



Universidad de Chile  
Facultad de Ciencias Sociales  
Departamento de Psicología

# **LA PSICOLOGÍA BUDISTA**

## **Aproximaciones teóricas y terapéuticas**

Memoria para optar al título de Psicóloga

Autora: LIC. MARCELA SÁEZ DEL PINO  
Profesor guía: DRA. LAURA MONCADA ARROYO

Santiago, Chile 2014

## **Agradecimientos**

A todas las personas que contribuyeron en el desarrollo de esta investigación:

A la Dra. Laura Moncada Arroyo, quien ha sido mi guía en la realización de este trabajo. Muchas gracias por su tiempo, interés, apoyo y sabiduría.

A Verónica Guzmán, una de las pioneras en psicología budista en Chile. Gracias por su tiempo y recomendaciones.

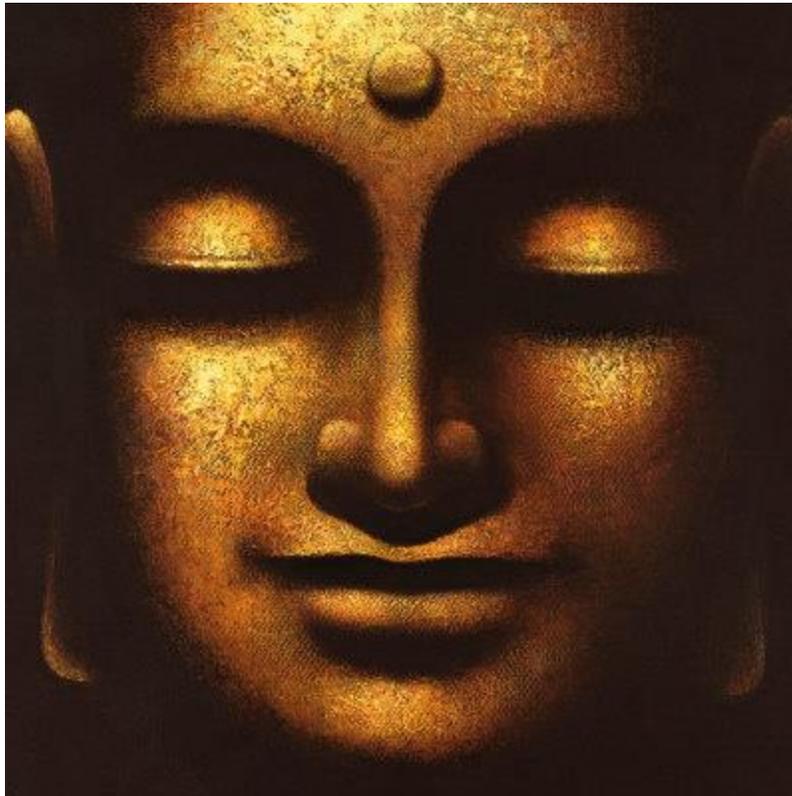
A la Dra. Ximena González, quien ha sido mi supervisora. Gracias por su cariño y por la oportunidad de seguir aprendiendo.

A todo el equipo del Programa de Apoyo Psicológico de la Facultad de Economía y Negocios de la Universidad de Chile, quienes me han acompañado durante este proceso. Gracias por su compañerismo.

A Gada Musa y Maximiliano Becerra, quienes me han brindado su amistad y ayuda. Muchas gracias por todo.

A mi familia y a mis amigos. Muchas gracias por su amor incondicional.

A todas las personas que he conocido y conoceré, gracias. Cada uno ha sido y será un gran maestro.



*“Lo que somos hoy procede de nuestros pensamientos de ayer y nuestros pensamientos presentes forjan nuestra vida de mañana: nuestra vida es la creación de nuestra mente.”*

*Buda<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Cita extraída del *Dhammapada*, capítulo 1, verso 2. El *Dhammapada* es uno de los textos más conocidos del canon budista (Canon Pali, colección de antiguos textos budistas), compuesto por 423 versos ordenados en 26 capítulos. Para más información consultar en referencias: Mascaró (2011).

## Índice

I.	Resumen .....	7
II.	Introducción .....	8
III.	Objetivos .....	10
IV.	Desarrollo .....	11
1.	Planteamientos teóricos .....	11
1.1.	Antecedentes .....	11
1.2.	La Psicología Budista .....	13
1.3.	Las Cuatro Nobles Verdades.....	13
a.	La primera noble verdad: la existencia del sufrimiento.....	14
b.	La segunda noble verdad: la causa del sufrimiento .....	15
c.	La tercera noble verdad: la cesación del sufrimiento .....	15
d.	La cuarta noble verdad: el Camino Medio.....	16
1.4.	Nirvana.....	17
1.5.	Sunyata o el vacío .....	17
1.6.	Anatta o el no-yo .....	18
1.7.	El ego o yo .....	18
1.8.	Los cinco skandhas.....	19
a.	La forma o rūpa .....	20
b.	Las sensaciones o vedanā .....	21
c.	La percepción o saññā .....	21
d.	El intelecto, las formaciones mentales o sankhāra .....	21
e.	La conciencia o viññāna .....	22
1.9.	Consciencia y niveles de consciencia.....	22
1.10.	La salud intrínseca .....	23
1.11.	Psicopatología.....	24
1.12.	Aflicciones mentales fundamentales.....	24
a.	El apego .....	25

b.	La aversión.....	25
c.	La ignorancia.....	25
1.13.	La mente.....	26
1.14.	Meditación.....	27
1.15.	Psicoterapia y meditación.....	28
2.	Planteamientos terapéuticos.....	29
2.1.	La práctica de la terapia.....	29
a.	Concepción de la salud.....	29
b.	Valoración del presente.....	30
c.	Énfasis en la escucha profunda.....	30
d.	Importancia de la atención.....	31
e.	La comprensión.....	31
f.	El falso yo.....	32
2.2.	Modo de trabajo y tipos de intervenciones.....	32
a.	Tres tipos de intervenciones.....	32
b.	Touch and go.....	33
c.	Mindfulness de las emociones.....	33
d.	Felicidad y sufrimiento.....	34
2.3.	Concepción del cliente.....	35
2.4.	Elementos fundamentales del terapeuta.....	35
a.	La Presencia Terapéutica.....	35
b.	La formación de un terapeuta.....	37
3.	Integración.....	38
3.1.	Psicoterapia Contemplativa.....	38
3.2.	La meditación.....	41
3.3.	El camino del terapeuta.....	42
3.4.	La búsqueda de una persona completa y auténtica.....	43
3.5.	La psicoterapia como un medio de vida correcto.....	43
a.	Sila.....	43
b.	Samadhi.....	44
c.	Pañña.....	44

V. Discusión y conclusiones .....	47
VI. Referencias.....	55
VII. Anexos.....	63

## I. Resumen

La presente investigación corresponde a una memoria teórica que pretende realizar una aproximación a los principales planteamientos teóricos de la Psicología Budista así como a los principales planteamientos terapéuticos que se derivan de su estudio. Mediante la revisión de diversos materiales bibliográficos, se intenta mostrar al lector un panorama introductorio y general respecto a este ámbito poco explorado en la academia chilena para, finalmente, dar cuenta de algunas limitaciones y sugerencias que permitan contribuir con su futuro desarrollo teórico.

Palabras claves: *budismo, psicología budista, teoría, terapia.*

## II. Introducción

Una de las tradiciones orientales que mayor impacto ha tenido en la psicología humanista y transpersonal ha sido la tradición budista. Fritz Perls, por ejemplo, considerado uno de los padres fundadores de la Terapia Gestalt, estudió budismo zen<sup>2</sup> en Japón. La influencia de esta escuela en su teoría se encuentra en su noción de cambio, afirmando que éste ocurre cuando se desiste del deseo de cambiar y nos convertimos en lo que somos (concepto zen de la paradoja<sup>3</sup>), y en la gran importancia que dio al momento presente, es decir, al aquí y al ahora (práctica de la atención plena o mindfulness<sup>4</sup>) (Shorrock, 2008).

En la actualidad, existe una elaborada interpretación psicológica de la tradición budista conocida con el término de “Psicología Budista” (Brazier, 2003; De Silva, 2000; Romero y Vázquez, 2005; Tsering, 2006). Esta interpretación psicológica del budismo no sólo cuenta con variada literatura, sino que además encuentra acogida en universidades tan prestigiosas como Princeton, Harvard y Oxford, donde se dictan cursos, clases y talleres. En la academia chilena, sin embargo, la literatura que aborda la tradición budista desde un punto de vista psicológico es limitada. El acceso a libros, documentos y artículos al respecto resulta escaso, engorroso y muchas veces costoso. En su mayoría, el material disponible se encuentra en inglés, sin contar con traducciones vigentes.

Hoy en día, la investigación y la formación profesional se encuentra centrada en lo que se podría denominar el aspecto “práctico” de la Psicología Budista: la atención plena o mindfulness. En este sentido, la Universidad Alberto Hurtado cuenta con una Unidad Mindfulness<sup>5</sup> cuyo objetivo principal es acercar los fundamentos de esta práctica a las personas y contribuir a su desarrollo humano. Además, ofrece seminarios y artículos así como un *Diplomado de Meditación y Psicoterapia* desde el año 2011. Por otra parte, el grupo de trabajo Humanista de la Universidad de Chile, presidido por la Dra. Laura Moncada, también se encuentra realizando investigaciones dentro de la temática de

---

<sup>2</sup> El zen es una escuela del budismo mahāyāna (una de las tres principales ramas del budismo) que, apartándose del conocimiento teórico, busca penetrar directamente en el objeto mismo, verlo “desde dentro” (Suzuki y Fromm, 1998).

<sup>3</sup> Perderse para encontrarse, vaciarse para llenarse, no-ser para ser.

<sup>4</sup> Mindfulness es una capacidad innata del ser humano que le permite dar cuenta del flujo permanente de fenómenos que conforman su experiencia en el momento presente y que corresponden entre otros a pensamientos, emociones y sensaciones corporales que emergen y atraviesan el campo de conciencia (Kabat-Zinn, 1990, citado en Medeiros y Pulido, 2011).

<sup>5</sup> Para mayor información sobre la Unidad Mindfulness y sus actividades, dirigirse a <http://mindfulness.uahurtado.cl/>

mindfulness y auto-compasión, ocupándose actualmente de varias memorias de título y tesis de magíster y doctorado relacionadas al tema.

En lo que respecta a la Psicología Budista, desde el año 2011 el Instituto Mindfulness (IMFN)<sup>6</sup>, cuyo cuerpo docente integra varios psicólogos de la Pontificia Universidad Católica de Chile, imparte un curso de introducción a la psicología budista así como dos cursos de profundización, siendo la duración de cada uno de aproximadamente 3 meses.

Si bien estas instancias de formación en Psicología Budista no dejan de ser un paso en la integración de la misma dentro de la academia chilena, hoy en día nos encontramos con una gran falta de investigación teórica al respecto. Son varios los estudios sobre la efectividad terapéutica de mindfulness (Cebolla y Miró, 2008; García, 2008; Mañas, Justo y Justo, 2011; Miró, Perestelo-Pérez, Pérez, Rivero, González, de la Fuente y Serrano, 2011; Quintana y Rincón, 2011), pero pocos aquellos que hacen una revisión de la teoría de la mente que sustenta dicha práctica.

De esta forma, la pregunta de investigación que guiará la presente memoria se puede plantear de la siguiente manera: *¿cuáles son los principales planteamientos teóricos y terapéuticos que conforman la Psicología Budista?*

La pregunta anteriormente planteada se pretende contestar, principalmente, mediante la revisión y traducción de literatura, investigaciones, artículos y conferencias atinentes a la temática. También se utilizará, de manera exhaustiva, el material e información disponibles en las diversas páginas web especializadas de internet.

La presente investigación teórica busca ser una aproximación introductoria y general a los planteamientos teóricos de la Psicología Budista, así como a sus planteamientos terapéuticos más significativos. En este sentido, el presente trabajo representa un intento por aportar un documento serio y elaborado, a la vez que simple y de lenguaje accesible, a este ámbito poco explorado y rodeado aún de mitos y prejuicios en Chile.

De este modo, su relevancia radica en que pretende potenciar y contribuir al insuficiente desarrollo teórico de la Psicología Budista en el ámbito académico chileno, marcando un precedente en el tema y complementando lo que ha sido en los últimos años un fructífero encuentro entre meditación y psicoterapia. Finalmente, el presente trabajo

---

<sup>6</sup> Para mayor información, consultar la siguiente página web: <http://www.institutomindfulness.cl/>

teórico es relevante en el sentido de que pretende abrir el espacio a futuras investigaciones que deseen embarcarse en la profundización de la interpretación psicológica del budismo.

### **III. Objetivos**

#### **❖ Objetivo general**

- \* Presentar una aproximación introductoria y general a la Psicología Budista, realizando una revisión de sus principales planteamientos teóricos y terapéuticos.

