

Psicoterapia y meditación: desarrollo psicológico y espiritualidad.

Barcelona 1995.

Introducción.

Desde hace unas décadas contemplamos en occidente un significativo interés por oriente. Las tradiciones espirituales de oriente han ido llegando a occidente con sus enseñanzas y prácticas haciéndose accesibles de modos muy diversos a todos los públicos. Los cursos, seminarios y retiros de meditación se han ido extendiendo y configurando una forma de trabajo personal para el desarrollo de una vida más consciente y saludable. Muchas de las personas interesadas en los contextos meditativos también han caminado por la psicoterapia, y existe un creciente interés por la interacción entre ambas, la psicoterapia y la meditación. Resulta común la comparación y la diferenciación entre las mismas, así como la tendencia a defender los valores y conveniencias de una frente a la otra. A través del presente artículo presentamos algunas reflexiones sobre el interés que para los medios de curación y crecimiento psicológico, y digamos también espiritual, pueden tener ambas por sí mismas y a la vez su eventual vinculación, relación o quizás integración.

La consciencia es la facultad de darse cuenta y albergar los contenidos mentales haciéndolos reconocibles. Es la facultad príncipe de nuestra vida, y su crecimiento, expansión, abertura, ampliación o como queramos conceptualizar, ha constituido desde siempre objetivo prioritario de las tradiciones, escuelas o corrientes centradas en la vida interior. Quizás podemos incluso atrevernos a afirmar que el crecimiento, aumento o expansión de la consciencia se concibe frecuentemente como la solución más fértil y capaz frente al impacto de la propia existencia y al sufrimiento con el que transitamos por el mundo. Probablemente cualquier otro intento resulta, en mayor o menor medida engañoso o al menos frágil, pero por supuesto existe. A lo dicho debemos añadir que no podemos hacer referencia a la consciencia sin el inconsciente, especialmente diría yo en occidente, por lo cual el auténtico crecimiento, al menos el crecimiento psicológico, tiene mucho que ver con la dialéctica entre ambos. Tanto la consciencia como el/lo inconsciente tienen niveles diversos, conformando un espectro amplio y complejo que requiere riqueza de medios para hacerse accesibles. En esencia podemos decir que hacia donde apunte en este amplio espectro cada disciplina será un aspecto fundamental en la diferencia y el encuentro entre la psicoterapia y la meditación.

La experiencia nos sugiere que la psicoterapia y la meditación no tienen por qué contraponerse, negarse o descartarse mutuamente. Ambas son caminos por los cuales la consciencia puede ampliar sus horizontes y abordar los diversos niveles de sufrimiento que nos habitan. En nuestra opinión cada uno de estos caminos posee una especialización intrínseca para explorar, curar o realizar niveles o ámbitos diferenciales en los infinitos territorios disponibles a la consciencia. El planteamiento fundamental del presente ensayo se centra en la idea de que la consciencia puede crecer o ampliarse a través de la psicoterapia y de la meditación, armonizando ambas en la vida y crecimiento de cada sujeto, a través de aquellos territorios del mundo interno para cuya exploración consciente mejor capacitadas están respectivamente, de forma creativa y acorde con las necesidades de cada individuo.

Desde luego resulta muy aventurado hablar de psicoterapia y de meditación en general, puesto que las diferencias conceptuales y técnicas pueden resultar abismales. Con la finalidad de enmarcar los conceptos trabajaremos desde la perspectiva de la

psicoterapia de orientación dinámica inspirada en el Psicoanálisis, y la conceptualización de la meditación enmarcada fundamentalmente en el seno de la Tradición Budista, pero también se deslizarán perspectivas propias del Yoga o la Vedanta, tratando de seguir los aspectos afines o comunes entre estas distintas y diferenciadas tradiciones bajo el amplio paraguas que las une como orientales y surgidas en la India, aunque aquí no prestemos atención a tales diferencias, con el fin de hacer más sencillo y comprensible el tema. Rogamos disculpas a posibles generalizaciones excesivas.

El psicoanálisis posee una dimensión psicoterápica original, sin embargo no puede reducirse ni definirse exclusivamente como tal, sino que es esencialmente y como su mismo nombre indica, un análisis de la psique, específicamente una investigación sobre la constitución del sujeto desde la afectividad profunda y la sexualidad inconsciente, resultando por tanto comprensible que su perspectiva, alcance y significación impliquen una exigencia en tiempo y trabajo mucho mayor que cualquier psicoterapia, si bien de su matriz han surgido diversas modalidades específicamente de psicoterapia. Todo lo referido a continuación en relación con la psicoterapia está incluido y es por tanto apropiado en tanto forma parte del Psicoanálisis.

