.

RELACIÓN ENTRE MEDITACIÓN Y PSICOTERAPIA

Debido a las posibilidades que ofrece el Reino Humano, se dice que esta forma de ser es la más sana de las seis. Es la única que ofrece una base para el desarrollo de la cordura fundamental. En términos de terapia, esto evidentemente significa que podemos o debemos concebir un método terapéutico cuyo objetivo sea colocar a la gente en el marco mental del Reino Humano. Su propósito no sería el cultivo de la cordura fundamental, sino de un estado relativo de salud o cordura, es decir, de la *relativa cordura* del reino humano. Sólo si uno es conducido y de alguna manera estabilizado en ese estado de relativa cordura se hace posible empezar a hacer el camino hacia la realización de la *cordura fundamental*. La cordura relativa sigue estando llena de neurosis, en tanto que la cordura fundamental está libre de neurosis. Yo diría que la gran mayoría de las disciplinas empleadas en las terapias convencionales tienden a cultivar una cordura relativa. En cambio, el objetivo de la

mayoría de las disciplinas contemplativas y, en particular, de la meditación Budista, es el cultivo de la cordura fundamental.

Si la meditación y la terapia se relacionan de la manera señalada, es importante que los terapeutas, por una parte, y los maestros de disciplinas contemplativas, por otra, estén conscientes de las diferencias de objetivos y métodos existentes entre la terapia y la meditación. La terapia no es una forma de meditación ni la meditación es una forma de terapia. Hay resultados que se pueden conseguir a través de la terapia, pero no a través de la meditación y viceversa. Esto se debe a que el propósito de la meditación es el despertar en la mente incondicional de la cordura fundamental, en tanto que el propósito de la terapia es la mente condicional de la salud relativa. "Se podría decir entonces que, desde ese punto de vista, la meditación no es una terapia. Si el desarrollo espiritual, o cualquier forma de disciplina espiritual involucra alguna noción de terapia, se convierte en condicional" (Trungpa, 1988:3).

Esto significa que la expectativa y el deseo ocultos tan comunes entre los meditantes de que su disciplina solucionará todos sus problemas psicológicos es ingenua y no tiene mayor justificación. Esta expectativa sólo tendría cierta justificación si estuviéramos totalmente arraigados en la cordura relativa del reino humano. El camino que conduce a la cordura fundamental presupone el cultivo de la cordura relativa, para tener una base realmente sólida en el reino humano. Del mismo modo, la expectativa de que la psicoterapia pueda liberarnos del samsara y conducirnos a la realización de la cordura básica es tan ingenua y engañosa como la anterior.

Aunque no es necesario suponer que la única manera de desarrollar la cordura relativa es a través de una terapia formal, un terapeuta bien podría ayudarnos a desarrollar un estilo de vida sano desde el punto de vista psicológico y a dotarnos de un medio sano en términos psicológicos cuando no somos capaces de hacerlo solos. En nuestra cultura occidental tan compleja es muy difícil hacerlo. El maestro tibetano de meditación Tai Situ (1989) dice que era relativamente fácil desarrollar un estilo de vida psicológicamente armonioso en la sociedad monolítica y relativamente sencilla que existía en el Tibet. Los padres, tías, tíos y otros miembros de la familia extendida estaban en condiciones de dar apoyo psicológico o humano. Todos ellos proporcionaban el tipo de ayuda que las familias ya no pueden ofrecer en las sociedades modernas, porque no tienen experiencia en la enorme variedad de estilos de vida, perspectivas y posiciones vitales que se han desarrollado. Según Tai Situ, eso nos lleva a comprender la necesidad y el surgimiento de profesionales que presten este tipo de ayuda, llamados terapeutas, en las sociedades pluralistas modernas.