#### **❖ Objetivos específicos**

- \* Describir las nociones y conceptos básicos de la Psicología Budista.
- \* Especificar los planteamientos terapéuticos primordiales de la Psicología Budista.
- \* Presentar una aproximación de la unión entre la visión de la Psicología Budista y la práctica clínica de la psicoterapia, denominada "Psicoterapia Contemplativa".

## IV. Desarrollo

### 1. Planteamientos teóricos

#### 1.1. Antecedentes

La psicología transpersonal apareció en los años sesenta después de advertirse que las tres fuerzas mayores de ese entonces –el conductismo, el psicoanálisis y la psicología humanista– habían mostrado limitaciones en el reconocimiento de las posibilidades de desarrollo psicológico más elevadas. Según Walsh y Vaughan (2008), la psicología transpersonal es “una indagación sobre la naturaleza esencial del ser” (p. 14) que apunta a la expansión del campo de la investigación psicológica para incluir dimensiones de la experiencia y comportamiento humano que se asocian con la salud y bienestar psicológicos de nivel óptimo. Para esto, la psicología transpersonal integra la ciencia occidental con el pensamiento oriental, en un intento por unir ambos conocimientos referentes a la realización de los potenciales humanos.

La influencia oriental en el naciente movimiento transpersonal vino principalmente de la mano de pensadores como Daisetsu Teitaro Suzuki, quien popularizó el budismo zen en Occidente; Alan Watts, cuya interpretación del pensamiento taoísta, budista e hindú tuvo un gran impacto en la contracultura de la década de 1960; Chögyam Trungpa y Tarthang Tulku, maestros que introdujeron el budismo tibetano en la academia norteamericana, entre otros. Más tarde, el transpersonalismo fue influenciado fuertemente por el movimiento *Theravada Vipassana*<sup>7</sup>, originalmente extendido por profesores occidentales entrenados en el sur de Asia, como Kornfield y Goldstein (Ferrer, 2002).

Esta relación e intercambio entre psicología y budismo fue creciendo y generando gran interés dentro de la academia occidental, llegando a existir diálogos entre budismo y psicoanálisis. Dentro de los más importantes, encontramos el seminario realizado en 1957 en México que dio nacimiento al libro de D. T. Suzuki y Erich Fromm llamado *Budismo zen y psicoanálisis*, publicado por primera vez en 1960. En el año 1995, Mark Epstein publicó *Thoughts Without a Thinker: Psychotherapy from a Buddhist Perspective*, donde reconoce en la tradición budista una visión comprehensiva de la psique humana, capaz de

---

<sup>7</sup> *Theravada* hace referencia a la escuela más antigua del budismo y *Vipassana* corresponde a su principal técnica de meditación.

describir toda la gama de la experiencia emocional. En el año 1998, y a cargo de la edición de Anthony Molino, se publicó *The Couch and the Tree: Dialogues in Psychoanalysis and Buddhism* y en el año 2003 *Psychoanalysis and Buddhism*, editado por Jeremy Safran.

Actualmente, es posible encontrar una vasta interpretación psicológica del budismo conocida como “Psicología Budista”. Goleman (2003) menciona que el maestro Chögyam Trungpa ya lo afirmaba en el año 1974:

(...) en una conferencia que pronunció en Harvard en 1974 (...) el maestro tibetano Chögyam Trungpa dijo: “En Occidente, el budismo acabará asumiendo la forma de una psicología”. (...) Por aquel entonces, la misma idea de que el budismo tuviera alguna relación con la psicología era (...) poco menos que absurda (...). Para nosotros, el hecho de que el budismo (...) contara con una teoría acerca de la mente y su funcionamiento resultaba absolutamente novedoso. (...) (Pero) cada vez resulta más evidente que, en el fondo de casi todas las religiones orientales, se oculta una psicología. (p. 109)

En este punto es importante detenernos y realizar un par de acotaciones con respecto al término “budismo” utilizado en la presente investigación teórica. Vélez (2005) indica que este término corresponde a una construcción intelectual del siglo XIX creada por el orientalismo occidental y la disciplina académica conocida como la Historia de las religiones. De esta construcción se han derivado diversas interpretaciones del budismo, sin que ninguna se corresponda en totalidad “con la complejidad y riqueza de las diversas tradiciones religioso-filosóficas budistas.” (p. 629). De este modo, la interpretación psicológica del budismo representa una de varias interpretaciones que se han elaborado a partir de él. En particular, esta visión considera al budismo como una “ciencia de la mente” que dispone de varias técnicas de meditación que nos permiten obtener paz interior, así como conseguir la liberación del sufrimiento. Predomina en Estados Unidos, Europa y Oceanía, mas “no en los países budistas, donde coexiste con otras interpretaciones más conservadoras y tradicionales” (p. 629).

## **1.2. La Psicología Budista**

Siddharta Gautama, más conocido como el Buda, fue un hábil investigador de la mente y el sufrimiento. Mediante su propia experimentación personal a través de la meditación, reveló las aflicciones fundamentales de la mente (ignorancia, apego y aversión), las tres marcas de la existencia (sufrimiento, impermanencia e impersonalidad) y realizó las Cuatro Nobles Verdades (Goleman, 1997). El Buda insistió, además, en la cultura del corazón. Acentuó el desarrollo del amor o benevolencia, la compasión, el gozo o alegría altruista y la ecuanimidad. Dedicó toda su vida a la enseñanza de cómo poner fin al sufrimiento, facilitando los conocimientos necesarios para que cada ser humano pudiera alcanzar el *nirvana* (Calle, 2009).

De este modo, las enseñanzas budistas no son una confección histórica producto de la imaginación, sino más bien una descripción psicológica minuciosa de la naturaleza auténtica de la mente (Yeshe, 2003). Así, la Psicología Budista es una ciencia de la experiencia: corresponde al conocimiento reunido desde hace más de 2000 años a través de la observación directa de la mente por medio de la meditación (Irrarázaval, 2010), desarrollándose sobre el terreno de la confusión, el dolor y la neurosis, tal como Buda enfatizó en las Cuatro Nobles Verdades (Trungpa, 2007).

De esta forma, si hay algo importante para todas las tradiciones del budismo, es el aspecto cognitivo de la mente (Berkhin y Hartelius, 2011) que no puede ser separado del proceso emocional (Ekman, Davidson, Ricard y Wallace, 2005). La Psicología Budista proporciona un enfoque sofisticado y completo para liberarse de los diversos trastornos mentales/emocionales, ocupándose de entender qué tipos de actividades mentales conducen al bienestar y cuáles son dañinas (Huxter, 2007). El Buda enseñó que la mente desenfrenada oprime a las personas y que para obtener paz y felicidad es necesario comprender su naturaleza: cómo funciona, cómo surge la ignorancia y de dónde vienen las emociones (Yeshe, 2003).

## **1.3. Las Cuatro Nobles Verdades**

Las Cuatro Nobles Verdades contienen la esencia de las enseñanzas del Buda. En estas verdades el Buda diagnosticó la enfermedad y prescribió el medicamento para

recobrar la salud (Thondup, 1999). Utilizando analogías del modelo médico, las Cuatro Nobles Verdades podrían ser explicadas como (Huxter, 2007; Trungpa, 2009):

- a) Trastorno: La existencia del sufrimiento.
- b) Etiología: La causa del sufrimiento.
- c) Salud: La cesación del sufrimiento.
- d) Tratamiento: El sendero que lleva a la cesación del sufrimiento.

*a. La primera noble verdad: la existencia del sufrimiento*

La verdad del sufrimiento es la primera noble verdad y, básicamente, afirma que el sufrimiento es real y no se puede eludir. El término *dukkha* se refiere a este sufrimiento que lleva consigo una sensación de ansiedad y que es reencontrado por las personas una y otra vez: cada día contiene, todo el tiempo, la misma ansiedad básica. De este modo, lo fundamental de la primera noble verdad es darse cuenta de la incertidumbre en cada ser humano (Trungpa, 2009). *Dukkha* incluye todas las variadas formas de angustia mental/emocional encontrada en los trastornos psicológicos (Huxter, 2007), y puede ser clasificado en ocho tipos: nacimiento, vejez, enfermedad, muerte, encontrarse con lo que no es deseado, no ser capaz de mantener lo que es deseado, no conseguir lo que se desea y la miseria general, que es un sufrimiento que todo lo impregna: incluso cuando se experimenta un enorme placer, éste tiene un tinte de amargura (Trungpa, 2009).

Buda dividió esta primera noble verdad en las “tres marcas de la existencia”: (1) *dukkha*, el sufrimiento; (2) *anitya*, la impermanencia de toda expresión de la vida; y (3) *anatta*, el no-yo, la inexistencia del ego como una entidad substancial y separada (Watts, 2005). En este sentido, el enfoque budista afirma que lo que existe es una “sensación” de yo: una elaboración mental basada en diversos pensamientos, acciones, placeres, dolores, etc. (Mípham, 2003). Así, el objetivo de la Psicología Budista es la representación del ego: el concepto del yo, su experiencia interior. En vez de fomentar la solidez del yo, el enfoque budista vislumbra su insustancialidad e impermanencia. El término *sunyata*, que significa vacío, se refiere a la falta de sustancialidad, independencia e identidad individual en las personas, emociones y cosas (Epstein, 2013).

*b. La segunda noble verdad: la causa del sufrimiento*

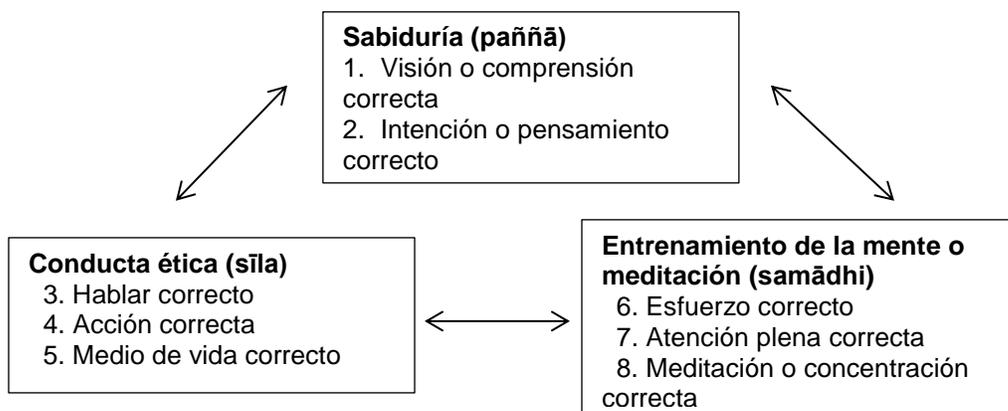
Cuando se supera la resistencia a enfrentar el sufrimiento, se puede examinar su causa, la segunda noble verdad: *trishna*, el apego. Cuando se ignora que el yo sólido y sus proyecciones son una ilusión y se genera apego hacia ellos, nace el sufrimiento. *Trishna* está fundado en *avidya*, la ignorancia de que sujeto y objeto están en relación recíproca (Watts, 1983). Buda habló de tres tipos de apego: apego por las experiencias sensoriales agradables, por "ser", y por "no ser." La primera consiste, básicamente, en la búsqueda de satisfacción sensual, mientras que las otras dos se relacionan con la ignorancia: la tendencia a ver una identidad sólida y fija en las personas y las cosas. La principal enfermedad de la personalidad humana es ver todo como "algo" o "nada". El ego concreta la realidad para entenderla y gestionarla, y esto se extiende también a la experiencia de nosotros mismos. Nos aferramos a "ser", creyendo que el "yo" tiene identidad propia; o vamos al extremo opuesto y nos aferramos a "no-ser", a ver al yo como vacío e irreal (Epstein, 2009). Sin embargo, tanto el algo como la nada se equivocan, pues "todo lo que existe en este universo depende de todo lo demás, una noción a la que se denomina "doctrina de interdependencia mutua" (Watts, 2005, p. 40). Desde la perspectiva budista, todo funciona interdependientemente, por lo que no hay nada que tenga una naturaleza totalmente independiente (Thondup, 1999).

*c. La tercera noble verdad: la cesación del sufrimiento*

Al entender cómo el sufrimiento surge y se perpetúa, es posible liberarse no sólo de sus consecuencias, sino también de su causa subyacente. De este modo, la tercera noble verdad corresponde al *nirvana*, que traducido como "extinguir" o "apagar", significa la libertad de los patrones y hábitos que llevan al sufrimiento (Huxter, 2007). Aunque comúnmente se interpreta como un estado de éxtasis, es más preciso interpretarlo como la adopción de una perspectiva más amplia que acoge todas las experiencias como parte de la consciencia, sean ellas dolorosas o agradables (Mingyur, 2008). Así, la realización del *nirvana* es ver las cosas como son: lo que cambia es la perspectiva del observador, extinguiéndose la visión errónea del yo. El *nirvana*, la libertad de *dukkha*, surge de la práctica de la cuarta noble verdad conocida como el Camino Medio (Epstein, 2013).

d. *La cuarta noble verdad: el Camino Medio*

El Camino Medio o *marga*, que conduce a la cesación del sufrimiento, evita los extremos de la idealización y la negación. Así, este camino se basa en la inclusión y la compasión, y requiere ocho factores: comprensión, pensamiento, habla, acción, sustento, esfuerzo, atención plena/mindfulness y concentración (Epstein, 2013). Estos ocho factores son conocidos como el Noble Sendero Óctuple (ver Fig. 1) y son divididos en tres fases que tienen una relación interdependiente (Huxter, 2007).



