



**UNIVERSIDAD MAYOR**  
PARA ESPIRITUS EMPRENDEDORES

UNIVERSIDAD MAYOR  
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

**BUDISMO Y SU APLICACIÓN EN LA PSICOTERAPIA POSMODERNA**

Tesis presentada a la Escuela de Psicología de la Universidad Mayor para optar al grado académico de Magíster en Ontopositología de la praxis clínica

Tesista: Karla Zambrano Pantoja

Profesor Guía: Ismael Vergara I

SEPTIEMBRE-2010

Santiago de Chile

## ÍNDICE

|  |           |
|--|-----------|
| <b>RESUMEN.....</b>                                  | <b>4</b>  |
| <b>1. INTRODUCCIÓN .....</b>                         | <b>5</b>  |
| <b>2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>            | <b>11</b> |
| 2.1. JUSTIFICACIÓN.....                              | 15        |
| <b>3. OBJETIVOS .....</b>                            | <b>18</b> |
| 3.1. Objetivo General.....                           | 18        |
| 3.2. Objetivos Específicos.....                      | 18        |
| <b>4. METODOLOGÍA .....</b>                          | <b>19</b> |
| 4.1. Enfoque Metodológico .....                      | 19        |
| 4.2. Procedimiento de Análisis.....                  | 23        |
| 4.3. Definiciones Operacionales .....                | 26        |
| <b>5. MARCO TEÓRICO.....</b>                         | <b>28</b> |
| 5.1. Psicología Occidental y Psicología Budista..... | 29        |
| 5.2. Sobre el Budismo.....                           | 33        |
| 5.3. El Budismo como Ontología .....                 | 35        |
| 5.4. Psicoterapia en el Contexto Posmoderno.....     | 37        |
| 5.5. La Terapia como Construcción Social .....       | 41        |
| 5.6. La Importancia del Silencio.....                | 42        |

|  |           |
|--|-----------|
| 5.7. El Sufrimiento.....   | 45        |
| 5.8. La Psicología, Una Ciencia Moderna frente al Sufrimiento .....  | 48        |
| 5.9. Dolor y Sufrimiento en el Budismo.....                          | 51        |
| 5.10 Terapia Narrativa .....   | 60        |
| 5.11. Pensamiento Meditativo y Calculante en Heidegger .....         | 65        |
| 5.12. Meditación como Entrenamiento Clínico .....                    | 69        |
| 5.12.1. Alivio del Dolor Psicológico .....                           | 69        |
| 5.12.2. Descubrimiento de la Verdad .....                            | 70        |
| 5.12.3. Caracterización de la Meditación .....                       | 71        |
| 5.12.4. Alianza Terapéutica: Meditación y Psicoterapia .....         | 72        |
| 5.12.5. Beneficios de la Meditación como Entrenamiento Clínico ..... | 73        |
| 5.12.6. Ejercicios de Meditación para Terapeutas .....               | 75        |
| <b>6. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN .....</b>                                 | <b>77</b> |
| 6.1. Budismo .....   | 77        |
| 6.2. Psicoterapia .....  | 79        |
| 6.3. Meditación.....   | 81        |
| 6.4. Lenguaje .....  | 85        |
| 6.5. Sufrimiento.....  | 87        |
| <b>7. CONCLUSIONES .....</b>   | <b>91</b> |
| <b>8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>                            | <b>94</b> |

## **RESUMEN**

En la presente investigación, a partir de un enfoque hermenéutico centrado en Gadamer (Aguirre, 1998; Arráez, Calles y Moreno de Tovar, 2006; Vergara, 2008; Velasco, 2000; Cárcamo, 2005) y en base al análisis documental de contenido (Pinto, 1996), se reflexiona en torno a la incorporación de los principios de la Psicología Budista en el abordaje del sufrimiento y su aporte en la praxis psicoterapéutica posmoderna. Específicamente, se exponen las principales corrientes dentro de la psicoterapia occidental posmoderna; se dan a conocer las contribuciones ontológicas del conocimiento de la Psicología Budista; se plantean las nociones fundamentales de la Filosofía Budista, particularmente, la noción de sufrimiento; se analiza y compara el tratamiento terapéutico del sufrimiento en la psicoterapia occidental moderna y en el pensamiento Budista; se discuten los aportes de la meditación en la praxis psicoterapéutica como experiencia vivencial para el terapeuta y, por último, se reflexiona sobre la contribución de la Filosofía Budista al pensamiento posmoderno en el ejercicio de la psicoterapia occidental.

## 1. INTRODUCCIÓN

La experiencia e inquietudes personales, así como el descubrimiento de nuevos enfoques onto-epistemológicos explorados durante el curso para optar al grado académico de Magíster que hoy se concreta en este estudio ha llevado a la realización de este trabajo; el cual se presenta como una invitación a reflexionar sobre caminos y alternativas a la praxis clínica basada en la psicoterapia, a partir de una mirada cuestionadora sobre las técnicas y metodologías utilizadas en la actualidad y de la superación de éstas mediante las enseñanzas que brinda el Abhidharma, desde la Psicología Budista<sup>1</sup>.

Específicamente, la problemática engarza con aquella teoría impulsada por autores, tales como Gergen (2002, 2006, 2008), quien plantea la necesidad de repensar la psicoterapia como un constructo social al interior de una interacción entre dos individuos: cliente y terapeuta, es decir, un todo que se construye en este escenario que brinda la relación terapéutica. Esta mirada invita, además, a cavilar sobre la manera en la cual entendemos el entrenamiento del terapeuta, al alero de la base científica que soporta dicha disciplina.

Dentro de este escenario, la propuesta específica dice relación con la oportunidad de aproximación entre esta nueva visión de la terapia planteada por Gergen y todo el conocimiento que brinda la filosofía budista para entenderlo como una base ontológica ampliable a la moderna práctica psicoterapéutica. Surge, entonces, la pregunta: ¿Por qué el budismo? Para dar respuesta a esta interrogante habría que partir, señalando que el término se asocia a un pensamiento. Por lo tanto, ¿cómo un pensamiento oriental podría servir a una disciplina denominada psicoterapia? Según Watts (1995: 9):

*“Los hinduistas, los budistas y otros pueblos antiguos no establecen, como hacemos nosotros, diferencia alguna entre la religión y demás aspectos de la vida, por tanto la religión no es un comportamiento aislado de la vida, sino algo que la impregna por completo, pero, si hubiese que pensar que puede exportarse del hinduismo, eso sería el budismo”*

---

<sup>1</sup>Entenderemos en este trabajo el concepto de Psicología Budista como aquella práctica de la psicología que llevada a occidente propone desarrollar un estado de atención plena, gracias a la meditación constante, que nos permita cultivar la observación en todo momento y que también es llamada como psicología contemplativa

Siguiendo con Watts (1995) una de las ventajas del Budismo, es su capacidad de servir de guía para gente de culturas muy distintas. A partir de esto, ¿Cómo podría servir a la disciplina de la psicología fundada sobre la base del conocimiento científico? Chogyam Trungpa Rinpoche, maestro tibetano, señala que el budismo se expresaría en Occidente como psicología. También, asevera que el objetivo de estudiar budismo no es aprender budismo, sino sobre nosotros mismos para liberarnos, para ir más allá de nosotros mismos. De lo transcrito cabe plantear lo siguiente: ¿existe alguna manifestación que entronque el conocimiento budista con la psicología occidental? Una de las maneras de engarzar ambos conocimientos se da a propósito del hecho y manifestación que implica la psicoterapia como praxis clínica. Y la manera de hacer viable esta comunidad entre budismo y psicoterapia se da, específicamente, con la forma de concebir la relación cliente – terapeuta desde la óptica del construccionismo social. Así como los construccionistas sociales no sólo cuestionan la idea de verdad única, sino que inclusive dudan de la objetividad de la investigación social, también, promulgan que no se puede conocer la realidad social (Hoffman, 2008: 27 en Mcnamee y Gergen). El budismo, basado en la principio de la vacuidad<sup>2</sup>, el cual es la esencia del mundo, una esencia vacía, se apoya estrechamente en el pratityasamutpada, es decir, en que las cosas se apoyan unas de otras bajo la relación de condicionalidad entre unas y otras:

*“De modo que, aunque el lenguaje convencional se refiere a seres y cosas, éstas no son sino la ilusión creada por el pensamiento conceptual que deriva de nuestra necesidad de expresarnos y comunicarnos, pero que carece de realidad al margen de esas necesidades” (Arnau, 200: 90).*

Pero, ¿por qué surge la necesidad de redimensionar la práctica terapéutica? Actualmente, el mundo vive inmerso en comunidades cada día más propensas a enfermedades mentales, donde la insatisfacción y los intensos ritmos y presiones diarias llevan a la sensación de sufrimiento como una constante. Este elemento negativo llega a experimentarse a consecuencia de la extrema asunción de responsabilidades personales, de imposición de deberes, individualismo a ultranza, entre otros.

---

<sup>2</sup>La idea del vacío gozó de prolongado prestigio en la literatura budista, aparece tempranamente en una de las colecciones más antiguas que registran los diálogos del Buda, la colección *Sutta Nipata*. Sin embargo, no es sino hasta el siglo segundo de nuestra era cuando la idea adquiere un estatus filosófico de la mano del célebre Nagajuna.

Esta circunstancia no es ignota para la discusión psicológica. Ya Lowen en la década de los 80' hacía hincapié en que las condiciones de la vida moderna provocan un ser neurótico, que producto de este estado de conflicto genera tensiones a nivel muscular (Lowen, 1980). En Freud la neurosis se interpreta como una incapacidad a adaptarse a la cultura. "La sociedad y la cultura vigente se caracterizan por un profundo escoramiento hacia la productividad material, cuando lo que debería hacer, es estar orientada hacia la actividad creadora de los seres humanos, y el gozoso placer que dicha actividad creadora origina" (Lowen, 1975).

Frente a lo descrito: ¿Cómo ayudan los psicólogos a los individuos a enfrentar las distintas enfermedades que pudiese manifestar a consecuencia de las exigencias que impone la sociedad actual y que, muchas veces, repercuten de manera negativa en el ser humano? Esta perspectiva permite erradicar aquello que aqueja al cliente, generalmente, el sufrimiento que lo lleva en búsqueda de un terapeuta, y desde ellas poder ir ampliando sus niveles de conciencia y las líneas de intervención. Esto, además, posiciona al terapeuta desde un rol ético, porque son partícipes de aquello que se hace emerger en el cliente como alternativas posibles a su relato de sufrimiento. Es decir, el Budismo ubica al terapeuta sobre la base que el sufrimiento del cliente puede ser trascendido, desligándose de ese rol de sanadores, empatizando con el cliente desde otra postura. En palabras de Cecchin (2008: 112):

*"Conocimos entonces una nueva libertad (a propósito del aporte del construccionismo social), no la libertad de buscar lo que podríamos encontrar dentro de una persona, sino la de indagar como se relaciona la gente en una red de comunicación, donde cada persona hace algo y al mismo tiempo responde a alguien, de allí surgen los relatos maravillosos, dramáticos y hasta conmovedores".*

Aún lo dicho, la práctica psicológica actual y, especialmente, la psicoterapia están en deuda con el hombre y no ha sabido responder a lo significativo del ser humano de una forma que le permita a éste situarse de mejor manera en el mundo. (Zlachevsky, 2008) Así, volviendo al budismo, se encuentra en esta práctica de vida una manera alternativa de concebir el cosmos, distinta a la Occidental, pero que no por ello impide formar parte de la práctica terapéutica Occidental. Ante lo manifestado, se sostiene que, tanto la esencia del budismo como las enseñanzas del Buda permiten otras respuestas

ante el dolor, ante las presiones y el sufrimiento. Si bien la comprensión del Budismo da para un lato debate, ello podría resumirse, parafraseando a Chödrön (2002: 32):

*“El Buda señaló que la existencia humana tiene tres características principales: la ayoidad, la impermanencia y, el sufrimiento e insatisfacción. Según el Buda, la vida de todos los seres humanos está marcada por estas tres cualidades, la cuales son reales y verdaderas, es decir, nos ayuda a relajarnos porque aceptamos las cosas tal como son” (p. 32).*

Dentro del budismo y para poder llegar a la praxis psicoterapéutica desde una nueva perspectiva se intentará aproximar la lectura a las bases de la Filosofía Budista, específicamente, en base al Abhidharma. “Aquella colección de escrituras Budistas que profundiza e investiga sobre los procesos mentales de los estados de la conciencia humana” (Trungpa, 2008: 154).

En su idioma original, el tibetano, abhidharma corresponde al sánscrito dharma que significa “la ley de las cosas”. Una de las tres divisiones del canon budista, siendo las otras tres sutras y vinaya (reglas de disciplina monástica). Dharma significa la Ley de la enseñanzas de Buda y abhi, literalmente, significa, hacia o encima. Abhidharma significa “encima de la Ley” y se refiere a comentarios sobre la ley, es decir, estudios doctrinales de las enseñanzas del Buda o sutras. Entre los siglos IV y I A.C. aparecieron divisiones repetidamente dentro de la Orden Budista, resultando en la formación de veinte escuelas. Muchas de estas escuelas produjeron sus propias sistematizaciones doctrinales de los sutras y éstas fueron incluidas en el abhidharma.

Se pondrá énfasis en la escuela Mahayana, que tiene a su haber largos años de reflexión sobre el sufrimiento. Esta corriente del pensamiento Budista puede considerarse como una visión más amplia de lo que actualmente concebimos en torno a la voz “sufrimiento”.

Una vez introducidos en el objeto de estudio, se señala que la tesis que aquí se postula atiende a la idea que mediante la comunión entre la forma de entender la realidad, el vacío y el sufrimiento, entre otros conceptos, de parte de la filosofía Abhidharma y, en especial, de la Psicología Budista; en la práctica terapéutica occidental permite a quien consulta la entrega de su vida, apelando a su facultad consciente, principalmente mediante el uso del lenguaje que ahonda en la naturaleza de la conciencia

como tal. Este “ahondar en la naturaleza” de la conciencia es lo que en Budismo se plantea como meditación y que es considerada para ellos el arte de despertar y es justamente ese despertar el que puede llevar a una trascendencia de lo que se conoce como sufrimiento.

Consecuentemente, es necesario plantear una discusión que permita abrir espacios a los debates que tengan relación con las premisas con las que se explica el mundo y que subyacen a estas prácticas. Dentro de lo cual la Filosofía Budista se presenta como un nuevo conocimiento ontológico, ampliamente, beneficioso para muchos de los padecimientos y sufrimientos del hombre moderno y que permite repensar la práctica terapéutica.

La psicoterapia, en función del Budismo como base ontológica, registra escasa literatura e investigación a nivel local. Entre los pocos trabajos encontrados están las investigaciones de la Psicóloga e instructora en meditación, Verónica Guzmán, quien denomina su propuesta como “Psicoterapia contemplativa”. Guzmán, parte de la premisa de que quien acude a donde un terapeuta lo hace, porque experimenta dolor o sufrimiento. Guzmán sostiene su planteamiento sobre la base de una serie de supuestos, tales como:

*“Desde la perspectiva budista, la aproximación es quizá menos agresiva con uno mismo que con los otros; el tema central es aprender a relacionarse con cualquier experiencia de vida, incluyendo el sufrimiento [...] aquel que es ineludible a la vida de cada uno, así la comprensión de que el sufrimiento es parte de la vida, el poder ver de dónde surge, es lo que nos permite que éste disminuya o cese a la vez que nos permite ver cuál es el camino para que eso sea posible” (Guzmán, s/a).*

Según Guzmán esta lejanía entre el estudio introspectivo de la mente, y la práctica clínica dice relación con el momento en el cual el paradigma científico se instala como verdad absoluta, dejando de lado la observación y descripción de la experiencia vivencial.

De lo expuesto subyace el objeto que guía esta investigación, que es volver a meditar en torno a la incorporación de los principios de la psicología budista y su aporte en la praxis psicoterapéutica posmoderna. Para ello, se expondrán las principales corrientes dentro de la psicoterapia Occidental posmoderna. También, se darán a conocer los aportes ontológicos que aporta el conocimiento de la psicología budista.

Por otra parte, se describen las nociones fundamentales de la Filosofía Budista; se analizará y comparará el tratamiento terapéutico del sufrimiento en la Psicoterapia Occidental moderna y en la psicología budista.

Finalmente, se discutirá y reflexionará sobre los aportes de la meditación en la praxis psicoterapéutica como experiencia vivencial con miras a concluir sobre el aporte de la Filosofía Budista al pensamiento moderno en las terapias clínicas.

Dados los objetivos mencionados, en esta investigación se utilizará una metodología bibliográfica o documental de contenido basado en fuentes secundarias y terciarias de información, ya sean libros, revistas, artículos y netgrafía asociados al tema de análisis.

El presente trabajo estará dividido en tres partes principales. En la primera se hará una introducción al tema de reflexión y análisis, enfatizando en la necesidad de explicar la interrelación entre la Psicología y, la misma Filosofía Budista.

El segundo capítulo contendrá las principales temáticas y aspectos teóricos, que funda esta tesis. La construcción del tercer apartado corresponderá a una reflexión diseñada bajo la forma de un ensayo, donde se expondrá la postura de la investigadora en torno al tema de análisis. Luego, se darán a conocer las principales conclusiones sobre este trabajo.

## 2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Mientras más nos sumergimos en la tecnologización, la gran promesa de la modernidad -certezas intelectuales y logros materiales garantes de un porvenir más amable para la humanidad- se ve frustrada por la aparición de una sociedad en la cual la satisfacción de los deseos no produce bienestar, el progreso económico aumenta la brecha entre los países pobres y ricos, el desarrollo técnico ha creado peligros bélicos y ecológicos de dimensiones planetarias y la virtualidad aumenta la distancia de la convivencia humana (Brünner, 1999). Este descontento general crece hasta límites insospechados en la experiencia de la inmediatez temporal, de la soledad en las relaciones, en la vivencia de ser instrumentos para la producción y el consumo, en el temor de ser sorprendidos por aquella realidad que construimos y que se nos advierte incierta e inaprensible a través de los medios de comunicación.

Como señala Beck (1998) no es que en la modernidad existan más riesgos que en épocas anteriores. Lo distinto es que pensar en términos de evaluación de riesgos resulta una práctica generalizada en nuestros tiempos. Sólo en nuestro país, según la Sociedad Chilena de Salud Mental (2006), un millón de chilenos sufren depresión, cifra que equivale aproximadamente a la población de la primera y segunda regiones del país, siendo la población de nuestra capital la que encabeza esta lamentable lista.

Tal parece que este deterioro de nuestra calidad de vida no logra encontrar respuesta en quienes se dedican a estudiar “lo humano”, y es así como los científicos sociales y los profesionales de la salud mental, entre éstos los psicólogos, al parecer, no sabemos entregar una alternativa que dé respiro a esta situación que se nos hace patente. (Zlachewsky, 2008)

La Psicología intenta abordar estos problemas desde aproximaciones metodológicas y técnicas que intentan una validación científica en el medio disciplinar, quedando desplazadas y oscurecidas las reflexiones y discusiones relativas a las premisas ontoepistemológicas que subyacen a estas prácticas. (Zlachewsky, 2008)

Es justamente esta situación la que hoy nos invita a conocer y comprender la Filosofía Budista a fin de reflexionar nuestra praxis psicoterapéutica desde una perspectiva nueva, desde un pensar que trascienda la razón calculante y abra nuevos

horizontes de significado de la experiencia central del ser y del sufrir en el acontecer de lo humano. Así, encaminándonos en esta meditación, nos proponemos reflexionar y problematizar aquellas construcciones y prácticas sociales referidas a dicotomías tales como salud y patología, enfermedad y cura, experticia y sentido común y, particularmente, el estatus ontológico en que aparece el experto y el sujeto de atención en aquello que concebimos como relación de ayuda desde las nociones positivistas occidentales.

Tanto como nos proponemos conocer y comprender los aportes del pensar y prácticas meditativas para nuestra praxis psicoterapéutica, el presente trabajo emplaza esta reflexión hacia las consecuencias pragmáticas del pensamiento meditativo en los dominios del vivir y convivir cotidiano trascendiendo el ámbito clínico hacia la esfera social exterior a este dominio.

En consecuencia, estimamos que la relevancia de este trabajo puede ser comprendida en términos de la innovación que reviste pensar la praxis psicoterapéutica Occidental –anclados en la propuesta epistemológica del construccionismo social- desde el prisma de la filosofía oriental, en consonancia con la propuesta heideggeriana referida al pensamiento meditativo. Así, esta aproximación a la lógica oriental y occidental nos propone el desafío de poner en tela de juicio nuestras nociones modernas familiares para entrar en nuevas formas de inteligibilidad y de relación.

Desde el ámbito filosófico Acevedo (2003: s/n), revisando los planteamientos de Heidegger sobre los tiempos actuales señala que éste los interpreta como “la era de la técnica moderna, donde se da lo que sigue:

*“(...) El ser se manifiesta de una doble manera. 1. Como lo dispuesto, la imposición, la posición total (das Ge-stell) esto, es como la esencia de la técnica moderna, la cual (...), pone su pregnante sello en todos los dominios de la vida a través de rasgos denominables de múltiples maneras, tales como funcionalización, perfección, automatización, burocratización, información”.*

El mismo autor, citando a Heidegger explica que el concepto tecnología implica esta analogía:

*“De la misma manera que llamamos Biología a la representación de lo vivo, la representación y formación de ese ente dominado por la esencia de la técnica puede ser llamado tecnología. La expresión también puede servir para designar a la metafísica de la era atómica” (Acevedo, 2003: s/n).*

Nos preguntamos entonces ¿Cómo incorporar nuevas lógicas y prácticas que amplíen las posibilidades de sentido y coordinación en las relaciones que construimos y reconstruimos en el proceso de terapia?, ¿aporta el pensamiento y prácticas meditativas nuevas experiencias y formas de ser-en-el-mundo (Dasein), más allá de sus implicancias terapéuticas? Desde estas comprensiones y prácticas, ¿nos encaminamos a trascender nuestros dualismos racionalistas hacia una disposición de apertura nueva?, ¿cómo adentrarnos en un pensar meditativo serio, que reflexione sobre el sentido, asumiendo los riesgos de su instrumentalización desde la cultura moderna como meras “técnicas meditativas”?

A partir de lo dicho por los autores antes citados se desprende lo siguiente:

- La Psicología en su afán por validarse como ciencia ha ido dejando de lado su cuestionamiento central que es el ser humano en post de la aplicación y validación de distintos modelos teóricos que tampoco responden el problema de fondo.
- La psicoterapia se ha convertido en un medio de normalización al servicio de una sociedad que necesita sujetos sanos para funcionar y producir.
- La Sociedad del Conocimiento ha alcanzado a la Psicología, alejándola de sus fundamentos primitivos.
- Existe una brecha entre la teoría y la práctica de la psicoterapia, pues ésta última no ha sido capaz de presentar una perspectiva ontológica que deje en evidencia cómo se aborda el tratamiento de los pacientes.

Por lo tanto, como una aproximación inicial para salvar dichas brechas surge este trabajo que pretende encontrar en el Budismo, en tanto Filosofía que nace con una pregunta ontológica clara y que tiene relación con comprender la naturaleza vacía de todas las cosas y su constante cambio nos entrega herramientas para acceder a vivir a ese "ser del ser humano", una alternativa aplicable a las prácticas de psicoterapia posmoderna.

Dentro de este escenario, el objetivo general de este estudio dice relación con la oportunidad de aproximación entre la visión de la posmodernidad encabezada por los postulados de Gergen (1996) y todo el conocimiento que brinda la Filosofía Budista, para entenderlo como una base ontológica para la práctica psicoterapéutica posmoderna.