Las diferencias de objetivos y métodos entre las disciplinas terapéuticas y contemplativas no impide, por supuesto, que la motivación de los terapeutas y sus pacientes, por una parte, y la motivación de los maestros de meditación y sus alumnos, por otra, pueda ser la misma. En la tradición Budista se dice que todos los seres sintientes quieren ser felices. Si entendemos la noción de felicidad en su sentido más profundo, como genuino bienestar o cordura fundamental, tanto los

terapeutas como los maestros de meditación (y quienes trabajan con ellos) incluso podrían tener la misma motivación, aunque al mismo tiempo podrían estar conscientes de las limitaciones de sus respectivos oficios.

Es indudable que si ayudamos a alguien a superar el miedo a volar o el miedo a los lugares llenos de gente o cualquier miedo de ese tipo, estamos contribuyendo a su bienestar, pero podríamos preguntar si esa contribución expresa el propósito último de la psicoterapia. Algunos psicoterapeutas dirían que sí, otros que no, dependiendo de su concepción del objetivo de la (su) terapia y de su concepción de las posibilidades psicológicas del hombre. Indudablemente no expresa el propósito último de la meditación, tal cual lo conciben las tradiciones espirituales. Los terapeutas comienzan trabajando con los problemas vitales inmediatos que presentan los pacientes. Por supuesto, esto también podría conducir al tratamiento de problemas más de fondo.

Todo lo anterior pone de relieve una idea conocida que es común tanto al entrenamiento contemplativo como terapéutico: la absoluta necesidad de que tanto el mentor espiritual como el terapeuta examinen atentamente en su mente la propia visión de la vida y del hombre que mantienen en la práctica de su oficio. Si el terapeuta tiene una visión poco profunda o superficial de la vida humana, de lo que puede ser o producir la vida humana, naturalmente la orientación y los resultados de la terapia pueden ser limitados. Puede suceder que el terapeuta logre lo que se proponía lograr con el paciente y desde ese punto de vista pueda considerarse que la terapia ha sido exitosa. Sin embargo, desde el punto de vista de las disciplinas contemplativas la misma terapia podría considerarse como una pérdida de tiempo. Porque si la terapia se basa en una visión de la vida cegada por conceptos e ideas que no se relacionan en absoluto con la visión de la cordura fundamental, esa terapia podría fácilmente atarnos aún más en el plano de la neurosis y el dolor, a pesar de los resultados temporales. ¿Por qué podría suceder esto? Precisamente porque los resultados temporales podrían sugerir que en los seis reinos del sufrimiento *es posible* conseguir cierto alivio. Mientras mantengamos esa expectativa seguiremos vagando a través de ellos

La moralidad en los enfoques terapéuticos y contemplativos

Aun cuando los terapeutas puedan orientar la terapia a la solución de los niveles más profundos de sufrimiento psicológico, es poco común que digan que su propósito es la salvación de un alma. Esta humildad o reticencia de parte de los terapeutas no se relaciona sólo con el hecho de que la mayoría de los terapeutas no creen actualmente en las posibilidades de desarrollo espiritual que las tradiciones contemplativas consideran reales, sino también al hecho de que la mayoría de los terapeutas no quieren ser moralistas. Después de haber ayudado a restablecer un cierto estado de relativa salud, lo que quieren es dejar que el individuo determine por sí mismo qué dirección quiere darle a su vida. "Que ellos determinen por sí solos qué es bueno o malo o qué puede satisfacerlos o no". Esta abstinencia moral aparta a la psicoterapia de las tradiciones espirituales que destacan el valor espiritual de la conducta moral. Incluso la práctica de la meditación, que no tiene en sí misma una orientación moral, suele presentarse en un contexto moral.

Es interesante observar que la tradición Budista contemplativa sostiene otra forma de abstinencia moral. Esta abstinencia se expresa en la visión según la cual en el samsara, o en el estilo de vida profano o materialista, no hay una posición preferida. Por supuesto, la posición de una persona puede ser menos dolorosa que la de otra y, por lo tanto, algunas posiciones parecen más felices en comparación con otras, pero ninguna ofrece una felicidad o una cordura fundamental que pueda atravesar las raíces del sufrimiento y la neurosis. Fundamentalmente, no hay necesidad de cultivar ninguna de esas posiciones, aunque en términos prácticos hay posiciones más fáciles de comprender y desde las cuales es más fácil reconectarse con la conciencia discriminadora y la compasión de la cordura fundamental. Estas posiciones son preferibles no por su valor moral, sino por el valor práctico que presentan como pasos en el camino contemplativo.