**Fig. 1** Noble Sendero Óctuple

Los factores del sendero óctuple incluyen el término *samyak* que, aunque es traducido como “correcto”, hace referencia más bien a aquello que es completo o total. Así, la visión correcta se refiere a ver el mundo en su totalidad, tal como es, comprendiendo las Cuatro Nobles Verdades. Por otro lado, la intención correcta implica dejar que la experiencia fluya bajo la certeza de la impermanencia, implica no causar sufrimiento ni a uno mismo ni a los demás y pensar con compasión y benevolencia (Ojeda, 2013). La segunda fase del sendero, la conducta ética, se relaciona con la oportunidad. Los preceptos de Buda referentes a la conducta (no mentir, no matar, no robar, etc.) son reglas prácticas que se aceptan voluntariamente y que tienen por finalidad apartar los obstáculos que impiden llegar a la claridad de la conciencia. Así, el hablar correcto es el hablar de un modo veraz y útil; la acción correcta es libre, directa y espontánea; y el medio de vida correcto es el trabajo que enriquece la vida humana (Watts, 2003, 2005).

Finalmente, la última fase del sendero incluye el esfuerzo correcto, la atención plena correcta y la concentración correcta. El esfuerzo correcto es como el paso de un elefante: seguro e imparable, a pesar de ser serio y lento. Este esfuerzo trae a la mente errante continuamente de vuelta al presente (Trungpa, 2007). La atención plena o *mindfulness* es la capacidad de cambiar la atención a una sucesión de objetos de conciencia y brinda el conocimiento de cómo los pensamientos, emociones, etc. cambian constantemente en la mente y el cuerpo. Así, flexibiliza el sentido del yo haciendo hincapié en su fluidez inherente. Por otro lado, la concentración correcta es la capacidad de descansar la atención en un único objeto de conciencia, lo que calma la mente y unifica su visión (Epstein, 2013).

#### **1.4. Nirvana**

El *nirvana* es la liberación de la mente desenfrenada e insatisfecha, un desahogo de todas las acumulaciones del pensamiento, de las ideas preconcebidas y de las distorsiones de los sentidos (Rosenbaum, 2003; Yeshe, 2003). De esta forma, la iluminación se caracteriza por un descentramiento del yo, una profunda aceptación de la existencia, una afilada atención a todas las actividades mentales y físicas, una desidentificación con los estados de codicia, odio e ignorancia, y una profunda compasión por el prójimo (Segall, 2003).

#### **1.5. Sunyata o el vacío**

En las enseñanzas budistas, la vacuidad es un tema mal comprendido. De acuerdo a la interdependencia, todas las situaciones, personas y cosas son contingentes de otras cosas para su existencia. El "vacío" significa que todo está vacío de existencia independiente (Batchelor, 1997). Por ejemplo, una flor no puede "ser" por sí sola, sino que está constituida por elementos que no son flor —como la semilla, el agua y la luz del sol—. Así, el vacío no significa la nada, sino que alude al hecho de que todos los fenómenos dependen de otros para manifestarse (Nhat Hanh, 2012).

De este modo, si bien cada fenómeno se aparece en la mente como autónomo, fijo e independiente de otros fenómenos, la realidad es lo contrario: no hay nada estable fuera del flujo de la realidad. La existencia es un proceso y las vidas de las personas son

inseparables de su entorno y de su relación con todo aquello que existe (García, 2010; Kornfield, 1993).

### **1.6. *Anatta o el no-yo***

El núcleo de la noción de *anatta* o no-yo es una idea simple: todas las cosas son interdependientes, incluido el yo. No hay entidad separada y aislada de todo lo demás; lo que llamamos “yo” está compuesto por elementos de “no-yo”: la familia, los amigos, la escuela, la sociedad, etc. (Engler, 2003; Nhat Hanh, 2012). De esta forma, cada persona tiene un “yo” en el sentido de un conjunto de ideas, conceptos y sensaciones que surgen de su experiencia personal y que usa para dar unidad, coherencia e individualidad a esa experiencia (Fontana, 1987). A pesar de este hecho, el yo aparece en la mente como fijo e independiente, y la sociedad lo institucionaliza por medio de actas de nacimiento, cédulas de identidad, actas de propiedad, etc. Cuando se comprende que el ego es sólo una construcción mental, las aflicciones mentales y emocionales pierden la causa que les da origen (García, 2010).

### **1.7. *El ego o yo***

La base fundamental del ser humano es un estado de consciencia pura que lo abarca todo: es, en esencia, espacio abierto. Anterior a la formación del ego, la mente es equilibrada, despejada y amplia, en el sentido de la apertura que se experimenta cuando se mira un cielo despejado. Al igual que el espacio, la mente natural no depende de condiciones: simplemente es (Mingyur, 2008). Junto a este espacio las personas tienen, sin embargo, una noción de inteligencia que empieza a mirar y tomar consciencia del “otro”, diferenciándose: tú existes, luego “yo” existo (Trungpa, 2007).

Safran (2003) señala que este proceso intelectual da paso a la experiencia ilusoria de un “yo” o “ego” separado, que tiende a verse a sí mismo como sólido e inmutable. Del mismo modo, Fulton (2010) afirma: “el yo no es una cosa, sino un evento evanescente que no tiene más significado ontológico que un pensamiento pasajero o una acción física, despojada de toda naturaleza independiente o separada” (p. 93). Así, Buda no negó la realidad relativa del yo, sino que insistió en que éste no es absoluto: es, más bien, una actividad continua que “aspira” a una identidad definida, rechazando aquello que lo

amenaza. Esta tendencia no sólo perpetúa la separación entre la persona y su experiencia, sino que también la atrapa en la lucha y la insatisfacción (Epstein, 2008; Welwood, 2002).

De esta manera, el ego surge de la confusión acerca de la realidad. Por encima de esta confusión, el ego desarrolla ciertas pautas en el plano emocional que dan paso a una mente analítica que utiliza diversos conceptos para etiquetar y nombrar las cosas. Finalmente, el ego satura el espacio con pensamientos erráticos que terminan de completar la base inestable sobre la cual reposa (Trungpa, 2007). De esta forma, el ego es insustancial: es un flujo que cambia constantemente y en el cual no podemos encontrar estabilidad (Falkenström, 2003), pues se construye momento a momento sobre una base compuesta de memorias, emociones, sensaciones corporales, etc. (Safran, 2003). Esta acumulación de acontecimientos se conoce en la tradición budista como los cinco skandhas, es decir, las etapas que constituyen el desarrollo del ego.

### **1.8. Los cinco skandhas**

La Psicología Budista trabaja con la conciencia del espacio que existe entre sujeto y objeto, cuya distorsión por las fijaciones del ego produce pautas neuróticas de inseguridad, competición, celos, etc. (Fulton, 2010). Para entender esto, se debe considerar la estructura del ego según la Psicología Budista, que lo ve:

(...) como una red que filtra constantemente la energía, canalizándola y manipulándola, en lugar de permitir que ésta fluya libremente en un espacio ilimitado. El budismo no ve el ego como una entidad sólida, sino como un proceso constante que nace, se desarrolla y muere. (Trungpa, 2007, p. 266)

Los cinco *skandhas* o cinco agregados corresponden a los estadios psicológicos interdependientes que conforman el proceso evolutivo del ego. Estos agregados son la forma, las sensaciones, la percepción, el intelecto o formaciones mentales y la conciencia. El primer *skandha* de la forma, también conocido como el origen de la ignorancia, corresponde a los fenómenos fisiológicos. Las sensaciones implican lo agradable, lo desagradable y lo neutro. La percepción corresponde a las etiquetas mientras que las formaciones mentales son los estados psicológicos que nacen y se expresan en las

personas. Finalmente, la conciencia es la función de recordar, almacenar, comparar, conocer, etc. (Nhat Hanh, 1999b).

Antes de presentar cada uno de los skandhas, es importante mencionar que no sólo corresponden al proceso de formación del ego, sino que también corresponden a un proceso que se repite momento a momento en cada percepción: primero surge una forma indefinida, después la persona siente sus cualidades y reacciona ante ellas, luego categoriza la forma y finalmente obtiene un significado relativo. Al unir los diversos momentos de percepción se obtiene una historia que ubica a la persona en el mundo (Velásquez, 2000).

#### *a. La forma o rūpa*

Como se mencionó anteriormente, el espacio abierto es la base fundamental del ser humano y se relaciona con una inteligencia primordial conocida como *vidya*, la que separa al sujeto del objeto: “yo” y el espacio. La primera experiencia de dualidad se produce cuando la persona convierte el espacio ilimitado en algo sólido y separado; en vez de ser uno con él, rechaza su amplitud. Esta forma de confusión e ignorancia, que el enfoque budista denomina *avidya*, constituye la principal distorsión de la percepción (Trungpa, 2007). Welwood (2002) resume la solidificación del yo y del entorno de la siguiente manera:

La sensación de identidad separada es el resultado de nuestra contracción, ante la ilimitada apertura del ser, como forma de establecer alguna medida de seguridad y control. Es esta contracción la que configura al yo como una instancia substancial, limitada, definida y separada que divide el mundo en yo y no-yo. (p. 74)

Así, el primer agregado de la forma es el instante en el cual los órganos de los sentidos se relacionan con un objeto de percepción: la persona siente algo, pero aún no sabe con qué. Esta dimensión física de la experiencia nutre y modela las dimensiones mentales (Olendzki, 2003).

*b. Las sensaciones o vedanā*

El segundo *skandha* es un mecanismo de defensa formado por sensaciones inmediatas e impulsivas que protegen la ignorancia. Estas sensaciones permiten sentir las cualidades agradables (*sukha*), desagradables (*dukkha*) o neutrales (*adukkhamasukha*) de un espacio que, en apariencia, es sólido y externo. El sentir esta solidez del espacio trae una sensación de tranquilidad a la persona, pues valida su creencia de que el yo es también una entidad concreta (Trungpa, 2006, 2007).

*c. La percepción o saññā*

El tercer *skandha* o estadio que conforma el proceso evolutivo del ego es llamado “percepción-impulso”, y corresponde al siguiente mecanismo que establece más aún el ego. Para explorar de manera eficaz su creación, la persona establece un sistema de control al que las sensaciones le transmiten su información: la percepción, el acto de recibir información del mundo exterior. La persona responde a esta información de acuerdo a tres tipos de impulsos: agresión, pasión o indiferencia. De esta forma, el espacio psicológico que solía ser neutro se distorsiona según la percepción de cada individuo (Trungpa, 2007).

*d. El intelecto, las formaciones mentales o sankhāra*

El cuarto *skandha* es el intelecto que permite al yo abarcar un mayor territorio acumulando más estados mentales. De esta forma, incluye toda una variedad de formaciones mentales reunidas en categorías. Esta habilidad de conceptualizar y categorizar permite etiquetar los hechos como “buenos”, “malos” o “neutros” según el impulso que parece más apropiado a ellos (Trungpa, 2008). Welwood (2002) menciona que en el cuarto *skandha*:

(...) generamos creencias e interpretaciones detalladas sobre la realidad basadas en nuestras esperanzas y en nuestros miedos. Estas creencias y narraciones sobre el yo y en mundo refuerzan y cristalizan nuestras estrategias de pasión, agresividad o ignorancia. Ellas son, a fin de cuentas, las que nos mantienen atrapados y

aislados en un estrecho mundo conceptual que no hace sino perpetuarse a sí mismo (p. 75).

e. *La conciencia o viññāna*

El quinto *skandha* es una forma limitada de conciencia que engloba todos los elementos anteriores, conectando los fragmentos de pensamientos y emociones en un todo coherente. Al aferrarse a imágenes y expectativas, la conciencia solidifica y preserva la creencia de un yo separado, siendo las emociones lo más significativo de este desarrollo de pensamiento que actúa como un sistema de proyección (Trungpa, 2007). Así, la conciencia es un proceso discreto de pensamientos subconscientes que llenan cualquier espacio abierto y que incluye lo que Buda llamó “conciencia depósito”, un almacén de todo cuanto se piensa y experimenta. Este depósito es como un disco duro en el cual las *anusaya* o formaciones mentales están archivadas en forma de semillas latentes. Siempre listas para brotar y apoderarse de la mente, estas semillas proyectan experiencias pasadas y privan a la persona del momento presente (Nhat Hanh, 2012).