A la vez, tomando en cuenta los objetivos específicos planteados, se persigue exponer las principales corrientes dentro de la Psicoterapia Occidental posmoderna; dar a conocer los aportes ontológicos que aporta el conocimiento de la Psicología Budista; describir las nociones fundamentales de la Filosofía Budista, particularmente; la noción de sufrimiento, analizar y comparar el tratamiento terapéutico del sufrimiento en la Psicoterapia Occidental moderna y en la psicología budista; discutir y reflexionar los aportes de la meditación en la praxis psicoterapéutica como experiencia vivencial y reflexionar sobre el aporte de la Filosofía Budista al pensamiento posmoderno en la praxis de la Psicoterapia Occidental.

En consecuencia, se desea encontrar respuestas a interrogantes, tales como: ¿Cómo podría el Budismo servir a la disciplina de la Psicología fundada sobre la base del conocimiento científico?; ¿cómo un pensamiento milenario de Oriente (Budismo) puede aportar a una disciplina denominada Psicoterapia?

## 2.1. JUSTIFICACIÓN

En primer lugar, si se toma en cuenta que la psicoterapia<sup>3</sup> constituye una práctica, cuya labor se centra en los seres humanos resulta necesario describir en forma exhaustiva dicho concepto para de ese modo fundar la terminología a emplear por los terapeutas. En consecuencia, un primer aporte de este trabajo será fijar una posición ontológica que permita reconocer los elementos esenciales de ese ser que consulta como paciente y que todo psicoterapeuta podría hacer emerger en su consulta clínica.

Sobre este punto Zlachevsky (2008: 2) señala que esto es un problema básico, pues los terapeutas suelen no tener claridad sobre su postura ontológica. A saber:

*“Uno de los problemas que a mis ojos es fundamental, que terapeutas -incluso aquellos que siguen una misma corriente teórica, no logran acuerdo -desde una perspectiva ontológica- sobre cómo abordar a quienes consultan. Es más, ni siquiera se dan cuenta de esas discrepancias y sólo la atribuyen a pequeñas diferencias teóricas. Los sustentos ontológicos de la disciplina no son transparentes y mucho menos explicitados abiertamente”.*

A esto, la autora agrega que “para preguntarse por lo ontológico indudablemente debe haber una comprensión del hombre que incluya la idea de que tras o junto al ente hombre existe el ser pero no sólo ello sino que ese concepto amerita ser reflexionado” (Zlachevsky, 2008: 2).

En segundo lugar, la revisión bibliográfica da cuenta de los nexos existentes entre las Psicoterapias Posmodernas, que basan su trabajo en el lenguaje y las técnicas narrativas de acontecimientos por parte de los pacientes, y los planteamientos centrales del Budismo, especialmente, el Mahayana que de acuerdo con Najarunja podría aportar desde su lugar una reflexión pertinente para desarrollar y lograr dicha visión ontológica.

---

<sup>3</sup> Tratamiento de enfermedades, especialmente de las nerviosas por medio de la sugestión o persuasión o por otros procedimientos psíquicos. Diccionario de la Real Academia Usual (1992: on line). <http://buscon.rae.es/ntl/ /SrvltGUI/MenuNtll?cmd=Lema&sec=1.0.0.0.0>

En tercer lugar, se torna trascendental en función de la Sociedad del Conocimiento imperante relevar la discusión ontológica, que como ya se ha dicho ha sido prácticamente olvidada. En efecto, resulta vital situar la Psicología desde la mirada de autores como Zlachevsky (2008: 7), quien asevera:

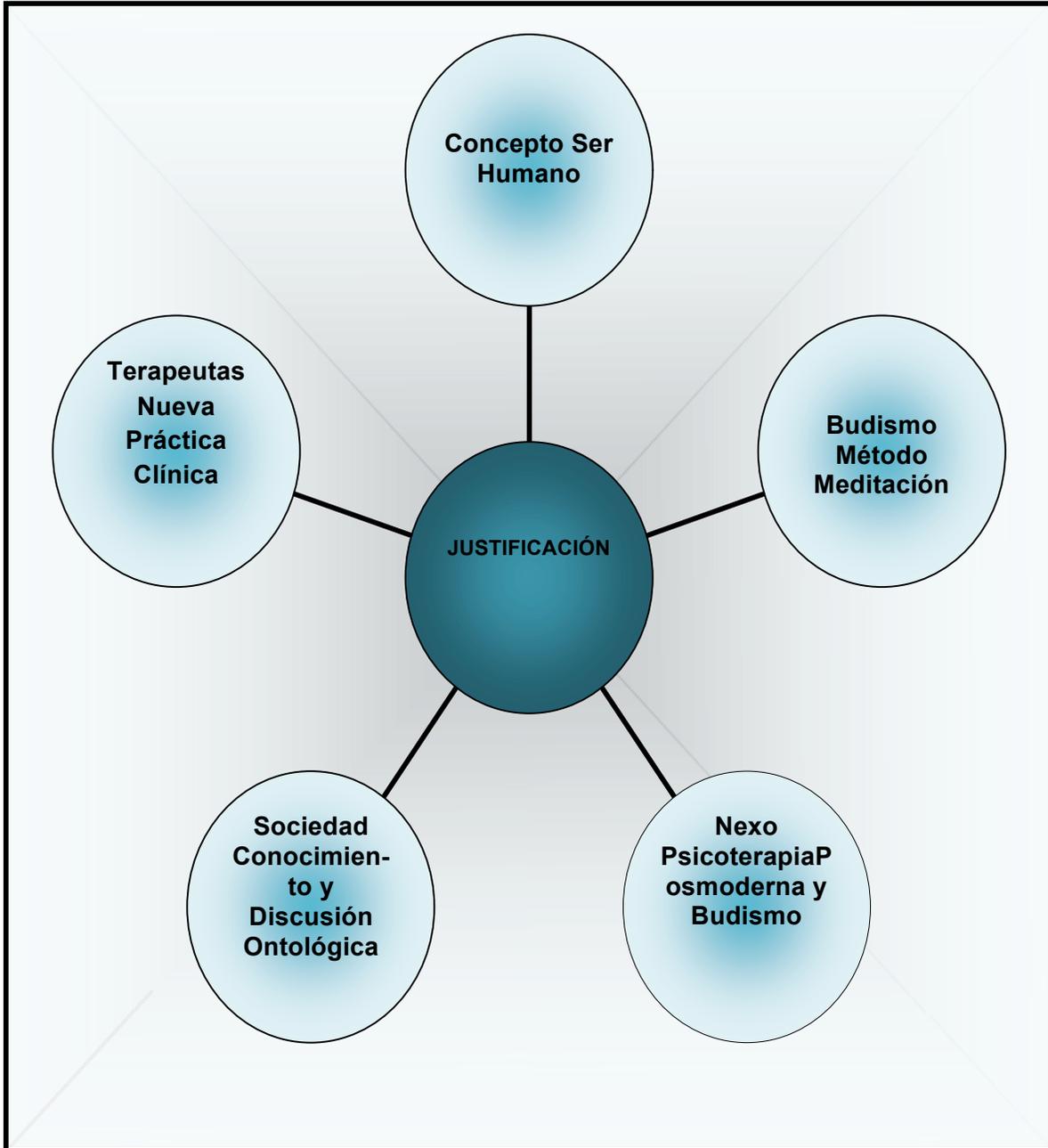
*"(...) Sin una reflexión ontológica posible de explicitar, cualquier aproximación epistemo-lógica o teórica que pretenda explicar al ser humano se transforma en una utilización de técnicas y manuales pragmáticos que no dan cuenta de lo central, de lo que hace la diferencia entre el ser humano y los animales u otros entes".*

En cuarto lugar, el Budismo no sólo entrega una reflexión ontológica precisa y que puede venir a salvar el vacío existente en el ámbito de la Psicoterapia posmoderna, sino que además plantea una metodología para acceder a ella. Es decir, por una parte, presenta una descripción teórica de qué hacer con el ser humano y, por otra, cómo los terapeutas podrían abordar a esos individuos desde la praxis. En este caso, a través de la meditación. Vale decir, ésta constituiría una nueva herramienta a usar por los terapeutas en sus prácticas clínicas.

Desde luego, cabe precisar que esta última no forma parte de los métodos de trabajo de la Psicología Occidental, cuyo conocimiento se cimienta principalmente en la aproximación teórica e intelectual. En consecuencia, otro aporte de esta investigación está dado por este punto.

En quinto lugar, si se vinculan las Psicoterapias posmodernas con elementos del Budismo, tales como la concepción del sufrimiento (que se entiende como un estado posible de trascender) los terapeutas podrían acceder a nuevas maneras de entender su praxis, evitando por ejemplo la búsqueda de la eliminación del dolor humano.

Esquema 1. **ESQUEMA DE JUSTIFICACIÓN**



Creado por la autora.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1. Objetivo General**

Reflexionar en torno a la incorporación de los principios de la Psicología Budista en el abordaje del “sufrimiento” y su aporte en la praxis psicoterapéutica posmoderna.

#### **3.2. Objetivos Específicos**

1. Exponer las principales corrientes dentro de la Psicoterapia Occidental posmoderna.
2. Dar a conocer los aportes ontológicos que aporta el conocimiento de la Psicología Budista.
3. Describir las nociones fundamentales de la Filosofía Budista, particularmente, la noción de sufrimiento.
4. Analizar y comparar el tratamiento terapéutico del sufrimiento en la Psicoterapia Occidental posmoderna y en el pensamiento Budista.
5. Discutir y reflexionar los aportes de la meditación en la praxis psicoterapéutica como experiencia vivencial para el terapeuta.
6. Reflexionar sobre el aporte de la Filosofía Budista al pensamiento posmoderno en la praxis de la Psicoterapia Occidental.

## 4. METODOLOGÍA

### 4.1. Enfoque Metodológico

Desde el punto de vista metodológico, esta investigación dados los fines propuestos adscribirá al enfoque hermenéutico, entendido por Velasco (2000: s/n) como “(...) un conjunto de posiciones epistemológicas que comparten la tesis de que las ciencias sociales tienen finalidades, metodología y fundamentación diferentes a las propias de la ciencia natural”.

En efecto, la hermenéutica en tanto “(...) posición sustentada en el paradigma humanista pone énfasis en la interpretación de los fenómenos particulares que acontecen en un contexto de tiempo y espacio definido” (Cárcamo, 2005: s/n).

En términos generales, añade el autor antes citado, en el proceso hermenéutico es vital la experiencia.

*“La experiencia (es un) elemento fundante del proceso hermenéutico, ya que ésta incorpora inevitablemente la dimensión temporal y con ello el reconocimiento histórico de la experiencia. Lo expuesto permite captar la importancia a los elementos socioculturales que el autor otorga al proceso de interpretación” (Cárcamo, 2005: s/n).*

Complementando la anterior idea, Ortiz-Oses (2005: s/n) señala que “hermenéutica significa también traducción, explicación e interpretación que permite la comprensión (de un texto)”.

En palabras de Toledo (1997), dice Cárcamo (2005: s/n) la clave de la hermenéutica está en:

*“(...) Asumir que el referente es la existencia y la coexistencia de los otros que se me da externamente, a través de señales sensibles; en función de las cuales y mediante una metodología interpretativa se busca traspasar la barrera exterior sensible de acceder a interioridad, esto es: a su significado; así queda descrita la esencial actitud frente a las cosas humanas que, condensada en el término griego hermeneuin alude a desentrañar o desvelar; dicha actitud ha dado lugar a una teoría y práctica de la interpretación conocida con el nombre de hermenéutica”.*

Por último, agrega Cárcamo (2005: on line) “la hermenéutica, o más bien, la utilice deberá procurar comprender los textos a partir del ejercicio interpretativo intencional y contextual. Dicho proceso supone desarrollar la inteligibilidad del discurso en el texto”.

#### Hermenéutica de Gadamer

Según Velasco (2000) existen tres corrientes hermenéuticas: la metodológica, filosófica y crítica. Para los efectos del presente trabajo se ha optado -de acuerdo a los objetivos planteados - funcionar, siguiendo la perspectiva de Gadamer, quien se inscribe en la perspectiva filosófica.

Autores como Ortiz-Oses (2005: s/n) señalan que en “Gadamer se conjugan todas (las) perspectivas filosóficas de la hermenéutica, tomando en principio la descripción que Heidegger hace respecto al círculo hermenéutico”.

Sobre este punto, Velasco (2000: s/n) resume como sigue las principales tesis de Heidegger que son incorporados por Gadamer en sus postulados hermenéuticos. A saber:

*“a). La comprensión hermenéutica exige considerar a los eventos de interpretación y al intérprete como entidades en devenir, como componentes del ser-ahí (dasein). Si el intérprete o los acontecimientos para la interpretación se consideran fuera del dasein, resulta entonces que se degradan a objetos, no susceptibles de comprensión hermenéutica. En este sentido, las ciencias empírico-analíticas han cosificado las entidades del dasein, especialmente al sujeto cognoscente, al aislarlo del mundo vital que le corresponde históricamente.*

*b) El devenir del dasein es un proceso que no puede suspenderse o regresarse, y en su desarrollo devela nuevas posibilidades del ser. Consecuentemente las tesis historicistas de reconstruir el contexto vital del pasado, abandonando el del presente, es imposible, precisamente porque niega la historicidad del intérprete, ubicado siempre en un punto determinado del devenir, que si bien puede proyectar hacia el futuro, no puede ‘regresar al pasado.*

*c) La tesis anterior implica que, toda interpretación parte de una pre-interpretación heredada por el desarrollo del ser. Por ello, no es posible una interpretación neutra, libre de prejuicios y, por lo mismo, la interpretación es siempre un proceso no terminal, en*

*constante cambio, ya que cada nueva interpretación implica el cambio de la situación hermenéutica.*

*d) El progreso de las interpretaciones del desarrollo del dasein. En este sentido la hermenéutica es el desarrollo del Ser y no una mera ciencia sobre el Ser. 'El dasein es una entidad cuyo verdadero ser se dirige comprensivamente hacia ese ser'".*

Desde luego, Cárcamo (2005:s/n) recalca que la mirada hermenéutica de Gadamer "(...) enfatiza en el aspecto ontológico de y en la hermenéutica, como sostiene 'el ser del hombre reside en comprender'. Esto requiere del reconocimiento de un sujeto consciente y por tanto con capacidad de reconocer su historicidad".

Por su parte, Arráez, Calles y Moreno de Tovar (2006:5) consideran que "el objeto revelado de análisis gadameriano es más bien el de sacar a la luz las estructuras trascendentales del comprender, o sea, clarificar los modos de ser, en que se concreta el fenómeno interpretativo".

Es que -de acuerdo a Vergara (2008:155)- "descubre Gadamer que la hermenéutica es una experiencia más amplia que la conciencia del sujeto. Es decir, la experiencia de ser en el tiempo, de que el tiempo es el ser y, como tal, es la manera en que la vida humana revela al ser que le comprende, pues somos seres de sentido 'arrojados' a un mundo en el que coparticipamos en su conformación y transformación".

Aguirre (1998: 431-432), concuerda con Vergara (2008), señalando que:

*"(A juicio de Gadamer) el comprender no es un modo de comportamiento del sujeto entre otros, sino el modo de ser del dasein mismo. El comprender es la forma original de realización del 'ser-ahí' humano, en tanto que ser-en-el-mundo, es decir, el modo de ser original de la vida humana misma. El concepto de comprensión está cargado de un verdadero sentido ontológico".*

Aguirre (1998:433), también, explica que Gadamer para darle una estructura más concreta a la comprensión recurre al llamado círculo de la comprensión. "Gadamer insiste en el hecho de que el círculo hermenéutico no debe ser concebido de manera puramente formal ni desde un punto de vista subjetivo, ni desde un punto de vista objetivo. Al contrario, ejerce una dialéctica efectiva dentro de este espacio que se establece entre el

texto y el que lo comprende. El intérprete se hace un *mediador constituyente* entre el texto y la totalidad que el texto sobreentiende”.

Aquí surge otro de los elementos centrales de los postulados de Gadamer y que es la interrelación entre comprensión y lenguaje. Para Aguirre (1998:437) “Gadamer considera esencial situar la comprensión en la dinámica del lenguaje, este modo fundamental de realización de nuestro ser-en-el-mundo, la forma que engloba la totalidad de constitución del mundo”.

Una mirada similar presenta Vergara (2008: 156), quien asevera:

*“La comprensión indica un proceso que tiene como centro al lenguaje, en cuando forjador de realidades y acervo de perspectivas –hombre (ser/espíritu/razón) y realidad (ser/natural/mundo)- y, como tal, posee un carácter ontológico como realidad esencial, pues posibilita la posesión de un mundo y hace posible todo tipo de interpretación en el espacio de la historia y de la tradición”.*

Asimismo, el autor citado explica que “para Gadamer, la comprensión -en tanto que reconstrucción de una estructura de sentido- entraña el primado del diálogo (...)” (Vergara, 2008: 159).

En ese sentido, Arráez, Calles y Moreno de Tovar (2006: 7) aportan lo siguiente a la discusión:

*“En esa realidad del autor del texto, del texto mismo y del entorno del intérprete se conjuga un diálogo. Esa vivencia de preguntas y respuestas, entre los horizontes que se fusionan, esa estrecha relación que aparece entre preguntar y comprender es la que da la hermenéutica su verdadera dimensión”.*

Finalmente, Velasco (2000: s/n) señala que “el contexto histórico específico al que pertenece todo intérprete es, en los términos de Gadamer, su horizonte hermenéutico y la relación entre el intérprete y su horizonte constituye su situación hermenéutica. El horizonte hermenéutico es producto del desarrollo histórico habido hasta entonces y actúa en el presente en la forma de prejuicios”.

## 4.2. Procedimiento de Análisis

En este punto se describirá el procedimiento de análisis que se empleará en la investigación, en este caso, corresponde al análisis documental de contenido (ADC), pues tiene consonancia con el enfoque histórico-hermenéutico escogido. Al respecto, Insignares (2001: 2), expone:

*“(Bajo el enfoque histórico-hermenéutico) una investigación bibliográfica adquirirá verdadera importancia investigativa, siempre que se realice con rigor y suficiencia en cuanto a la revisión y manejo de las fuentes, la generación de argumentos, etc. Y sólo en el caso de que se pretenda la comprobación de hipótesis mediante la operacionalización de variables y se proceda conforme a un diseño metodológico estricto, adquirirá la connotación de investigación científica positiva”.*

De este modo, ADC se entiende como“(…) el proceso cognitivo de reconocimiento, descripción y representación del significado simbólico de los mensajes, ya que éstos no tienen un significado único, sino que son capaces de transmitir una multiplicidad de contenidos incluso a un único receptor” (Pinto, 1996: 421).

Para la autora citada en el párrafo precedente señala que dicho contenido presenta tres dimensiones:

*“Informativa: Que nos remite al significado semántico pragmático de los documentos pues a su carácter descriptivo o intrínseco, según el cual el significado de una expresión es aquello a que se refiere o representa, debemos añadir su dimensión interactiva, más en la línea de la pragmática y, por consiguiente, directamente relacionada con la intención comunicativa del emisor.*

*Enunciativa: Que añade a la anterior una situación discursiva, siendo determinantes los contextos emisor y, sobre todo, receptor.*

*Documental: Que se delimita adaptando el contenido enunciativo a una determinada situación documental, pues la determinación del contenido implica la asignación de prioridades a las propiedades del documento con vistas a su descripción”.*

A la vez, considerando que el análisis documental de contenido se centra en el estudio del texto (discurso) es preciso efectuar una aproximación tangencial sobre aquel concepto.

Según Charadeau y Maingenau (2005: 179) “el discurso es una noción que se encontraba ya en la filosofía clásica, donde al conocimiento discursivo por concatenación de razones se le oponía el conocimiento intuitivo. Su valor estaba entonces próximo al *logos griego*. En lingüística, esta noción puesta en primer plano por G. Guillaume experimentó un desarrollo fulgurante con la declinación del estructuralismo y el ascenso de las corrientes pragmáticas”.

De acuerdo a Álvarez (2001: 11-12) existe una polisemia entre los términos texto y discurso, lo que implica un uso indistinto de ambos. Sin embargo, precisa que mientras “el texto es una configuración lingüística. Es un conjunto de elementos lingüísticos (palabras, oraciones...) organizados según reglas estrictas; el discurso es la emisión concreta de un texto, por un enunciado determinado, en una situación de comunicación determinada”. “Todo esto hace que exista una extrema imprecisión terminológica cuando se pretende caracterizar los diversos tipos de textos”. Básicamente, su clasificación se basa en “tres criterios fundamentales” (Álvarez: 2001: 144-145-146).

*“1. Un criterio sociocultural permite distinguir tipos de textos que son productos de las prácticas discursivas de una sociedad.*

*2. Un criterio funcional permite caracterizar “tipo de discursos” (...) según la función que estos cumplen en la comunicación. Es decir, según la relación que el sujeto comunicante establece con su interlocutor en términos de su proyecto de habla.*

*3. Un criterio estructural (o construccional), por último, permite caracterizar los textos según el modo de organización dominante”.*

Aunque De Beaugrande y Dressler (1986) no elaboran una taxonomía textual, sí proponen siete principios que todo texto debiese cumplir para ser considerado como comunicativo. En pocas palabras, estos son: la cohesión, la coherencia, la intencionalidad, la aceptabilidad, la informatividad, la situacionalidad y la intertextualidad.

Por su parte, van Dijk (2001) desecha la distinción entre el discurso oral y el escrito, puesto que la conversación y el texto son dos grandes manifestaciones de la lengua.

Una postura un tanto similar es la que presentan Jaworski y Coupland (1999), quienes señalan que el discurso en su nivel más básico puede ser entendido como el estudio o análisis del lenguaje en uso y que involucra aspectos sociales relacionados con formaciones sociales, políticas y culturales.

Dicha concepción surgida más bien desde la pragmática, también, la adopta Gee (1999) cuando se refiere al discurso. En efecto, a éste lo relaciona directamente con el lenguaje en uso que se emplea en la construcción *in situ* de actividades e identidades. No obstante, determina una clara diferencia con el Discurso que entiende como la unión entre la parole y todo lo que le rodea, vale decir, la vestimenta, los gestos, los símbolos, entre otros.

Sin embargo, van Dijk (1982) incorpora la noción de episodio al discurso, donde el episodio es una unidad semántica o una secuencia específica de proposiciones que deben tener coherencia local y global, mientras que un párrafo es la manifestación superficial de éste. A su vez, estas secuencias de proposiciones deben estar incluidas en las llamadas macroproposiciones, en función de lo cual es posible entender la unidad total del discurso y determinar elementos claves para la comprensión de éste, tales como el tema y los tópicos. Precisamente, éstos además de la cohesión y la coherencia textual forman parte de las unidades analíticas del discurso en distintos niveles.

En tanto, Pinto (1996: 432) caracteriza los niveles estructurales de las unidades textuales de la siguiente manera:

*“1. Estructura superficie: Es la manifestación física del texto tal como se ofrece a la observación directa del lector.*

*2. Estructura profunda: Que propone el estadio máximo de reducción a nivel de estructuras de contenido. Podríamos decir que se incluye la realidad textual antes de organizarse fragmentadamente (...).*

*3. Estructura esquemática: Al margen de los dos anteriores, todo texto posee una estructura organizativa, retórica o esquemática (EE), también conocida como superestructura. Es el tipo de construcción textual, una especie de esquema de producción al que se adapta el texto, y que existe al margen de su contenido (...).”*

Respecto a la metodología de análisis del ADC, Pinto (1996) señala que ésta se efectúa a partir de las siguientes etapas:

1. Lectura/Comprensión: Aquí, la lectura se piensa como la única forma de acceso posible a los contenidos de los documentos, por lo tanto, se torna en una labor relevante. Asimismo, el proceso de comprensión implica interpretar los hechos descritos en los textos.
2. Análisis: Esta etapa está íntimamente relacionada con la anterior, pues el investigador luego de comprender los textos debe analizarlos, tomando en cuenta dos momentos: selección e interpretación. El primero contempla la segmentación del documento en unidades más pequeñas y la contracción de éste a través de la eliminación de los elementos carentes de significación para los fines investigativos y, el segundo contempla el acto interpretativo en sí de los textos.
3. Síntesis: Corresponde a la etapa final del proceso y considera el arte de componer el texto.