La psicoterapia.

La psicoterapia orienta su trabajo hacia la curación, que podemos pensar de forma simple como el logro de una mayor autenticidad y madurez en el desarrollo personal, y el aumento de la capacidad de cuidado con uno mismo y el otro. De un modo u otro aborda la comprensión de la estructura de nuestro aparato psíquico personal, es decir, de cómo las constantes universales que estructuran nuestra psique se han organizado en cada individuo; de la naturaleza o modo de lo individual, de ahí que el factor biográfico y el trabajo sobre la propia historia constituyan un elemento capital en sus procesos. La psicoterapia facilita la comprensión de los mecanismos o aspectos de la propia psique, su particular dinámica en el sujeto, para desde ahí avanzar en el proceso de afirmación de la identidad personal, a través del trabajo sobre los mecanismos que dificultan la libertad de sentir y de pensar más libremente, levantando represiones innecesarias junto a otros psicodinamismos defensivos cuando se ponen al servicio del empobrecimiento íntimo. Por regla general se contempla el sufrimiento relacionado con el devenir de la vida en relación, de nuestra organización psíquica y por tanto de nuestros conflictos individuales y vividos de modo personal por cada ser. Trabaja a través de procesos de toma de conciencia, elaboración, apertura al sentimiento, a la capacidad de pensar y a la responsabilidad por la propia vida. Emociones, sentimientos, pensamientos, relaciones afectivas, fantasías conscientes e inconscientes, actuaciones, etc... constituyen la materia prima a tomar conciencia, experimentar, entender, elaborar y modificar o aceptar, como objetivos y procesos en la psicoterapia hacia un mayor desarrollo del ser-en-el-mundo. Básicamente trabaja con el reconocimiento (darse cuenta o toma de conciencia) y la integración (reunión de aspectos reprimidos o disociados) como resortes hacia la cohesión y unidad de la personalidad generadores del cambio favorable. La relación con el mundo interno inconsciente como vía hacia la resolución de la conflictividad vital se constituye en la piedra angular del trabajo psicoterapéutico sólido y profundo. Pasado, presente y futuro interjuegan en el proceso psicoterapéutico tomando presencia en él.

La psicoterapia opera siempre a través del vínculo, de la relación interpersonal, del encuentro creativo y enriquecedor entre dos o más personas. Desde el trabajo dual hasta el encuentro grupal, la interacción interpersonal como galería de espejos posibilita el trabajo terapéutico y se constituye prácticamente en su naturaleza misma. El otro es en psicoterapia el espejo de la revelación interior. No hay psicoterapia sin un otro frente a

quien desnudarse en mayor o menor medida. El estímulo del otro moviliza la organización psicológica y posibilita el despliegue del mundo interior. No podría ser de otro modo pues el sujeto se constituye a partir de la relación, especialmente de la más primaria de ellas: la relación madre-hijo, de ese complejo entramado vincular que el profesor R.Carballo denominó “urdimbre afectiva”, y a la que el psicoanalista J.Lacan remitía el origen de la identidad, constituida como reflejo de la mirada y del discurso del otro. No resulta por tanto extraño pensar que siendo que el sujeto se constituye en relación, la forma más eficaz de trabajar la curación de las propias “heridas” como conflictos originados en las relaciones sea, naturalmente, nuevas relaciones en un contexto específicamente creado para ello. Pensamos entonces la psicoterapia como un medio tremendamente eficaz en la curación de la vida psicológica, y no fácilmente otros trabajos exclusivamente individuales, ejercidos en solitario o en grupo, poseerán el alcance integrador y curativo de la misma. Siendo la relación humana la que desde bebés vehicula inevitable y necesariamente una parte fundamental del placer y del dolor del vivir, también es ella el mejor camino para sanar el dolor sumergido en nuestras entrañas y recuperar la capacidad de experimentar un placer y bienestar suficientes.

La psicoterapia sería por tanto un excelente instrumento para trabajar con los aspectos en conflicto vinculados con la historia personal originadas en las relaciones interpersonales fundamentales, y los síntomas neuróticos, limítrofes o incluso psicóticos organizados a partir de ellas, así como con el hecho mismo de vivir saludablemente la separación individual, la independencia o responsabilidad por la propia vida que toda vida implica.

