



Psicoterapia, Psicología y Budismo

Psicología, 13/07/2020

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. No existen dicotomías respecto de la vida rutinaria y religión, es un todo. Ese todo sistémico que nosotros los occidentales por suerte hemos ido adoptando, desestimando los análisis lineales. Siguiendo a Watts (1995) una de las ventajas del Budismo, es su capacidad de servir de guía para personas de culturas muy distintas y esto es muy relevante. Cuando uno se da cuenta cuando va estudiando y conociendo la Psicología, comienza a enterarse que la influencia de oriente y sus religiones en la construcción de las psicologías ya entrado el siglo pasado (Siglo XX). 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. Cómo es el hecho de aprender Psicología, para conocer y poner en práctica estrategias que nos guíen y sean de utilidad para nuestra vida, las cuáles nos pueden dar un sentido de nuestros procesos. **¿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. 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. 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" **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). 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. 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 Stcherbatski (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: 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". 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 sí mismos y, por lo tanto, autónomos, significando desde ahí que ningún fenómeno es capaz de actuar y ejercer influencia sobre los demás fenómenos. 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)

La Terapia como Construcción Social

La Teoría del Construcciónismo 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 construcciónismo 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).

Las Cuatro Nobles Verdades

Las Cuatro Nobles Verdades son una contemplación para toda la vida. El asunto no es comprenderlas, comprender los tres aspectos y los doce niveles, volverse un Arahant durante un retiro y después pasar a algo más avanzado. Las Cuatro Nobles Verdades no son así de fáciles. Requieren una continua actitud de vigilancia y proveen el contexto para toda una vida de observación. ¿Qué nos proponen éstas cuatro nobles verdades? Las Cuatro Nobles Verdades son: hay sufrimiento, hay una causa u origen del sufrimiento, hay un fin del sufrimiento, y hay un sendero para salir del sufrimiento que es el Noble Óctuple Sendero. La psicología nos presenta modelos para en definitiva dar cuenta del dolor y sus procesos en la vida de las personas. La psicología trata de disminuir el dolor o las ansiedades de las personas. El budismo presenta una aceptación del dolor para luego comenzar a disminuir esa situación. En psicoterapia las personas, en su trabajo personal, deben aceptar su condición de persona que sufre o de su personalidad en general. El budismo nos muestra una visión realista de la vida. y nos entrega ese concepto tan importante y central en la sanación de las personas: la aceptación.

Nietzsche acerca del Budismo El budismo es cien veces más realista que el cristianismo, lleva en su cuerpo la herencia de un planteamiento objetivo y frío de los problemas. El budismo es la única religión automáticamente positivista que la historia nos muestra, también incluso en su teoría del conocimiento (un fenomenalismo riguroso), el no dice va lucha contra el pecado, sino, dando totalmente razón a la realidad, lucha contra el sufrimiento. El presupuesto del budismo es un clima muy suave, como lo dice el autor "una mansedumbre grandes en las costumbres, una ausencia completa de militarismo". Como meta suprema se quiere la jovialidad, la calma, la ausencia de deseos, y esa meta se alcanza. El budismo no es una religión en que meramente se aspire a la perfección; lo perfecto es el caso normal. Para concluir como dice Nietzsche, las religiones orientales se presentan como más realistas que las religiones de occidente. *Son un aporte inmenso en el progreso de la disciplina de la Psicología, en términos de la generación de herramientas y de los procesos vivenciales y experienciales de los seres Humanos*

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. No existen dicotomías respecto de la vida rutinaria y religión, es un todo. Ese todo sistémico que nosotros los occidentales por suerte hemos ido adoptando, desestimando los análisis lineales. Siguiendo a Watts (1995) una de las ventajas del Budismo, es su capacidad de servir de guía para personas de culturas muy distintas y esto es muy relevante. Cuando uno se da cuenta cuando va estudiando y conociendo la Psicología, comienza a enterarse que la influencia de oriente y sus religiones en la construcción de las psicologías ya entrado el siglo pasado (Siglo XX). 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. Cómo es el hecho de aprender Psicología, para conocer y poner en práctica estrategias que nos guíen y sean de utilidad para nuestra vida, las cuáles nos pueden dar un sentido de nuestros procesos. **¿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. 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. 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" **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). 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. 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 Stcherbatski (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: 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". 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. Para Najjarjuna 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)

La Terapia como Construcción Social

La Teoría del Construcciónismo 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 construcciónismo 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).

Las Cuatro Nobles Verdades

Las Cuatro Nobles Verdades son una contemplación para toda la vida. El asunto no es comprenderlas, comprender los tres aspectos y los doce niveles, volverse un Arahant durante un retiro y después pasar a algo más avanzado. Las Cuatro Nobles Verdades no son así de fáciles. Requieren una continua actitud de vigilancia y proveen el contexto para toda una vida de observación. ¿Qué nos proponen éstas cuatro nobles verdades? Las Cuatro Nobles Verdades son: hay sufrimiento, hay una causa u origen del sufrimiento, hay un fin del sufrimiento, y hay un sendero para salir del sufrimiento que es el Noble Óctuple Sendero. La psicología nos presenta modelos para en definitiva dar cuenta del dolor y sus procesos en la vida de las personas. La psicología trata de disminuir el dolor o las ansiedades de las personas. El budismo presenta una aceptación del dolor para luego comenzar a disminuir esa situación. En psicoterapia las personas, en su trabajo personal, deben aceptar su condición de persona que sufre o de su personalidad en general. El budismo nos muestra una visión realista de la vida. y nos entrega ese concepto tan importante y central en la sanación de las personas:

la aceptación. Nietzsche acerca del Budismo El budismo es cien veces más realista que el cristianismo, lleva en su cuerpo la herencia de un planteamiento objetivo y frío de los problemas. El budismo es la única religión automáticamente positivista que la historia nos muestra, también incluso en su teoría del conocimiento (un fenomenalismo riguroso), el no dice va a luchar contra el pecado, sino, dando totalmente razón a la realidad, lucha contra el sufrimiento. El presupuesto del budismo es un clima muy suave, como lo dice el autor "una mansedumbre grande en las costumbres, una ausencia completa de militarismo". Como meta suprema se quiere la jovialidad, la calma, la ausencia de deseos, y esa meta se alcanza. El budismo no es una religión en que meramente se aspire a la perfección; lo perfecto es el caso normal. Para concluir como dice Nietzsche, las religiones orientales se presentan como más realistas que las religiones de occidente. *Son un aporte inmenso en el progreso de la disciplina de la Psicología, en términos de la generación de herramientas y de los procesos vivenciales y experienciales de los seres Humanos*