En último término, la misma autora, establece las principales operaciones parte del ADC:

1. Clasificación: Esta operación considera el agrupamiento de la información en categorías o clases.
2. Indización: Esta operación implica la vinculación de las ideas centrales de los textos para su indización en función de algunos términos establecidos.
3. Proceso de resumir: Esta operación consiste en la reducción cognitiva y la reconstrucción textual en un modelo reducido con el fin de emanar un nuevo texto.

### **4.3. Definiciones Operacionales**

A continuación, se describen las definiciones operacionales a partir de las cuales se desarrollará el análisis y discusión de la presente tesis, considerando los textos de Guzmán, Trungpa y Gerdem, Siegel y Fulton.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Ver Referencias Bibliográficas.

1. **Budismo:** La palabra "budismo" viene de la palabra "budi" que significa "despertar" y, por ello, el Budismo es la filosofía del despertar. Surgió de la experiencia de un hombre llamado Sidharta Gautama, conocido como "El Buda", quien a los 35 años despertó a la Realidad Suprema. El Budismo enseña que se debe desarrollar nuestra capacidad intelectual hasta que podamos comprender nuestro universo claramente. También, estimula a entregar amor y bondad a todos los seres, sin distinción. Así, el Budismo es una filosofía, pero no sólo una simple filosofía, es la filosofía suprema.
2. **Lenguaje:** Aquel que actúa como mediador de los objetos sociales, los cuales no son sólo lingüísticos, por lo tanto, no requieren ninguna referencia de algo fuera del lenguaje para explicarlos. Es una estructura de pre-comprensión, un conjunto de modos ordenados de percibir, actuar, hablar, pensar y evaluar que son operativos dentro del grupo social que sostiene esa tradición.
3. **Psicoterapia:** La psicoterapia es una relación especial, culturalmente relativa entre un profesional de la asistencia y un individuo o grupo de clientes, funcionando desde una plataforma teórica que incluye supuestos básicos sobre la naturaleza humana y el proceso del desarrollo psicológico. Se entenderá por psicoterapia todo tratamiento de naturaleza psicológica que a partir de manifestaciones psíquicas o físicas de sufrimiento humano promueve el bienestar psico-social del consultante.
4. **Sufrimiento:** Entender el sufrimiento como la significación que un individuo le da a una experiencia que significa como dolorosa, afirmando que cada vez que un individuo tiene una percepción dolorosa, éste le da un significado desde lo afectivo. Aun cuando esta significación es íntima, está impregnada de materia social, cultural y relacional y, al mismo tiempo, es producto de la educación que además no es ajena al vínculo social, lo que desde acá podría hacer pensar que hay una sociedad educando a sujetos a sufrir de una determinada manera.

## 5. MARCO TEÓRICO

Habida consideración que en Psicología cada concepto forma parte de un referente ontológico y convertido en un componente del proceso social; en este capítulo se explican una serie de tópicos, conceptos y nociones de interés que permitirán aproximar la mirada en profundidad hacia el fenómeno que se pretende dar cuenta.

Ahora bien, es deber señalar que el objeto del presente trabajo enfrenta a dos conocimientos que entroncan hacia un mismo fin. Por una parte, está la ausencia del yo individual que plantea el budismo y, por otra, a nivel epistemológico estaría el Construccinismo Social al servicio de las terapias posmodernas. Todo ello, ejercitado mediante el lenguaje que se da al interior de la relación terapéutica que se irá construyendo entre psicólogo y el otro.

Ello, permite entender al individuo como un algo que se construye a partir de la relación terapéutica y que confluye en una técnica milenaria cual es la meditación.

Para comenzar este capítulo, se da cuenta de una realidad evidente y es que la Psicología en su búsqueda constante hacia el perfeccionamiento de los fines de la relación terapéutica y por qué no decirlo de su propio sentido ha indagado en diversas fuentes ontológicas del saber. Una de ellas enlaza la teoría psicológica con un saber milenario el Abhidarma dentro del contexto de la realidad que se construye en la relación terapéutica moderna, es decir, a través de la instalación de un saber ontológico completamente nuevo: El budismo al servicio de éste.

## 5.1. Psicología Occidental y Psicología Budista

Al escuchar sobre Psicología Budista o Budismo puede ocurrir que se piense, inmediatamente, en una especie de religión o filosofía, pero según lo planteado por Wilber (1990) las disciplinas orientales, tales como el budismo o el Vedanta no pueden considerarse teorías, filosofía ni religiones, sino más bien un conjunto de experimentos, incluso pensándose en el sentido más riguroso de la palabra, ya que contienen una serie de normas que si son debidamente ejecutadas pueden conducir a descubrir el funcionamiento de la mente y así poder trascender el nivel en el cual los individuos están atrapados y que los mantiene en la rueda del sufrir.

Por ello, la Psicología Budista tradicional pone un gran interés en la importancia de la “experiencia directa” durante el trabajo psicológico, ya que si sólo es apoyado en la teoría se pierde lo más básico. Lo que se quiere decir con esto es que la teoría es solamente un paso que debe ser complementado con un exhaustivo entrenamiento de la experiencia directa de la mente (Trungpa, 1997).

Para los budistas la manera de poder acceder a ese conocimiento de la experiencia de la mente es a través de la meditación, la cual tiene que quedar clara no como una práctica religiosa, sino más bien como el modo para poder clarificar la mente (lo que los budistas entienden como el poder mantener la mente libre de distracciones, fija en la experiencia subjetiva e inmediata de la conciencia). Después de este proceso y al poder reconocer esta naturaleza última de la mente (la mente reposando en su estado natural) surge el deseo natural de clarificar lo que se ha experimentado y desde ahí la teoría es una gran ayuda para poder clarificar y articular la propia experiencia. De esta manera, el conocimiento adquirido no se convierte en conceptos interpretados, logrando así que el trabajo psicológico se mantenga vivo, fresco y bien enraizado (Trungpa, 1997).

Así como la Psicología Budista pone su principal interés en la “experiencia directa”; la Psicología Occidental ha dejado de lado este punto y su énfasis ha sido mucho mayor en la teoría, desde donde no se pide a quienes quieren acercarse a ella una “práctica”, sino que se presentan los conceptos acuñados que dicen cómo y qué hacer.

Esta diferencia entre ambas perspectivas es aún más distante cuando se entra en la visión que ambas perspectivas tienen de lo que es el ser humano, ya que para el pensamiento budista la noción que los seres humanos son básicamente buenos y que las

cualidades más básicas de éstos se pueden encontrar en su apertura, inteligencia y calidez. Esta visión tiene su base en la expresión filosófica y psicológica de los conceptos Bodichitta (mente, corazón despierto) y Tathagatarbha (espacio, donde surge la sabiduría). Todas estas ideas están, principalmente, basadas desde la experiencia en la bondad y dignidad de nosotros mismos y los otros lo que se convierte en la comprensión y la inspiración fundamental que sienta las bases de la práctica budista y la psicología budista (Trungpa, 1997).

En el caso de la Psicología Occidental, esta es atravesada por la cosmovisión Judeo-Cristiana del pecado original, la cual incluso no sólo es parte del dominio de las religiones que se presentan en la cultura occidental, sino que logra impregnar todo el pensamiento occidental y, particularmente, el pensamiento psicológico, ya que tanto en los que toman el rol de pacientes como de terapeutas o teóricos pareciera que todos mantuvieran en común una idea de un error original que es el que de alguna manera los lleva a tener que experimentar el sufrimiento, donde la sensación de culpa o de haber sido herido es una idea muy arraigada que hace pensar que por haber hecho algo en el pasado ahora están siendo castigados (Trungpa, 1997).

Para la Psicología Budista la experiencia de la ausencia del ego es para algunos psicólogos occidentales de difícil asimilación, comparándose como una forma de nihilismo, siendo muy distinto al significado que es entregado desde el budismo el cual invita a soltar los patrones habituales y desde la experiencia de la ausencia de ego poder adquirir la confianza de no volver a reconstruir y junto con ello reconocer la experiencia de lo saludable y fresco en ese soltar la construcción de nuevos patrones (Trungpa, 1997).

El nivel del ego es para Wilber (1990) aquel nivel de conciencia que abarca la idea que tenemos de nosotros mismos, esa que es como la imagen que conlleva aquellos aspectos conscientes e inconscientes, incluyendo la naturaleza analítica y discriminadora de nuestro intelecto, es decir, la "mente".

Lo que plantea Wilber (1990) es que la mayoría de los enfoques de la psicología occidental trabajan en este nivel de conciencia, intentando en su praxis la reparación de ese "YO" individual. Este "Yo" es lo que el autor nos propone como nivel de ego y él lo ubica en aquella banda de conciencia, donde se encuentra nuestro papel, aquella idea

que tenemos (y que tratamos de mantener) de nosotros mismos, así como la naturaleza analítica y discriminatoria de nuestro intelecto).

Es por ello que los diversos enfoques occidentales en psicoterapia lo que nos proponen es poder reforzar ese ego mediante la integración del yo, enfocando sus esfuerzos en la corrección de la imagen que se tiene de uno mismo, el poder adquirir seguridad en si mismo por el camino de metas realistas, no teniendo como su objetivo el librar al sistema consultante de todos los sufrimientos de la vida, como tampoco el eliminar por completo los síntomas perturbadores, en palabras de Wilber “ En su lugar ofrecen y hasta cierto punto consiguen una reducción de las “neurosis normales” propias del ego” (1990,Pág. 27)

Es por ello que la propuesta del teórico es que al encontrarse un problema en un nivel egoico los modelos que existen en Occidente ayudan en esta creación de un ego sano, pero si al contrario se quiere llegar más allá de los confines del yo individual que significa llegar a otros niveles de conciencia el aporte de las escuelas orientales tienen mucho más que entregar gracias a su trayectoria en el concienciamiento místico y la conciencia cósmica.

Ambos enfoques en la actualidad son utilizados de forma separada, pero lo que plantea Wilber es que ambos son necesarios en distintos niveles y, por lo tanto, es preciso poder utilizarlos de forma complementaria, dejando de lado discutir cuál es más válido entre ambos, ya que cada uno de estos enfoques puede ser ocupado, dependiendo del nivel de conciencia a trabajar, pues las miradas orientales y occidentales en la práctica ni siquiera se proponen las mismas metas. En consecuencia, insistir en que compitan uno con otro “equivale a plantear una carrera en la cual la meta de un participante es completamente distinta al otro”. (Wilber, 1990: 27). Esto, pensando que los diversos enfoques occidentales se proponen reforzar el ego, la integración de este yo que permite la corrección de la imagen que se tiene de sí mismo y no tiene como meta el librarse de los sufrimientos de la vida ni eliminar definitivamente los síntomas perturbadores(Wilber, 1990).

Por otra parte, los enfoques orientales no tienen como objetivo reforzar el ego, sino más bien poder trascenderlo de la forma más total y completa posible, consiguiendo con esto alcanzar la liberación, la virtud de lo absoluto y como fin último la iluminación. Así se conecta con un nivel de la conciencia que ofrece esa libertad total de todo sufrimiento, eliminando los cuestionamientos sobre nuestra naturaleza.

Por consiguiente, el auténtico problema que presentan no sólo ambas miradas, sino además las distintas escuelas psicológicas es poder descubrir una similitud ordinal, una lógica o una continuidad que permita que la vasta complejidad de estos sistemas psicológicos, que a menudo son contradictorios, se logren integrar en el estudio de la conciencia, donde no sólo se incluyan las grandes escuelas de psicoterapia, sino además los conocidos enfoques “orientales” y “occidentales” (Wilber, 1990).

Para ello, Wilber (1990: 34) plantea:

*“La misma existencia de una gran diversidad de sistemas y disciplinas psicológicas sugiere, más que una diferencia interna en cuanto a metodología, la verdadera diferencia de los niveles de la conciencia a los que las diversas escuelas se han adaptado. Si algo de verdad hay en el espectro de la conciencia y en las grandes tradiciones metafísicas que coinciden con su tema principal, pasa a ser inmediatamente evidente que cada una de dichas escuelas de psicoterapia tanto las orientales como las occidentales se ocupan primordialmente de un nivel distinto del espectro de la conciencia...Dichas escuelas no tienen por qué preocuparse excesivamente de cuál es el enfoque “correcto” para el estudio de la conciencia humana ya que cada uno de ellos está más o menos en lo cierto en cuanto su propio nivel”.*

Una vez expuesto esta breve introducción sobre las diferencias entre unas y otras aproximaciones es menester preguntarse, ¿cuáles son los fundamentos del budismo que pueden ser importados al contexto de la psicoterapia posmoderna? Para Watts la relación es, absolutamente, evidente. No obstante, es necesario tener claro qué se entiende por el concepto de budismo.

## 5.2. Sobre el Budismo

Resulta una difícil empresa tratar de conceptualizar un conocimiento milenario que, a su vez, se divide en innumerables ramas y que se denomina comúnmente como budismo. Para entenderlo, es deber remitirse a sus inicios. Si bien los inicios del budismo se remontan hace miles de años, aún así en la actualidad son muchas las disciplinas como la Física, Filosofía y, ahora, la Psicología las que han encontrado en sus enseñanzas un nuevo espacio de reflexión.

Para comprender al budismo es necesario conocer su cosmovisión. En ella todo lo que nosotros, los occidentales entendemos como “realidad” o “verdades” del mundo; el budismo lo considera una representación, algo así como la ilusión cinematográfica de movimiento generada por fotografías estáticas.

Otra comprensión del término budismo hace referencia a una doctrina, concretamente, a las enseñanzas del Buda. Para Stcherbastski (1994) dicha derivación es obvia, puesto que dichas enseñanzas versaban sobre el Dharma, la Ley o Verdad Universal, de la que Buda había logrado el conocimiento profundo. Sin embargo, el mismo autor señala:

*“Sabido es que el budismo no se caracteriza por la univocidad de sus interpretaciones doctrinales; tanto es así que podemos hallar entre sus adeptos desde quienes defienden un punto de vista idealista hasta que se decanten por un realismo absoluto” (Stcherbastski, 1994: 8).*

Arnau (2007) en su libro “Antropología del Budismo” lo sitúa en dos polos: Uno es la prisión de la existencia y, el otro, es el de un estado libre del condicionamiento del deseo, del apego, donde estos condicionamientos son los que hacen surgir el sufrimiento.

La propuesta que plantea Warren (1999) es que si vamos a hablar de budismo este debe estar basado en la comunicación de cómo es ser seres humanos hoy día, más que algo que viene del pasado. Sólo desde esa comprensión se podrá mirar el pasado, siendo esto aplicable en la actualidad.

El Buda, Sidhartha Gautama, el Príncipe Brahaman fue un príncipe que vivió en Kapilavastu, lo que hoy se conoce como Nepal entre los años 563-486 a.C. Su vida durante sus primeros 29 años fue caracterizada por la riqueza y confort, donde los esfuerzos de su padre por alejarlo de los sufrimientos del mundo no fueron suficientes para hacer que Sidhartha lograra sentirse confortable, llegando a desobedecer las órdenes de su padre y salir fuera de palacio. Fue esta primera acción lo que lo llevó hacia el camino de la iluminación. Lo que más impacto al príncipe fue darse cuenta que existía una realidad muy distinta a la que él conocía en el palacio, en la cual pudo reconocer en otros la enfermedad, la vejez y la muerte. Y muy asustado le pregunta a su acompañante: “Esto le sucede sólo a ellos no?, ¿nosotros no morimos, no sufrimos, no envejecemos así verdad? Su acompañante que era muy honesto le respondió que todos envejecían, morían, y todos experimentaban la enfermedad en sus vidas, frente a esto él se sintió muy engañado, decidiendo que en un muy corto tiempo debía descubrir cuál era el sentido de la vida si en ella existía el sufrimiento. (Warren, 1999).

De esta manera, lo primero que hizo Gautama fue experimentar el otro lado de las experiencias que estaba acostumbrado y se sumergió en una vida de ascetismo que lo lleva a estar, incluso, a las puertas de la muerte. Ya en esa instancia y dándose cuenta que no lograba la respuesta que esperaba piensa:

*“Ya probé lo caliente, ya probé lo frío, al principio pensé que lo caliente o el placer era realmente lo bueno y no lo fue. Entonces probé lo frío, pensé que si era tan valiente para tener siempre sólo agua fría entonces tendría un sentido la realidad del mundo, pero esto tampoco funcionó”.*

Fue así como toma la decisión más importante en su proceso en la cual decid, simplemente, sentarse y abrir su mente a cualquier cosa que surgiera. Esto significaba no esperar nada en ese proceso, sino sólo estar dispuesto a experimentar exactamente “lo que estaba sucediendo”, sin encontrar en ello respuestas; simplemente estar dispuesto a ver las cosas “tal cual son” que no tiene que ver con una premisa realista de que las cosas existen ahí, sino más bien el aceptarlas sin cuestionamientos, siendo esta en sí la base de la meditación Budista (Warren, 1999).

Es en este momento cuando Sidharta se encuentra con Maya, quien representa todas las tentaciones y todas las posibilidades que tienen los seres humanos de mirar

estos extremos y de encontrar algo en ellos. Es posible pensar en Maya como un dios externo o también es factible pensar que es el último esfuerzo de la mente por aferrarse a sus ideas y apegos. A pesar de los esfuerzos de Maya, el príncipe Brahaman hace el gesto de tocar la tierra, que se significa que acepta la realidad tal cual es (Thathatha: “tal como es”), que lo lleva a recibir el título de Thathaghatha que en sánscrito significa “aquel que es lo que es). (Warren, 1999).

Gracias a esta actitud Sidhartha Gautama logra alcanzar la iluminación, reconociendo que sólo en el abandono de todas nuestras categorías y relacionándonos con las cosas tal como son mediante la experiencia directa podremos acercarnos a la verdad fundamental que tiene que ver con que nacimiento es sufrimiento; decadencia es sufrimiento; muerte es sufrimiento; tristeza, lamentación, dolor, pesar y desesperación son sufrimiento; no conseguir lo que se quiere es sufrimiento. En resumen, los cinco componentes o agregados del apego, del deseo son sufrimiento.

### **5.3. El Budismo como Ontología**

Si bien la idea de vacío para la Filosofía budista ha sido largamente mantenida por las diversas tradiciones de este pensamiento oriental; es durante el segundo siglo de nuestra era cuando el pensador budista Najarjuna convierte esta idea de vacío paradójicamente en la esencia del mundo mediante los textos llamados “Del Discernimiento Perfecto”.

La vacuidad o vacío para este pensador oriental hace referencia a la condicionalidad de todas las cosas, donde todas dependen unas de otras, compartiendo todas ellas la característica común de carecer de una naturaleza propia, por lo tanto, son esencialmente vacíos (Arnau, 2007).

Siguiendo a Najarjuna plantea que aunque el lenguaje convencional (texto religioso, común o científico) tiende a referirse a “cosas” y “seres” estas no son más que una ilusión creada por el pensamiento conceptual que deriva de la necesidad de expresión, pero que al margen de esa necesidad carecen de una realidad propia, pero que aún así permite entenderse gracias a esa ilusión que va creando.

En palabras del Dalai Lama (2005) cualquier creencia de una realidad objetiva que se fundamente en la existencia intrínseca e independiente es insostenible y que todas las cosas, tanto materiales o abstractas carecen de una existencia objetiva independiente, ya que esto implicaría que tanto las cosas como los acontecimientos son en alguna manera completos en si mismos y, por lo tanto, autónomos, significando desde ahí que ningún fenómeno es capaz de actuar y ejercer influencia sobre los demás fenómenos. En esa posición, las explicaciones de causa y efecto quedarían fuera de lugar y no podríamos pensarnos como seres influyentes unos en otros.

Las consecuencias de esta mirada llevan a una visión ingenua del mundo, donde se consideran las cosas y acontecimientos como poseedores de esta entidad intrínseca perdurable que son las que “actúan” sobre nosotros“, pensamos que la semilla, el tiempo el lugar y el efecto poseen un estatus ontológico sólido” (Dalai Lama, 2005: 62).

Podríamos pensarnos desde acá, ¿qué puede haber de malo en creer en la existencia intrínseca de las cosas? Según Najarjuna, en palabras del Dalai Lama (2005), estas creencias tienen consecuencias negativas graves, ya que sostiene una disfunción que persiste en nuestra relación con el mundo que nos lleva a una cadena de reacciones destructivas y de sufrimiento, ya que implica relacionarnos con los acontecimientos desde la vereda del apego engañoso o bien desde la aversión. Por lo tanto, para Najarjuna la teoría del vacío no es una mera concepción conceptual de la realidad, sino que tiene profundas implicancias psíquicas y éticas.

*“El mundo está compuesto por una red de interrelaciones complejas. No podemos hablar de la realidad de una entidad discreta fuera del contexto de sus relaciones mutuas con el entorno y los demás fenómenos, incluidos el lenguaje, los conceptos y otras convenciones. De modo que no existen sujetos sin los objetos que lo definen, no existen objetos sin los sujetos que los contemplan, no existen autores sin las obras hechas...No solo es completamente contingente la existencia de las cosas y los acontecimientos, si no que, de acuerdo con este principio, sus mismas identidades dependen enteramente una de otras.” (Dalai Lama, 2005: 83).*

*“Esa ambivalencia de la vacuidad, se hace posible al decir y al mismo tiempo, no decir nada, llevo a los filósofos budistas a relacionarla con el silencio de los sabios” (Arnau, 2007: 90).*

#### 5.4. Psicoterapia en el Contexto Posmoderno

Previo a entender cuáles son los paradigmas de la psicoterapia en la modernidad es deber introducir en su aspecto conceptual.

Tal como señalan Feixás y Miró (1999) el proceso denominado “terapia” es de suyo complejo, por tanto, su descripción puede concluir en una simplificación limitadora que lo reduzca a alguno de sus componentes o formas de verlo. Sin embargo, dentro de los esfuerzos por sistematizar un concepto coherente con el hecho o fenómeno que importa la terapia podemos encontrar las siguientes conceptualizaciones:

Uno de los más grandes intentos por encontrar un concepto común, es el proyecto iniciado en la Fundación Milton Erickson denominado “Qué es Psicoterapia”, donde insisten en encontrar una acepción común. Finalmente, el resultado de esta experiencia dio cuenta de una gama de definiciones, entre las cuales destacan algunas que se exponen a continuación:

Para autores como Meehl (1960) la psicoterapia es “el arte de aplicar una teoría que todavía no existe” (citado en Feixás y Miró, 1999: 13) “Psicoterapia es el uso de cualquier técnica en el tratamiento de trastornos mentales o inadaptaciones”.

El Diccionario de Términos Psicológicos y Psicoanalíticos de English y English (1958) pone el énfasis en que el sentido del término no implica la gravedad del desorden, la duración o la intensidad del tratamiento. Sin embargo, hay que señalar que debe ser llevado a cabo por un profesional: Psicólogo clínico. Los elementos comunes al término serían:

- a) Una persona que cura, capacitada y autorizada socialmente, cuyos poderes curativos son aceptados por el que sufre y por su grupo social o parte importante de él.
- b) Una persona que busca alivio en la persona que cura.