En el quinto *skandha* de la conciencia también es posible encontrar los Seis Mundos o Seis Lokas, que corresponden a las distintas actitudes mentales y emocionales que la persona tiene hacia sí misma y hacia su entorno (Trungpa, 2007). Para profundizar sobre este tema, se invita al lector a revisar el Anexo 1.

### **1.9. Conciencia y niveles de conciencia**

Según la Psicología Budista, la conciencia como tal corresponde al quinto *skandha* o quinto estadio que conforma el proceso evolutivo del ego. Sin embargo, esta conciencia es fruto de ocho tipos de conciencias situadas en el primer *skandha* o estadio de la forma, puesto que constituyen el aspecto “tangible” del ego. Las seis primeras conciencias son la vista, el olfato, el gusto, el oído, el tacto y *yi*, la percepción mental. Tradicionalmente, *yi* se clasifica como la sexta conciencia sensorial y corresponde a un factor que sincroniza el proceso sensorial, coordinándolo en un todo coherente. La séptima conciencia constituye una estructura general que engloba las seis conciencias sensoriales. Esta conciencia posee una naturaleza de ignorancia y confusión en la que uno no sabe exactamente lo que está haciendo. Por otro lado, la octava conciencia es lo

que se suele llamar la base común o inconsciente que permite actuar a las otras siete conciencias, siendo un proceso evolutivo: a partir de la base inconsciente surge la conciencia obnubilada y, luego, surgen las seis conciencias sensoriales (Trungpa, 2007, 2008).

### **1.10. La salud intrínseca**

Continuando con las nociones básicas de la Psicología Budista, ésta enseña que toda persona posee inherentemente *tathagatagarbha*, la Naturaleza de un Buda (Thondup, 1999). El término “buda” procede de *budh*, que significa despertar y conocer. Así, un buda es una persona despierta y consciente de lo que ocurre en el momento presente (Nhat Hanh, 2003). Otra enseñanza importante es que lo corpóreo y lo mental están asociados entre sí. Esta configuración cuerpo-mente es conocida como *namarupa*, el psicósoma: mente-cuerpo como una entidad singular. Es frecuente, sin embargo, que el cuerpo y la mente estén separados: el cuerpo está aquí y la mente está perdida en el pasado o en el futuro. La salud se encontraría, de esta forma, en la unidad mente-cuerpo a través de la atención (Nhat Hanh, 1999a, 2002):

(...) mientras no encontremos el equilibrio básico entre el cuerpo y la mente, ni siquiera podremos comenzar a “despertar”. Nuestras sensaciones inmediatas constituyen la puerta de acceso a los descubrimientos más importantes. El procurarse una buena salud es el primer paso hacia la iluminación. (Tarthang Tulku, 2005, p. 4)

Cuando hay un vínculo que une el cuerpo y la mente, como la consciencia de la respiración, la persona deja de ser arrastrada por sus pensamientos y se encuentra en el instante presente (Nhat Hanh, 2012). De esta forma, la salud mental radica “en la capacidad de estar presente (...) significa estar completamente alerta y disponible en el presente, que es el único lugar en el que estamos.” (Watts, 2005, p. 42).

Siguiendo estos planteamientos, Trungpa (2007) postula que la salud, el tener cuerpo y mente sincronizados, existe en toda persona: la salud es innata. La salud intrínseca, que es inherente e incondicional en todas las personas, se caracteriza según Wegela (1988) por la apertura, la claridad y la calidez. La apertura corresponde a la

capacidad de abrirse a cualquier experiencia que surge. La claridad es la aprehensión de las cosas como son, sin prejuicios. Finalmente, la calidez es la compasión por uno mismo y por los demás, el deseo genuino de eliminar el dolor propio y de los otros no para demostrar lo bueno que uno es, sino simplemente porque el dolor duele.

### **1.11. Psicopatología**

La Psicología Budista plantea que la causa principal de los problemas mentales y emocionales no es un agente externo, sino más bien uno interno. Si bien el medio ambiente y la crianza desempeñan un importante papel en el modo en que la persona es y se comporta, este enfoque considera los síntomas parte de un malestar más profundo: la raíz de la enfermedad es la visión errónea del yo como sólido y separado (Tsering, 2006; Yeshe, 2003), y que resulta de no sincronizar el cuerpo y la mente de forma correcta (Trungpa, 2007).

Wegela y Joseph (1992) proponen que la psicopatología resulta de la resistencia consciente o inconsciente a las Tres Marcas de la Existencia: el sufrimiento, la impermanencia y el no-yo. Al parecer, a la base del dolor psicológico existiría un rechazo fundamental a la vida. Las estrategias defensivas que utiliza la persona para alejar cualquier experiencia dolorosa y mantener la supuesta estabilidad del ego son los “tres venenos” del apego, la aversión y la ignorancia. Así, la psicopatología se caracteriza por el “alejar” y la salud por el “aceptar” las experiencias dolorosas y de incertidumbre. La cordura es una forma de relacionarse con *todos* los aspectos de la experiencia.

### **1.12. Aflicciones mentales fundamentales**

A diferencia de la psicología occidental, la perspectiva budista no establece una clara distinción entre emoción y cognición. El término tibetano *shepa*, que significa cognición o evento mental, incluye tanto el ámbito emocional como el cognitivo. Así, las aflicciones mentales incluyen pensamientos, imágenes mentales y emociones (Goleman, 2003). Teniendo en cuenta esta aclaración, la Psicología Budista sostiene que algunos estados mentales son tóxicos independiente de su grado o del contexto en el que surgen. En este sentido, todos sus textos identifican “tres venenos” o tres aflicciones

fundamentales de la mente basadas en la creencia de que el yo está absolutamente separado: el apego, la aversión y la ignorancia (Mingyur, 2008).

*a. El apego*

El apego, también conocido como anhelo, deseo o sed, es un proceso mental que se preocupa por adquirir o mantener algún objeto deseable, asumiendo que sus cualidades agradables son inherentes y permanentes, exagerándolas e ignorando los aspectos no deseados (Ekman et. al., 2005). Sin embargo, la satisfacción obtenida no dura, pues la persona u objeto que la produce está destinada a cambiar. Buda comparó el apego con tomar agua salada: cuanto más se bebe, más sed se siente. No importa cuánto se tenga, jamás habrá satisfacción total. Por el contrario, el apego interrumpe el equilibrio mental y aumenta la rabia y el miedo (Mingyur, 2008).

*b. La aversión*

El apego produce temor a no poder conseguir lo que se desea o a perder lo que se ha obtenido. En términos budistas, este temor se conoce como aversión: una resistencia a los cambios inevitables (Mingyur, 2008). A un nivel emocional, la aversión suele manifestarse desde la ira hasta el odio. Este proceso es conducido por el ansia de dañar o destruir aquello que obstruye la búsqueda de objetos deseables para el yo, exagerando sus cualidades indeseables y restando importancia a las positivas. En vez de darse cuenta de que la fuente de la angustia mental tiene su origen en la mente, la persona obsesionada con el resentimiento queda atrapada en la ilusión de que la fuente de su insatisfacción pertenece a objetos externos (Ekman et. al., 2005).

*c. La ignorancia*

La mayor aflicción de la mente es la ilusión del yo como real y concreto. Para la tradición budista, el yo está en un constante flujo dinámico, surgiendo de diferentes maneras e interdependiente del entorno. Sin embargo, las personas oscurecen su naturaleza real superponiendo conceptos de permanencia, singularidad y autonomía. Al entender al yo como independiente, surge una sensación de absoluta separación con el

otro (Ekman et. al., 2005). Esta ignorancia actúa como base para las aflicciones mentales/emocionales del deseo, el odio, la avaricia, los celos y la arrogancia, consideradas como las aflicciones más peligrosas (Thondup, 1999).

Tradicionalmente, las tres aflicciones mentales son el apego, la aversión y la ignorancia. El budismo tibetano, sin embargo, habla de cinco venenos mentales o *kleshas*: la pasión o apego, la ira o aversión, la ignorancia, el orgullo y los celos. Estos venenos pueden ser transmutados en cinco sabidurías y se representan en las cinco familias búdicas. Las familias búdicas se refieren al modo en que las personas enfocan su vida y se conocen así porque son consideradas una extensión de las personas. Así, estos principios o familias clasifican a las personas en distintas tipologías (Trungpa, 2007). Si se quisiera tener una comprensión más profunda de este tema, se invita al lector a revisar el Anexo 2.

### **1.13. La mente**

Aunque cada escuela budista ha desarrollado aseveraciones ligeramente diferentes sobre la mente, todas la presentan como el núcleo del sufrimiento y la felicidad (Tsering, 2006). Trungpa (2008) afirma que la mente: “es sencillamente lo que percibe. No existe ningún tipo de trabajo intelectual; es percepción pura y simple, a nivel del sistema nervioso” (p. 97). Por su parte, Geshe Tsering (2006) menciona que la mente no es estática, sino una continuidad de eventos momentáneos tanto conscientes como inconscientes. Es posible hablar de *mentes* como los eventos mentales que ocurren a cada instante (emociones, pensamientos, etc.) y de la *mente* como la base esencial sobre la que se producen esos eventos. Lama Yeshe (2003) indica que la mente insatisfecha y desenfrenada es la causa de la confusión y de los problemas mentales. Esta mente desaparece cuando se reconoce su naturaleza, la que posee un aspecto relativo y otro absoluto:

El aspecto relativo es la mente que percibe y funciona en el mundo sensorial. Nosotros la llamamos también “mente dual” y, debido a su percepción –que yo describo como “esto-aquello”-, su naturaleza es totalmente agitada. No obstante, si trasciendes la mente dual puedes unificar tu visión. En ese momento comprendes

la verdadera naturaleza absoluta de la mente, que está completamente allende la dualidad. (p. 16)

Así, en su aspecto relativo, la mente corresponde a aquello que puede relacionarse con otro y percibe la dualidad (Trungpa, 2007). El “yo” como ente sólido y permanente es un concepto producido por la mente dual y no por su verdadera naturaleza. El apego a éste produce ignorancia, aversión y apego y es la fuente del sufrimiento y la raíz de los trastornos mentales y emocionales. Por otro lado, la naturaleza absoluta de la mente es la identidad esencial del ser humano: una mente pura, serena y espaciosa, liberada de la agitación (Thondup, 1999).

Es por este aspecto relativo y absoluto que en la tradición budista se suele comparar a la mente con un espejo: aunque el espejo refleja claramente los objetos cercanos, si su superficie está manchada el reflejo será distorsionado. Del mismo modo, aunque la naturaleza de la mente es pura, si su superficie está contaminada se impide el reflejo real de los fenómenos (García, 2010).

#### **1.14. Meditación**

La meditación corresponde al aprendizaje experiencial del budismo y es un modo de explorar el estado natural de la mente (Trungpa, 2007). Una mente distraída sucumbe fácilmente a una gran variedad de aflicciones mentales, pues vomita compulsivamente pensamientos tóxicos y se aferra a ellos obsesivamente. Se puede pensar en ella como un caballo salvaje el cual se entrena a través de la meditación, volviéndose menos agitado (Ekman et. al., 2005; Wallace, 2006).

En la tradición budista existen varios tipos de meditación, dentro de las cuales las más comunes son la concentración, conocida también como samādhi, y la práctica de mindfulness, también conocida como insight o vipassana. De manera muy somera y tal como se mencionó anteriormente, la concentración consiste en enfocar la atención en un único estímulo, como por ejemplo la respiración, mientras que la meditación mindfulness consiste en permitir que la consciencia se mueva de un estímulo a otro conforme se presentan en la experiencia. En este sentido, el objeto real de la meditación es estar abiertos a cualquier cosa que surja en la mente, ser conscientes de ello y dejarlo ir. Puesto que pensar es la actividad natural de la mente, intentar detener los pensamientos

es una actividad inútil. Además, se debe tener en cuenta que no hay ni *buenos* ni *malos* pensamiento: sólo hay pensamientos. La meditación es un proceso en el cual no hay juicios de valor (Mingyur, 2008; Trungpa, 1993).

### **1.15. Psicoterapia y meditación**

Aunque la meditación y la psicoterapia puedan coincidir en algunos puntos, no son lo mismo: la primera es mucho más general, más acerca de los dilemas fundamentales del ser y menos acerca de la historia de una persona (Epstein, 2013). La meditación consiste en aceptar que se es *lo que se es*, permitiendo y observando los aspectos neuróticos. Su práctica no ofrece apoyo ni pide testimonio, y es una experiencia personal que el individuo consigue por sí mismo y para sí mismo, sin depender de una autoridad externa (Trungpa, 2008). Sin embargo, muchas personas utilizan la práctica espiritual como un medio para huir de sus problemas personales. Esta tendencia es denominada por Welwood (2002) como *bypass espiritual* y consiste en tratar de trascender prematuramente las necesidades, los sentimientos y las tareas evolutivas básicas.

