



BUDISMO Y PSICOTERAPIA. UNA PERSPECTIVA.

Por Fa Gong Shakyamuni. Enero de 2009. www.hsuyun.org

Traducido al español por Rev. Fa shàn [Luis Miguel Carmona Pires] desde Montilla, una localidad de la provincia de Córdoba, Andalucía, España - 08/02/2009

"Por supuesto, los budistas de los países budistas no entienden el budismo como una psicoterapia. Es entendido principalmente como una forma de religión. Por supuesto, los eruditos que estudian la enseñanza de Buda... tienden a considerar la enseñanza como una filosofía. Ahora, en mi opinión, estas dos formas de pensar pueden considerarse extremas. Evitando estos dos extremos, me gustaría tomar el camino medio, que sería tratar las enseñanzas de Buda como una forma de psicoterapia. Yo diría que si el budismo se introduce en el mundo moderno como una psicoterapia, el mensaje de Buda se entiende correctamente". - *Bikkhu Pannaji, "El Budismo y la Psicoterapia", Buddhist Quarterly, 10, 1974.*

Nuestros tiempos modernos exigen que las religiones encuentren nuevas formas de persuadir a la gente, que su mensaje sea relevante y sus métodos efectivos para la liberación del dolor y la ansiedad de la vida. El curso de los últimos siglos, ha dado lugar, cada vez más, a creer que las religiones no pueden cumplir las promesas que hacen en relación con este sufrimiento. Donde la religión ha fracasado, la ciencia ha llenado el vacío. Pero, tal vez irónicamente, donde la religión ha fracasado debido a su falta de certeza, la ciencia también ha fracasado por su incapacidad para comprender el problema en sus raíces existenciales. Sólo en el ámbito de la psicoterapia la ciencia ha tratado de abordar esta cuestión fundamental del sufrimiento humano, y es a través de la popularización de la psicoterapia y sus métodos, que muchas religiones han tratado de reinventarse a sí mismas y llegar a las nuevas generaciones, ya escépticas de religión y de promesas espirituales.

Ciertamente, el budismo se ha desarrollado en esta era, debido en gran parte, al hecho de que los objetivos, los métodos, y el lenguaje de la psicoterapia parecen estar de acuerdo con esta antigua religión. Pero si vamos a empezar a considerar la relación entre el budismo y



BUDISMO Y PSICOTERAPIA. UNA PERSPECTIVA

la psicoterapia, necesitamos comprender si realmente hablan el mismo idioma, o comparten el mismo aparato de medida. ¿Se corresponden tan claramente tal y como muchos maestros budistas y los modernos psicoterapeutas insisten?

Con todo el debido respeto a las sensibilidades feministas, me recuerda un viejo proverbio ruso: "La traducción es como una mujer, si es fiel, no es hermosa. Si es hermosa, no es fiel". ¿Podrá entonces una traducción fiel del budismo, en términos psicoterapéuticos, perder su belleza? ¿Tendrá una hermosa y ordenada traducción de la psicología, en términos de la filosofía budista, una pérdida de fidelidad con respecto a sus principios? Tenemos que asumir que el riesgo está presente en ambos casos.

Ciertamente, de alguna manera, deberemos de asumir que ambas comparten un terreno significativo; es a Buda, después de todo, a quien se refieren comúnmente como "**el gran médico**" y, como cualquier terapeuta, hizo suyo el objetivo de identificar, explicar y poner fin al sufrimiento humano. ¿No haría lo mismo cualquier otro terapeuta? También hay muchos que han identificado las Cuatro Nobles Verdades como un formato de diagnóstico deliberadamente creado para explicar el sufrimiento y su cura, en la Primera Noble Verdad se identifica la enfermedad, la segunda proporciona la etiología, el pronóstico se explica en la Tercera, y la Cuarta sugiere el remedio.

Además, los estudiantes de la psicología, introducidos en el Noble Camino Óctuple del budismo, deben impresionarse por las similitudes entre los dos sistemas. Las principales escuelas de psicoterapia parecen encajar fácilmente dentro de las prescripciones del **Noble Camino Óctuple**.