Otras definiciones como la de la Asociación Psiquiátrica Americana (1969) establece que:

*“Psicoterapia es el término genérico basado principalmente en la comunicación verbal o no verbal con el paciente, específicamente distinto de los tratamientos electrofísicos, farmacológicos o quirúrgicos” (citado en Feixás y Miró, 1999).*

Korchin (1976) señalaba que se trataba de: “Cualquier aplicación intencionada de técnicas psicológicas por parte del profesional clínico con el fin de llevar a cabo los cambios de personalidad o conductas deseados”

Ya en años recientes, Zeig y Munion (1990, citado en Feixás y Miró, 1999: 15), indicaban que la Psicoterapia es:

*“Un proceso orientado al cambio, ocurrido en el contexto de una relación profesional, empática poderosa y contractual. Su razón de ser se centra explícita o implícitamente en la personalidad de los clientes [...] el proceso es idiosincrásico y está determinado por las posiciones preconcebidas del terapeuta y los pacientes”.*

Aún las distintas acepciones es susceptible de extraer ciertos elementos que inevitablemente se dan en ella:

*“Las figuras del cliente y el terapeuta son los protagonistas de la escena psicoterapéutica, pero también requieren atención particular sobre el proceso que llevan a cabo a través del tiempo” (Feixas y Miró, 1999: 11).*

Finalmente, de la lectura de tales definiciones se pueden desprender ciertas aproximaciones comunes:

- a) Se trata de un proceso.
- b) Proceso ejercido por un profesional autorizado.
- c) Se utilizan medios psicológicos orientados a resolver “problemas del cliente”<sup>5</sup>
- d) Se da una relación de distintos niveles de poder o autoridad en el contexto de una relación profesional.

---

<sup>5</sup> En psicoterapia el cliente es la persona que acude a los servicios psicoterapéuticos. Mientras que el término paciente, se utiliza más frecuentemente en el contexto asistencial y refleja la visión del modelo médico, Op. Cit, en Feixás y Miró (1999) p. 17.

Ahora, volviendo al tema de la posmodernidad, varios autores (Gergen, 1990; Shawver, 2005) consideran útil contrastar la postura posmoderna con el pensamiento moderno para apreciar, claramente, sus características. Engarzado con lo anterior, lo que aquí se expone es la noción de construccionismo social propuesto por Gergen (1996, 2006). Este autor plantea superar y entender la idea de negar la relación causa-efecto de la patología y la cura y, propone entender el rol de la terapia en un contexto posmoderno: ¿qué implica ello?

*“Poner en tela de juicio el estatuto incontestable del terapeuta en tanto autoridad científica, investida en un saber privilegiado sobre la causa y los medios de cura” (Gergen, 2006:124).*

Para Gergen (2006: 125) al interior de la relación que éste denomina “terapeuta y cliente” formarían una “comunidad en la que cada cual aporta sus recursos con los cuales pueden dibujar el porvenir”.

La concepción acerca de que la realidad es construida por el sujeto está dada principalmente por dos corrientes, que tienden a usarse por igual, pero en realidad difiere una de la otra a pesar de ser epistemológicamente compatibles: el constructivismo y el construccionismo.

Como lo aclara Munné (1999) el constructivismo parte de un marco teórico de la Gestal y el sociocognitismo los cuales consideran a las estructuras perceptuales o cognitivas como las responsables de la construcción de la realidad. Por el otro lado, el construccionismo retoma las teorías como el interaccionismo simbólico, la Etnometodología y, especialmente, en la Teoría del Acto Social y del otro generalizado de Georges Mead, que tiene un carácter fenomenológico y hermenéutico por lo que consideran que la realidad se construye por medio de elaboración social de los significados. En palabras resumidas, el primero tiene una concepción de construcción individual dada ya sea por estructuras cognitivas o perceptivas y, el segundo, se guía más hacia una construcción de la realidad por medio de la interacción con los demás.

Ahora bien, varios autores dentro de las corriente posmodernas y postestructuralistas en Psicología (Anderson, 1997; Gergen, 1990; Anderson, Gergen y

Hoffman, 1995; White y Epston, 1989) subrayan que históricamente el lenguaje de la psicoterapia ha sido un lenguaje de déficit y que la terapia frecuentemente es vista como una tecnología para “componer” personas defectuosas. También, han expresado su preocupación por los efectos negativos que los diagnósticos psicopatológicos pueden tener sobre las personas<sup>6</sup>.

Para definir el lenguaje hay que ubicarlo en el contexto en el cual fluye, es decir, la comunicación. Según Gergen y Mcnamee (1996) la comunicación es un proceso de relación en que la información se construye socialmente. En opinión de Coelho de Amorim y Goncalves Cavalcante (1995), interpretando a Gergen, no siempre el lenguaje ha estado buenamente al servicio de la relación terapéutica, parafraseándolos: “Una de las preocupaciones es identificar y erradicar ese lenguaje incapacitador y sus efectos peyorativos, son aplicados no sólo a quienes interactúan con las personas”.

Pues bien, el lenguaje es el resultado de una narración, del relato, de la historia a la cual nos obliga, nos enfrenta el otro y, de la cual comenzamos a producir la percepción del yo. Para Coelho de Amorim y Goncalves Cavalcante (1995) el proceso de narración de una historia puede considerarse en función de sus aspectos formales, de su contenido y de su aspecto psicosocial.

Sin embargo, en opinión del propio Gergen es imposible conocer la naturaleza intrínseca de la comunicación. De tal modo, no hay que buscar la verdad de la comunicación en su esencia pura, sino como ésta se interpreta para las funciones de quienes intervienen en ella:

*“Me parece importante subrayar que en ningún caso se conoce la naturaleza de la comunicación, al contrario, con ánimo constructorista, de lo que se trata es de hacer inteligible la comunicación...lo que importa no es saber “la realidad de la comunicación, sino más bien ver que se desprende de ella [...] las implicaciones*

---

<sup>6</sup> Cabe mencionar que esta preocupación por la atención excesiva que se le prestado al déficit y la patología en la psicología, es compartida por investigadores y terapeutas que no se ubican en la línea socioconstruccionista o posmoderna, por ejemplo, los exponentes de la Psicología Positiva (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002; Peterson y Seligman, 2004).

*son a la vez grandes y pequeñas y, el diálogo debe proseguir para apreciar las posibilidades y calibrar los problemas” (Gergen, 2006: 75).*

Es así siguiendo a Gergen (1999) que dichas narraciones disponibles en un contexto social moderno y occidental (tanto a nivel científico como de la cotidianeidad) “hacen las veces de recursos comunitarios que la gente utiliza en las relaciones vigentes. Desde este punto de vista, las narraciones más que reflejar, crean sentido de lo “que es verdad” (Gergen, 1999: 166).

### **5.5. La Terapia como Construcción Social**

La Teoría del Construccinismo social tiene su máximo exponente en la obra de Gergen y de los aportes de distintos autores. Específicamente, Gergen (2006: 48) señala que más allá de una fecha o autor concreto, habría que entender esta propuesta en el ámbito de las “relaciones humanas”. Esta dimensión relacional implica que la verdad se construye en esta colaboración entre yo y el otro.

*“El construccionismo social cumple de entrada, una gran función liberadora, despoja de su poder retórico a todo aquello que proclama una verdad, a todos los grupos que proclaman una sabiduría y una ética universales” (Gergen, 2006: 50).*

Gergen (2006) supone que cualquier noción, concepto o recuerdo surge del intercambio entre los individuos que se plantean en esta relación mediante el uso del lenguaje como instrumento mediatizador y, además, como medio de construcción social.

Lo anterior, llevado al campo de la psicoterapia, implica que ésta puede liberarse de la concepción mecanicista que la encasilla en una “técnica” (Fruggeri en McNamee y Gergen, 2008: 69). En palabras simples, una relación en la que el cliente y el terapeuta trabajan juntos para: “Cocrean historias nuevas y más satisfactorias, por medios de procesos que reconocen su carácter social y relacional,” (McNamee y Gergen, 2008: 277).

¿Cómo puede entenderse esta premisa? Para Coelho de Amorím y Goncalves Cavalcante (en McNamee y Gergen, 2008: 185) permite superar una categorización

desde la salud mental, en la cual se tiende a disminuir al otro “asignándoles un estatus bajo o reduciéndolas a una etiqueta”.

El aporte estaría en que como sostiene Friggero (2008):

*“El meollo de la cuestión no es la etiología de los síntomas, sino los procesos sociales e interpersonales y la dinámica que mantiene los síntomas. La investigación no se refiere a las causas de un problema, sino que pertenece a los extraños lazos (Crognen et al., 1982) que surgen de la recíproca determinación de creencias y comportamientos dentro de la experiencia personal e interpersonal” (Friggeri, 2008: 69 en Mcnamee y Gergen).*

Asimismo, puede indicarse que, el discurso construccionista/posmoderno es provocativo, pues llama a la reflexión sobre antiguas supuestas verdades en el accionar de la psicoterapia y esto debe ser tenido en cuenta por todos los que en verdad se preocupan por saber si su accionar profesional es realmente eficaz o solamente responde a necesidades puntuales y respuestas miopes, vestidas del ropaje del lenguaje intrincado y objetivo que supuestamente la defienden de toda invalidez.

## **5.6. La Importancia del Silencio**

Para la Filosofía budista Mahayana el habla es considerada como el mundo del engaño, algo parecido al delirio, espacio en el cual el silencio es solamente quien puede expresar la última realidad, siendo este silencio el camino central de interpretación del concepto de vacuidad, llegando a ser el punto de partida para una crítica radical a cualquier posicionamiento filosófico y una llave que permitiría la refutación de todas las opiniones (Arnau, 2007).

Es así como para el pensamiento budista planteado por Najarjuna la idea que era mantenida por la escolástica budista anterior llamada Abhidharma y que planteaba que el mundo real era posible de ser conocido y reducido mediante una serie de convenciones lingüísticas no era compartida, ya que eran consideradas como una especie de atomismo, que al ser llevado a la retórica elemental buscaba los elementos irreductibles con que estaban constituidas las cosas.

La Escuela del Camino del Medio o Mahayana planteada por Najarjuna va a extender de esa manera su crítica de la diferenciación lingüística convencional a todas las visiones del mundo, donde la misma idea del mundo como convención lingüística era a sí misma una construcción lingüística no una herramienta metalingüística, donde el lenguaje pudiera revelar su real naturaleza y mucho menos una encarnación de la realidad fuera de dicho lenguaje (Arnau, 2005).

Es importante comprender que desde la tradición budista, la meditación en sí es una técnica, un camino que conlleva disciplina y que permite poder acceder al entrenamiento de la atención y del darse cuenta manteniéndonos absolutamente presentes y así comprender quien estamos siendo momento a momento y que a diferencia de lo que suele creerse este estado meditativo no tiene como meta alcanzar ningún estado excepcional de conciencia, sino más bien reducir lo mayormente posible la actividad mental y con ello el ruido que no nos permite simplemente estar y observar nuestra mente (Guzmán, 2005).

Sólo al distraerse uno de esos pensamientos se puede aprender el significado de mantenerse disponibles, donde el yo cotidiano desaparece y desde donde las enseñanzas del Buda indican que al sentir ese vacío no se debe permitir que el vacío llegue a paralizarnos, sino más bien permitir que esa conexión nos ayude a alcanzar nuestra propia intimidad, ya que aprendiendo a sosegar nuestra mente podremos alcanzar la liberación del sufrimiento (Epstein, 2000).

Uno de los aspectos más profundos de la práctica de la meditación es que nos obliga a enfrentarnos a todo el ruido que nos genera el pensamiento innecesario. Este planteamiento a veces puede generar en algunas personas una sensación de desasosiego, ya que tendemos a considerar el pensamiento como algo positivo que caracteriza a los seres humanos, que el hecho de descubrir que la mayoría de nuestros pensamientos son tediosos, inútiles puede provocar una auténtica revolución interna (Epstein, 2000)

Ahora, nos podríamos preguntar cuál podría ser el aporte de la meditación para la psicoterapia en sí y, la respuesta nos regresa a lo planteado anteriormente: La meditación es una disciplina con la cual se entrena al terapeuta, permitiéndole con ella la capacidad de familiarizarse de forma íntima, tanto como con su cordura o como con la confusión de

su propia experiencia. Permite familiarizarse con las experiencias psicológicas y a poder permanecer con ellas mientras se acompaña a otros en su proceso (Guzmán, 2005).

Se debe tener presente, además, que el principal problema no radica en el pensar, sino en el creer que nuestros pensamientos son la realidad. En palabras de Guzmán (2005):

*“Cuando planificamos algo se nos olvida que es una planificación y cuando la realidad no coincide con ella nos enojamos, frustramos, culpamos. Cuando esperamos algo del otro y este no cumple con nuestras expectativas, nos enojamos con el otro en vez de poder ver que nosotros nos armamos en nuestra mente toda la situación y de ahí creímos que la situación tenía que ser así. ¿Les parece una fuente reconocible de sufrimiento?”*

Durante la formación como terapeutas no se presenta, por lo general, la oportunidad de observar cómo funciona la mente, tampoco en la malla de estudios existen instancias en la cual se pueda acceder a esta posibilidad. Con ello es común que los terapeutas mantengan la fantasía de que cuando un consultante cuenta lo que le ocurre se tiene puesta toda nuestra atención en él. Sólo si somos capaces de observarnos de una manera muy rigurosa podemos ver que estamos constantemente distrayéndonos en un ir y venir de pensamientos cotidianos e identificaciones sin darnos cuenta terminando por rellenar de distintos modos el relato de quien está frente a nosotros (Guzmán, 2005).

Tenemos que entender que la práctica de la meditación no tiene como objetivo mantener nuestra mente en blanco, sino poder entrenarnos a traer a la mente con más frecuencia al presente, observando todas aquellas cosas que nos permiten mantenernos en el presente y, de esa forma poder tener más claridad sobre el funcionamiento de nuestra mente. Es por ello que un terapeuta que quiera usar las herramientas de la meditación como una forma de estar en el presente no tiene que sentar a sus pacientes a meditar (aunque excepcionalmente pueda hacerlo), sino más bien poder comprender cómo se relaciona con otro con la “visión” que entrega la práctica de la meditación y que surge, justamente, de esa experiencia de estar presente y conscientes más que de una teoría. Es por ello que el budismo pensado en la psicoterapia es más que una teoría a la cual se suscriba el psicoterapeuta, sino que es el resultado de su propia experiencia en la práctica de la meditación como una fuente válida de conocimiento (Guzmán, 2005).

## 5.7. El Sufrimiento

Si nos remontamos a las épocas pre-modernas, los principios de vida y muerte fueron la guía de la vida social en las cuales eran las divinidades las que reverenciaban al ser humano y le daban sentido al dolor y la muerte.

Al llegar a la modernidad con la entrega del poder a la razón, las divinidades no tenían más cabida y fue el orden social quien tomó el rol de guía, cambiando esos principios espirituales y místicos por el “orden y caos” que rige a la sociedad siendo la ciencia quien debía explicar todo aquello que antes solo fue dejado a la naturaleza.

Según Bustos (2009) en la tradición aristotélica el dolor era concebido como una forma particular de la emoción, algo así como la medida del hombre que era tocado en lo más profundo de su intimidad. En los orígenes de la modernidad, Descartes concibe el dolor como mero disfuncionamiento de la mecánica corporal. La física corporal o la biología tendrán desde ese momento un gran privilegio a la hora de presentar sus estudios sobre los mecanismos del influjo doloroso y con ello poder describirlo con la “objetividad” que se requiere para la comprensión de sus orígenes, su recorrido y su punto de llegada. En el caso de la Psicología y la Filosofía, estas se limitan a tomar más adelante un lugar secundario, donde solo se van moviendo en los límites de la “subjetividad” de la vivencia del dolor.

Para Le Bretón (citado en Bustos, 2000: 17) desde Aristóteles a Descartes se inscribe una primera historia de transmutación del dolor, desde una forma de la emoción íntima a una concepción mecánica, en la cual el dolor es la expresión pura y simple de una mecánica neuronal y cerebral, un hecho puramente sensorial que le concierne a un conjunto de fibras nerviosas que llevan hasta el cerebro un estímulo que se procesará en el centro del dolor. Así el hombre con toda la complejidad de sus historias personales no tiene nada que decir.

En este movimiento científicista, donde el ser humano fue convertido en una máquina de hacer y producir, el dolor y sufrimiento se convirtieron en un problema social desde donde la medicina toma un rol fundamental en el desarrollo de técnicas que nos permitan desterrar el dolor para siempre e, incluso, trabajando en poder ganarle a la

muerte, llegando a ser el gran enemigo a quien combatir, ya que ambos se han convertido en el gran ruido que se vuelve insoportable para esta sociedad tecnificada.

La Psicología se vuelve, también, parte de esta lucha desde sus propios fundamentos, trabajando en ese re-encausar al otro que sufre, entregándole un significado distinto de sí mismo que le permita volver a insertarse socialmente como se espera. ¿Cuáles podrían ser las consecuencias de considerar al sufrimiento desde una posición tan reduccionista? Le Bretón (1999) plantea su entender el sufrimiento como la significación que un individuo le da a una experiencia que entiende como dolorosa, afirmando que cada vez que un individuo tiene una percepción dolorosa, éste le da un significado desde lo afectivo, aún cuando esta significación es íntima está impregnada de materia social, cultural y relacional y, al mismo tiempo, es producto de la educación que además no es ajena al vínculo social, lo que podría hacer pensar que hay una sociedad, educando a sujetos a sufrir de una determinada manera.

El dolor vivido no es jamás solamente una experiencia sensorial, sino más bien una percepción compleja, una manifestación que se integra a la experiencia acumulada de vida en un individuo y de este modo, también, sentida simultáneamente, junto con su evaluación e integrada en términos de significación y valor.

El dolor como experiencia humana no es ya un simple hecho de la naturaleza, sino una experiencia altamente simbólica, en resumen, un hecho de la cultura, el fenómeno doloroso no se agota como una función defensiva del individuo frente a los peligros del medioambiente, sino que existe una relación mucho más compleja, desconcertante e imposible de recoger a través de una fórmula tan simplista. (Bustos, 2000).

Desde este lugar, es posible reconocer la trama social y cultural en la que se encuentra un individuo desde sus reacciones al dolor, ya que con ello podemos entender los significados con los cuales vive. (Thumala, 2005).

Para explicar esto, Le Bretón (1999: 138) plantea:

*“Igual que el hambre, el dolor tiene un arraigo biológico, pero de la misma manera que los hombres no sienten el hambre en el mismo momento, ni perciben los mismos sabores ni comen alimentos idénticos ni satisfacen tampoco los mismos deberes rituales, atribuyendo a lo que comen el mismo significado, tampoco sufren*

*de la misma manera ni de acuerdo con una misma intensidad de agresión; atribuyen a su dolor un sentido y un valor diferente según las orientaciones colectivas propias del medio en el que viven. Hacer del dolor un simple dato biológico es insuficiente en la medida que su humanización es la condición necesaria para que se presente a la consciencia, y porque ante una realidad espacio temporal y otra los hombres no sufren del mismo modo ni en el mismo momento”.*

Aún quedando claro que el sufrimiento es una construcción cultural, según lo planteado por Brunner (1999) no existe un consenso intelectual sobre los orígenes del malestar cultural contemporáneo, sólo es posible realizar algunas especulaciones de acuerdo a la forma que estamos siendo en el mundo desde la modernidad. En cambio, el hombre moderno pareciera tener que convivir con los miedos en relación a la incertidumbre y los riesgos propios de la modernidad que se ve aumentada por la impresión de estar en un mundo de permanente cambio a gran velocidad.

De esta manera, las necesidades de cada individuo se van concentrando en poseer y consumir lo que el mercado pueda ofrecerle, produciéndose con ello una mayor valoración a aquellos bienes que sean significados como disminuidores de esa insatisfacción que permanece latente en las personas, pero cuyo alivio es momentáneo, generando frustración y el aumento de esas necesidades, construyéndose en esa lógica un estado de insatisfacción y sufrimiento (Thumala, 2004).

Frente a estas inquietudes que están cada vez más latentes en la sociedad la psicología en una mayor manera ha tratado de buscar respuestas al sufrimiento desde una perspectiva individual y fuertemente vinculada a la Psiquiatría, abordando este sentir social desde la psicopatología, donde los diagnósticos no sólo son validados clínicamente, sino además culturalmente, llegando los “especialistas” a determinar qué es un sufrimiento sano y qué no lo es. Junto con ello, si aquel diagnóstico corresponde a lo entendido como “patológico” inmediatamente se despliega una intervención a ese “paciente” para que lo más pronto posible logre su “normalización” y pueda nuevamente incorporarse a el rol social que tiene asignado.

Frente a este operar de quienes trabajamos en salud mental, más que generar un cuestionamiento puntual de si los criterios diagnósticos son o no válidos, es pertinente

propagar una mirada crítica de si éstos han sido de utilidad hasta ahora en poder ocasionar un alivio permanente, tanto individual como social con relación al sufrir.

### **5.8. La Psicología, Una Ciencia Moderna frente al Sufrimiento**

Es durante la segunda mitad del Siglo XIX y en el momento en que la investigación científica era apoyada por toda la sociedad cuando comienza a tener éxito la idea de utilizar en las Ciencias Humanas la misma metodología utilizada en las Ciencias Naturales. Es justamente Comte, quien plantea al Positivismo como único método para el progreso de las Ciencias Sociales y con esa mirada comienza a emerger la llamada nueva Psicología que es traducida como un movimiento cultural que llegaría a utilizar los métodos científicistas de las ciencias naturales para dar lugar a lo que se conoció como la Psicología Fisiológica y la Psicometría (Cornejo, 2005).

Si bien estas dos líneas que adopta esta Psicología Cientificista se basan en la misma idea metodológica están en lugares distintos cuando se trata de implementar el ideal de Ciencia en el estudio de los fenómenos mentales, donde la Psicología Experimental intenta generar una investigación de laboratorio que permita reconocer el control de los fenómenos desde la indagación de procesos psicológicos básicos vinculados al sistema nervioso, tales como sensación percepción y atención. Estos estudios comenzaron a realizarse en el año 1879 con la formación del primer laboratorio de psicología experimental de Leipzig, estando a la cabeza de éste William Wundt (Cornejo, 2005).

Fue este modelo de Psicología Cientificista el que llega a América mediante el trabajo de Edward Titchener, quien fuera alumno de Wundt, gracias a la formación del laboratorio de psicología experimental similar al de su mentor y gestando junto con ello la teoría estructuralista de la mente, uno de los modelos más mecanicistas que se ha conocido en esta disciplina.

De este modo y con la ayuda de los resultados obtenidos en la Segunda Guerra Mundial se produce la imposición geopolítica de la Psicología de Norteamérica en todo el mundo Occidental.

Esta nueva forma de comprender lo humano desde la Ciencia tiene su base en el monismo ontológico, vale decir, en la creencia que la realidad puede ser analizada exhaustivamente como una única ontología, incluyendo en estas las realidades psíquicas.

Fue así como a comienzos de lo que se conoce como Psicología Cientificista, muchos psicólogos asumieron este supuesto que se encontraba subyacente a la doctrina epistemológica positivista (Cornejo, 2005). En esta época se fueron produciendo nuevas visiones del mundo, siendo la Psicología una de las disciplinas que tuvo un rol fundamental en la generación de lo que hoy conocemos como el hombre moderno.

Bajo esta lógica de pensamiento, la Psicología Clínica ha presentado un desarrollo muy vinculado a la tradición de la Psiquiatría, espacio en el cual la pregunta sobre el sufrimiento ha sido abordada desde el marco de la psicopatología, en los cuales los diagnósticos son realizados no sólo desde la clínica en sí, sino que además logran articular un discurso desde lo social. Estos especialistas de la salud mental son quienes deciden de acuerdo a sus criterios diagnósticos qué es un sufrimiento sano y qué no, para así ver la diferencia que hay entre lo “patológico” y lo “sano” que a través de estos indicadores diagnósticos como el DSM-IV dan cuenta de los trastornos de la población (Thumala, 2007).