¿Pueden reforzarse mutuamente la meditación y la psicoterapia?

Por el hecho de que la meditación Budista y la terapia son distintas disciplinas con distintos objetivos y propósitos, aunque quienes la practican pueden tener la misma motivación -la motivación de aliviar el sufrimiento-, no podemos dejar de preguntarnos si estas dos disciplinas pueden reforzarse mutuamente de alguna manera. Permítanme plantear la pregunta en un contexto Budista nuevamente. Hemos definido las terapias esencialmente como medios de sacar a la gente del estado mental de los otros cinco reinos y conducirla al estado mental del Reino Humano. De ese modo pueden llegar a gozar de cierta salud relativa dentro de la existencia samsárica. ¿Es posible que la práctica de la meditación ayude a conseguir esto?

Desde el punto de vista Budista, hay dos posibles respuestas. Si nos referimos al nivel más profundo de la mente, la respuesta es "no". Si uno siente profunda y fundamentalmente que "la vida es un infierno", por ejemplo, la meditación podría no ayudar o, más bien, uno podría no ser capaz ni estar dispuesto a entregarse a una disciplina como la meditación. En tal caso se recomendaría una terapia. La meditación no puede penetrar en este reino. Pero la respuesta también podría ser "sí"; se dice que dentro del Reino Humano uno pasa -aunque en forma menos intensa y más superficial- por trastornos neuróticos *parecidos* a los estados de los otros cinco reinos. Podemos seguir diciendo a veces que la vida es un infierno, pero en otros casos podemos decir que no es así. Podemos seguir ignorando a veces nuestro dolor y el de otros, pero dejándonos llevar en otros casos por el deseo de hacer algo al respecto. En pocas palabras, somos relativamente cuerdos aunque podemos seguir perdiendo a ratos la perspectiva o la dignidad. La práctica de la meditación puede manejar los trastornos neuróticos que se producen en el contexto del Reino Humano. En términos estrictos, tal como la hemos definido, en este caso no habría que recurrir a la terapia. El comenzar una terapia podría ser incluso un retroceso; podría convertirse en un medio de crear una base más permanente o un reino más sólido a partir de los trastornos neuróticos pasajeros.

Aunque todo lo anterior apunta a una división del trabajo bastante categórica entre la psicoterapia y la meditación, hay una pregunta que vuelve a acercarlas. La

pregunta es, por supuesto, cómo sabemos si una persona se encuentra en uno de los otros cinco reinos -en cuyo caso lo indicado sería una terapia- o en el Reino Humano, aunque atravesando por un trastorno neurótico, en cuyo caso la meditación podría ayudarle a superarlo. Una posible respuesta a esa pregunta podría provenir de la evaluación de a) la solidez (intensidad y duración) de la aflicción neurótica y b) la apertura psicológica a la experiencia del dolor. Permítanme aclarar esto. En el extremo más profundo de la solidez está la experiencia psicótica de los reinos. No describiré en detalle el enfoque Budista de la psicosis (véanse Podvoll, 1985; Clifford, 1984, Programa Maitri, 1989, *Journal of Contemplative Psychotherapy*, 1988). En el medio están las intensas experiencias de los reinos inferiores que, debido a su intensidad, dan una experiencia muy sólida pero terrible de la realidad. Esta solidez se reduce muchísimo en la experiencia "movediza" e incierta del Reino Humano, situado en el extremo de menor intensidad. Se dice que la intensidad de los reinos inferiores suele opacar nuestra conciencia del dolor. De hecho, la solidez de estos reinos se consigue volviéndose insensible al (propio) dolor. Como nuestra conciencia discriminadora está más al alcance en el un tanto menos intenso Reino Humano, estamos más conscientes de nuestro propio dolor y del dolor de otros y más conscientes de dónde nos encontramos en términos psicológicos. Por eso, las características de este reino nos dan una cierta pista de dónde y cuándo indicar una terapia o meditación. La disciplina de la meditación presupone a) la disposición a abandonar la solidez de nuestra existencia concebida por la mente, una disposición a permitir una cierta incertidumbre en nuestra actitud ante la vida y b) una disposición a permitir una cierta develación y un cierto reconocimiento del propio dolor. Si esta disposición no se da en absoluto en nuestro estado mental o si se ve fuertemente contrarrestada por el impulso de aferrarse a la propia existencia y fortificarla contra la amenaza del dolor, la práctica de la meditación no puede penetrar en ese estado mental, pero hay ciertas formas de terapia que sí pueden hacerlo.