Así, tanto la meditación como la psicoterapia tienen algo que ofrecer una a la otra. La primera no puede solucionar los problemas emocionales de las personas, pero puede hacerlas más tolerantes, concediendo al yo la fuerza necesaria para una psicoterapia exitosa. A su vez, una psicoterapia donde la persona da vueltas en el contenido de su historia, puede ser rescatada quebrando esta identificación con el relato personal a través de la conciencia que ofrece el enfoque meditativo (Epstein, 2013).

De este modo, se han descrito algunas nociones y conceptos básicos de la Psicología Budista. A continuación, se revisarán sus principales planteamientos terapéuticos.

## 2. Planteamientos terapéuticos

### 2.1. *La práctica de la terapia*

#### a. *Concepción de la salud*

Desde la perspectiva budista, los trastornos y aflicciones corresponden a procesos superficiales y temporales que recubren la salud y bondad fundamental, *tathagatagarbha*:

La psicología budista se basa en la noción de que el ser humano es fundamentalmente bueno. Es decir, que sus cualidades más básicas son positivas, como su apertura, su inteligencia o su afectividad. Sin embargo, esta concepción procede en último término de la experiencia de bondad y la dignidad que existe en uno mismo y en los demás. Esta comprensión es esencial y representa la inspiración fundamental de la práctica y la psicología budistas. (Trunpga, 2007, p. 48)

De esta forma, la sanación no es curar síntomas, sino reconectar con la salud intrínseca. El estado ideal de tranquilidad proviene de la sincronización del cuerpo y la mente. Decir que la salud es intrínseca significa que ya está en cada persona y no es algo que se pierda o se añada. Esta visión implica que la tarea del terapeuta es ayudar al cliente a reconectar con su naturaleza inherente, al mismo tiempo que también se ocupa de redescubrir su propia salud intrínseca. Una vez que el cliente establece una relación armoniosa con su energía, puede expresarla de forma sana (Trungpa, 2007; Wegela, 1988).

La terapia más eficaz es la que toma en cuenta los aspectos positivos de la persona. Este es el desafío del psicoterapeuta: ayudar al cliente a entrar en contacto con las cosas que son buenas en él. Para poder ayudar a los demás de esta manera, es crucial que el propio terapeuta sepa por él mismo como entrar en contacto con la paz y la alegría en su interior (Nhat Hanh, 1990; Tarthang Tulku, 2005).

*b. Valoración del presente*

El punto de vista budista enfatiza la impermanencia y transitoriedad de las cosas. Sin embargo, las personas tienen una tendencia a obsesionarse con el pasado y el futuro, sin notar que el único momento disponible es el momento presente. Esto puede ser llamado el principio básico de la terapia budista: el futuro y el pasado pueden ser reconocidos y trabajados en el momento presente. Este principio ayuda, además, a no categorizar ni teorizar, pues cada momento es una situación fresca y viva. Este enfoque carente de categorizaciones es el resultado de estar plenamente en el aquí, y se relaciona más con asumir las situaciones del día a día que con valerse de la meditación sólo para lograr el *nirvana* (Nhat Hanh, 1990; Trungpa, 2007, 2008).

*c. Énfasis en la escucha profunda*

Los verdaderos terapeutas escuchan profunda y compasivamente, sin juzgar y sin prejuicios. Este tipo de escucha significa que el cliente *siente* que se le está comprendiendo y prestando atención, pues no consiste en escuchar con el fin de examinar su pasado, sino sobre todo en que se sienta mejor. Cuando el terapeuta es capaz de escuchar atentamente, el cliente obtiene un gran alivio: se le concede una oportunidad real de expresar sus sentimientos, de decir todo lo que está en su mente; se le anima a desahogarse y no se le interrumpe ni se le trata de corregir en ese momento. Una hora de escucha profunda de este tipo reduce en gran medida el sufrimiento de la persona y la ayuda a sentirse más ligera (Nhat Hanh, 2002, 2012).

Una forma de entender el proceso terapéutico según la Psicología Budista es verlo como un ejercicio mindfulness en el cual el cliente expresa el contenido de su experiencia sin juzgar o suprimir nada. La aceptación incondicional del terapeuta de este contenido puede ser internalizado por el cliente como aceptación propia mediante la identificación con la atención compasiva del terapeuta y mediante la sensación de dejarse ir en un ambiente de contención (Falkenström, 2003).

Este tipo de atención profunda requiere entrenamiento y práctica. Muchos psicoterapeutas conviven con su propio dolor y no saben cómo reconocerlo y transformarlo. Quieren aliviar el dolor de los demás pero no saben cómo cuidar su propio sufrimiento. Así, el terapeuta debe cuidarse a sí mismo antes de ayudar a sus clientes. La

meditación le permite al terapeuta transformar su sufrimiento y abrir su corazón para escuchar con amor y compasión a la otra persona (Nhat Hahn, 2005).

*d. Importancia de la atención*

En la tradición budista, la conciencia de lo que está ocurriendo en el momento presente se llama atención. En la vida cotidiana, la atención es una mente alerta que tiene conciencia de cada aspecto de lo que está sucediendo, sin dispersarse, sin prejuicios y sin preocuparse del pasado o el futuro (Thondup, 1999). Un principio fundamental de la Psicología Budista es que esta atención desnuda es, en sí misma, curativa. Definida como la clara conciencia de lo que se experimenta momento a momento, la atención desnuda observa la mente, las emociones y el cuerpo tal como son, separando las reacciones de los eventos sensoriales. En lugar de huir de las emociones difíciles o aferrarse a las placenteras, el practicante de la atención desnuda se vuelve capaz de contener cualquiera de ellas. La paradoja de atención desnuda es que esta aceptación es, simultáneamente, un dejar ir (Epstein, 2013).

*e. La comprensión*

Nhat Hanh (1999a) plantea que la comprensión no es el acopio de conocimiento, sino el acto de unificarse con algo. Cuando el terapeuta analiza al cliente desde afuera y acumula datos de síntomas, antecedentes familiares, etc., no lo está comprendiendo. El terapeuta que entiende al cliente, que lo comprende, “se mete en sus zapatos”:

La relación curativa (...) es el resultado del encuentro entre dos mentes: la del profesional de la salud y la del paciente (...). Si tú y la otra persona estáis abiertos, puede producirse un diálogo no forzado. La comunicación es entonces natural porque ambos estáis en la misma situación. Si el paciente se siente muy mal, incorporemos nosotros mismos su propia desdicha y por un instante nos sentiremos como él (...). Durante unos instantes, no hay separación entre ambos y se produce un estado de autenticidad. (Trungpa, 2007, p. 250)

*f. El falso yo*

La Psicología Budista no pretende eliminar el ego, sino que fomenta un cambio en la visión sostenida por varias teorías occidentales de la personalidad. Las personas tienden a distorsionar la sensación del yo, inflándolo o desinflándolo en un intento por fijar una imagen aceptable de él y sin ser conscientes que una persona realizada es aquella que se ha dado cuenta de su falta de “yo verdadero”, de que no existe un yo substancial e inmutable. Así, en lugar de promover un ego consolidado y seguro de su solidez, el enfoque budista entrega un camino que permite hacer la experiencia más fluida y el concepto del yo más flexible, planteando una inseguridad existencial básica que está más allá de cualquier historia individual. En el fondo, terapeuta y cliente deben encontrar una manera de enfrentar, o tolerar, esta incertidumbre inherente: la liberación emerge como resultado del reconocimiento de la naturaleza impermanente de la realidad (Epstein, 2013; Safran, 2003).

**2.2. Modo de trabajo y tipos de intervenciones**

*a. Tres tipos de intervenciones*

Cayton (2012) señala que existen tres categorías generales de intervenciones en la Psicología Budista que tienen que ver con las emociones perturbadoras:

- 1) Bloquear los impulsos negativos: La persona puede "bloquear" el surgimiento de las emociones perturbadoras, pero, una vez que han surgido, se busca evitar actuarlas.
- 2) Observar y liberar las emociones: Consiste en hacer frente a las emociones directamente pero sin identificarse con ellas. Cuando la persona se siente perturbada, intenta observar objetivamente la experiencia para luego dejar que se disuelva.
- 3) Transformar los pensamientos negativos en sus opuestos positivos: En vez de sólo mirar la emoción y disolverla, se da el paso adicional de analizarla y transformarla ofreciendo una emoción positiva que ocupe su lugar.

### *b. Touch and go*

Wegela (1988) propone un estilo de trabajo tanto para el terapeuta como para el cliente llamado “touch and go” [tocar y dejar ir]. El “tocar” implica experimentar plenamente cualquier experiencia que surge en el momento (cualquier pensamiento, emoción o sensación corporal) para luego “dejarla ir”. Esto significa notar que las manos sudan, por ejemplo, o que el estado mental es confuso. Sin analizarlos, estos “síntomas” se notan plenamente en el momento y se dejan ir, pasando a lo que sucede en el momento siguiente. Puede parecer paradójal, pero el tocar total ya es dejar ir. Por otro lado, el completo dejar ir le permite a la persona tocar plenamente el siguiente momento. Algunas personas pueden descubrir una tendencia a tocar y aferrarse a la experiencia, entonces se trabaja en el dejar ir. Por otro lado, una persona puede descubrir que su tendencia es “dejar ir” y no tocar mucho, y entonces se trabaja en el permanecer con la experiencia.

Berkin y Hartelius (2011) plantean que los típicos retos a superar de este método son la inhabilidad para notar directamente las emociones, la distracción con el flujo de imágenes mentales o sensaciones corporales, y la inhabilidad de mantener la atención en la emoción.

### *c. Mindfulness de las emociones*

Aunque la experiencia emocional es un área problemática para la mayoría de las personas, la tradición budista señala que ninguna emoción es errónea ni necesita ser eliminada (Thondup, 1999). La Psicología Budista anima a ser consciente de las emociones y acogerlas. Cuando se toma consciencia de ellas y se aceptan tal como son, se desarrolla una actitud de apertura y receptividad que ayuda a la persona a progresar: cuando la persona se acepta tal cual es, no necesita luchar para cambiar (Nhat Hahn, 2005; Tarthang Tulku, 1994). La consciencia de las emociones y los sentimientos, en tanto emociones y sentimientos, puede provocar un cortocircuito en las reacciones excesivas innecesarias a las experiencias que se presentan (Huxter, 2007).

Epstein (2013) menciona que la llave que abre el problema de las emociones es la vacuidad budista: el hecho de que no existen las apariencias concretas. En particular, esto significa que las emociones se pueden conocer de una forma distinta a expresarlas o

reprimirlas. Una de las grandes lecciones de la Psicología Budista es que es posible aprender una nueva forma de estar con los sentimientos. Al sostener los pensamientos, sensaciones y emociones, pueden ser vistos bajo una luz clara.

En su sentido auténtico, la psicoterapia es una experiencia donde se experimentan las propias confusiones, en lugar de insensibilizarse hacia ellas utilizando diversas técnicas. El primer paso en cualquier proceso de sanación budista es la superación de la negación y el reconocimiento del sufrimiento, paso que se refleja en la Primera Noble Verdad (Olendzki, 2003; Trungpa, 2007). Reconocer y aceptar el sufrimiento, abrirse a él y cultivar una actitud positiva son tres pasos básicos y fundamentales para alcanzar el bienestar. El énfasis de la enseñanza budista en que la vida es sufrimiento constituye un modo de decir que se debe hacer frente a aquello que duele. El enfrentamiento del sufrimiento es el motor del cambio y el alivio sintomático se produce al alcanzar niveles más abstractos de aprendizaje y autoconocimiento (Irrázabal, 2010; Watts, 2005). La diferencia entre un Buda y la gente común es que el primero acepta incondicionalmente la vida mientras que los demás temen a la realidad y luchan contra ella (de Wit, 2008).

#### *d. Felicidad y sufrimiento*

De acuerdo al enfoque budista, toda la felicidad y el sufrimiento son estados mentales. Entender las razones del miedo o la ira en un intento por controlarlos, por ejemplo, sólo se dirige a los síntomas y no a la causa. La única manera de eliminar el sufrimiento y alcanzar la felicidad duradera es cambiar la forma en que uno se relaciona con la mente: al transformar la mente, se transforma todo lo que se experimenta (Cayton, 2012; Tarthang Tulku, 1994). De esta forma, puesto que la raíz de los problemas está anclada en lo profundo de la mente, se induce al individuo a investigarla a través de la atención. Desde el punto de vista de la Psicología Budista, la atención es “la” cosa que las personas deberían cultivar: el principal obstáculo para la sanación es que las personas no saben cómo mirarse a sí mismas (Epstein, 2009; Yeshe, 2003).