Brevemente, vamos a considerar algunas de estas escuelas: Psicoanálisis, pionera y popularizada por médicos tales como **Sigmund Freud** y **Carl Jung**, se basa en la idea de que el descubrimiento, y la toma de conciencia, de los complejos y de los recuerdos enterrados, es un proceso terapéutico. Llevar un complejo, una neurosis, de la inconciencia a la conciencia equivale fácilmente a los principios inherentes a la Meditación Correcta y al Entendimiento Correcto. Podríamos recordar que en su lecho de muerte, **Jung** leía una traducción de los discursos del Dharma del Maestro Hsu Yun, y que se mostró muy emocionado por lo directo de los métodos de la práctica Chan en su trabajo con el inconsciente.

La escuela del Conductismo, en particular, asociado con **Iván Pavlov** (o más popularmente, a su perro) y **B.F. Skinner**, toma una "ciencia



BUDISMO Y PSICOTERAPIA. UNA PERSPECTIVA

dura" de la psicoterapia, tendiendo a describir (o a reducir) las funciones humanas a los principios de comportamiento, que pueden ser manipulados para crear efectos positivos en la vida de un paciente. En el **Noble Sendero Óctuple** encontramos reflejos de este enfoque en las exhortaciones a la Acción Correcta, el Habla Correcta y el Modo de Vida Correcto. Recordemos una historia en la vida de Buda, cuando fue abordado por un hombre rico y avaro que quería desarrollar su vida espiritual, pero que se sentía limitado por su aparente incapacidad para compartir su riqueza con los demás. Buda resolvió este problema diciéndole que adquiriese la costumbre de utilizar su mano derecha para dar a su mano izquierda objetos de valor y, al hacerlo, aprender el arte de dar. Cualquier conductista se sentiría orgulloso de este enfoque.

La escuela Cognitiva y cognitiva-conductista, con una opinión terapéutica menos mecanicista y determinista, se centra más en el entrenamiento mental destinado a revisar y a cuestionar supuestas fobias, temores y creencias. Estos terapeutas son típicamente asociados con técnicas como la visualización positiva de sí mismo, diseñada para enseñar a aprender o desaprender, aquellos principios que sean, respectivamente, útiles o inútiles. Una vez más, el **Noble Sendero Óctuple** con su enfoque en la Sabiduría Correcta y el Pensamiento Correcto nos muestran su paralelismo en el pensamiento budista.

La Terapia Gestalt, en un primer momento radical, y ahora cada vez más convencional, fue creada por **Fritz Perls** que se basó en la filosofía existencialista y, significativamente, el budismo zen (entre otras influencias). En Gestalt, la premisa es que debemos trabajar con la persona como un todo, la "Gestalt" en alemán, que se hace eco del Entendimiento Correcto. Sus técnicas fomentan la Sabiduría Correcta, y se concentran en lo inmediato, en la experiencia fenomenológica de la realidad aquí y ahora, en el desarrollo de los reinos físico, emocional y mental.

Las Escuelas de Terapia Familiar (Enfocar-para-Solucionar) fomentan la revisión de nuestra historia familiar, con respecto a nuestras ideas, metas y proyectos. En efecto, "todos los éxitos del asesoramiento familiar no son más que la habilidad de enseñar un replanteamiento de nuestros problemas", como uno de mis profesores de psicología me dijo una vez. Entendía la forma en que la aplicación del Pensamiento Correcto y del Entendimiento Correcto constituían la base de todos los cambios terapéuticos.

David Brazier, en su libro *Terapia Zen* hace una reflexión de algunos de los principales conceptos budistas y la Terapia Centrada en la Persona (**Rogerian**). **La Terapia Centrada en la Persona**



BUDISMO Y PSICOTERAPIA. UNA PERSPECTIVA

constituye un significativo e influyente avance en la psicoterapia moderna. Desarrollada por **Carl Rogers**, se puede decir que ha influido virtualmente en todas las terapias efectivas, ya sea en sus bases o en sus técnicas. En términos básicos, su objetivo es proporcionar al paciente un lugar seguro, un entorno en el que él o ella puede expresar y "derramar" sus problemas. El terapeuta no dirige el proceso, pero trabaja para que el paciente obtenga los recursos para hacer frente a su propia "cura" y auto-crecimiento, así como un entorno favorable a ello. Al igual que Buda, este enfoque sugiere que el paciente puede ser "una luz en sí mismo". Pero este espacio no es simplemente vacío. A pesar de que el terapeuta puede hacer poco más que ofrecer empatía, la escucha activa, reflexionar y validar los pensamientos y las emociones de la lucha del paciente, debe ofrecer tres componentes cruciales para que el cambio se produzca: **respeto incondicional y positivo, empatía y congruencia**. Estos son los elementos que se consideran esenciales para crear un entorno en el que el individuo puede crecer, aprender y evolucionar.