Es de esta manera como la idea Judeo-Cristiana del pecado original atraviesa los conceptos que la Psicología relacionados a la patología del sufrimiento en los que parece reconocer cierta idea de “error original” que es el que posteriormente causa el sufrimiento y que lleva a que la sensación de culpa o de ser herido por otros sea un concepto arraigado en nuestras explicaciones. Esto es independiente de las ideas religiosas que se tengan, ya que aún si no se consideran creyentes parecen sentir de igual manera que han hecho algo malo en el pasado y que ahora están siendo castigados por ello (Trungpa, 1997).

Gómez Sancho (1999) frente a esto plantea que como consecuencia de una educación religiosa las personas llegan a creer que de alguna manera el enfrentarse a situaciones de dolor y como “buen cristiano” están obligados a sufrir de la misma manera que lo hizo Jesucristo y bajo este pensamiento este investigador reflexiona que esta religiosidad planteada desde el sacrificio, la mortificación y la penitencia crean una

negación a la vida que es reforzada por las imágenes que van formando nuestra cultura occidental que está sostenida en gran medida por estas ideas judeo-cristianas y que nos invaden con cristos azotados, y vírgenes dolientes, haciendo con ello que el sufrimiento no sea una responsabilidad de Dios, sino más bien hacen del sufrimiento una obra privilegiada de Dios para contrarrestar ese mal que va de la mano de nuestro pecado original.

Estas narraciones son las que han tomado un status social que ha llegado a un carácter de incuestionable y que han servido de explicaciones para todas las experiencias de dolor o sufrimiento que han ayudado a construir una “verdad” instalada en círculos de poder en los cuáles la psiquiatría toma un rol principal siendo quien canaliza estos saberes desde una lógica de enfermedad la cual puede ser “controlada” con la ayuda de los especialistas en salud mental, siendo de esta manera la psicoterapia la que al constituirse en una práctica social con roles y funciones delimitados son quienes conforman dichas prácticas desde donde este discurso científico enraizado en un estatus privilegiado ofrece respuestas en el mismo nivel tanto de amor como de hostilidades, poder o sumisión, enfermedad y bienestar entre otras desde explicaciones que entregan un amplio alcance de su funcionamiento (Gergen, 1999).

Ha sido la psicoterapia la que al adquirir un estatus dentro de lo social en lo referente a la resolución de los problemas humanos que están vinculados al sufrimiento la que ha sido un aporte a los juegos de poder y verdad que sustentan estas realidades que conforman lo que se conoce como salud mental en la modernidad. Es de esperar que la praxis psicoterapéutica tal como es conocida en su gran mayoría por la sociedad se enfrente a una perturbación de sus propias construcciones teóricas, que no logran dar cuenta a las inquietudes de una comunidad que al parecer está cada vez más sumergida en explicaciones de sí misma que lejos de ser aliviadoras producen mayor atrape y con ello mayor sufrimiento.

## 5.9. Dolor y Sufrimiento en el Budismo

Es difícil pensar en los seres humanos lejos de la necesidad de buscar la felicidad. De hecho, se puede pensar que ésta es una necesidad vivencial que es transversal a toda la especie y que muestra su contraparte en la experiencia compartida de dolor toda vez que nos enfrentamos al desconcierto de un universo que se expresa en constante cambio y que inevitablemente hace fracasar nuestras expectativas de estabilidad.

Para la Filosofía Budista el primer hecho ineludible de la existencia humana es el sufrimiento. Tenemos un cuerpo que sufre dolor, se rompe, se quiebra, se enferma, lo mismo que nuestro cuerpo emocional, también expuesto a sentir pena, rabia, vergüenza o cualquier emoción que experimentamos como dísplacentera. El Lama Anagarika Govinda (Citado en Weiser, 1974) habla de tres niveles básicos de sufrimiento:

- 1) Corporal: Entendido como un dolor físico, común a todos los seres vivos, caracterizado por distintos niveles de malestar que son producidos por el hambre, la sed, las enfermedades, los trabajos duros, entre otros fenómenos cotidianos que pueden exponernos al daño corporal.
- 2) Mental-emocional: El cual es provocado por las discrepancias de nuestras expectativas e ilusiones y las “realidades” que se nos presentan, provocándonos continuos desengaños e insatisfacciones al no poder conseguir o retener lo que deseamos, tales como el dolor por el abandono de un ser querido, temor al fracaso o la pérdida de bienes, ansiedad por alcanzar metas, celos, entre muchas otras.
- 3) Esencial -Universal: Este nivel de sufrimiento surge de la identificación con la individualidad, con un ser que creemos ser, que nos aferra a una personalidad que desea ser permanente, encontrándose con la constante ley de cambio de la existencia.

Estos tres niveles de sufrimiento no son excluyentes entre sí, aunque uno de ellos puede predominar sobre otros en un momento determinado.

Encontrar el origen y posteriormente la liberación del sufrimiento fue la mayor motivación de Sidhartha Gautama cuando se sentó bajo el árbol de Bodhi, motivación que era guiada por una sensación de incertidumbre que le permitió encontrarse con cuatro características intrínsecas: impermanencia, sufrimiento, insustancialidad, paz. Fue el

encuentro con ellas lo que logró que se diera cuenta que el tratar de luchar con esas verdades fundamentales es lo que generaba nuestro sufrimiento. Esto quiere decir que sufrimos, porque intentamos hacer placentero lo que es doloroso, hacer sólido lo que es fluido, hacer permanente lo que está en continuo cambio. En rigor lo que Buda ve es que intentamos convertirnos en algo real e inmutable aún cuando nuestro estado fundamental es incondicionalmente abierto e insustancial (Mipham, 2003).

Lo que nos quiere mostrar con esto, aunque parezca muy sencillo es que mientras no aceptemos la impermanencia y la insustancialidad de nuestra existencia, no dejaremos de sufrir y tampoco alcanzaremos la paz, sino más bien viviremos girando en el Samsara, que según la tradición budista, es la rueda de muerte y renacimiento en la que estamos viviendo, debido a nuestro karma, nuestra ignorancia y a nuestras vidas anteriores que nos llevan a vivir en el sufrimiento que produce el ciclo de nacimiento, vejez, enfermedad y muerte. Sólo cuando entendemos la naturaleza del samsara y tratamos de salir de esa rueda a través de la meditación, de las buenas acciones y de la comprensión de la verdadera naturaleza de la mente, podemos alcanzar el nirvana o iluminación, el estado mental en el que no existe el sufrimiento, a tal punto que incluso nos dice que probablemente ni siquiera seamos capaces de ver el sufrimiento de nuestras vidas.

Es para poder trascender al Samsara que Buda al momento de iluminarse puede ver las 4 nobles verdades que es la raíz de la doctrina budista.

Estas enseñanzas que entregó Buda después de su iluminación, si bien son vastas están todas incluidas en estas cuatro nobles verdades y todo lo que se necesita saber sobre budismo se encuentran en ellas. Estas enseñanzas son tratadas en diversos lugares del Canon Pali, que es considerado el libro sagrado budista y son llamadas verdades nobles, porque fueron realizadas por Buda, quien es considerado un ser noble y su realización conduce al estado de noble y se nominan verdades porque son un hecho inalterable.

- 1) La Primera verdad Noble Tiene relación con lo que en sánscrito se escribe Dhukha y que se ha traducido como dolor o sufrimiento pero que según Watts (1995) se puede traducir como “Frustración crónica”, que tiene relación con que a pesar de la naturaleza impermanente de las cosas quienes viven en la ilusión tratar de aferrarse a ellas, por lo tanto al tratar de solucionar los

problemas insolubles y de empeñarse en ello hace que se genere un sufrimiento perpetuo. Para poder comprender esto Buda habla de las tres marcas de la existencia que corresponden a las cualidades que caracterizan a los seres. Como señala Pema Chodron (2005), la primera marca de la existencia nos indica que nada es estático. Absolutamente, todo se encuentra en proceso, hablando incluso de aquello que significamos como inanimado, los árboles, los animales, el hombre, los edificios esta siempre cambiando. Aún sin necesitar ser Físico o Místico para saberlo, nos relacionamos en nuestra cotidianeidad resistiéndonos a este hecho básico. Esto significa que la vida no va a ser siempre como deseamos así como hay ganancias va haber pérdidas. Aun aceptando esa verdad pareciera que sólo lo hacemos desde el intelecto, pero emocionalmente arrancamos de ello. Nos desgastamos para protegernos contra esta falta de seguridad y certeza viviéndola como una frustración, no nos gusta que nuestro cuerpo cambie de forma, no queremos envejecer, aún esperamos relaciones “para toda la vida” y nos enojamos cuando ese sillón nuevo que compramos se ensucia a la semana de uso. Lo que pretenden las enseñanzas budistas es el poder liberarnos de esa forma limitada que tenemos de relacionarnos con el mundo, buscando el poder animarnos a ir relajándonos poco a poco ante la normal y obvia verdad del cambio. Aceptando esto lo que logramos es aceptar las cosas como se presentan, dejando de lado la ilusión de poder controlar algo de nuestra vida, objetivo que hasta ahora nadie ha logrado y que nos genera un mayor grado de incertidumbre.

- a) Chodron (2005) habla de la segunda marca de la existencia como la ayoidad o también denominada “insustancialidad del ego”. Lo que quiere decir esto es que, así como todo en la vida es impermanente los seres humanos también lo somos, cada célula de nuestro cuerpo está cambiando constantemente, a cada momento nuestros pensamientos y emociones surgen sin parar, pero aún así nos aferramos a una idea de que “somos” algo, mantenemos una idea fija de nosotros mismos, incluso socialmente es muy aceptado el ser una persona que siempre ha sido “consecuente” con su forma de ser en la vida, pero lo que hace esta actitud es finalmente paralizarnos. No hay nadie que sea fijo aún si esta idea nos da libertad o ansiedad, eso no tiene mayor importancia lo

importante es preguntarnos si esta rigidez que forzamos cada día por mantenernos apegados a ideas de nosotros mismos nos producen más sufrimiento o nos permiten disfrutar más. La invitación es a avanzar por el drama de nuestra vida sin creer con tanta seriedad en el personaje que representamos. Frente a esto tenemos, como indica Chodron (2005), tenemos dos alternativas: Aceptamos estas versiones fijas o bien las cuestionamos. Para Buda aprender a mantenernos despiertos abiertos y curiosos, eliminando nuestras suposiciones y creencias es la mejor manera que podemos utilizar nuestra vida humana. Al estar tan seguro de lo que somos y de lo que son los demás nos mantenemos ciegos y esta ceguera no nos permite mirar otra versión de la realidad aún si esta viniera a llamar a nuestra puerta y que esas ideas fijas, anquilosadas y rígidas no nos permitirían verla. Si nos permitimos vernos desde un yo insustancial se empezarán a abrir en nosotros infinitas posibilidades.

- b) La tercera marca de la existencia, siguiendo con lo planteado por Chodron (2005) es el sufrimiento o insatisfacción, aceptar que el dolor es inherente y vivir nuestras vidas, sabiéndolo es crear las causas y condiciones para ser felices. Entonces, sólo sufrimos cuando nos resistimos a la noble, pero al mismo tiempo irrefutable verdad de la impermanencia y la muerte. Sólo cuando podemos aceptar que la vida está llena de situaciones que podemos definir como agradables y desagradables llegaremos a adquirir junto a ellas (sin dejar de lado ninguna de esas experiencias) las condiciones necesarias para poder trascender el sufrimiento junto con ello debemos aceptar que el cambio de todo lo que nos rodea sin llevar una necesidad intensa de desear la resolución y seguridad que gobierna nuestros pensamientos, palabras y acciones que nos atrapan en patrones mentales que tratan de rigidizar lo que naturalmente tiende a fluir. En palabras de Chodron (2005: 38): “Como tomamos lo que siempre está cambiando como permanente, sufrimos”.

A diferencia de lo planteado por la cosmovisión Judeo-Cristiana, no sufrimos por ser básicamente malos o porque debamos pagar un pecado original del cual merecemos un castigo, sino por nuestros trágicos mal entendidos.

El gran problema de nosotros en este sentido es que tratamos de buscar la felicidad en los lugares equivocados, tal como lo planteó Buda tenemos el mal hábito de confundir “el sufrimiento con la felicidad”, algo así como la imagen de la polilla volando hacia la llama. De la misma manera nosotros tendemos a destruirnos para sentirnos mejor temporalmente y como producen una sensación de bienestar temporal nos obligan a estar atados a ellas.

En resumen, se pueden entender las tres marcas de la existencia como esa espera de que las cosas que por naturaleza están siempre cambiando sean para nosotros aprensibles y prevesibles, llenos de prejuicios que nos obligan a constituir patrones mentales que nacen de ese miedo al constante fluir, como tomamos lo que siempre está cambiando por permanente, sufrimos.

Por último, debemos entender que debido a nuestra naturaleza el sufrimiento es parte de nuestra existencia samsárica (vida en este plano de conciencia), por lo tanto, en vez de buscar distintas maneras para arrancar de esto (que en rigor es lo que nos produce el sufrimiento) podemos relacionarnos con él sin intento de resolución, cualquier insatisfacción no tiene que relacionarse con sufrimiento si se comprende que en esencia nada es positivo ni negativo. (Chodron, 2005).

La calidez del fuego, la fluidez del agua, la suavidad del viento y la solidez de la tierra son cualidades que el ser humano puede llegar a conocer sin enjuiciar ni dolerse de ello. Así, no gastaremos nuestra energía en apegarnos a lo “bueno” o en evitar lo “malo”, particularmente, la amenaza de finitud (Guzmán, 2007).

- 2) La segunda noble verdad es aquella que nos muestra el origen del sufrimiento, el cual según las enseñanzas de Buda tienen que ver con el deseo, ya que nos obliga a apegarnos de todas las cosas y desde ahí discreparía con la concepción Judeo-Cristiana, dando a entender que el sufrimiento en sí no tiene que ver con un ser supremo, sino más bien a como nos manejamos en la vida atrapados en distintos tipos de deseos como el deseo por los placeres sensuales significa deseo por los objetos de los sentidos, tales como objetos visibles, audibles, olfativos, gustativos, tangibles y mentales, el deseo por la existencia significa deseo por la continuación de la existencia en el ciclo de renacimientos y muertes (samsara). El deseo por la no existencia significa deseo por la aniquilación; es deseo asociado

con la concepción errónea de que todo termina en el momento de la muerte. El deseo de acuerdo al budismo es una fuerza tremenda que tiene la potencialidad de producir renacimientos una y otra vez, por lo tanto, cuando hay deseo hay adherencia (upadana), una forma más intensa de deseo, cuando hay adherencia hay existencia (kamma), cuando hay existencia hay renacimiento y cuando hay renacimiento hay vejez y muerte.

Es en sí mismo producto de la ignorancia, la falta de conciencia de la verdadera naturaleza de las cosas, donde se busca y se deja arrastrar por el anhelo de toda fuente de placer y goce siempre, lo que trae consigo la avaricia la ambición, el odio y la cólera, el egoísmo y la envidia, la vanidad y el orgullo.

El deseo hace nacer el sufrimiento no sólo, porque engendra el inmediato dolor del querer, la sensación de que falta algo, sino de modo más específico, en el contexto de las Cuatro Verdades, porque genera la reencarnación y de ese modo logra mantenernos en el samsara. El proceso de la reencarnación desde el punto de vista budista no se refiere a la transmigración de un ser o un alma, sino que su tesis de que todo está en flujo permanente, excluye la existencia de una entidad duradera que pasa de vida en vida. La continuidad mediante la secuencia de reencarnaciones se mantiene no por un yo, un yo siempre idéntico que subsiste mediante el cambio, sino por la transmisión de impresiones y tendencias a lo largo del “continuum mental” o corriente de consciencia de la cual surge. La dirección que ese continuum toma de vida en vida está regida por una fuerza llamada karma, una palabra que significa “acción volitiva”. De acuerdo con la doctrina del karma son nuestras propias acciones voluntarias, corporales, verbales y mentales las que determinan la forma de existencia que tomaremos en nuestras sucesivas “estancias” por medio del samsara. La ley que conecta las dos es esencialmente moral en su forma de operar: Las buenas acciones llevan a la felicidad y a una forma de reencarnación más elevada; las malas acciones por su parte, llevan a la desdicha y a una forma de reencarnación más baja, inferior. Pero tanto si nuestro destino se mueve en una como en otra dirección, en tanto que en lo más profundo de la mente persistan el anhelo y la ignorancia, la rueda imparables de nacimiento y muerte, la gran rueda del sufrimiento, seguirá girando.

3) La tercera noble verdad plantea que el sufrimiento puede cesar mediante la

erradicación de las impurezas mentales ya que según El Buda solo así se puede trascender el sufrimiento, esta erradicación es gradual. En primer lugar, se erradican las impurezas más bastas como la concepción errónea y la duda, después se erradican otras impurezas como el enojo, la vanidad, la agitación, etc. De acuerdo al budismo, el deseo o apego, es decir, la segunda noble verdad es una de las impurezas a ser erradicadas. Cuando la impureza del deseo es erradicada se dice que uno ha realizado la cesación del sufrimiento. Lo que nos plantea es que tanto el sufrimiento y la frustración pueden ser abolidas, principalmente, se nos dice que podemos trascender el círculo vicioso, liberarnos de todas las ataduras del Karma y lograr aquel estado de liberación que en budismo se entiende como Nirvana. En él las falsas nociones de un “Yo” separado desaparecen para siempre y la unidad de toda la vida se hace una sensación constante.

- 4) La cuarta noble verdad nos habla del sendero que hay que seguir para poder trascender al sufrimiento, que para el budismo es el llamado “Óctuple noble sendero”, cuyo nombre deriva de las ocho prácticas o métodos que la componen. Según Chogyam Trungpa (1998) estos son: La primera parte de estos camino es la llamada “Visión Justa” , que para poder comprenderla primero se debe entender que para el budismo la visión incorrecta tiene relación con las conceptualizaciones que nosotros hacemos en el mundo, por ejemplo, decir que aquella persona que está frente a nosotros es un amigo o un enemigo, sólo nos permite que las situaciones que convivamos con esa persona se congelen y ,al mismo tiempo, nos obligue a tener una visión anquilosada e imperfecta que no nos va a permitir ver las cosas tal cual son. Con esto el budismo se refiere a estar dispuesto a experimentar y acoger cualquier cosa que ocurra en la vida, sin tener con ella ninguna demanda en particular, estar dispuesto a relacionarse con lo que ocurre sin expectativas, respuestas ni deseos. “El que viene hacia mí no es un amigo, ni tampoco un enemigo, no es sino alguien que viene hacia mí, no tengo porque pre-juzgarlo” (Chogyam, 1998: 93).

Esta última frase es lo que nos indica la llamada “Visión Justa” que planteó Buda. A lo que se refiere la “visión correcta” es al enfoque de la práctica, en la cual no se deriva

a un punto de vista o pensamiento sobre algo, sino más bien a la comprensión. Reconocer que existe el sufrimiento en nuestra vida y el reconocimiento de que existe un camino para trascenderlo. Esta visión es la que contrasta con el oscurantismo de nuestra ignorancia.

El segundo de los aspectos del óctuplo sendero es lo que se llamó la “Intención Justa” y que tiene una clara relación con lo planteado anteriormente, ya que al formarnos un concepto fijo de otro o una situación vamos a disponernos tanto a abrazarlo como a atacarlo dependiendo de cuál sea el rótulo que le hemos puesto. Esta es justamente la intención, un proceso mental que enlaza el pensamiento con la acción. Pero Buda plantea que es posible llegar a una “Intención justa” y que al mismo tiempo no se debe comprender como la contraparte de lo “Injusto”, sino que hace referencia a “lo que es”, sin un concepto de justicia y que desde su traducción en sánscrito Samyak, significa “completo”. De esta forma, cuando algo es completo sólo se basta a sí mismo y no necesita el apoyo de comparaciones. Entonces, cuando Buda habla de la “intención justa” lo que nos quiere decir que no debemos sentirnos atraídos más que por lo que es, no es necesario aminorar las circunstancias de la vida ni tampoco intensificarlas, el placer tal y como es, el dolor tal y como es, estas son para el Buda las cualidades absolutas de la intención.

El tercer camino es aquel que nos habla de la palabra justa, que quiere decir la expresión verbal de la intención. Se entiende que no basta con pensar en las cosas, sino que existe la necesidad de expresarlo, por lo que este sendero lo que indica es en traer la intención y la visión para verbalizarla, entender que la intención sonora de la palabra puede tener una clara intención sanadora, pero que en el común de nuestras vidas no entendemos este “don sagrado” de la palabra, sino que primariamente se usa para alimentar nuestro ego.

El objetivo de este camino poder ser conscientes que la palabra correcta y verdadera crea un orden y claridad mental, poniendo cuidado en su poder creador y evitar crear con ella más ilusiones de las que ya se generan.

El cuarto camino nos habla de la “moral justa” o también denominada “disciplina justa” y que nos habla de aquella disciplina que no necesita ser impuesta ya que tampoco hay alguien a quien imponérsela y, por lo tanto, deja de ser necesaria y que de esa

manera su existencia no depende del ego, de esta forma, al no existir el ego todas las proyecciones son innecesarias. La disciplina justa se refiere a este proceso de renuncia que nos lleva hacia la completa simplicidad, dejando de lado los hábitos que puedan ser nocivos para el ser humano, ya que esto lleva a tener una mala percepción de la realidad, llevándonos a una ilusión aún mayor.

A través de la práctica de la meditación es posible darnos cuenta de nuestros comportamientos erróneos, de los programas automáticos que ponemos en marcha a cada instante y que nos lleva a una relación con la existencia sin conciencia vagando en el samsara de aquí para allá.

Como quinto camino se encuentra “el modo de vida justo” y que tiene que ver con la forma que tenemos de conseguir nuestro sustento, lo que conlleva nuestra relación con el medio ambiente como la relación sociocultural que generamos, ser capaces de tener presentes el ser espiritual que somos y no crear solo interés en lo que tiene relación con nuestro cuerpo material donde el trabajo a destajo está al servicio de satisfacer nuestros deseos. A lo que nos invita esta mirada a llevar una vida simple, donde evitando el derroche se pueda centrar nuestra atención.

El “esfuerzo justo” es parte del sexto camino y que en sánscrito se llama Vyayama, que significa “energía”, “vigor”. “aguante”. Esto tiene relación con no avanzar penosamente, trabajando como un esclavo, ya que si estamos despiertos y abiertos a las situaciones de la vida podemos interactuar con ella de forma creativa y estimulante. Esta apertura natural es lo que se llama el “esfuerzo justo” y para que esto se produzca se debe tratar de acallar la verborrea interior, pues son necesarios los espacios para detenernos y estar presentes. Los pensamientos se comportan como un desfile que no nos da tregua que nos aporta sugerencia tras sugerencia y no nos da espacio para el esfuerzo, no nos deja ningún espacio para detenernos. Se debe entender que dejar espacio significa primero esfuerzo, luego, ausencia de esfuerzo y, nuevamente, esfuerzo y ausencia de esfuerzo, ya que debemos saber cuándo soltar la avalancha de pensamientos que no nos permiten conectarnos con el evento.

Como séptimo camino se encuentra la “atención justa” y que se refiere simplemente a estar conscientes. Esta tiene un grado de apertura mayor que el esfuerzo. A través de la atención se pueden unificar los diversos aspectos dispersos que nos

constituyen, ya que alcanzando un grado mayor de conciencia que nos lleve a tener atención en cada aspecto de nuestra vida nos conlleva a obtener una mayor transparencia de nosotros mismos.