En Occidente, uno de los modelos prevalentes de salud mental es el de una persona dispuesta a profundizar en sus miedos, preocupaciones, etc. A diferencia de éste, el modelo de la Psicología Budista busca más abrir que excavar. Así, la tradición budista enseña cómo desenredar la mente de los problemas más que cómo profundizar en ellos, pues el contenido mental no es tan importante como la conciencia que los conoce. Para

crear una felicidad verdadera es necesario pasar de la obsesión con el mundo material a una relación más realista con la propia mente (Epstein, 2008; Tsering, 2006).

### **2.3. Concepción del cliente**

En el proceso de psicoterapia, cliente y psicólogo analizan la naturaleza del dolor. A menudo, pueden descubrir que las causas del sufrimiento del primero se derivan de las creencias que éste sostiene sobre sí mismo y el mundo. En este sentido, la Psicología Budista apunta a la responsabilidad de cada uno y los esfuerzos del cliente pasan a ser cruciales: debe desarrollar un psicoterapeuta interno que trabaje a tiempo completo (Nhat Hanh, 1991). Así, el cliente asume un papel activo en la terapia, prestando una atención cuidadosa a la experiencia del momento presente, aumentando su tolerancia a un mayor rango de sensaciones y ampliando el campo de la práctica terapéutica a las experiencias que suceden más allá de la oficina del terapeuta; todo en su vida diaria, la manera en que camina, come y habla, son una oportunidad para volver al momento presente y a su salud innata (Rubin, 2003).

Del mismo modo, las prácticas budistas requieren fuerza y dominio personal. La terapia budista supone que el cliente debe aceptar que el sufrimiento es parte de la condición humana. Un peligro de muchas psicoterapias es que promueven el enfado con respecto al pasado y subrayan demasiado sus carencias (Luce, 2005). Para poder lidiar con los problemas psicológicos es necesario desarrollar una actitud de *chokshi*, o una aceptación mínima de la vida tal como es. Es importante sentir que un cierto nivel mínimo de vida es aceptable y puede ser vivido (Trogawa, 1989).

### **2.4. Elementos fundamentales del terapeuta**

#### *a. La Presencia Terapéutica*

Según la Psicología Budista, las prácticas del amor, la compasión, el gozo y la ecuanimidad son requisitos para una presencia auténticamente terapéutica. Estos cuatro elementos están estrechamente interrelacionados: el amor, la compasión y el gozo sólo pueden ser tales cuando son ecuanimes, cuando dejan al cliente el espacio y la libertad suficientes de, incluso, equivocarse (Bien, 2010).

❖ **Amor.** El amor o *maitri* es una mentalidad cuyo propósito es aportar paz, júbilo y felicidad a los demás (Nhat Hanh, 1999b). En un contexto interpersonal, el amor implica la encarnación de una actitud receptiva, amable, compasiva y sin condiciones que el cliente deba satisfacer para merecer la completa atención del terapeuta: el terapeuta no valora al cliente sólo si actúa de tal o cual modo (Bien, 2010). Este amor que el terapeuta debe encarnar surge cuando es capaz de observar y comprender sus propios sufrimientos. Al hacer esto, se observa y comprende con facilidad las dificultades de otra persona. Así, el terapeuta debería, antes que nada, centrarse en él mismo y entrar en contacto con su sufrimiento sin evadirlo (Mingyur, 2008).

❖ **Compasión.** La compasión o *karuna* es una mentalidad cuya finalidad es ofrecer consuelo y eliminar el sufrimiento que hay en los demás (Nhat Hanh, 1999b). El significado básico de la compasión es “sentir con” —reconocer que lo que el cliente siente, el terapeuta lo siente. En términos budistas, la compasión es una total identificación con los demás, y una disposición activa a ayudarles de cualquier modo (Mingyur, 2008). Así, la compasión no se le limita a una intención, sino que también se refiere a una habilidad. Brindar compasión no sólo tiene que ver con experimentar una sensación de tristeza: el terapeuta compasivo puede cuidar a un cliente sin la necesidad de sufrir con él para que su intervención resulte curativa (Bien, 2010).

❖ **Gozo.** El gozo o *mudita* es la sensación de bienestar que surge dentro del terapeuta y que le permite compartir su felicidad con el cliente. La Psicología Budista enseña que es necesario contar con cierto bienestar antes de poder ofrecerlo a los demás. Así, sólo cuando se es capaz de aliviar el propio sufrimiento se puede calmar el sufrimiento ajeno (Nhat Hanh, 1999b). Del mismo modo, para ofrecer gozo, debe haber comprensión. El terapeuta que quiere proporcionar alegría a las personas, debe tener una percepción clara y profunda del marco de referencia interno del cliente: la escucha reflexiva es el mejor modo de aliviar el sufrimiento y proporcionar felicidad (Bien, 2010).

❖ **Ecuanimidad.** La ecuanimidad o *upeksa* significa no apegarse y no rechazar. Así, la ecuanimidad es la capacidad de ver la tristeza, la ira o la felicidad tal como son: es la actitud de no apegarse y no discriminar las sensaciones (Nhat Hanh, 1999b). En el contexto terapéutico, el amor y la compasión del terapeuta necesitan ser ecuánimes, pues

no puede tomar decisiones por sus clientes y tampoco puede modificar los hechos de su vida. El terapeuta es consciente que estas dificultades son las dificultades del cliente, y la ecuanimidad le permite adentrarse en las experiencias dolorosa sin perderse ni desbordarse (Bien, 2010).

*b. La formación de un terapeuta*

En la formación de un terapeuta, el aprendizaje teórico y el experiencial deben estar equilibrados. La Psicología Budista tradicional señala que en el trabajo psicológico la experiencia directa es importante, puesto que si se apoya sólo en la teoría, el terapeuta pierde algo fundamental. Este aspecto experiencial se cultiva mediante la meditación:

Para poder comprender correctamente una situación interpersonal, uno debe conocerse primero a sí mismo. Una vez que uno conoce el modo de funcionamiento de sus propias dinámicas mentales, entonces puede empezar a comprender cómo funciona su mente al relacionarse con los demás (...) cuanto más se aprende sobre la propia mente más se aprende sobre la mente de los demás. (Trungpa, 2007, p. 47)

De esta forma, se podría decir que el primer cliente del terapeuta es él mismo. La meditación se convierte así en una herramienta de aprendizaje y adquiere una función orientadora del trabajo psicológico:

Desde el punto de vista de la Psicología Budista, no se trata se sentar a los pacientes a meditar (aunque puede hacerse eventualmente) sino que la práctica de la psicoterapia surge de la visión que cultiva el terapeuta desde su propia práctica de meditación y es esa visión la que guía el camino del proceso terapéutico (Irrázaval, 2010, p. 470)

### 3. Integración

A continuación se presentará una aproximación integrativa entre la visión de la Psicología Budista y la práctica de la meditación con la práctica clínica de la psicoterapia. Esta unión propuesta por algunos autores recibe el nombre de Psicoterapia Contemplativa. Así, es importante que el lector no pierda de vista que los conceptos mencionados pertenecen a los principios de la Psicología Budista, que es el foco de esta investigación.

#### 3.1. *Psicoterapia Contemplativa*

La Psicoterapia Contemplativa es la unión de la práctica contemplativa personal con la práctica clínica de la psicoterapia. Wegela (1994) destaca como sus características esenciales (1) Descubrir el espacio, (2) Clarificar la visión y la intención, (3) Proveer hospitalidad, (4) Estar abierto al intercambio, y (5) Acción compasiva.

**1) Descubrir el espacio.** La primera característica esencial de la Psicoterapia Contemplativa está relacionada con el reconocimiento de la salud innata. Sin embargo, antes de tener cualquier convicción en la salud innata, es necesario examinar la mente. El método básico para esto es la práctica de la meditación, que entrena al terapeuta en mindfulness y *maitri*. *Maitri*, como se mencionó anteriormente, es el afecto del terapeuta hacia sí mismo que constituye, en gran medida, el afecto hacia su trato con el cliente. Cuando el terapeuta es cordial con los demás, éstos encuentran una calidez natural en su interior.

**2) Clarificar la intención.** La segunda característica esencial tiene que ver con clarificar la intención con respecto a la psicoterapia. La intención general es nutrir la salud innata en el cliente, que se traduce en ayudarlo a desarrollar mindfulness y *maitri*, es decir, afecto y compasión hacia sí mismo.

**3) Proveer hospitalidad.** La tercera característica esencial de la Psicoterapia Contemplativa significa reconocer que todos los seres poseen salud innata y la naturaleza de un buda en igual medida. En la psicoterapia contemplativa el terapeuta debe limpiar su lado de la relación mediante la práctica de la meditación, para así ser capaz de reconocer

lo que está ocurriendo en su mente mientras trabaja. De un modo general, esto significa que el terapeuta debe ser hospitalario y remover los obstáculos para estar abierto a lo que sea que el cliente trae a sesión.

**4) Estar abierto al intercambio.** El “intercambio” se refiere a la habilidad natural del terapeuta para experimentar directamente al cliente. Desde el punto de vista budista, el intercambio ocurre porque las personas no son “yoes” sólidos, separados y permanentes: están conectados unos con otros. Cuando el terapeuta está abierto al intercambio, entra activamente al mundo del cliente y ve las cosas como éste las ve.

**5) Acción compasiva.** La quinta y última característica esencial se refiere a que el psicoterapeuta contemplativo no se fascina con la psicopatología, sino que se interesa en cultivar la salud del cliente. Así, el terapeuta trae el espíritu de mindfulness al espacio terapéutico: se puede alentar mindfulness con los clientes utilizando, por ejemplo, lo que sea que involucre el cuerpo –la mayoría de los deportes, artes, música, vestimenta, etc.

De este modo, la propuesta que hace la Psicoterapia Contemplativa y que contiene los principios de la Psicología Budista, incluye:

- En vez de buscar qué es lo que hay que cambiar, el terapeuta intenta ver quién es el cliente. Cuando el terapeuta puede ver al cliente sin artificios, aparece un espejo en el cual el cliente se refleja completamente. De este modo, el primer paso que debe dar el terapeuta es aceptar completamente al cliente, no en el sentido de aprobarlo, sino en el sentido de verlo. Muchas personas no pueden verse a sí mismas y no pueden hacer cambios fundamentales. Por esta razón, el terapeuta debe reconocer y aceptar al cliente tal cual es, reflejando su miedo y su dolor, así como su alegría y su esperanza (Rosenbaum, 2003).
- Invitar al cliente a reconocer y relacionarse con su experiencia, acogerla sin juicio, sin manipulación, ver cómo surge, cuál es su origen y cómo se despliega. Poder distinguir entre la experiencia directa y su interpretación de la experiencia (Guzmán y Hast, 2008):

Tanto desde la perspectiva occidental como desde la oriental, la salud y los procesos del crecimiento dependen del contacto que se tenga con la experiencia

propia. No obstante, la teoría budista diría que, usualmente, no estamos en contacto directo con nuestra experiencia, es decir, en general nuestro estado de conciencia es difuso y es ésta la principal limitación que tienen la mayoría de las terapias. (Sherman, 2005, p. 87)

- Luan Khong (2003) señala que el Buda enseñó una actitud de aceptación y desapego que puede ser adquirida por cualquier persona. Esta actitud se desarrolla a través del esfuerzo personal más que a través del apoyo en una fuente externa, pues lo importante es que la persona entienda la realidad por sí misma. Así, el Buda alentó el entendimiento basado en la experiencia directa más que por medio de la intelectualización. Este énfasis se pierde en ciertos enfoques psicoterapéuticos, por lo que las enseñanzas budistas pueden complementar y contribuir a la psicoterapia.

- Una nueva forma de estar con la experiencia. Al aprender a observar los pensamientos y sensaciones a medida que surgen, sin juzgar ni criticar, y al separar las respuestas de los eventos en sí, se crea un espacio que permite a la salud emerger. Por la simple observación de los pensamientos y las emociones la persona aprende a lidiar con ellos y rompe el control de sus hábitos compulsivos (Luan Khong, 2003). Metodológicamente, las concepciones budistas ofrecen prácticas que podrían ayudar a los individuos a reportar sus propias experiencias internas, obteniendo información detallada y comprehensiva de sus vivencias (Ekman et. al., 2005).

- Reconocer las aflicciones de apego, agresión e ignorancia. La noción budista de la cesación del sufrimiento se relaciona con la transformación de la forma en que la persona se construye a sí misma y al mundo. El cambio va de la forma habitual e inconsciente de responder a las experiencias con apego, aversión e ignorancia, a aumentar el equilibrio en medio de cualquier experiencia (Olendzki, 2003).

- Mirar a la terapia como una relación profunda y sanadora que no siempre es capaz de ser contenida por etiquetas diagnósticas (Bien, 2006). En síntesis, la actitud contemplativa es acompañar al cliente en el reconocimiento de sus propias fuentes de sufrimiento y neurosis como el abono en su camino hacia la felicidad y sabiduría (Guzmán y Hast, 2008).