Esto es de particular interés para el estudiante budista que estudia que todo sufrimiento deriva de las tres "**raíces amargas**" o "**venenos**" de **la codicia, el odio y el engaño**. Brazier demuestra cómo, desde una perspectiva terapéutica, Centrada en la Persona, y en cada uno de estos "venenos", la empatía es el "antídoto" al odio, el respeto incondicional y positivo proporciona un modelo de aceptación de sí mismo y de los demás que contrarresta la necesidad natural de codicia, y la congruencia o relación lógica (**autenticidad**) es lo opuesto a la delusión. Delusión en sí, como sugiere Brazier, podría muy bien ser traducido como "incongruencia", la separación del ser y la mente de lo que es real y lo que está presente.

A la luz de todo esto, es razonable sugerir que hay mucho que ofrecer y mucho terreno común, entre las tradiciones del budismo y la psicología y psicoterapia occidental. Sin embargo **una cosa es** señalar las similitudes y parecidos, **y otra** muy diferente el apreciar que las diferencias deben de ser reconocidas y respetadas antes que se pueda tomar cualquier posición al respecto. Y como hay muchos puntos de congruencia entre las dos tradiciones y también hay diferencias significativas.

UN PROBLEMA DE SIGNIFICADO.

Como se ha sugerido antes, mientras que la religión se encuentra a sí misma cada vez más relegada a la insignificancia, debido a su pérdida de relevancia, también se encuentra más marginada cuando se esfuerza por justificar, o al menos explicar, sus reclamaciones en

BUDISMO Y PSICOTERAPIA. UNA PERSPECTIVA

los términos que son comprensibles y creíbles por la mente moderna y racional. La mayor parte del descrédito de la religión como un modo respetado de medición e interacción con el universo, se deriva del hecho que sus aserciones principales, a ojos de muchos, son irracionales y supersticiosas. La jerga misma de los religiosos se encuentra desacreditada como falta de significado; se habla de conceptos como "Dios", "alma", "fe", "gracia", "salvación", "cielo", "infierno", etc. ... Pero aparece una incapacidad para proveer definiciones consistentes e inteligentes, o simples explicaciones de lo que estas palabras en realidad significan.

Robert Antón Wilson en su libro *Psicología de Quántica* define como sinsentido cualquier idea que " aún como teoría, no encontramos forma de probar... " Él sugiere por lo tanto que las proposiciones como " todas las criaturas vivas poseen un alma que no pueden ser vista o medida, " " y Dios me que dice desde ahora no puedes comer carne " son igualmente un sinsentido.

Aunque muchos, en particular aquellos con cierta persuasión religiosa, discutan fuertemente esta definición, una multitud creciente se hace cada vez más afín a esta insistencia sobre la necesidad de definiciones confiables y congruentes, esperando demostrabilidad y transparencia en cualquier idea presentada o teoría. Lo que Wilson aquí describe como " ideas sinsentido " es repetido por los positivistas lógicos que la describirían como " los abusos de lengua " y por existencialistas como Neitzsche que lo han llamado "timos", mientras la escuela de Semántica General de Korzybski les llama "el ruido", y el filósofo Max Stirner (bajo una profunda influencia de Zen) simplemente les llaman "espectros".

El budismo no es inmune a este problema de significado. Sin embargo, esto no es tanto debido a falta de coherencia en los principios de budismo, sino más bien a un problema de la traducción. Muchas de las ideas básicas del budismo fueron desarrolladas en una cultura lingüística en particular, el Pali, que permitió un grado de precisión en la comunicación de los conceptos esenciales que no poseemos en nuestra lengua.