La octava parte de este camino es el llamado “samadhi justo” o también llamado “concentración justa”. El concepto de samadhi implica que todo es como es y que por lo mismo uno debe establecer una relación con el espacio de la situación, por lo tanto, significa una participación total, profunda y plena que va más allá de la dualidad. Por este camino se supone que ya se ha integrado la técnica de la meditación a la cotidianidad, entonces, ya no es necesario meditar en el estricto sentido de la palabra, así como si existiera una distinción entre nosotros, el acto de meditar y el objeto de meditación, ya que esta simplemente ocurre de manera automática. El testigo es consciente de las experiencias, pero no es ninguna experiencia: es la gran apertura y libertad que logran emerger y discurren a todas las experiencias.

### **5.10 Terapia Narrativa**

A partir del último cuarto del siglo XX han surgido nuevas formas de pensar en la psicoterapia que cuestionan muchos de los supuestos en los que se ha basado esta disciplina a través de su historia. Este cuestionamiento ha resultado en el desarrollo de prácticas terapéuticas que han recibido diferentes nombres: terapias “posmodernas”, “narrativas”, “discursivas”, “postestructuralistas”, “colaborativas” y “socioconstruccionistas”, entre otras (Gergen, 2006).

Cada uno de estos términos subraya algún aspecto importante de estos abordajes, ya que éstos ven la terapia como un proceso conversacional o discursivo; se interesan en la forma en la que las personas crean narraciones o historias sobre sus vidas; proponen que el conocimiento y la identidad se construyen a través de la interacción con los otros; no piensan en las dificultades humanas en términos de estructuras «profundas» o subyacentes y conciben la terapia como una relación de colaboración entre clientes y terapeutas (Tarragona Sáez, 2006; 512)

A partir de lo señalado, es necesario precisar ¿qué se entiende por narraciones?

Como una primera incipiente respuesta, White e Epston (1993: 27) señalan que “los investigadores que adoptaron la analogía del texto respondieron argumentando que, para entender nuestras vidas y expresarnos a nosotros mismos, la experiencia debe ‘relatarse’ y que es precisamente el hecho de relatar lo que determina el significado que se atribuirá a la experiencia”.

En el fondo, dicen los autores antes señalados que el relato es clave en las terapias, pues éste constituye un esfuerzo que realizan los pacientes para darle sentido a sus vidas.

*“En su esfuerzo de dar un sentido a su vida, las personas se enfrentan con la tarea de organizar su experiencia de los acontecimientos en secuencias temporales, a fin de obtener un relato coherente de sí mismas y del mundo que las rodea” (White e Epston, 1993: 27).*

Asimismo, White e Epston (1993) explican que estos relatos se estructuran de una manera particular, donde es posible identificar el comienzo, el presente o futuro.

*“Las experiencias específicas de sucesos del pasado y del presente, y aquellas que se prevé ocurrirán en el futuro, deben ser conectadas entre sí en una secuencia lineal, para que la narración pueda desarrollarse. El éxito de esta narración de la experiencia da a las personas un sentido de continuidad y significado en sus vidas, y se apoyan en ella para ordenar la cotidianidad e interpretar las experiencias posteriores. Puesto que todos los relatos tienen un comienzo (o historia), un medio (o presente) y un fin (o futuro), la interpretación de los eventos actuales está tan determinada por el pasado como moldeada por el futuro” (White e Epston, 1993: 27).*

Según estos autores la terapia narrativa se vale en su trabajo de distintos documentos, entre ellos las cartas. El uso de éstas radica en que, por una parte, relacionan directamente la dimensión persona/familia en el curso del tiempo y, por otra, dotan de significado los acontecimientos de la vida de los individuos.

*“En una terapia relatada, las cartas se utilizan principalmente con el objetivo de convertir las vivencias en una narración o “relato” que tenga sentido de acuerdo con los criterios de coherencia y realismo. Por tanto, se apartan considerablemente de las normas que rigen tanto la retórica como el*

*estilo de la correspondencia profesional. En una terapia relatada, las cartas son una versión de esa realidad co-construida llamada terapia y se convierten en una propiedad compartida por todos los participantes. (...) Las narraciones tienen algunas ventajas obvias. En primer lugar, sitúan la experiencia de una persona/familia en el curso del tiempo (...). En segundo lugar, como los relatos son más ricos y complejos que los breves esquemas explicativos, se pueden acomodar y dotar de significado a muchos más acontecimientos de la vida de las personas (...)* (White y Epston, 1993: 130-131).

White e Epston (1993: 89) van un poco más allá y señalan que la terapia narrativa forma parte del pensamiento "(...) que consideramos adecuado para la interpretación de los acontecimientos en los sistemas humanos", es decir, el pensamiento narrativo entendido como "el pensamiento (que) se caracteriza por buenas historias que ganan credibilidad gracias a su realismo" (White e Epston, 1993: 90, citando a Bruner, 1989).

Sin embargo, aclaran que el impacto de la narrativa en las técnicas terapéuticas radica en que ésta no se limita a los textos literarios tradicionales.

*"Nuestras vidas están constantemente entrelazadas con la narrativa, con las historias que contamos y que oímos contar, con las que soñamos o imaginamos, o con las que nos gustaría contar. Todas ellas son reelaboradas en el relato de nuestra propia vida, que nos contamos a nosotros mismos en un episódico, a veces semiconsciente, pero virtualmente ininterrumpido, monólogo. Vivimos inmersos en la narrativa, recontando y reevaluando el significado de nuestras acciones pasadas, anticipando el resultado de nuestros proyectos futuros, situándonos en la intersección de diversas historias aún inconclusas"* (White e Epston, 1993: 90, evocando a Brooks, 1984: 3).

Una postura similar presentan Goolishian y Anderson (1998: 296-299), quienes respecto del relato dicen:

*"El self en una perspectiva posmoderna, puede considerarse una expresión de esta capacidad para el lenguaje y la narración. Dicho simplemente, los seres humanos siempre se han contado cosas entre sí y han escuchado lo que los demás les contaban; y siempre hemos comprendido qué somos y quiénes somos a partir de las narraciones que nos relatamos mutuamente. (...) La persona se constituye como sujeto en y por el lenguaje".*

Por otra parte, White e Epston (1993) caracterizan como sigue el llamado pensamiento narrativo, atendiendo a distintos criterios.

| <b>CARACTERÍSTICAS DEL PENSAMIENTO NARRATIVO</b> |  |
|--|--|
| <b>CRITERIO</b>                                  | <b>CARACTERÍSTICA</b>  |
| Experiencia                                      | El pensamiento narrativo da mayor importancia a las particularidades de la experiencia vivida.   |
| Tiempo   | En el pensamiento narrativo los relatos existen en virtud del desarrollo de los acontecimientos a través del tiempo.   |
| Lenguaje   | El pensamiento narrativo se centra en prácticas lingüísticas basadas en el modo subjuntivo para crear un mundo de significados implícitos más que explícitos, para ampliar el campo de posibilidades a través del desencadenamiento de la presuposición. |
| Agencia Personal                                 | El pensamiento narrativo sitúa a la persona como protagonista o como participante en su propio mundo.  |
| Posición del observador                          | El pensamiento narrativo redefine la relación entre el observador y lo observado. Tanto el observador como el observado se sitúan dentro de la narración.  |

Creado por la autora a partir de White e Epston (1993: 91-94).

Por último, a modo de resumen de lo dicho por White e Epston (1993) se propone el siguiente esquema sobre la práctica de la terapia situada desde un pensamiento narrativo.

| <b>CARACTERÍSTICAS DE LA TERAPIA RELATADA</b>   |
|---|
| Da la máxima importancia a las vivencias de la persona.   |
| Favorece la percepción de un mundo cambiante mediante la colocación de las experiencias vividas en la dimensión temporal.                               |
| Invoca el modo subjuntivo al desencadenar presuposiciones, establecer significados implícitos y generar perspectivas múltiples.                         |
| Estimula la polisemia y el uso del lenguaje coloquial, poético y pintoresco en la descripción de vivencias y en el intento de construir nuevos relatos. |
| Invita a adoptar una postura reflexiva y a apreciar la participación de cada uno de los actos interpretativos.  |
| Fomenta el sentido de la autoría y la re-autoría de la propia vida y de las relaciones de cada persona al contar y volver a contar la propia historia.  |
| Reconoce que las historias se coproducen e intenta establecer condiciones en las que el objeto se convierta en autor privilegiado.                      |
| Introduce consistentemente los pronombres “yo” y “tú” en la descripción de los eventos,   |

Creado por la autora a partir de White e Epston (1993: 94)

### 5.11. Pensamiento Meditativo y Calculante en Heidegger

Heidegger indica que el pensar es una característica que le pertenece al ser humano, pero aún así sitúa al hombre moderno como aquel que huye del pensar, una huida que éste claramente no ve, no piensa y que incluso no admite.

Este filósofo distingue dos formas de pensar, considerando ambas justificadas y necesarias, a las que llama: Pensamiento Calculante y Pensamiento Meditativo. A éste último hace referencia en su afirmación de que el hombre contemporáneo no piensa<sup>7</sup>.

El *pensar* que impera en esta época es el computante o calculante (*rechnendes Denken*), que pretende erigirse como el único modo de pensar digno de ser tomado en serio, desplazando a todos los demás, en especial, al pensar meditativo (*besinnliches Nachdenken*), el que procura desembozar el sentido (*Sinn*) ínsito en el acontecer.

Advierte Heidegger que no se debe entender el término calcular “en el sentido estrecho de operar con números. Calcular -añade-, en sentido amplio y esencial, significa: Tener en consideración una cosa, contar con y poner nuestra expectativa en ella. De este modo -agrega, refiriéndose a la ciencia moderna-, toda objetivación de lo real es calcular, ya sea persiguiendo los efectos de las causas, que aclara causalmente, ya haciéndose imágenes morfológicamente sobre los objetos, ya asegurando en sus fundamentos conexiones de secuencia y de orden”.<sup>8</sup> Comentando estas ideas, Jean Beaufret (1987) indica que “aun cuando el saber científico [-moderno] no culmina en un cálculo, en el sentido matemático del término, de todos modos, dice Heidegger (1949) “en él impone su yugo el reino exclusivo del cálculo, con mayor rigor aún por cuanto ya no necesita siquiera usar el número”. Ante su objeto, la única salida que tiene la ciencia es calcular algo de una manera u otra. [...] El pensamiento que calcula, dice Heidegger, se rige por el esquema [...] ‘si...entonces’. ‘Si no ataco al zar, decía Napoleón, entonces mi bloqueo continental se viene a menos...’ [...]. Digamos que el cálculo matemático, por su parte, no

---

<sup>7</sup> Respecto de lo que llama a ser meditado, véase, de Heidegger, “¿A qué se llama pensar?”; en *Filosofía, Ciencia y Técnica*, ed. cit., pp. 253 ss. (GA, 7, pp. 129 ss.)

<sup>8</sup> Cfr., “Ciencia y Meditación”; en *Filosofía, Ciencia y Técnica*, ed. cit., p. 165 s. (“Wissenschaft und Besinnung”. GA, 7, p. 52) *Al encuentro de Heidegger*, ed. cit., pp. 84 s.

es más que una restricción ideal del espíritu de cálculo que sostiene de cabo a rabo a la empresa científica”.<sup>9</sup>

Para Heidegger el pensamiento meditativo es aquel que reflexiona sobre el sentido y que no es valorado en la sociedad contemporánea, ya que no presenta una utilidad en los asuntos de la cotidianidad. En relación con esto indica que esta clase de pensamiento es demasiado elevado para el entendimiento común.

El pensamiento meditativo requiere entrenarse y, al mismo tiempo, necesita paciencia; podemos estar conscientes que el pensar meditativo es una de las cualidades del ser humano y que todos podemos acceder a él a nuestra manera y dentro de nuestros límites. Por lo tanto, el objetivo de este pensamiento no es una reflexión “elevada”, sino aquel que invita a detenernos a mirar el mundo, logrando con ello hacernos más conscientes de cada uno de nosotros en el aquí y ahora.

Desde el pensamiento calculante, el mundo es visualizado como un objeto, lógica a partir de la cual la naturaleza sólo se piensa como una proveedora de la energía necesaria para la técnica y al continuo crecimiento de la industria. En esta vorágine que especifica una relación instrumental con el mundo, al ser humano no le es permitido detenerse a pensar meditativamente. Así, este filósofo plantea que mientras los seres humanos se mantengan sólo en el pensamiento calculante de la ciencia abandonarán la reflexión en torno de las implicancias directas de nuestras acciones para la Humanidad.

La invitación que plantea Heidegger es a pensar seriamente los cambios del mundo contemporáneo como una opción necesaria para el vivir cotidiano, de tal modo, que nos relacionemos con los objetos técnicos desde la libertad, esto es, sirviéndonos de ellos sin hacernos sus esclavos: “Dejemos entrar los objetos técnicos en nuestro mundo cotidiano y, al mismo tiempo, los mantenemos fuera, o sea, los dejamos descansar en sí mismos como cosas que no son algo en absoluto, si no que dependen de ellas mismas en algo superior”; es a este “sí” y “no” entrar es a lo que el pensador de Friburgo llama Serenidad: “Sólo desde la Serenidad para con las cosas y la posibilidad de abrimos hacia el misterio, podemos pensarnos en llegar a un camino que nos conduzca a un nuevo suelo y fundamento” (1955, p. 10).

---

<sup>9</sup> *Al encuentro de Heidegger*, ed. cit., pp. 84 s.

- **Época moderna: Era técnica**

La época moderna es caracterizada por Heidegger como la era de la técnica moderna. Su reflexión sobre el “tema” de la técnica no es ni periférica ni derivada dentro de su filosofía; por el contrario, es central y básica.

Con la palabra *téchne* los griegos nombraban no sólo el hacer y saber artesanos, sino el arte más elevado y las bellas artes.<sup>10</sup> Más aún: Hasta el pensar de Platón, las palabras *téchne* y *epistéme* se presentan unidas; ambas designan el conocer como modos de la verdad (*alétheia*), del veri-ficar o averiguar (*aletheúein* [ ajlhqueuvein ] ), es decir, del desvelamiento, del desocultar o traer a presencia. *Téchne* y *epistémese* se unen en cuanto dominar, dirigir y hacer utilizable el conocimiento, meta de “rendimiento” a la que aspira no sólo la técnica sino también toda ciencia y praxis profesional.

Así, lo decisivo de la *téchne* no estriba en el hacer, manipular y aplicar medios sino en el des-ocultar provocante (*herausforderndes Entbergen*) del pro-ducir, de la poiesis, en el horizonte de la utilización y de la explotación a ultranza.

La esencia de la técnica moderna es designada por Heidegger con la palabra im-posición (*das Ge-stell*) o lo dis-puesto, posición-total, dispositivo, in-stalación, y que en todos los dominios de la vida es una figura del ser en términos de funcionalización, perfección, automatización, burocratización, información.<sup>11</sup>

En cuanto figura del ser mismo -no simple instrumento en manos del hombre-, la imposición posee algo así como una dinámica “propia”, en la que la “realidad” va quedando reducida, para el hombre actual, a entidades que están siempre disponibles para un consumo o utilización ilimitados y a ultranza, es decir, a ‘existencias’ -en el sentido comercial de *stocks* -, a ‘reservas’ -en el significado económico de la palabra-, a ‘fondos’ que pueden ser explotados.<sup>12</sup> “La naturaleza -señala este pensador- se convierte así en una única estación gigantesca de gasolina, en fuente de energía para la técnica y la industria modernas”<sup>13</sup>. Esta relación fundamentalmente técnica del hombre para con el

---

<sup>10</sup> Cfr., de Heidegger, “La pregunta por la técnica”; en *Filosofía, Ciencia y Técnica*, ed. cit., p. 121 (“Die Frage nach der Technik”; GA, 7, p. 14)

<sup>11</sup> Cfr., “La pregunta por la técnica”; ed. cit., pp. 130 s.; pp. 126 ss.; p. 134

<sup>12</sup> Cfr., *Tiempo y Ser*, ed. cit., p. 111 (*Questions*, IV, p. 303. GA, 15, pp. 367 s.)

<sup>13</sup> “La pregunta por la técnica”; en *Filosofía, Ciencia y Técnica*; ed. cit., p. 131 (GA, 7, p. 22)

mundo como totalidad se desarrolló primeramente en el siglo XVII, en Europa, hasta alcanzar en la actualidad un poder planetario.

La otra cara de lo *Gestell* o impuesto es lo *Ereignis*, esto es, que el apropiamiento apropia al ser. Así, la “mentalidad” tecnológica predominante en nuestra época concibe y trata a los mismos hombres como simple mano o cerebro de obra, es decir, como recursos o material humano. Este aparecer del ser en el mundo (*Dasein*) técnicamente modulada -que va de la mano con la imposición-, erige la eficacia como instancia suprema para evaluar a los individuos.<sup>14</sup> Alguien es en la medida de su rendimiento dentro del dispositivo tecnológico en que está inserto como animal del trabajo, en cualquier ámbito de la producción. La imposición de metas satisfactorias y plausibles es relevada y hecha criterio público por los medios de información<sup>15</sup>. Tales medios, pues, no sólo informan sino que también forman (y deforman): configuran la “mente” del hombre actual -su aperturidad, su estado-de-abierto, su estar en la verdad-, impulsándola predominante hacia un pensamiento calculante -o técnico-, que sólo busca aumentar la productividad, descuidando meditar sobre el sentido más profundo del acontecer personal e histórico.

Pero la “mentalidad” tecnológica ha mostrado radicales límites, aspectos francamente oscuros que refieren no sólo al hecho de que los aparatos técnicos puedan ser perjudiciales o mortíferos en tanto contaminan el ambiente, sobreexplotan y pueden llegar a devastar la naturaleza. Tanto o más peligroso que esto es la reducción de las personas a material humano y la paulatina marginación de los modos de pensar que no se inscriben dentro del rígido marco del pensamiento calculante o técnico.

De esta suerte, el pensar que discurre tras el sentido (*Sinn*) de todo acontecer -el pensar meditativo (*Besinnliches Nachdenken*)-, es puesto en un lugar periférico desde el que no puede cumplir cabalmente su misión: Evitar el velamiento del sentido y, por tanto, el absurdo (el pensamiento computante o técnico no alcanza, pues, a ser complementado con suficiencia); así también el hombre se siente explotado en múltiples relaciones.

Preparar en la palabra una morada al ser unitario que tiende a escindirse, asumir en la forma apropiada estas dos figuras del ser -la imposición y producción del

---

<sup>14</sup> Cfr., “Superación de la metafísica”; en *Conferencias y artículos*, ed. cit., p. 88 (GA, 7, p.97).

<sup>15</sup> Cfr., capítulo IX —“Los medios de comunicación social” en Acevedo, J.: “*Heidegger y la época técnica*”.

pensamiento técnico y la búsqueda de sentido del pensamiento meditativo- es la gran tarea del hombre del porvenir.

## **5.12. Meditación como Entrenamiento Clínico<sup>16</sup>**

El presente apartado se expondrán las principales ideas de Germer, Siegel y Fulton (2005) sobre la relación entre la meditación y la psicoterapia.

### **5.12.1. Alivio del Dolor Psicológico**

Para los autores antes mencionados, la meditación al igual que la psicoterapia occidental propone una respuesta al sufrimiento o una forma de alivio al dolor psicológico. Asimismo, Germer, Siegel y Fulton (2005: 29) señalan que ambas perspectivas tienen otros puntos de encuentros. A saber: "*Teniendo en cuenta las acciones de el proceso de psicoterapia, la Psicología Budista, naturalmente, con su contraparte occidental entrega un marco básico para la comprensión de los trastornos psicológicos. En ambos sistemas se busca 1) identificar los síntomas, 2) describir su etiología 3) indican un pronóstico, y 4) establecer el tratamiento "*

A partir de lo anterior, es posible especificar que "el 'síntoma' dirigido por la meditación es simple y lleva a comprender que el sufrimiento es ineludible a todo lo que existe" (Germer, Siegel y Fulton, 2005: 30).

Bajo la mirada oriental del budismo el sufrimiento no corresponde a un dolor físico, sino que -como ya se dijo- es el resultado de la naturaleza de nuestra relación con la realidad existencial de la vida. En consecuencia, aquí el centro no está en el dolor carnal o biológico, sino más bien el dolor del alma.

*"Más bien esto proviene profundamente del malentendido sobre la naturaleza de nuestras vidas y nuestra mente. En este sentido, el sufrimiento es visto no como un síntoma de un médico, sino como consecuencia de la naturaleza de nuestra relación con la existencia humana y la realidad de la vida " (Germer, Siegel y Fulton, 2005: 30).*

Al respecto, cabe señalar que un punto clave en la práctica de la meditación como parte de la Psicología budista está dada por el reconocimiento de que el sufrimiento no es un castigo divino.

---

<sup>16</sup> Apartado elaborado, siguiendo a Germer, Siegel y Fulton (2005). Traducción de la autora.

*"Lo que indica esta tradición, entonces, es un reconocimiento que el sufrimiento no es arbitrario, no es una consecuencia de venganza divina para el pecado, ni prueba para la entrada en un futuro paraíso, no un resultado de debilidad moral, pero sí una consecuencia natural de nuestra existencia. Esta esperanza de ofertas de reconocimiento para el alivio, porque el sufrimiento surge de las causas que pueden ser entendidas y a menudo modificada. El sufrimiento del ser humano es dado como la parte de una orden legal " (Germer, Siegel y Fulton, 2005: 33).*

Partiendo desde esta premisa, la meditación busca descubrir las falsas creencias sobre nosotros, que nos provocan sufrimiento. "La meditación comparte la observación del funcionamiento de la mente que sosteniendo una variedad de creencias deformadas que conduce el sufrimiento. Como nosotros veremos, la Psicología Budista identifica estas creencias falsas que se convierten en una distorsión más perniciosa " (Germer, Siegel y Fulton, 2005: 32).

Si bien la postura del budismo respecto del sufrimiento pudiese -a primera vista- resultar pesimista; lo claro es que expone un método para alejar el sufrimiento basado en conceptos que cruzan la meditación: La perseverancia y la introspección.

"Si bien el énfasis evidente en el sufrimiento y la impermanencia de la Psicología Budista puede parecer excesivamente pesimista, en realidad es muy optimista. Dada la omnipresencia de los 'síntomas' de repetidos esfuerzos, la decepción frecuente y dificultad para estar completamente presente que inicialmente se observa durante la práctica de la meditación, aún así podemos imaginar que este método realmente puede aliviar el sufrimiento! "(Germer, Siegel y Fulton, 2005: 33).

### **5.12.2. Descubrimiento de la Verdad**

En el budismo, tan importante como el alivio del dolor es el descubrimiento de la verdad, pues -dicen Germer, Siegel y Fulton (2005)- una mayor conciencia de sí mismo implica una mayor libertad psicológica y emocional, tanto para el terapeuta como para los individuos. En el fondo se trata de ser proclives a percepción directa de las características de la existencia.

"En la tradición de la meditación, la visión es a menudo descrita como la percepción directa de las características de la existencia, en particular, la naturaleza cambiante de todos los fenómenos, la ausencia de carácter esencial, permanente a las

cosas, y el sufrimiento que surge de no ver todo esto con claridad " (Germen, Siegel y Fulton, 2005: 35).

Desde luego, la meditación como método llama al abandono casi total del pensamiento, siendo incluso las palabras consideradas relativamente limitadas y primitivas y, que nuestros esfuerzos para comprender el mundo a través del intelecto y las ideas son un asunto superficial. "En la práctica de la meditación, las palabras son consideradas como relativamente limitadas y primitivas, y nuestros esfuerzos para comprender el mundo a través del intelecto y las ideas es, en última instancia superficial " (Germen, Siegel y Fulton, 2005:37).