La meditación.

La meditación propone un acceso a las fuentes mismas y a las causas últimas que sostienen la infelicidad humana tal como es contemplada en los contextos inspirados por las tradiciones mencionadas. La meditación no se centra tanto en la comprensión de las dinámicas internas como materia prima del cambio o desarrollo personal, sino más bien en conducir o reconocer la conciencia más allá de tales dinámicas individualizadas (aunque transite necesariamente a través de ellas), y acceder a una dimensión donde la conciencia trascienda tales dinámicas para reconocer y experimentar la fuente misma de la propia vida interior. La meditación trata de alcanzar la conciencia de la mente en su naturaleza primordial, de la mente silenciosa, del ser o del vacío esencial. Su pretensión trasciende el lenguaje y la racionalidad, así como toda forma de comunicación ordinaria, y camina hacia el reconocimiento del testigo interior, observador o conciencia capaz de contemplar el devenir de los acontecimientos internos y externos sin verse atrapado o manipulado por ellos.

En la meditación la conciencia focalizada, es decir, la atención y su cultivo, constituye la pauta fundamental del trabajo, que en su expresión más simple se centra en la atención de la postura y la respiración. Sensaciones, sentimientos y pensamientos también se observan únicamente, no se vivencian como centrales, no se exploran en sí mismos en general, sino que más bien se promueve su trascendencia: ir más allá sin perder la atención traspasando los engaños que generan los mismos. A través del cultivo de la atención ecuánime, la meditación promueve una abertura de la conciencia hacia las fuentes mismas del sufrimiento esencial y de las dimensiones más profundas y transracionales de acceso posible a la consciencia. Su instrumento fundamental es por tanto la observación, simple y permanente, carente de elaboraciones racionales o intelectivas de cualquier orden; presencia y observación, nada más y nada menos. Algo difícil y complejo de realizar, pero sobre todo de estabilizar.

Si bien el trabajo práctico frecuentemente se realiza en grupos, la meditación es un encuentro solitario con el propio mundo interior, con el flujo permanentemente cambiante, impermanente e insustancial de la existencia frente al cual nos enfrentamos todos. Independientemente de la presencia de otros meditadores y del beneficio que ello puede constituir, el meditador enfoca su atención hacia lo interno haciéndose presente con la máxima ecuanimidad posible, bistrú con el cual penetra en las profundidades de la mente o del ser, posibilitando la creación de un testigo observador destinado a desaparecer, de una conciencia presente frente al movimiento cambiante de la existencia, en el camino para alcanzar la naturaleza última de la misma, la interioridad en su naturaleza primordial sede de una conciencia capaz de reconocerse como no separada de la totalidad.

El trabajo meditativo gira esencialmente alrededor de trascender una ilusión: la ilusión de un sí mismo, de un yo separado del proceso interdependiente de la existencia, avanzando en la penetración de las capas más profundas de la ilusión respecto de la separación individual, por ello, una de sus tareas fundamentales consiste en la investigación del ego, en comprender su ilusión de afirmación y separatividad en lo esencial, y por tanto soltar esa identificación que las Tradiciones de Liberación siempre han señalado como la causa fundamental del sufrimiento. En la medida que el meditador se va desidentificando de la ilusión de la separatividad en el nivel absoluto de la verdad, se hace posible el encuentro con una dimensión profunda de bienestar y paz interior más allá de los requerimientos de un ego necesitado de ajustarse a las demandas de un mundo lleno de exigencias y fronteras de todo orden. Esa dimensión profunda de bienestar no es más que el despertar de la naturaleza primordial, de lo que es, de algo incondicionado que subyace o más bien está siempre presente pese a no darnos cuenta de ello.

"La meditación puede enseñarnos a conectar con este espacio más amplio, o vacuidad, que descansa más allá de la constante búsqueda de un significado personal. La meditación puede operar una transformación radical en nuestro modo de vivir. Cuando empezamos a soltar nuestro apego a nosotros mismos una sensación más amplia de vitalidad impregna todo cuanto hacemos. (...) No pretende solucionar problemas o hacernos sentir mejor sino que nos proporciona un espacio para que podamos permitirnos ser como somos, y entonces descubrir nuestra naturaleza esencial (más allá de todas nuestras historias y problemas)."

J. Welwood.

Psicoterapia y meditación.