Este hecho también indica que la meditación Budista tiene un propósito diferente de la búsqueda de un cierto equilibrio en el mundo del samsara. Su propósito es salir de ese estado y escoger en cambio la conciencia discriminadora. Este es el camino contemplativo. Si la meditación se utiliza para encontrar un rincón seguro en el mundo samsárico, se la priva de su propósito espiritual y se la emplea indebidamente con fines de "materialismo espiritual", de acuerdo a la definición de Chogyam Trungpa (Trungpa, 1973). El materialismo espiritual es la búsqueda egótica de la espiritualidad; es una especie de ejercicio mental que se sirve de las disciplinas espirituales para fortalecer y sostener el ego, en vez de percibir su naturaleza ilusoria. Más que cualquier otro, los "Reinos Divinos", que por su mismo nombre aluden a la orgullosa aspiración a no dejarse rozar por la dolorosa realidad de la vida, están muy relacionados con el uso materialista de las disciplinas contemplativas con fines de satisfacción y engrandecimiento personal.

La meditación Budista y la psicoterapia transpersonal

¿Es justo decir que las psicoterapias sirven para encontrar un rincón psicológicamente seguro y de algún modo feliz en el mundo del samsara? Evidentemente es cierto que el objetivo de muchas terapias es conducir a los

pacientes a una existencia mejor y más sana -al Reino Humano, de acuerdo a la definición que hemos dado- en el mundo del samsara. El principal objetivo de estas terapias, entre otras la conductista, no es el de convertir a los pacientes en santos o en seres iluminados. Su objetivo es modificar sus hábitos mentales y sus patrones de conducta de tal modo que puedan por lo menos funcionar más o menos normalmente de nuevo e incluso puedan llegar a vivir un poco más felices. Sin embargo, ¿no es cierto acaso que las psicologías transpersonales y las terapias relacionadas con éstas proponen otros objetivos, similares en cierto sentido a los de las disciplinas contemplativas? Yo diría que sí. ¿Pero pueden lograr esos objetivos? ¿O, más bien, pueden hacerlo mejor que las tradiciones contemplativas a las que se asemejan? En el futuro inmediato, hay razones que justifican el responder que no. A continuación me referiré a algunas de ellas.

Para empezar, los conceptos más importantes de la psicología transpersonal provienen de nuestra psicología occidental. Incluso su concepto fundamental de una psicología que trasciende el ego está profundamente enraizada en nuestra psicología, comenzando por sus fundadores, Wilhelm Wundt y William James. Pero el acercamiento occidental a una psicología sin ego es más bien intelectual. Surgió del deseo de desarrollar una psicología que no se base en los supuestos lógicamente problemáticos de un hombrecillo u *humunculus* ubicado en algún punto de nuestro aparato mental o físico. No surgió del deseo de atravesar las raíces de la neurosis superando la creencia errónea en el ego, que encontramos en la mayoría de los seres humanos. Como consecuencia de esto, el enfoque occidental no ha despertado mayor interés en el desarrollo sistemático de disciplinas mentales que trasciendan esa creencia arraigada. Estas disciplinas y su comprensión son insuficientes.