### **5.12.3. Caracterización de la Meditación**

De acuerdo a Germen, Siegel y Fulton (2005), la meditación constituye una práctica que ha sido perfeccionada durante siglos. También, señalan los autores que es una técnica que requiere un gran esfuerzo por parte de quienes acceden a ella, pues el foco está, entre otros, en la propia experiencia propia y única.

No obstante, Germen, Siegel y Fulton (2005) agregan que existen muchas fuentes de apoyo para sostener el trabajo realizado por los practicantes, tales como la especificación de la estructura de la práctica de la meditación. Al respecto, exponen algunos puntos a considerar al adentrarse en el mundo de la Psicología budista:

- Comunidad de ideas similares. La práctica de la meditación puede parecer menos sacrificada cuando uno se da cuenta que este esfuerzo es compartido con otros.
- Experiencias de los demás como modelos. Los avances de los demás pueden servir de modelo cuando se presenten dificultades.
- El éxito de la práctica de la meditación como refuerzo. Al igual que en la adquisición de cualquier habilidad, tener cierto éxito en la práctica de la meditación impacta positivamente en la autoestima del practicante.

- **Concentración.** La concentración ayuda a contener el tumulto de pensamientos que pueden arreciar, por lo tanto, en la medida que ésta se incrementa se irá estabilizando y fortaleciendo.
- **Postura física.** La posición clásica de la práctica de la meditación, que facilita todos los esfuerzos, es sentado en posición vertical con la columna recta.

#### **5.12.4. Alianza Terapéutica: Meditación y Psicoterapia**

A juicio de Gerdem, Siegel y Fulton (2005) la meditación, considerando lo ya expuesto, presenta numerosas cualidades que la transforman en una práctica apropiada para establecer una alianza terapéutica sólida.

Los autores precisan que la meditación como entrenamiento clínico aportaría a los terapeutas los siguientes beneficios: cultivo de la atención, desarrollo de la compasión, de la empatía, mayor presencia terapéutica y una perspectiva más amplia sobre el sufrimiento.

*"(...)La atención plena cultiva numerosas cualidades que son muy apropiadas para establecer una alianza terapéutica sólida. Algunos autores han defendido los beneficios de la meditación que informaría habilidades para la psicoterapia, tales como el cultivo de la atención, la compasión y la empatía, la presencia terapéutica, y una perspectiva más amplia sobre el sufrimiento " (Gerdem, Siegel y Fulton (2005:58).*

A la vez, explican que durante las sesiones de trabajo se forma un vínculo especial entre el terapeuta y el paciente, resumiendo así dicho momento. " Las ideas fluyen como el agua durante las sesiones. Tanto el terapeuta y sus pacientes sienten que estas sesiones son especiales de alguna manera " (Gerdem, Siegel y Fulton (2005).

Según los investigadores antes citados dicha conexión estaría dada por la propia experiencia del terapeuta en la práctica de la meditación, pues éste estaría dispuesto a hacer un viaje distinto en la práctica clínica. "Hay evidencia para esta conexión que se encuentra en terapeutas que tienen la experiencia de la meditación que puede ser utilizada por quienes quieran hacer el viaje ya que es convincente y evidente" (Gerdem, Siegel y Fulton: 2005: 58).

### 5.12.5. Beneficios de la Meditación como Entrenamiento Clínico

- **Poner Atención**

Según Germen, Siegel y Fulton (2005) la práctica de la meditación es un eficaz antídoto para la mente errante que tienen, sobre todo, los terapeutas con mayor experiencia, quienes mientras atienden se pierden en sus pensamientos. Incluso, explican que cuando estamos totalmente alerta y concentrados, la energía se vivifica y, ambas partes (terapeuta y paciente) están más despiertos para desarrollar los distintos momentos de la sesión terapéutica.

En palabras textuales de los autores:

*“Por el contrario, el interés genuino y la atención plena son difíciles de falsificar. Cuando estamos totalmente alerta y concentrados, la energía se acelera, y ambas partes están más despiertos durante el trabajo, la práctica de la atención plena es un antídoto para una mente errante” (Germen, Siegel y Fulton, 2005: 59).*

- **Trabajar la Tolerancia**

Tener tolerancia -aseveran Germen, Siegel y Fulton (2005)- es muy importante para los terapeutas, ya que si no puede tolerar sus propias emociones difícilmente podrá enfrentar a los pacientes en la práctica clínica. Es decir, *“afectar a la tolerancia es de enorme importancia para los terapeutas. Sin embargo, si no podemos tolerar nuestras propias emociones que significamos como difíciles, podemos tener dificultades para comprender a quien nos consulta” (Germen, Siegel y Fulton, 2005: 60).*

- **Práctica de la Aceptación**

Para Germen, Siegel y Fulton, (2005) la meditación es un método para forjar lo que sabemos que es valioso en algo real, es la aceptación en la acción no como un acto o decisión. De esta manera, a los terapeutas se les enseña la aceptación de los pacientes para cultivar una alianza terapéutica y signo de confianza transversal de las sesiones de trabajo.

Lo anterior, en palabras de los propios autores:

*“ La práctica de atención plena es un vehículo para la formación continua y cada vez más profunda de la aceptación. Es un método para forjar lo que sabemos que es valioso en algo que podemos llegar a experimentar. La seguridad de la aceptación genuina es espontánea si esta puede ser extendida a nuestros pacientes puede proporcionarles su primera relación directa con lo que les ocurre” (Germen, Siegel y Fulton, 2005: 62-63).*

- **Empatía y Compasión**

Según Germen, Siegel y Fulton, (2005) lo que distingue a la meditación budista de otro tipo de prácticas es la intención explícita de desarrollar el discernimiento y la compasión, pues compadecerse de un otro deriva del reconocimiento de que nadie está exento de sufrimiento, incluso, los terapeutas.

En este caso, los autores establecen que el desarrollo de la compasión y de la empatía hacia los pacientes significa una gran diferencia en la calidad de sus vidas.

- **Ecuanimidad**

Esto básicamente se traduce, considerando a Germen, Siegel y Fulton (2005), en una actitud no discriminadora, de receptividad abierta a los pacientes en la que se les dé la bienvenida a esta nueva experiencia.

Por otro lado, señalan los autores: *“La ecuanimidad nos permite dejar de tratar de arreglar el tiempo suficiente para ver lo que es. Aprendemos a distinguir el sufrimiento neurótico del sufrimiento existencial”*(Germen, Siegel y Fulton (2005: 65).

- **Aprender a Ver**

Para Germen, Siegel y Fulton (2005) disponer de esta perspectiva otorga a los terapeutas cierta flexibilidad para afrontar la resolución de los conflictos de sus pacientes, teniendo de esta forma una comprensión mutua.

- **Exposición de nuestras necesidades narcisistas**

Germen, Siegel y Fulton (2005) recalcan que la meditación ayuda a reforzar nuestro sentido del yo y a eliminar los pensamientos insidiosos.

### **5.12.6. Ejercicios de Meditación para Terapeutas**

A continuación, se presenta una guía de ejercicios propuesta por Germen, Siegel y Fulton (2005) para llevar a la práctica clínica los elementos del budismo descritos en este marco teórico.

- **Ejercicio 1: Respiración**

En primer término, el terapeuta debe sintonizar su respiración con la respiración de la paciente (o pareja).

A medida que la respiración se ralentiza, el terapeuta puede decir simplemente: “Dejarse llevar”.

Después, será necesario sentarse juntos en silencio.

Posteriormente, se deben cambiar los papeles y, finalmente, desarrollar un proceso de discusión compartida con el paciente y, luego, en una reunión ampliada si hubiese un grupo.

- **Ejercicio 2: Respiración Juntos**

En primer término, el terapeuta y el paciente se deben sentar frente a frente a una distancia cómoda, cerrar los ojos y comenzar a centrarse en su propia respiración.

Entonces, el terapeuta dirá: “Abra los ojos, sin perder la atención en la respiración”.

Aquí, el terapeuta y el paciente deberán mantenerse alerta a todos los pensamientos y sentimientos que surjan en cada uno en ese momento.

Posteriormente, se debe discutir la experiencia juntos y en grupo si fuese necesario.

- **Ejercicio 3: Co-Meditación sobre el Flujo de la Conexión y Desconexión**

En primer término, el terapeuta y el paciente se deben sentar frente a frente a una distancia cómoda, cerrar los ojos y comenzar a centrarse en su propia respiración.

Luego, ambos deben abrir los ojos, permanecer anclados en el aliento y hacer contacto visual de manera respetuosa durante unos minutos.

Más tarde, será importante ampliar la atención para dejar fluir el proceso de conexión y desconexión, especialmente, las sensaciones que surjan: inquietud, conciencia de sí y reacciones emocionales.

Sin palabras, el terapeuta y el paciente se agradecerán mutuamente por compartir este momento. Posteriormente, de a poco, ambos deben quitar el foco de los ojos para abrirlos y cerrarlos con lentitud y concentrarse en su propia respiración durante cinco minutos.

Por último, sería bueno comentar este ejercicio entre terapeuta y paciente o el grupo si existiese.

- **Ejercicio 4: Aprender a Ver Unos a Otros**

Este ejercicio se basa en los ejercicios anteriores. Luego, de sostener la mirada, el terapeuta introducirá las instrucciones.

Después, el terapeuta y el paciente mirarán mutuamente sus ojos. El terapeuta dirá frases como: deja el sufrimiento, busca en ti la alegría.

Sin palabras, el terapeuta y el paciente se agradecerán mutuamente por compartir este momento. Por último, sería bueno comentar este ejercicio entre terapeuta y paciente o el grupo si existiese.

## 6. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

A continuación, se presenta el desarrollo del análisis de los postulados de los tres autores descritos en la metodología, los que se abordarán a partir de cinco categorías predefinidas.

### 6.1. Budismo

En primer lugar, se debe señalar que en los textos de Guzmán se hace referencia al Budismo basado en el entendimiento de éste como un eje vivencial, donde la experiencia es el centro articulador de lo que considera una filosofía de vida. De este modo, para Guzmán en el Budismo se entrecruzan los siguientes elementos: práctica-experiencia-realidad. Es decir, es una experiencia práctica a través de la cual se puede acceder a una realidad rica en conocimiento.

Los siguientes extractos reflejan lo antes dicho:

*“El Budismo surge del conocimiento acumulado durante 2500 años por personas que se sentaron a practicar meditación: una técnica que permite la observación directa de la naturaleza de nuestra mente y de la realidad. En este sentido, es una teoría que surge de la práctica y la experiencia directa” (Guzmán, 2005: 2)*

*“El Budismo para un terapeuta contemplativo no es una teoría a la cual adscribe o en la que cree sino que el resultado de su propia experiencia en la práctica como fuente válida de conocimiento. La teoría nutre y complementa la práctica pero en ningún caso la reemplaza” (Guzmán, 2005: 2).*

*“El Budismo se basa en lo que se ha llamado el “realismo experiencial”: abandonar la fantasía de cómo las cosas deberían o quisiéramos que fueran y ponernos en la situación de vulnerabilidad de ver cómo son y de admitir cómo nos sentimos en realidad” (Guzmán, 2005: 7).*

En segundo lugar, se puede aseverar que Guzmán plantea una mirada respecto del Budismo alejada de los mitos populares insertos en el inconsciente colectivo de Occidente, que normalmente lo ha visto con una cuota de escepticismo

dado la lejanía con la cultura asiática. De esta forma, se considera una reflexión que invita a entender el Budismo más allá de las connotaciones metafísicas que se le ha fijado en esta parte del mundo, pues éste propone no sólo una mirada distinta, sino que una perspectiva ontológica del ser humano como queda expresado en esta cita:

*“Actualmente el Budismo, aun siendo una tradición tan fuerte, está siendo desafiado por diferentes y nuevas visiones, ya sean religiosas, científicas o materialistas. Por lo tanto, los budistas tradicionales se están viendo enfrentados a un gran shock cultural y al mismo tiempo también nosotros enfrentamos un shock cultural al comenzar a practicar una tradición que por mucho tiempo no ha estado presente en nuestra sociedad” (Guzmán, 1999: 1).*

En tercer lugar, la pregunta que surge aquí es: ¿por qué el Budismo presenta esa riqueza en su aproximación filosófica? Guzmán da algunas respuestas importantes de discutir:

1. *“(…) Buda quería llegar al fondo, quería descubrir cuál era la causa de este tipo de sufrimientos y si había alguna alternativa, si había algo que los seres humanos podían hacer para remediar tanto sufrimiento. Entonces Buda decidió que tenía optar por el otro extremo con relación a todo el confort y placeres de su vida. Entró en un camino espiritual muy estricto basado en alejarse o privarse a sí mismo lo más posible de la vida y los placeres (Guzmán, 1999: 3).*
2. *“Buda obviamente representa una verdad fundamental. Pero la verdad se expresa en este gesto de tocar la tierra que hace referencia a las cosas tal cual son, en un sentido último, descarnado”.*

De estas citas se desprende que el Budismo presenta en su búsqueda de la verdad en una realidad constatable y descarnada, donde el sufrimiento como gran dolor humano surge del apego que tenemos como seres a esa realidad que se quiere cambiar.

Por cierto, la mirada de Guzmán se engarza con los planteamientos de Trungpa con quien se encuentra desde la reflexión de la epistemología del Budismo, pues ambos parte de idea del real presente y el camino hacia el despojo del ego y del

sufrimiento, cuestión central en el acercamiento conceptual. A continuación, algunos ejemplos extraídos desde documentos escritos por Trungpa:

*“La visión budista enfatiza la impermanencia y la transitoriedad de las cosas. El pasado ya pasó y el futuro aun no llega; entonces trabajamos con lo que está aquí: la situación presente” (Trungpa, s/f: 6).*

*“En el Budismo, hay tres códigos de disciplina que se conocen como shila, samadhi, y prajna. Shila es disciplina o conducta, una cierta forma meditativa de comportarse. Samadhi es la práctica de estar plenamente presente y darse cuenta: la totalidad de nuestro estado mental puede experimentarse sin distracción. Y prajna, o la conciencia discriminadora, es el estado de claridad en que somos capaces de distinguir distintos estados de la mente; uno no está más excitado o deprimido por estados mentales particulares. Estas tres disciplinas nos llevan a la etapa siguiente -la de finalmente trascender el engaño del ego, que es la experiencia de insubstancialidad o ausencia de ego” (Trungpa, 1991: 1).*

*“Cuando practicamos shila, samadhi, y prajna, comenzamos a estar conscientes del Buda en nosotros. De acuerdo con la tradición Budista, no obtenemos una nueva sabiduría ni algún nuevo elemento ingresa en nuestro estado mental. Más bien es cuestión de despertar y descorrer nuestros velos. Ya tenemos estas “bondades” en nosotros: sólo tenemos que des-cubrirlas” (Trungpa, 1991: 2).*

Como se ve en Trungpa es posible encontrar piezas claves para el conocimiento del Budismo, ya que lo describe en forma exhaustiva, estableciendo a partir de ellos una invitación a que los seres humanos descubran por medio de él las bondades de su vida. En otras palabras, en este autor se muestra la búsqueda de una verdad alejado del sufrimiento basado en la esencia más pura de la persona.

Asimismo, el autor pone énfasis en una mirada fundada en los postulados básicos del Budismo, logrando describirlo en forma clara, realista y alejado de todos los factores metafóricos que abundan en distintas publicaciones sobre la temática. Por ello, la perspectiva de Trungpa resulta central para comprender el Budismo.

## **6.2. Psicoterapia**

En el marco el concepto de Psicoterapia, Guzmán retoma la idea ya descrita respecto del Budismo, donde se señala que el terapeuta partirá su trabajo como tal

en función de su propia experiencia y proceso vivencial de acumulación de conocimiento por la senda de esta filosofía de vida, de esta forma, la autora no concibe la psicología budista extraña al propio conocimiento de la realidad del terapeuta ni desterrada de su propio ascenso por las sabidurías budistas.

En consecuencia, esta mirada plantea la trascendencia del conocimiento al ámbito experiencial, donde el encuentro con sí mismo es articulador del encuentro con el otro en el momento de la Psicoterapia. Esta forma de entender la relación terapeuta-paciente radica en que el Budismo –como se verá más adelante- entrega una serie de herramientas al terapeuta para facilitar al paciente hacia el progreso en el manejo de su sufrimiento.

Algunos ejemplos de la aproximación de Psicoterapia presentada por Guzmán son:

*“(...) La práctica de la meditación significa acoger amorosamente en el presente cualquier cosa que surja, incluido todo el espectro de experiencias, sean estas gratas, dolorosas, o neutras; aquellas con las que me quisiera quedar, las que quisiera evitar o rechazar y las que me son indiferentes. Es como mirarse el espejo de la propia mente y encontrarse con uno mismo, con nuestros patrones habituales, con las construcciones que hemos hecho de nosotros mismos y de la realidad, con nuestras fuentes de sufrimiento y de felicidad” (Guzmán, 2005: 3).*

*“(...) Con relación a la visión en la cual se entrena el terapeuta contemplativo y desde la cual trabaja en psicoterapia, quisiera agregar que la visión budista es una visión ecológica de uno mismo: así como la flor se transforma en basura en flor, nuestra neurosis es la que se transforma en sabiduría. El terapeuta contemplativo, entonces, descubre o tiene la experiencia de la visión sobre la cual basará su trabajo desde su práctica de meditación y el estudio de las enseñanzas budista que son, como decía, el conocimiento acumulado que surge de esta práctica; desde ahí hace su camino como el terapeuta. (Guzmán, 2005: 10).*

De alguna manera, Guzmán fija como parámetro para efectuar Psicoterapia budista la necesidad de que el terapeuta inspeccione en su propio yo, en su propia mente para descubrir en su interior sus dolores y felicidades, potencialidades y

fortalezas. Es decir, el centro está en la introspección destinada al trabajo a favor de los pacientes.

En tanto, Trungpa respalda lo dicho por Guzmán por cuanto comparte la postura de la experiencia directa, vivencial y participativa desde del yo en el encuentro con otro en la Psicoterapia budista. En el fondo ambos autores, consideran en sus textos un elemento esencial: el entrenamiento práctico por parte del terapeuta budista para tener un acercamiento real a su mente para luego poder trabajar con otros en un proceso de búsqueda de la verdad.

*“La psicología budista tradicional enfatiza la importancia de la experiencia directa en el trabajo psicológico. Si uno se apoya sólo en la teoría, pierde algo básico. Desde el punto de vista budista, el estudio de la teoría es sólo un primer paso, y debe ser completado entrenándose en la experiencia directa de la mente sobre sí misma, tanto en uno como en otros (Trungpa, s/f: 1).*

La anterior cita de Trungpa, por último, deleva cómo para este autor que la psicoterapia budista está lejos de tener una mira eminentemente teórica, sino que la inscribe en una teoría de la actividad en la que el trabajo del terapeuta se transforma en un ser accional en un proceso de ayuda del otro.

### **6.3. Meditación**

Respecto de la meditación, Trungpa señala que ésta consiste en esencia una forma de reelaborar desde el interior del ser humano su caos personal, es decir, no se trata de eliminar las problemáticas del ego de cada individuo, sino que trascenderlos en un momento del ahora y del presente. Por lo tanto, esta técnica permite aprender a convivir con el sufrimiento y alejar el ego que provoca ansiedad y dolor del alma. Algunas citas extraídas de los textos de este autor permiten profundizar en su visión:

*“Meditar es más bien una forma de seguir con la propia confusión, con el caos, la agresión y la pasión, pero trabajando con ellos, mirándolos desde el punto de vista de la realización” (Trungpa, 1998: 28).*

*“La práctica de la meditación, que en el caso de un principiante es el shámatha, consiste simplemente en ser. Es atención desnuda y no tiene nada que ver con una advertencia; se trata sólo de ser y de mantenerse atento, plena y correctamente” (Trungpa, 1998: 29).*

*“La práctica de la meditación shámatha es una de las prácticas más básicas para llegar a ser un buen budista” (Trungpa, 1998: 31).*

*“La práctica de la meditación, la Cuarta Verdad Noble, (...) no consiste en un intento de entrar en un estado mental de trance, ni es un intento de absorberse en un objeto particular” (Trungpa, 1985: 210).*

*“La práctica de la meditación, en su totalidad, se basa esencialmente en la situación del momento presente, el aquí y el ahora, y significa trabajar con esta situación, este estado mental presente. Cualquier práctica de meditación cuya meta sea trascender el ego, dirige la mirada al momento presente” (Trungpa, 1985: 212).*

Guzmán, a su vez, comparte el punto de vista aportado por Trungpa al señalar que la meditación es una técnica en la cual se conecta el cuerpo y la mente en el hoy, aquí y ahora actual, pues el pasado no existe y el futuro aún no llega. Además, señala que la meditación permite observar a través de la introspección la propia mente y esto es un elemento trascendental en el proceso psicoterapéutico, ya que facilita la conexión con el otro o paciente. La autora mediante las siguientes citas reflexiona sobre el tema:

*“Desde la tradición budista, la meditación es una técnica, un camino de disciplina, que se caracteriza por entrenar la atención y el darse cuenta; por el estar plenamente presente en cada momento y darse cuenta de quién es uno y en qué está, momento a momento. La meditación desde esta perspectiva, tampoco apunta a alcanzar ningún estado excepcional de conciencia sino más bien a reducir toda actividad y simplemente estar y observar nuestra mente” (Guzmán, 2005: 3).*

*“Lo que hacemos en la práctica de la meditación es sincronizar mente y cuerpo en el presente. Hacemos el movimiento inverso al habitual, dejamos el cuerpo “sentado” literalmente en un lugar y traemos la mente hacia donde está el cuerpo. El cuerpo es el punto de referencia que le dice a la mente dónde está la realidad. En este contexto, “la realidad” es el presente, muy sencillo, aunque siempre está cambiando” (Guzmán, 2005: 3).*

La autora recalca al igual que lo hizo Trungpa sobre la importancia de la mente en la meditación. En este caso, Guzmán explica que esta técnica no considera poner en

blanco la mente como se cree cotidianamente, sino más bien consiste en que la mente recupere al cuerpo, siendo una manera de mirarse a sí mismo como en un espejo. Es más, asevera que dejar la mente en blanco no facultaría a quien medita para observar cómo funciona su mente y, en suma, sus sufrimientos, etc.

*“La práctica de la meditación no apunta a poner la mente en blanco, no apunta a distraerse sino a traer de vuelta la mente al presente con más frecuencia. Y qué es lo que observamos, cuál es este mirarse al espejo: observamos todas las cosas que no nos permiten estar en el presente; observamos cómo funciona nuestra mente (por eso no sirve ponerla en blanco, no podríamos observar cómo funciona)” (Guzmán 2005: 6).*

Un punto interesante de analizar lo expone, en primera instancia, Trungpa. Se trata de la practicidad de la meditación en tanto técnica psicoterapéutica, o sea, de acuerdo a este autor no se condice con un cúmulo de reflexiones teóricas, sino que es un proceso experiencial que encuentra asidero en las bases mismas del Budismo, donde el terapeuta podrá revisar desde su propia meditación su realidad. De esta forma, Trungpa entiende la meditación como un método empírico que faculta a los terapeutas para acceder al trabajo con individuos enfermos, ya que opera el reconocimiento vicario. Aquí, se presentan algunas reflexiones del autor referidos a lo dicho:

*“(…) Cuando el estudio se combina con la práctica de la meditación, tiene un sabor diferente. Cuando falta la experiencia directa, el estudio tiende a transformarse en términos memorizados y definiciones y en el intento de la meditación, el estudio se torna más real y vivo. Desarrolla claridad sobre cómo trabaja la mente y cómo es posible expresar ese conocimiento. De este modo, el estudio y la práctica se ayudan mucho mutuamente, y cada uno se hace más real y satisfactorio” (Trungpa, s/f: 3).*

*“A través de la práctica de meditación, su claridad y calidez consigo mismo se ha ido desarrollando y desde ahí puede expandirse hacia afuera. Por ello, es la práctica y el estudio lo que proporciona la base para trabajar con personas perturbadas, con otros terapeutas y consigo mismo, siempre desde el mismo marco de referencia. Obviamente, esta no es tanto una perspectiva teórica o conceptual, sino más bien tiene que ver con cómo nosotros personalmente, experimentamos nuestras propias vidas” (Trungpa, s/f: 6).*

Continuando con el eje de análisis en torno a la práctica de la meditación, Gergen, Siegel y Fulton proponen una guía de ejercicios para llevar a la práctica clínica los elementos del Budismo. Un resumen de ella sigue así:

- Ejercicio 1: Respiración.
- Ejercicio 2: Respiración Juntos.
- Ejercicio 3: Co-Meditación sobre el Flujo de la Conexión y Desconexión.
- Ejercicio 4: Aprender a Ver Unos a Otros.