Las tradiciones contemplativas nos enseñan que desde el nivel ordinario o también llamado nivel relativo de la verdad, somos seres separados y diferenciados del mundo que nos rodea. Para hacer posible la individualidad y la propia afirmación, todo sujeto debe reconocerse y responsabilizarse como un ser propio, separado y responsable de sí mismo ante todo. Este proceso de diferenciación conlleva de forma inevitable modalidades diversas de sufrimiento. La psicoterapia es un medio valioso para trabajar sobre una conciencia diferenciada, separada y afirmada o que tiene problemas en relación con ello, y que necesita encontrar una estabilidad en el mundo, en la relación consigo mismo y con los demás seres. Como fácilmente podemos pensar, esto implica una tremenda

paradoja, pues en lo que se ha dado en llamar el nivel absoluto de la verdad, todos y todo estamos absolutamente unidos o poderosamente interrelacionados, formando una red inseparable, siendo la vida en su totalidad interdependiente y no diferenciada. La meditación es un camino apropiado para trabajar en este nivel de la realidad, posibilitando el logro de un nivel de conciencia que vaya más allá del nivel de la entidad individual para integrarse o reconocerse en un flujo o ley superior que lo trasciende. Vincular en la conciencia el nivel relativo caracterizado por la separación-diferenciación, y el nivel absoluto caracterizado por la ausencia de la misma y la pertenencia a una vida mayor que uno mismo, podría constituir el reto de articular la psicoterapia y la meditación en un proceso de crecimiento global.

“el problema surge cuando consideramos la espiritualidad como una alternativa al desarrollo psicológico, más que como su prolongación... la conciencia espiritual sólo contribuye a la totalidad cuando se basa en la salud psicológica.”

F. Vaughan.

De acuerdo con esto, si concebimos la psique global conformada por diversos niveles, la psicoterapia sería un óptimo instrumento para la exploración, curación y realización de varios de sus niveles, así como la meditación sería un incomparable camino para explorar, curar y realizar otros niveles. Podemos pensar la psicoterapia especializada en el trabajo con aspectos prepersonales o personales (prerracionales o racionales) digamos antes y alrededor de la formación y consolidación del yo, y la meditación para el encuentro con las dimensiones transpersonales o transracionales, las cuales aspiran a desarrollar, despertar o abrirse a las dimensiones de la conciencia que van más allá de las fronteras ordinarias del yo. Por supuesto esta última afirmación debe diferenciarse radicalmente por ubicarse precisamente en las antípodas de lo que podría en términos similares definir a la psicosis.

Psicoterapia y meditación se ocupan del sufrimiento y del cambio o transformación, pero originalmente poseen dinámicas, conceptualizaciones e incluso finalidades sumamente diferentes como hemos visto. Tales realidades determinarán por tanto su valor y eficacia en los diferentes niveles del sufrimiento y su resolución. Resulta absurdo pretender resolver los aspectos neuróticos de una personalidad a través de la meditación; la experiencia enseña que esta práctica permitirá aproximarse a la posibilidad de reconocer su existencia y funcionamiento, así como a tomar cierta distancia de ellos, pero nunca a resolverlos, como resulta evidente reconocer cuando se ha trabajado intensamente con ambas. Del mismo modo resulta peregrino a través de una psicoterapia intentar alcanzar una conciencia profunda de la unidad o interdependencia esencial de la existencia y su vacío último, camino que transita a través de la disolución de las limitaciones del ego racional adaptado socialmente, y que la psicoterapia no está capacitada ni creada para tal finalidad.

“... si bien las técnicas psicológicas pueden favorecer el crecimiento y la transformación, no necesariamente fomentan la capacidad de penetrar las capas más profundas de ilusiones y alucinaciones sobre la separatividad individual, ni tampoco crean el espacio necesario para lo que podríamos llamar una percepción mística del mundo.”

Jack Kornfield.

Todo ello sugiere que debemos saber diferenciar el valor y alcance de una y de otra, y ponerlas al servicio de la transparencia y la realización conforme a sus potenciales originales, sin solapar ni confundir sus recursos, sino integrarlas en el propio camino, de forma que la madurez psicológica posibilite y sirva de base a la espiritualidad, entendida esta como despertar o revelación de una conciencia de unidad propia del encuentro con el silencio interior o la mente en su naturaleza primordial, de ese vacío lleno de ser o de un no-ser fértil capaz de acercarnos intensa y profundamente a la creación y su profunda unidad subyacente.

Octavio García.

Psicólogo Clínico.