En segundo lugar, las tradiciones contemplativas, y sobre todo el Budismo, siempre han estado en la búsqueda de medios prácticos para superar el ego. Por lo tanto, no sólo desarrollaron una psicología y una psicoterapia contemplativas no egóticas (véase, entre otros, *Journal of contemplative psychotherapy*), cuyo objetivo es conducir a la gente a lo que hemos llamado el Reino Humano. También han desarrollado una gran variedad de medios y métodos para conducir primero a la gente a una relativa cordura, lo que hemos llamado el Reino Humano, y luego más allá a la realización de la ausencia de ego, es decir, a la apertura y calidez de la cordura fundamental. La eficacia de estos medios y métodos ha sido puesta a prueba por generaciones y generaciones de practicantes, en algunos casos incluso durante más de dos milenios. La técnica psicológica que esto ha permitido acumular sobre las etapas del desarrollo meditativo, es mucho más precisa y sofisticada que la ofrecida por los psicólogos transpersonales que ofrecen técnicas personales de meditación como medios de crecimiento personal.

Un buen ejemplo de esta sofisticación es el manual de meditación de Takpo Tashi Namgyal, traducido recientemente (1987), que fue escrito en el Tíbet en el siglo XVI. Este manual, que todavía se sigue utilizando mucho, contiene ideas e instrucciones sistematizadas sobre la práctica de la meditación Budista del shamatha y vipashyana, desde los primeros niveles hasta la realización del *mahamudra* o iluminación, recopiladas a lo largo de más de mil años. Al igual que

cualquier otro manual, éste sólo se utiliza bajo la indispensable orientación de un maestro calificado de meditación. Tal como no podemos aprender -sin cometer errores innecesarios- los métodos y técnicas de investigación experimental mediante la simple lectura de un libro, tampoco podemos aprender a practicar los "métodos de investigación" mental de la meditación Budista sin un maestro de meditación. El manual de Tashi Namgyal es un excelente ejemplo de la sofisticación técnica y psicológica de su tradición, que va mucho más allá de los enfoques especulativos y, por lo general, muy ingenuos de la meditación que encontramos en las psicologías transpersonales de reciente desarrollo. Mi intención al decir esto no es desalentar a los que practican psicología transpersonal. Por el contrario, sólo quiero decir que, por suerte, es mucho lo que se puede aprender de tradiciones contemplativas como el Budismo. Al parecer, una buena estrategia para el desarrollo de una psicología transpersonal madura es estudiar sinceramente una de las tradiciones contemplativas y participar plenamente en la capacitación mental que ofrecen. Esto puede exigirnos estar dispuestos a abandonar la psicología convencional, al menos por un tiempo. De este modo podemos evitar la posibilidad de limitar nuestra comprensión del camino contemplativo reinterpretando su enfoque en términos de las nociones familiares de psicología o psicoterapia.

Por último, en nuestra psicología occidental no tenemos una tradición bien arraigada de *introspección*. Aunque originalmente Wundt y James concibieron la psicología como una ciencia de la mente, la falta de desarrollo de métodos confiables de introspección se ha traducido en el desarrollo de una psicología orientada a la investigación de la conducta humana. Aunque el interés en la "conducta mental" y la "formación de conceptos", entre otras cosas, ha resurgido con la aparición de la psicología cognitiva, la comunidad científica en general sigue sin sentir que la introspección pueda ser un método confiable de exploración de los fenómenos mentales. Por lo tanto, todavía no tenemos muchos psicólogos con formación científica que también hayan recibido una buena formación en los métodos introspectivos de los cuales la meditación Budista es un ejemplo. Además, quienes reciben tanto una formación científica como en métodos contemplativos suelen sentir una distancia tan grande entre ambos que no ven cómo superarla. Temen que cualquier intento por hacerlo los lance de cabeza en las aguas revueltas del New Age o en el Mar de Acuario. El diálogo entre el enfoque científico y el enfoque contemplativo de la exploración de la mente humana sigue siendo incipiente.