También, Guzmán dialoga con los autores antes señalados, aportando a esta perspectiva un temario de instrucción y práctica de la meditación, donde se puede diferenciar claramente entre la ejercitación del cuerpo y la mente. Algunas de las instrucciones proporcionadas por la autora son:

- “ *Cuerpo:*

*Postura: espalda derecha (despegada del respaldo) pies paralelos en el suelo, manos sobre los muslos con las palmas hacia abajo, cabeza en línea con la columna, ojos abiertos reposan sobre un punto a un par de metros adelante y abajo.*

*Conectar con el cielo sobre nuestra cabeza, la tierra bajo nuestros pies y el espacio alrededor nuestro.*

*Sentir la fortaleza de la espalda y vulnerabilidad del pecho.*

*Ocupo mi espacio entre el cielo y la tierra con dignidad.*

*Reconozco quien soy y cómo me siento hoy día, aquí y ahora.*

- *Mente:*

*Llevar la atención a la respiración.*

*Cuando me doy cuenta que mi mente se distrajo, rotular “pensamiento” y volver a la respiración” (Guzmán, 2005: 4).*

Una mirada similar tienen Gergen, Siegel y Fulton, quienes determinan que la meditación constituye una práctica que requiere un gran esfuerzo por parte de quienes acceden a ella, pues el foco está, entre otros, en la propia experiencia y única lo que presenta numerosas cualidades que la transforman en una técnica apropiada para

establecer una alianza terapéutica sólida entre los participante de la comunicación interpersonal. A saber:

- **Poner Atención:** La práctica de la meditación es un eficaz antídoto para la mente errante que tienen, sobre todo, los terapeutas con mayor experiencia, quienes mientras atienden se pierden en sus pensamientos.
- **Trabajar la Tolerancia:** Tener tolerancia -aseveran Germen, Siegel y Fulton (2005)- es muy importante para los terapeutas, ya que si no puede tolerar sus propias emociones difícilmente podrá enfrentar a los pacientes en la práctica clínica.
- **Práctica de la Aceptación:** Para Germen, Siegel y Fulton, (2005) la meditación es un método para forjar lo que sabemos que es valioso en algo real, es la aceptación en la acción no como un acto o decisión.
- **Empatía y Compasión:** Según Germen, Siegel y Fulton, (2005) lo que distingue a la meditación budista de otro tipo de prácticas es la intención explícita de desarrollar el discernimiento y la compasión.
- **Ecuanimidad:** Esto básicamente se traduce en una actitud no discriminadora, de receptividad abierta a los pacientes en la que se les dé la bienvenida a esta nueva experiencia.
- **Aprender a Ver:** Disponer de esta perspectiva otorga a los terapeutas cierta flexibilidad para afrontar la resolución de los conflictos de sus pacientes, teniendo de esta forma una comprensión mutua.
- **Exposición de nuestras necesidades narcisistas:** La meditación ayuda a reforzar nuestro sentido del yo y a eliminar los pensamientos insidiosos.

#### 6.4. Lenguaje

En este punto resulta relevante señalar que si bien Guzmán en sus textos no refiere claramente al concepto de lenguaje, sí alude a él tangencialmente cuando habla de

la Psicoterapia y de la práctica de la meditación por parte del terapeuta, pues dicho trabajo implica la comunicación y conexión con el paciente por medio de la sensibilidad y fluir de las emociones que se externalizan a través del lenguaje.

Por su parte, el rastreo del concepto en Trungpa indica que el autor liga -como muestra la cita- el concepto con la expresión de los deseos y el apego a las cosas materiales, por lo tanto, contiene desde el punto de vista semántico un trasfondo distinto al mostrado por Guzmán en la revisión de esta categoría.

*“Nuestro lenguaje está muy condicionado por el deseo de poseer y lograr, y por lo mismo no se presta a expresar la noción de un potencial incondicional (...)”  
Trungpa, 1998: 28.*

Cabe aclarar que la conceptualización de lenguaje que refiere Trungpa no es posible de extrapolar a raíz de la falta de elementos precisos sobre lenguaje que se instalen en sus textos. Sin embargo, y aunque en primera instancia la mirada que tiene el autor sobre el concepto se puede ver de forma negativa, connota una reflexión donde pone hincapié en la capacidad que tiene el lenguaje de vehiculizar la realidad y mundo interior de los hablantes.

En tanto, también, Germen, Siegel y Fulton abordan el concepto, pero no de modo directo (al igual que Guzmán), pues en el caso de los autores mencionados dicha conexión estaría dada por la propia experiencia del terapeuta en la práctica de la meditación, donde éste estaría dispuesto a hacer un viaje distinto en la práctica clínica. *“Hay pruebas para esta conexión las que encontramos en terapeutas quienes a través de la propia experiencia de meditación estuvieron dispuestos a tomar el viaje convirtiéndose para ellos en algo convincente y evidente”*(Gerdem, Siegel y Fulton: 2005: 58).

A la vez, estos autores agregan que la diferencia básica entre las técnicas psicoterapeutas clásicas y la psicoterapia budista radica en la relación interpersonal que se establece entre terapeuta y paciente, cuyo vínculo está dado por la retroalimentación prevista en la narración de las vivencias.

Cabe recordar que la base de una comunicación diádica es la existencia de un mínimo de un emisor y receptor, quienes concluyen en ese acto para poner en común sus mundos interiores y que éstos dialoguen.

Como se observa, considerando los aportes de los tres autores aquí analizados el lenguaje se transforma en un elemento clave en la psicoterapia budista por cuanto consolida el proceso terapéutico.

## 6.5. Sufrimiento

En cuanto al sufrimiento, en primer lugar, Trungpa describe que éste forma parte de los componentes claves de la existencia humana, en consecuencia, el sufrir no externo de la realidad carnal, sino que es tan agente de la vida como respirar, reír, etc. Pero la problematización de este sufrimiento está fundado en el fuerte anhelo de los humanos por cambiar la realidad y no vivir el presente fuera del ego como plantea el Budismo. Así lo expone el mencionado autor:

*“Lo que el Buda fue que la vida tiene cuatro características intrínsecas: impermanencia, sufrimiento, insustancialidad y paz. Vio que no paramos de darnos cabezazos contra estas realidades y que eso duele. Sufrimos porque queremos que la vida sea diferente de lo que es: sufrimos porque intentamos hacer placentero lo que es doloroso, hacer sólido lo que es fluido, hacer permanente lo que está en continuo cambio” (Trungpa, 2003: 33).*

*“El samsara es un círculo de sufrimiento, es como una rueda que da vueltas y más vueltas, sin parar. El Buda dijo que el sufrimiento es la naturaleza del samsara. Posiblemente ni siquiera vemos el sufrimiento en nuestra vida, en parte porque nos hemos acostumbrado a él, pero si miráramos bajo la superficie veríamos fluir el sufrimiento como un río subterráneo. Tanto si lo reconocemos como si no, sentimos su presencia, y sostenemos una vigilancia mental para mantenernos ocupados en nuestro intento por liberarnos de él. Lo que es samsárico es nuestra mente. El sufrimiento es el estado mental que se considera a sí mismo real” (Trungpa, 2003: 34).*

*“Sufrimos porque nos pasamos la vida negando la verdad fundamental de la existencia” (Trungpa, 2003: 42).*

Asimismo, este autor como parte del Budismo plantea que es, esencial, para superar el sufrimiento entenderlo y enfrentarlo en el aquí y ahora como uno de los tantos

sentimientos parte de la existencia terrenal, pues de esta manera se podrá vivir con él. “El primer paso en el sendero consiste en entender y enfrentarse al sufrimiento” (Trungpa, 1985: 34).

Guzmán, en segundo lugar, siguiendo con la línea argumentativa planteada por Trungpa, considera que el principal tema de la sociedad Occidental en relación al sufrimiento se focaliza en la frenética búsqueda de la superación del sufrimiento, por lo tanto, los seres humanos desgastan sus energías en aquello. A partir de ello, la autora entrega la siguiente reflexión:

*“¿Qué hace que alguien consulte si no es el que está de algún modo sufriendo y necesita ayuda para salir del sufrimiento? Y es “salir” del sufrimiento; no sé si alguna vez alguien me haya consultado porque quisiera ayuda para aprender a relacionarse con el sufrimiento. Una de las principales fuentes de sufrimiento que llevan a consultar es el cómo cambiar cómo soy o cómo son los otros más que cómo relacionarme conmigo o con los otros así como somos. Desde la perspectiva budista, la aproximación es quizá menos agresiva con uno mismo y con los otros; el tema central es cómo aprender a relacionarse con cualquier experiencia de la vida, incluyendo el sufrimiento, aquel que es ineludible en la vida de cada uno. (Guzmán, 2005: 2).*

Desde luego, la autora establece una diferencia tajante y decidora entre el concepto de dolor y sufrimiento, poniendo énfasis en el segundo por cuanto es a sus ojos éste permite cierta discusión, pues impacta en la vida de los seres humanos de manera negativa al querer eliminar el dolor y no asumirlo como parte de la existencia.

*“Pudiéramos aquí hacer una primera distinción entre lo que se llama dukha en sánscrito o dolor que es una experiencia ineludible, directa y sin comentarios, a diferencia del sufrimiento que surge cuando no estamos en esa experiencia directa sino en nuestro aferrarnos o resistir o en la permanente lucha con la situación presente; cuando nuestra mente conceptual toma el lugar de la experiencia directa. El dolor es dolor, el sufrimiento surge de que ‘no quiero que me duela’ (Guzmán, 2005: 2).*

Germer, Siegel y Fulton, en tercer lugar, complementado lo dicho por los autores antes señalados, establecen que la meditación al igual que la psicoterapia occidental propone una respuesta al sufrimiento o una forma de alivio al dolor psicológico. Incluso, aclaran que bajo la mirada oriental del Budismo el sufrimiento no corresponde a un dolor

físico, sino que es el resultado de la naturaleza de nuestra relación con la realidad existencial de la vida. En consecuencia, aquí el centro no está en el dolor carnal o biológico, sino más bien el dolor del alma.

Y si bien dicen los autores la postura del budismo respecto del sufrimiento pudiese -a primera vista- resultar pesimista; lo claro es que expone un método para alejar el sufrimiento basado en conceptos que cruzan la meditación: La perseverancia y la introspección.

*“Si bien el aparente énfasis sobre el sufrimiento y la impermanencia budista en psicología puede parecer excesivamente pesimista, tiene realmente una mirada optimista. Dada la omnipresencia de los 'síntomas' con repetidos esfuerzos, las decepciones frecuentes y la constante dificultad del terapeuta para estar completamente presente la meditación se puede imaginar como un método que realmente puede aliviar el sufrimiento” (Germer, Siegel y Fulton, 2005: 33).*

Al respecto, dicen los autores que un punto clave en la práctica de la meditación como parte de la Psicología budista está dada por el reconocimiento de que el sufrimiento no es un castigo divino.

*“Lo que plantea la Psicología Budista es un reconocimiento del sufrimiento, el cual no es al azar pero tampoco una consecuencia de un castigo divino por el pecado, ni una prueba para entrar en un paraíso futuro, no es una consecuencia de la debilidad moral, sino una consecuencia natural de las condiciones presentes. Esto permite el reconocimiento de la esperanza de un alivio, porque el sufrimiento surge de causas que pueden ser comprendidos y modificados con frecuencia. El sufrimiento humano se representa como parte de un orden legal ” (Germer, Siegel y Fulton, 2005: 33).*

Partiendo desde esta premisa, la meditación busca descubrir las falsas creencias sobre nosotros, que nos provocan sufrimiento. *“La atención plena en la meditación comparte la observación de que las creencias distorsionadas son las que llevan al sufrimiento. Como veremos, la Psicología Budista identifica falsas creencias acerca de quiénes somos a la distorsión más perniciosa ” (Germer, Siegel y Fulton, 2005: 32).*

En suma, es posible señalar que para los tres autores parte de esta revisión los ejes del sufrimiento son:

- Necesidad por salir del sufrimiento y no convivir con él.
- Budismo y, específicamente, la meditación como técnica psicoterapéutica para aprender a vivir con el sufrimiento.

## 7. CONCLUSIONES

A la luz de las reflexiones efectuadas a lo largo de esta investigación se tiene lo siguiente:

1. En relación al aporte del Budismo a la praxis psicoterapéutica posmoderna es posible señalar que permite abrir las fronteras del trabajo clínico, estableciendo un punto de referencia donde el eje es la búsqueda de la verdad última, el desapego del ego y la aceptación de los sufrimientos. Por cierto, mirada diametralmente opuesta a la psicoterapia occidental que se ha convertido en un medio de normalización al servicio de una sociedad que necesita sujetos sanos para funcionar y producir.
2. Siguiendo con esta línea de razonamiento es posible señalar que la psicoterapia budista recupera el centro de la psicología occidental, esto es, el ser humano.
3. Del mismo modo, la psicoterapia budista entrega a la Psicología herramientas para cohabitar en la Sociedad del Conocimiento, volviéndola a sus fundamentos primitivos.
4. El Budismo, asimismo, entrega a la psicoterapia posmoderna el espacio necesario para reconocer en el paciente un ser humano, es decir, ofrece una perspectiva ontológica clara que deja en evidencia cómo se aborda el tratamiento de los pacientes. En este caso, por medio de la meditación y las técnicas narrativas que vehiculizan la comunicación interpersonal entre el terapeuta y el paciente.

5. En cuanto a la meditación como técnica de trabajo clínica, partiendo de las ideas Budista que consideran clave la propia experiencia del terapeuta, entrega a éste una serie de beneficios, entre ellos: poner atención, trabajar la tolerancia, practicar la aceptación, la empatía, la compasión, ecuanimidad, aprender a ver y exponer las necesidades narcisistas. En otras palabras, invita al ser humano a un fuerte trabajo introspectivo para desde ese lugar abordar las problemáticas de los otros.
6. A la vez, la meditación se vuelve en una técnica práctica de trabajo, donde los fundamentos teóricos se vuelven empíricos en cada sesión de comunicación interpersonal de trabajo con el paciente.
7. También, la incorporación de los principios de la psicología budista en el abordaje del sufrimiento abre las posibilidades a los terapeutas de un trabajo clínico desde una posición empática con el otro (paciente), pues plantea una mirada donde éste está facultado para invitar al sufriente a convivir con los sufrimientos y no a eliminarlos.
8. Por cierto, el pensamiento budista plantea al tratamiento terapéutico del sufrimiento en la psicoterapia occidental posmoderna un gran desafío por cuanto le muestra un camino distinto en el abordaje del deseo de querer cambiar la realidad, o sea, rompe el esquema tradicional y clásico usado hasta ahora por los terapeutas en sus praxis clínicas.
9. Si bien la psicoterapia budista se muestra como una gran oportunidad para los terapeutas, como parte del cierre de este trabajo, es preciso señalar que las principales debilidades observadas durante el período investigativo estuvieron dadas por la exigua literatura disponible en el país sobre la temática, y la escasez de expertos que trabajen en el área.

**10.** Por último, este trabajo se presenta como una primera aproximación al problema del Budismo y su aplicación en la psicoterapia posmoderna. Por ello, se debe recalcar que este estudio constituye un punto de partida, por lo tanto, se presenta como una propuesta que debe ser profundizada en futuras investigaciones.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ACEVEDO, J (2004) "Meditación acerca de nuestra época: Una era técnica" En Cuadernos de Filosofía N°21. Chile. Pp. 7-45.
2. AGUIRRE, J. M (1998) "Hans Georg Gadamer: La alternativa "ontológica" hermeneútica" En Revistar Brocar, 21. Pp. 427-441.
3. ÁLVAREZ, G. (2001). "Textos y discursos. Introducción a la lingüística del texto." (11-24 y 143-155). Editorial Universidad de Concepción.
4. ARNAU Juan (2007) "Antropología del budismo" Ed. Kairós. 1º Ed. Barcelona 245 pp.
5. ARRAÉZ, M; CALLES, J.; MORENO DE TOVAR, L (2006) "La hermenéutica: Una actividad interpretativa" En Revista Sapiens V7, N°2. Caracas. Pp. 1-8.
6. BOLÍVAR BOTÍA Antonio (2002) "¿De nobis ipsis silemus?: Epistemología de la investigación biográfica narrativa en educación" En: Revista electrónica de investigación educativa Vol 4, N° 1. Facultad de ciencias de la educación Universidad de Granada. España.
7. CÁRCAMO Héctor (2005) "Hermenéutica y análisis cualitativo" En: Red de Revistas científicas de América Latina y el Caribe, Portugal y España. UAM. México.
8. CHARADEAU, P Y MAINGENAU, D. (2005). "Diccionario de análisis del discurso". (179-183). Buenos Aires: Amorrortu.
9. CHÖDRON PEMA (2002) "Los hechos ineludibles de la vida" Ed. Oniro. Bs. Aires.

10. DE BEAUGRANDE, R. Y DRESSLER, W. (1986). "Basic notions. Introduction to text linguistics". Londres: Longman.
11. FEIXAS Guillerme, MIRÓ M<sup>a</sup> Teresa (1999) "Aproximaciones a la Psicoterapia". Ed: Paidós. 2<sup>a</sup> Ed. México. 85 pp.
12. FRIED SCHNITMAN Dora () "Nuevos paradigmas: cultura y subjetividad" Ed. Paidós. España-México. 283 pp.
13. GARRIDO ARILLA María Rosa (1993) "Ponderación ontológica del origen del análisis documental" En: Revista General de información y documentación. Vol 3 (1) Ed. Complutense. Madrid. pp. 29-36.
14. GEE, J. P. (1999). "An introduction to discourse analysis" (1-10 y 80-98). Londres: Routledge.
15. GERGEN Kenneth (2006) "Construir la realidad: El futuro de la psicoterapia" Ed. Paidós Iberoamérica S.A. 3<sup>a</sup> Ed. 248 pp.
16. GERGEN Kenneth (1997) "El yo saturado: Dilemas de identidad en el mundo contemporáneo" Ed: Paidós. 3<sup>a</sup> reimpresión. 369 pp.
17. GERMER C, SIEGEL R., FULTON R.,(2005) "Mindfulness and Psychotherapy" Ed: The Guilford Press. New York- London. 333 pp.
18. GOOLISHIAN, H y ANDERSON, H (1998) "Narrativa y self. Algunos dilemas posmodernos de la psicoterapia" En Nuevos paradigmas cultura y subjetividad.
19. GUZMÁN Verónica (s/a) "Psicoterapia contemplativa: La psicoterapia desde la perspectiva del budismo" En: Ponencia II encuentro humanista y transpersonal 13 pp.

20. GUZMÁN Verónica (2008) "Curso meditación en la vida cotidiana".
21. GUZMÁN Verónica (2009) "Introducción a la Psicología Budista".
22. HEIDEGGER Martín (1926) "Ser y tiempo". Edición digital de:  
<http://www.philosophia.cl>
23. HEIDEGGER Martín (1955): "Serenidad". Ediciones del Serbal, Barcelona, España.
24. NHAT Nanh T. (1990): "Budismo y psicoterapia, plantando buenas semillas". *Journal of contemplative Psychotherapy*. (Traducción Verónica Guzmán).
25. JAWORSKI, A. Y COUPLAND, N. (eds.) (1999). "Introduction: perspectives on discourse analysis. The discourse reader". (1-44). Londres: Routledge.
26. LOWEN, A. (1982). "La depresión y el cuerpo", (1ª ed. En "El libro de bolsillo"). Madrid: Editorial Alianza.
27. ORTIZ-OSES (2005) "La hermenéutica como teoría y metodología" En *Analogía Filosófica: Revista de Filosofía, Investigación y Difusión* Vol. 19, N° Extra 16 (on line). España.
28. PINTO, M (1996) "Análisis documental de contenido" Ed. Pirámide. Pp. 419-447.
29. INSIGNARES DEL CASTILLO Rodolfo (2001) "Investigación bibliográfica e investigación científica" En: Maestrías de Revista Institucional de la Escuela Superior de la Hacienda. Barranquilla. N° 2, pp. 45-48.

30. MCNAMEE Sheila, GERGEN Keneth J (2008) "La Terapia como construcción social"  
Ed. Paidós. México. 277 pp.
31. LAMA Dalai (2008) "El universo en un sólo átomo: Como la unión entre la ciencia y  
espiritualidad puede salvar el mundo" Ed. Debolisillo. 1ª Ed. Trad. Samará Ersi, 253  
pp.
32. RIMPOCHÉ Sogyal (1992) "El libro tibetano de la vida y la muerte" Ed: Urano.  
España. 510 pp.
33. STCHERBATSKI T (2005) "Dharma: El concepto central del Budismo" Ed. Sirio S.A. -  
Málaga. Barcelona. 125 pp.
34. SUZUKI D.T. (2006) "Introducción al budismo Zen" Ed. Kier.9ª reimpresión. 168 pp.
35. TRUNGPA Chogyam (2008) "Psicología Budista: Reflexiones sobre el Abhidarma"  
Ed. Kairós. Barcelona. 153 pp.
36. VAN DIJK, T (1982). "Episodes as units of discourse analysis", en D. Tannen (ed.)  
Analyzing discourse: Text and talk. (177-195). Washington, DC: GU Press.
37. VAN DIJK, T (2001). "El estudio del discurso", en Van Dijk (comp). El discurso como  
estructura y proceso. Barcelona: Gedisa.
38. VARELA Francisco, HAYWARD Jeremy (1997) "Un puente para dos miradas" Ed.  
Dolmen- Ensayos. 2ª ed. 320 pp.

39. VERGARA, F (2008) "La aproximación de(l) sentido: Las experiencias hermenéuticas de diálogo y comprensión a partir de Gadamer" En Revista Alpha N° 26. Chile. Pp. 153-166.
40. VELASCO GÓMEZ A(2000) "Tradiciones hermenéuticas" En: Red de Revistas científicas de América Latina y el Caribe, Portugal y España. N°3 – Año 3. Julio- Sept. Universidad Francisco Gavidia, Dan Salvador, El Salvador.
41. WATTS Alan (1995) "¿Qué es la realidad" Ed. Kairós. 1ª Ed. 115 pp.
42. WATTS Alan () "Budismo: La religión de la no religión" Ed. Kairós. España. 113 pp.
43. WILBER Ken (1990). "El espectro de la conciencia".
44. WHITE Michael, EPSTON David (1993) "Medios narrativos para fines terapéuticos" Ed. Paidós. 2ª Ed. España. 221 pp.
45. ZLACHEVSKY OJEDA Ana María (1996) "Tendencias y megatendencias: Una mirada constructivista en psicoterapia" En: Revista sociedad chilena de psicología clínica Año XIV, VOL VI (2) N° 26. Chile. Pp.1-12.
46. ZLACHEVSKY, A (2008) "Una reflexión ontológica" Magíster en Onto-epistemología, Universidad Mayor. Chile. Pp. 1-27. Manuscrito no publicado.