Un ejemplo de esto es la palabra "mente". El budismo, quizás particularmente el Budismo Chan, sufre tratando de describir con exactitud esta palabra en inglés (*Y también en español. Nota del Traductor*). ¿Cuán a menudo encontramos estudiantes, y hasta profesores, que se desalientan en su práctica de meditación y que comenten errores en sus enseñanzas debido a malentendidos muy básicos? "No puedo meditar porque no puedo hacer que mi mente deje de tener pensamientos, " gimen muchos practicantes. Este concepto de meditación, muy frecuente en Occidente, es un resultado



BUDISMO Y PSICOTERAPIA. UNA PERSPECTIVA

directo de no poseer un lenguaje apropiado que permita diferencias sutiles, pero importantes, de lo que la enseñanza budista quiere decir con "mente".

Lo que típicamente etiquetamos como simplemente "mente" es, en Pali, un concepto considerablemente más exacto. Nuestra amplia definición de mente podría ser traducida en Pali como vijñana, o consciencia. En ninguna parte de la enseñanza budista se sugiere que "bloqueemos nuestra consciencia", pero los occidentales luchan por afirmar que eso, exactamente, es la meditación. Consciencia, en el modelo budista de mente, contiene impresiones sensitivas, chitta (la mente consciente que percibe y reconoce), manas (la mente que incorpora el proceso "de ego" y gobierna la atracción/rechazo, la aversión/compulsión, y la auto imagen), alaya (la parte de la mente que es descrita como "almacén de conocimiento", y lo que algunos psicólogos llaman subconsciente, el reino de los complejos y las neurosis, y que los budistas llaman "karma"), y buddhata (la "Mente" perfecta e iluminada, no realizada por la mayoría, la cual es el estado natural y perfecto al que Buda se refirió cuando dijo que todos éramos perfectos tal y como ya éramos).

Podemos ver, entonces, que el budismo se siente poco comfortable con la carencia de exactitud de nuestra lengua inglesa (o española) y muchos investigadores occidentales se sienten rechazados por la falta de coherencia, como cuando se les dice que deben creer en "Dios". Más relevante a este ensayo particular es el reconocer que la psicología Occidental no ha conseguido llegar a ningún consenso sobre lo que constituye la "mente", y por lo tanto, está severamente limitada en su capacidad de conversar inteligentemente con el modelo de budista más exacto. Hace relativamente poco tiempo, que, el psicoanálisis en particular ha acuñado o inventado de nuevo términos esenciales como "mí", "el ego", "inconsciente", "o subconsciente", por poner unos ejemplos. Pero aún así, no hay ningún acuerdo general entre tradiciones Occidentales en cuanto a lo que estos términos en realidad representan. Un discípulo de Freud y un analista Jungiano, por ejemplo, no podrían conversar sobre nada que contenga las palabras "ego" "o inconsciente" sin malinterpretar considerablemente la posición del otro.

El problema del significado sigue siendo muy agudo, y representa un obstáculo formidable en cualquier discurso fructuoso entre el budismo y la psicología Occidental.

UN PROBLEMA DE RAZONAMIENTO.

BUDISMO Y PSICOTERAPIA. UNA PERSPECTIVA

El budismo, al menos en la forma en la que se ha desarrollado en Occidente, parece sentirse bien en un ambiente donde las doctrinas y creencias no probadas son desechadas por la mente inteligente e inquisidora. Los científicos, moralistas, ecologistas y futuristas, coherentemente, encuentran puntos en común con el budismo en un modo que ellos raras veces hacen con otras religiones. No sorprende, ya que el budismo es un acercamiento a la vida y a uno mismo basado en la acción personal y la experiencia comprobable. Esto poco tiene que ver con adherirse a la doctrina o la creencia basada en la fe o la autoridad. La mente moderna se acerca a esta filosofía poco exigente y típicamente la considera "una religión razonable," no cargada por los excesos del fundamentalismo y la superstición. Además se encuentra libre de "la irracionalidad" que caracteriza muchas de las tradiciones religiosas.

Por un lado, todo esto es cierto. Sin embargo, sobre todo en el Budismo Chan, no deberíamos comparar la importancia de nuestra tradición con las modernas ideas del razonamiento como medida de la más alta credibilidad. Para ser franco, nosotros podríamos argumentar justamente lo contrario. Una realización fundamental Chan es que el Absoluto se encuentra más allá del razonamiento, y esto supera aquellas medidas que dependen completamente de la premisa de dualidad — correcto/incorrecto, bueno/malo, coherente/incoherente, etc. ¡El Budismo Chan es ridiculizado por muchos, incluso budistas, por ser tan profundamente irracional como para encontrarse más allá de la crítica! Uno sólo necesita examinar los koans, que se han convertido en auténticos clichés, para saber que la veneración del razonamiento ino es un sello Chan!