### **3.2. La meditación**

La meditación es la disciplina con la que el terapeuta contemplativo se entrena. Su práctica y estudio le permiten familiarizarse tanto con la salud como con la confusión. A través de la meditación, el terapeuta es capaz de permanecer con la diversidad de sus experiencias y así puede acompañar a otros en el mismo proceso (Guzmán y Hast, 2008):

Lo que el budismo puede realmente enseñar al psicólogo occidental es cómo relacionarse más estrechamente con sus propias experiencias, con su frescor, plenitud e inmediatez. Para conseguirlo, uno no tiene que convertirse en budista, pero sí que tiene que practicar la meditación. (...) De cara a trabajar con uno mismo y con los demás, es necesario contar con una experiencia auténtica de la meditación. (Trungpa, 2007, p. 44)

Un terapeuta contemplativo no sienta a los clientes a meditar, sino que se relaciona con ellos desde la “visión” que surge de su práctica de meditación. La teoría nutre y complementa la práctica pero en ningún caso la reemplaza. De esta forma, la tradición budista intenta mantener un equilibrio entre la dimensión teórica y la dimensión experiencial. Este equilibrio muchas veces se pierde tanto en los estudios como en el quehacer del psicólogo. Como en su formación no tienen la oportunidad de observar directamente el funcionamiento de la mente, los terapeutas tienen la fantasía que mientras un cliente habla, su atención está del todo puesta en eso. Pero si observa más finamente, verá que está constantemente distrayéndose, sin darse cuenta. Con el fin de estar profundamente presente y escuchar de verdad, el terapeuta contemplativo debe calmar su mente practicando la meditación. Si no puede desarrollar una mente tranquila mientras está en meditación, ¿cómo puede esperar escuchar plenamente a sus clientes? (Bien, 2006; Guzmán y Hast, 2008).

### 3.3. *El camino del terapeuta*

Guzmán y Hast (2008) postulan que el camino del terapeuta contemplativo se caracteriza por:

- Ser capaz de escuchar profundamente al otro y traer de vuelta de su atención cuando su mente se distrae.
- Estar entrenado para acoger cualquier cosa que surja en su propia experiencia y en la del otro con apertura, claridad y calidez.
- Estar entrenado para que la otra persona se sienta aceptada y acompañada en su propio camino de descubrir las cualidades de su propia experiencia.
- Estar entrenado para permanecer en medio del dolor y sufrimiento del otro sin necesidad de manipular la situación.
- Estar entrenado en el reconocimiento de las propias limitaciones.
- Más que manejar y controlar todo lo que sucede, escuchar y aprender de todo lo que surge. En psicoterapia es necesario permitir la incertidumbre y renunciar a la obsesión de saber. Este no-saber sugiere una apertura más allá de las limitaciones de cualquier doctrina. La enseñanza budista anima al terapeuta a ir más allá de los conceptos y hacer frente a lo que es real y práctico. El budismo Zen, especialmente, enseña que se deben mantener los conceptos a la ligera, incluso los budistas (Bien, 2006; Wegela y Joseph, 1992).
- Tener confianza en la salud innata del cliente. Muchos psicólogos tienen una gran cantidad de ideas de cómo la psicoterapia "debe" proceder, limitando su apertura y su capacidad de estar en el momento presente. Cuando el terapeuta realiza la psicoterapia para curar algo, no ve al cliente como tal sino como un diagnóstico (Rosenbaum, 2003). Reconectar con la salud intrínseca significa que no hay algo que necesite ser "arreglado". El terapeuta deja claro que el cliente tiene que hacer las cosas por sí mismo y que él no le quitará su dolor ni resolverá sus problemas (Wegela, 1988).

### **3.4. La búsqueda de una persona completa y auténtica**

El trabajo principal del terapeuta contemplativo es llegar a ser una persona completa, es decir, experimentar un estado de lucidez y estar en contacto con su salud mental fundamental en todo momento: tener el cuerpo y la mente sincronizados. Así, el terapeuta debe practicar la escucha profunda, proporcionar una presencia auténtica, estar profundamente disponible y crear un verdadero encuentro. Los terapeutas conscientes saben que es la relación lo que trae la curación. Un terapeuta compasivo, que se muestra cordial y deseoso por tener en cuenta al otro, constituye la etapa preliminar de la curación producida por un estado de plenitud personal (Bien, 2006; Trungpa, 2007). Es necesario, por lo tanto, que el terapeuta cultive su propia claridad mental y su propia compasión a través de la práctica de la meditación (De Wit, 1990).

### **3.5. La psicoterapia como un medio de vida correcto**

Segall (2003) postula que la práctica de la psicoterapia puede ser concebida, según el Noble Sendero Óctuple, como un “medio de vida correcto” que depende, en gran medida, del “hablar correcto” del terapeuta. Este enfoque terapéutico aumenta el compromiso de aquella psicoterapia que es “sólo” profesional a una que también es espiritual. Estar totalmente presente con el cliente no sólo es un medio para ganarse la vida, sino que es también parte del propio desarrollo espiritual del terapeuta.

En este sentido, es útil examinar algunos conceptos budistas que podrían iluminar el oficio del psicoterapeuta:

#### *a. Sila*

*Sila*, o virtud, implica que el terapeuta debe hablar desde la bondad amorosa, y sus palabras deben ser suaves, oportunas y con la intención de ser útiles para el cliente. Seguir este precepto requiere una enorme cantidad de atención por parte del terapeuta, que está monitoreando continuamente sus propios estados de ánimo, intenciones, tono de voz, contenido verbal y la comunicación no verbal para protegerse contra el enojo, la coquetería, el distanciamiento u otros comportamientos anti-terapéuticos.

*b. Samadhi*

*Samadhi*, o concentración, se relaciona con el tipo de atención que brinda el terapeuta al cliente. *Samadhi* significa que el terapeuta debe dejar sus intereses privados y preocupaciones en la puerta de la oficina. El objetivo, una y otra vez, es volver al momento presente. La atención desnuda y escucha profunda es un ingrediente esencial para la formación de una alianza terapéutica positiva y para crear el espacio interpersonal donde se produce la transformación. La actitud amistosa del terapeuta hacia el cliente es de importancia fundamental, ya que es un soporte para la eventual aceptación, tolerancia e integración del cliente de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos que hasta ahora han sido objetos de aversión.

*c. Pañña*

*Pañña*, o sabiduría, se refiere a la comprensión de *dukkha* (sufrimiento/insatisfacción), *anicca* (impermanencia), *anatta* (no-yo) y *sunyata* (vacío).

❖ ***Dukkha***. En la comprensión de *dukkha*, se entiende que la insatisfacción no es sólo un hecho de la vida del cliente, sino también el terapeuta. A medida que el terapeuta lleva a cabo una psicoterapia, habrá muchos momentos desagradables. Si el terapeuta se contrae o falla en mantener la conciencia de ellos, se reduce su eficacia. El terapeuta debe ser capaz de sentarse con el dolor del cliente sin suavizarlo y también debe sentarse con su propio dolor: el dolor de la propia incertidumbre e insuficiencia (Segall, 2003). Esto es crucial: los verdaderos sanadores no están fuera de la lucha de las personas que ayudan. Los sanadores se conocen a sí mismos como heridos, saben que su propio sufrimiento es parte de la condición humana (Bien, 2006).

❖ ***Annica***. En la comprensión de *anicca*, el terapeuta entiende que la existencia está siempre en un estado de transformación. Entiende, también, que está sujeto a causas y condiciones al igual que todos los demás seres: en un momento es atento, al siguiente momento desatento. Además, a menudo el terapeuta se ve atrapado en constructos que consolidan al cliente en lugar de verlo como un ser fluido: el cliente es limítrofe o esquizofrénico (Segall, 2003). A la luz de *anicca*, hay que reconocer que estos

diagnósticos no son en última instancia cosas reales. Cuando se habla de un diagnóstico, es importante recordar que es una descripción conveniente y no la realidad misma (Bien, 2006).

Es esencial que el terapeuta sea capaz de soportar la incertidumbre. Con el fin de ser útil para el cliente, debe estar dispuesto a experimentar la incomodidad de no tener las respuestas. Toda la habilidad del terapeuta es requerida para saber cuándo es benéfico hablar y cuando es benéfico guardar silencio (Wegela y Joseph, 1992).

Del mismo modo, el insight de la impermanencia por parte del cliente es muy importante. Ver la impermanencia de una hoja de otoño caída puede, por ejemplo, generalizarse a reconocer el cambio efímero de un patrón de pensamiento distorsionado o saber que no es necesario tomar una emoción dolorosa personalmente. A menudo es un alivio para las personas que sufren de emociones tormentosas darse cuenta que no es necesario que identificarse con sus emociones (Huxter, 2007).

❖ **Anatta.** Puesto que todo está en constante flujo, no puede existir una identidad inmutable. Cuanto más el terapeuta entiende anatta, menor es la probabilidad de que se posicione como más inteligente que el cliente, más saludable que el cliente, etc. Si el cliente mejora, el yo del terapeuta no sube diez puntos, ni su existencia declina cuando falla la terapia. Con un menor sentido de yo para proteger, el terapeuta es más libre para escuchar al cliente (Segall, 2003). En este sentido, Epstein (2000) formula que la psicoterapia occidental se ha centrado en el desarrollo de la identidad, mientras que la Psicología Budista recalca que el yo separado es un problema más que una solución:

(...) la búsqueda de la felicidad a través de la acumulación –ya sea de cosas externas (como personas, relaciones o posesiones materiales) o de cuestiones internas (como el desarrollo personal, por ejemplo) (...) jamás podrá proporcionarnos la plenitud. La plenitud no puede derivarse de la adición sino del abandono de nuestras ideas preconcebidas acerca del significado de la perfección (p. 15).

La Psicología Budista enseña que desde un punto de vista absoluto, el yo no existe; no obstante, se sigue utilizando ese término en un sentido relativo para hablar acerca de los problemas. Es necesaria una concepción bifocal del yo que dé cuenta que es a la vez un agente encarnado, histórico, que percibe y actúa, y un proceso fluido que se crea de

nuevo al cambiar los estados de conciencia en el presente. Cada concepción del yo es útil en circunstancias particulares. En ciertos momentos del día es necesario fijar el yo y verlo como un agente sustancial con una historia. Cuando se escucha a un paciente en terapia, en cambio, a veces es necesario deconstruir el sentido del yo y verlo como un proceso abierto (Rubin, 2003; Tarthang Tulku, 2005).

❖ **Sunyata.** El vacío apunta a la interdependencia de todos los fenómenos. Nada existe excepto en interrelación con todo lo demás. Entre sus implicancias para la terapia es posible mencionar que el cliente no existe como una entidad separada de la familia y el sistema social de la que es parte integrante; el cliente y los fenómenos clínicos que exhibe en terapia no existen separados de la interacción cliente-terapeuta; el terapeuta es diferente con este cliente que con cualquier otro, etc. (Segall, 2003). Otra implicancia mencionada por Rosenbaum (2003) indica que cuando el terapeuta ve al cliente tal como es, éste también se ve a sí mismo: para desarrollar la experiencia interna es necesaria la interacción con otro.

Según la Psicología Budista, la vacuidad supone entender la verdadera naturaleza de las personas: la ausencia de una identidad inherente. Mientras que los psicoterapeutas intentan erradicar la experiencia del vacío descubriendo sus causas, el budismo la valora e intenta integrarla. De este modo, la psicoterapia occidental puede ir más allá del análisis aprendiendo del budismo la aceptación y la meditación y, así, permitir y alentar la capacidad de tolerar lo incompresible del yo (Epstein, 2000).

## V. Discusión y conclusiones

Actualmente, el interés por las técnicas basadas en las prácticas budistas ha experimentado un considerable aumento. Sin embargo, las tradiciones orientales siguen siendo vinculadas con el misticismo y la superstición. Comúnmente considerada como nada más que una religión, los aportes de la tradición budista a la psicología se pierden en libros que no llegan a la academia. ¿Cómo podría una religión tener algún contenido que aportar a la psicología? Frente a tal panorama, la presente investigación teórica planteó la siguiente pregunta de investigación: *¿cuáles son los principales planteamientos teóricos y terapéuticos que conforman la Psicología Budista?*

En primer lugar, y tal como señala el primer objetivo, esta pregunta se intentó responder dando cuenta de nociones esenciales de la Psicología Budista como las Cuatro Nobles Verdades. Las Cuatro Nobles Verdades contienen la esencia de las enseñanzas del Buda, y a través de este trabajo se destaca la primera y la tercera noble verdad. La primera verdad versa sobre la existencia del sufrimiento: es real y no se puede eludir. Varios autores como Epstein (2013), Mingyur (2008) y Watts (1983) recalcan que, desde una perspectiva budista, no es posible escapar del dolor. Así, la felicidad se encuentra entre la incomodidad que genera el darse cuenta del sufrimiento y la incomodidad de que las aflicciones gobiernen la vida de cada uno. La tercera verdad, por su parte, plantea que la liberación o el *nirvana* no se encuentra al huir de los problemas y el malestar, sino que se encuentra en la adopción de una perspectiva que acoge todas las experiencias y que es capaz de relacionarse con el sufrimiento.