COMENTARIOS FINALES

Hemos analizado el concepto de salud desde el punto de vista contemplativo y examinado en cierta medida la relación entre meditación y psicoterapia desde el punto de vista contemplativo del Budismo. Al comienzo del análisis, dije que según la perspectiva del desarrollo de las psicologías contemplativas, no hay *una sola* manera de comprender la salud, la cordura y la meditación. Por el contrario, nuestra comprensión y nuestra forma de cultivarlas van cambiando a medida que avanzamos en el camino. No hay una psicología contemplativa estática, sino que a medida que nuestra imagen del hombre, nuestra imagen de nosotros mismos y del mundo cambian, también cambia nuestra psicología.

Desde este punto de vista, es comprensible que algunos psicólogos se muestren inclinados a explorar la meditación, la psicoterapia y la salud desde la perspectiva de la psicología convencional. Pero uno debería estar consciente de las limitaciones de la perspectiva específica que aplica. Desde la perspectiva de la psicología hedonista, podríamos preguntarnos, por ejemplo, qué tipo de satisfacción proporciona la meditación. Desde la perspectiva de la psicología utilitaria, podríamos preguntarnos para qué puede servir la práctica de una disciplina contemplativa. Desde la psicología evolutiva, se podría preguntar cuál es el valor de la meditación en términos de supervivencia. ¿Permite defenderse mejor, etc.? O podríamos examinar la práctica de la meditación Budista en términos de la terapia conductual. Por ejemplo, parecería que el aspecto shamatha de la meditación -el desarrollo de una cierta estabilidad mental- podría describirse en términos de enseñanza de la desensibilización y la relajación. El aspecto vipashyana -el desarrollo de la comprensión a través de la conciencia discriminadora- parecería tener algo en común con el enfoque del psicoanálisis.

Desde el punto de vista contemplativo propiamente tal, este tipo de descripciones y comparaciones podrían ser útiles como escalón que nos lleve a una mayor comprensión de la meditación. Sin embargo, el quedarnos parados en el escalón de la terapia conductual o el psicoanálisis indudablemente nos impediría llegar a comprender realmente el camino contemplativo, sus métodos y su psicología.

Por supuesto, lo que esto significa es que deberíamos estar conscientes de que las preguntas que planteamos y las respuestas que recibimos reflejan *nuestro* enfoque psicológico de la meditación. Este tipo de enfoque no coincide obligatoriamente con el enfoque contemplativo de la cordura fundamental. Corremos el riesgo de corregir lo que escuchamos sobre las disciplinas contemplativas basándonos en los preconceptos psicológicos que nos son familiares. En ese caso, sólo escucharíamos lo que ya (creemos que) sabemos. No se produciría un verdadero aprendizaje. Evidentemente, corremos el mismo riesgo cuando exploramos la relación poco definida entre psicoterapia, meditación y salud. Si nuestra comprensión de estos tres conceptos es limitada debido a creencias (psicológicas) que consideramos bien arraigadas y establecidas, los resultados que podamos lograr también resultarán ser limitados.

Por eso parecería fructífero -sobre todo ahora que la comprensión del efecto que ejercen nuestra mente o nuestros pensamientos en nuestro bienestar físico, social y mental se ha ampliado tanto- examinar minuciosamente, personalmente y con una actitud abierta todas las tradiciones contemplativas que durante mucho tiempo se han especializado en medios de comprensión de la naturaleza de la mente y en el cultivo de un estilo de vida compasivo.

Por último, la comprensión, la claridad mental y la compasión son absolutamente indispensables para los que trabajamos como psicoterapeutas. El grado de comprensión y compasión que podemos lograr determina cuán buenos terapeutas somos. Por lo tanto, es necesario que cultivemos la claridad mental y la compasión en la mayor medida posible. Nuestra última conclusión podría ser que la práctica de

la meditación Budista es ante todo útil y beneficiosa para el psicoterapeuta. La meditación no es lo mismo que la psicoterapia. Para los pacientes la meditación puede ser una etapa posterior, que llega cuando, con la ayuda de un psicoterapeuta de mente clara y compasiva, alcanzan un estado mental de relativa cordura, es decir cuando concluye la terapia.