¿Es entonces el Budismo Chan, aunque sea para complacer al dualismo, racional o irracional? ¿Qué nos queda en pie en relación con las ciencias modernas? ¿Es un aliado útil, aún el amigo íntimo, o es un enemigo implacable que no da esperanzas a quien trata de darle al mundo un sentido racional?

Si queremos contestar a esto, debemos avanzar en la definición de razón y racionalidad. En Occidente, nuestras tradiciones médicas, científicas y psicoterapéuticas descansan completamente sobre la presunción de la primacía de la razón. Pero como hemos indicado, esto no es necesariamente el caso en el acercamiento budista. ¿Dónde, se encuentra entonces el terreno neutral que permita una comunicación significativa entre ambas tradiciones?

Quizás, para empezar, tenemos que hacer un inciso en esta dualidad evidente entre lo racional y lo irracional. Pocas dualidades, incluso en el samsara, son absolutas y esto es un ejemplo típico. Aunque nosotros podamos considerar estos términos evidentes y concisos, la



BUDISMO Y PSICOTERAPIA. UNA PERSPECTIVA

realidad es que no lo son. Examinando con cuidado, podemos ver lo irracional puede representar dos posiciones que se relacionan de diferente forma con la idea de lo racional. Por un lado, algo simplemente puede violar la razón; por ejemplo, insistiendo que uno pueda volar, luego saltar a un precipicio es irracional e irrazonable dado la realidad de la gravedad y nuestra carencia de capacidad para vencer su efecto. Sin embargo, otra descripción de lo irracional puede referirse a algo más allá de la razón, o fuera de su alcance. En el nivel más básico, nuestras emociones son "irracionales" ya que no se ajustan a las leyes de razón (aunque podamos ser capaces de describir con la razón cuando surge una emoción), pero tampoco la violan. El amor, por ejemplo, puede ser descrito como consecuencia de interacciones hormonales y químicas, y los biólogos y antropólogos aún pueden ser capaces de decirnos de qué tipo de persona podemos enamorarnos basándose en feromonas y señales visuales. Pero aún así, no nos indican un entendimiento o explicación de la emoción, sino que nos muestran meros elementos causales, y confluyentes. Asimismo la razón no posee ninguna capacidad de medición que pueda ser usada en la medición de si Byron es mejor poeta que Ginsberg, o si Bach compone mejor música que Metallica.

Resumiendo, decimos que lo irracional puede describir lo que viola las leyes de naturaleza, pero también algo que las supera. Donde la lógica Aristotélica sugiere que haya proposiciones sólo "verdaderas" "o falsas", algunos físicos cuánticos modernos como el Doctor Anatole Rapoport añaden las definiciones de "indeterminado" (no se puede comprobar todavía) y "sinsentido" (nunca se podrá comprobar). De esta manera podemos ver bajo una nueva luz el enfrentamiento entre lo racional y lo irracional. Los lectores de la física actual (o aquellos agraciados que pueden comprender alguna cosa en estos tiempos) se maravillan de cómo la física moderna se ha llevado hasta el límite de la irracionalidad; de cómo la luz, a nivel subatómico se puede ver como ambos, partícula u onda, dependiendo del método de búsqueda, a pesar del hecho de que partículas y ondas, materia y anti-materia, son en sí mismos términos exclusivos. En el nivel subatómico, los científicos modernos reconocen que la búsqueda de absolutos está cargada de dificultad, y no hay probablemente ninguna medida que se pueda aplicar para hacer cumplir la razón o la pre-visibilidad. Lo mejor que podemos hacer es el intento de llegar a "probabilidades estadísticas". Y en aquel entendimiento cada certeza tiende a derrumbarse - cada "irracionalidad" posible puede ocurrir. Incluso la gravedad es sólo una teoría científica, no un hecho. Un día, una manzana puede caerse de un árbol y volar camino abajo. Las matemáticas de la física cuántica sugieren que aunque las leyes de razón permanezcan inmaculadas, bien pueden ser superadas.



BUDISMO Y PSICOTERAPIA. UNA PERSPECTIVA

Así que, hemos visto cómo los potenciales puntos en común del Budismo y la Psicoterapia (como con cualquier ciencia Occidental, "difícil" "o suave") no tienen que necesariamente ser obligados a presunciones alguna vez consideradas axiomáticas; quizás los puntos en común de las tradiciones caen más en lo incierto y lo inmensurable que lo que lo hacen en lo "racional" o mensurable. **Chan es el camino "místico" de budismo**; sus objetivos y su lengua existen dentro del reino de lo irracional, en el sentido que sus objetivos y premisas no dependen sobre términos definidos por la razón y descripciones dualistas. No está caliente o frío, ni tampoco caliente y frío, está más allá de lo caliente y lo frío. Solamente es. Esto es Chan. En el no dualismo, el camino místico está siempre más allá de dualidades, más allá del bien y mal, más allá del bien y el mal. Como tal, esto a menudo ofende las raíces religiosas de las cuales nace y coexiste. Es a veces tanto esencia de una religión, como también su rechazo completo. Esta tendencia hacia lo irracional se encuentra en la misma posición en relación con la ciencia, pero en una manera inversa. Incluso las ciencias "más difíciles" ahora cada vez más hacen preguntas sobre la naturaleza o aún la existencia de cualquier absoluto, y fallan en cómo los restos definitivamente puedan ser explicados. A lo más, buscamos "probabilidades estadísticas", y en la clásica división entre la religión y la ciencia, lo irracional realiza exactamente la misma función para ambos; es tanto su esencia como su final, así como también es su maldición y su contradicción.

Aunque bien pueda haber (del todo fascinante) puntos en común entre las dos tradiciones de la Ciencia Occidental y el Budismo, sin embargo funcionan de formas diferentes, y son obligados a compartir caminos desconcertantes y frustrantes. Desde el punto de vista Chan, la tendencia probablemente confunde cualquiera de los absolutos a los cuales una ciencia Occidental (aún una ciencia "suave" como la psicología) llega, así como el budista místico tiende a "cambiar los postes de la portería" y ofenden premisas y principios que un psicoterapeuta Occidental puede considerar evidentes y necesarios. Sobre todo tan en relación con cualquier discusión sobre el objetivo de cualquier sistema de pensamiento cuyo objetivo es erradicar, o al menos conocer, el sufrimiento.

Seamos imaginativos durante un momento: El Maestro Chan de cabeza afeitada y el terapeuta que fuma en pipa, se miran el uno al otro con algún desconcierto mutuo, pero convienen que hasta ahora, superficialmente, todo parece estar bien. Ellos convienen que el punto a examinar será el "sufrimiento". ¿Y ahora qué? El terapeuta hace el siguiente salto (lógicamente, él insiste) en el que el punto a examinar del sufrimiento debe calcular cómo aliviarlo. El budista está de acuerdo..., pero entonces discrepa. "¿Qué?" Grita el otro



BUDISMO Y PSICOTERAPIA. UNA PERSPECTIVA

indignado " ¿me está diciendo que está de acuerdo, y al mismo tiempo que no? " El viejo monje asiente un poco e indica que sí, nuestro objetivo humano es superar el sufrimiento, y las Cuatro Verdades Nobles nos muestran el modo de hacerlo..., pero al mismo tiempo, la tentativa de erradicar el sufrimiento, la tentativa de evitar la realidad de nuestra situación presente, es con precisión la causa del sufrimiento en primer lugar. ¡Buda también nos dijo, después de todo, que somos perfectos, tal como somos! ¡En este punto, nosotros vemos al psicoterapeuta toser incontrolablemente, romper la pipa, y levantarse airadamente, prometiendo mientras se marcha, no volver a mantener esta conversación particular nunca más!

La paradoja consiste en que mientras en el budismo no procuramos complacernos o resignarnos al sufrimiento, tampoco intentamos simplemente evitarlo. Más bien nuestro objetivo es el de trascenderlo. Este tipo de paradoja es típica del Chan que postula enseñanzas que sugieren que el camino es en sí mismo el objetivo, y aún el objetivo se consigue siguiendo el camino. Esto es también una posición cada vez más adoptada por terapias modernas como la Aceptación y la Terapia de Compromiso, un punto al que me referiré más adelante en este ensayo.

Continuará a medida que se traduzca. 15/03/2009