Además de las Cuatro Nobles Verdades, se revisaron también conceptos como el vacío, el no-yo y el yo. Contrariamente a lo que se podría pensar en un primer momento, el vacío no significa “la nada” sino que, como menciona Batchelor (1997), remite a la idea de interdependencia. La interdependencia postula que todas las situaciones, seres vivos y cosas son contingentes de otras cosas para su existencia. De esta forma, la existencia independiente sería un mito, pues todo está conectado entre sí. Este concepto resulta novedoso para el pensamiento occidental, pero es de vital importancia en el pensamiento budista. Debido a que todo es interdependiente, Engler (2003) menciona que el “yo” también lo es: el término no-yo significa que no existe una entidad separada de lo demás.

Así, la Psicología Budista recalca que el ego no es algo sólido y separado, sino que es un proceso que nace, se desarrolla y muere a cada instante en la vida de una persona.

En segundo lugar, y acorde al segundo objetivo, la pregunta de investigación se intentó responder especificando algunos planteamientos terapéuticos como la concepción de la salud, la presencia terapéutica, la concepción del cliente, entre otros. Trungpa (2007) afirma que la Psicología Budista se basa en la noción de que la salud es innata y, en este sentido, está presente en cada ser humano. Así, la sanación no es concebida como una curación de síntomas, sino más bien como la reconexión con la salud intrínseca mediante la sincronización del cuerpo y la mente. El método que propone la tradición budista para lograr esta sincronización es la meditación. Recordemos que este autor menciona que la meditación es un modo de explorar la mente en el cual no existen juicios de valor. Pulido (2011), por su parte, afirma que esta práctica no debe ser considerada como una simple técnica, sino más bien como un modo de relacionarse con uno mismo, con los demás y con el mundo. Esta relación de apertura y aceptación con todo aquello que se presenta en la experiencia es lo que finalmente ayuda y libera.

La meditación, además, entrena habilidades terapéuticas que según Nhat Hanh (2002, 2012) son esenciales para la Psicología Budista: la atención, la escucha profunda y compasiva, la capacidad de permanecer en el momento presente, la aceptación incondicional, entre otras. Estas habilidades son parte de una presencia auténticamente terapéutica que se caracteriza por la práctica del amor, la compasión, el gozo y la ecuanimidad. En resumen, Bien (2010) menciona que el amor implica una actitud incondicional de amabilidad y apertura, la compasión implica ofrecer consuelo y ayudar al cliente, el gozo implica que el terapeuta debe contar con cierto bienestar antes de poder ofrecerlo a los demás y, finalmente, la ecuanimidad significa no apegarse y no rechazar: aceptar la experiencia tal como es. Estas características y habilidades resuenan por su parecido con algunos conceptos y postulados de la Psicología Humanista, relación que se desarrollará más adelante.

La Psicología Budista plantea una nueva forma de vincularse en el espacio terapéutico: tanto terapeuta como cliente asumen un rol activo en la relación. Este rol activo que el cliente asume se relaciona con la responsabilidad. Como menciona Wegela (1988, 1994) y Guzmán y Hast (2008) uno de los puntos importantes de la Psicología Budista es que cada persona es responsable de la edificación de su vida y, en este sentido, responsable de su salud. La idea del Buda es que cada persona conozca su

propia mente. Así, el espacio terapéutico no es un espacio en el cual el terapeuta “cura” al cliente, sino una instancia en la cual dos personas asumen la completa responsabilidad de su propio bienestar: terapeuta y cliente son compañeros de viaje. Es común encontrar en Occidente que las personas llegan a terapia buscando alguien que los libere de su dolor, sin entender que, en última instancia, son ellos mismos quienes transforman su experiencia y no la habilidad o la técnica del terapeuta: cada uno se libera a sí mismo. De igual modo, no es poco común encontrar entre los psicólogos la creencia de que de ellos depende, en su totalidad, el éxito o fracaso del proceso terapéutico. Tal creencia puede llevar a extremos de omnipotencia o inferioridad, perdiendo el equilibrio que el Buda recomendó en su Camino Medio.

Por último, y en relación al tercer objetivo, la pregunta de investigación se intentó responder exponiendo una aproximación de la unión entre la visión de la Psicología Budista y la práctica psicoterapéutica: la Psicoterapia Contemplativa. Recordemos que la Psicoterapia Contemplativa corresponde a la unión entre la visión de la Psicología Budista con la práctica clínica de la psicoterapia. Según esta visión y lo que indica Wegela (1994), es importante que el terapeuta entrene su atención y su afecto hacia sí mismo mediante la práctica de la meditación. Esto le permite reconocer y aceptar al cliente tal cual es, invitándolo al mismo tiempo a reconocer y relacionarse con su experiencia sin enjuiciarla. Guzmán y Hast (2008) mencionan que, en síntesis, la Psicoterapia Contemplativa implica acompañar al cliente en el reconocimiento de sus propias fuentes de sufrimiento como el abono en su camino hacia la felicidad. De este modo, las dificultades que llevan a una persona a iniciar un proceso terapéutico le permiten conocerse y reconectar con su salud innata. Estos planteamientos implican una nueva forma de relación en el espacio terapéutico: (1) tanto terapeuta como cliente asumen un rol activo en la relación; (2) el cliente no se “cura”, sino que reconecta con la salud que siempre estuvo en su interior y (3) no se intenta eliminar el sufrimiento, sino que se busca acogerlo, conocerlo y abrirse ante él.

Tanto la psicoterapia como la tradición budista entienden que el crecimiento personal involucra la pérdida, el dolor y el cambio: éstos son inevitables, y enfrentarlos puede ser la base de un verdadero aprendizaje. Para vivir plenamente, se debe enfrentar la tormenta. Se debe prestar atención y trabajar con lo que la experiencia depare, volviendo una y otra vez al momento presente. Esto permite “empezar de nuevo” cada día,

a cada instante: cada momento adquiere una cualidad de novedad y frescura. Así, Epstein (2013) y Trungpa (2007) plantean que la Psicología Budista aporta a la psicología occidental el conocimiento sobre cómo relacionarse más estrechamente con la propia experiencia. Para esta orientación el aprendizaje teórico y el aprendizaje experiencial son igualmente importantes, enfoque que muchas veces se pierde en el contexto occidental que tiende a privilegiar el contenido más que la experiencia. De esta forma, el estudio y la práctica de los principios de la Psicología Budista brindan al psicoterapeuta una mejor perspectiva de su propia actividad.

Justamente, la Psicología Budista ofrece nuevas comprensiones que pueden complementar o incluso transformar el trabajo de los profesionales de la salud mental: sus enseñanzas hacen un llamado tanto al cliente como al terapeuta a examinarse con una intensidad que, generalmente, se prefiere evitar. A pesar del progreso y el avance tecnológico alcanzado, es posible notar que prevalecen en el mundo las guerras, la violencia y la opresión. Tal como mencionan Goleman (2003) y Nhat Hanh (2005, 1012), toda esta agresión y dureza constituye un indicador de que el progreso material resulta insuficiente y de que es urgente promover, paralelamente, el desarrollo interior del ser humano: es necesario enfatizar el desarrollo de cualidades más elevadas como la ecuanimidad, la bondad y la compasión.

Debido a que el propio bienestar es inseparable del bienestar de los demás, las enseñanzas budistas recomiendan empezar por uno mismo. Así, una de las tareas más importantes del terapeuta es descubrir y cultivar en sí mismo el amor, la alegría y la compasión. Pero esta tarea no termina ahí: el terapeuta debe extender esa bondad y esa alegría no sólo al cliente, sino que a cada persona con la que interactúa. Ya que todos los seres están interconectados entre sí, el terapeuta no sólo tiene un deber hacia sí mismo y el cliente, sino que hacia el mundo. Como menciona Nhat Hahn (1999b), es importante no olvidar esta responsabilidad hacia los demás. Precisamente, la Psicología Budista también incentiva el trabajo en favor de una sociedad más compasiva: cuando se entiende el propio sufrimiento, se es capaz de comprender el sufrimiento de los demás. Cuando se es compasivo con uno mismo, se es compasivo con los demás. Es fundamental no huir ni olvidar el dolor. La primera noble verdad, como ya hemos dicho, versa sobre el reconocimiento de aquel sufrimiento universal que todos los seres humanos comparten.

De este modo, la presente investigación realizó una aproximación teórica y terapéutica a la Psicología Budista, respondiendo la pregunta de investigación y pudiendo ésta ser profundizada en futuras investigaciones.

Precisamente, el principal hallazgo del presente documento es el hecho de que la tradición budista cuenta con planteamientos teóricos y terapéuticos que resultan relevantes en el quehacer del psicólogo clínico. Un segundo hallazgo confirmatorio es el hecho de que existen conceptos importantes de la Psicología Humanista que se entrelazan con nociones de la Psicología Budista. A continuación se revisarán algunas de estas semejanzas.

Martínez (1999), siguiendo las ideas de la Asociación de Psicología Humanista, señala como característica de esta orientación psicológica un foco centrado en la experiencia humana como fenómeno elemental: los razonamientos teóricos son secundarios ante la experiencia misma. Por otro lado, pero de modo parecido, Luan Khong (2003) señala que el Buda alentó el entendimiento basado en la experiencia directa más que por medio de la intelectualización: lo importante es que cada persona entienda y experimente la realidad por sí misma. Así, tanto la Psicología Humanista como la Psicología Budista enfatizan la experiencia de las personas más que las hipótesis que puedan tener sobre distintos aspectos de la vida.

Otra característica de la Psicología Humanista mencionada por Martínez (1999) es su preocupación por describir los objetos de forma precisa, tal como aparecen ante la conciencia. Para dicho propósito, la tercera fuerza utiliza una técnica de la filosofía fenomenológica denominada *epoché*, y que consiste en el intento de poner entre paréntesis todo prejuicio y conocimiento previo relacionado con el objeto de observación. La Psicología Budista, por su parte, utiliza la técnica de la meditación para lograr un propósito parecido: la meditación es un proceso de observación mental en el cual no existen los juicios de valor y que entrena al terapeuta para intentar ver al cliente tal como es. Así, tanto la Psicología Humanista como la Psicoterapia Contemplativa instan al terapeuta a poner entre paréntesis sus teorías y prejuicios a la hora de relacionarse con el otro. Ambas buscan lograr un encuentro auténtico entre dos personas.

Carl Rogers (1966, citado en Duque, 2001), uno de los fundadores de la Psicología Humanista, indica que el hombre es más que su intelecto. Para este autor, la espontaneidad y la intuición pueden ser más sabias que el pensamiento lógico, sugiriendo

una confianza en la totalidad del organismo. Este funcionamiento total y organísmico de los seres humanos resuena con la sincronización del cuerpo y de la mente que menciona Trungpa (2007). Para este autor, el cuerpo y la mente están conectados, y la salud se encuentra en el momento en que ambos se sincronizan. Cuando la persona “olvida” esta conexión, y deja que su mente divague sin control en el pasado y el futuro, es cuando pierde también la conexión con su salud innata. El cuerpo es aquello que nos conecta con el momento presente, con el aquí y el ahora.

Rogers (1957) también menciona tres actitudes fundamentales del terapeuta que permiten el éxito de la terapia: la autenticidad o congruencia, la aceptación incondicional del cliente y la comprensión empática. De forma muy somera, la autenticidad significa que el terapeuta es transparente y está abierto a su experiencia; la aceptación incondicional significa que el terapeuta debe tener una actitud cálida y acogedora hacia el cliente sin imponerle condiciones de ningún tipo; finalmente, la comprensión empática significa que el terapeuta “vive” la experiencia del cliente como si fuera propia, y es capaz de comunicársela. Estas actitudes planteadas por Rogers se asemejan a tres de los requisitos de la presencia auténticamente terapéutica que propone la Psicología Budista: la ecuanimidad, el amor y la compasión. Recordemos que Bien (2010) menciona que la ecuanimidad significa que el terapeuta es capaz de abrirse y sumergirse en las experiencias sin rechazarlas o apegarse a ellas; el amor implica que el terapeuta debe ser receptivo y amable con el cliente, brindándole una atención completa e incondicional; finalmente, la compasión significa que el terapeuta “siente con” el cliente y le ofrece su ayuda. Llama la atención, así, que ambas psicologías tienen una propuesta similar en el entrenamiento del terapeuta.

Terminaremos este breve apartado citando a Suzuki y Fromm (1998), quienes hablan sobre la cultura occidental y la cultura oriental. Estos autores señalan que la sociedad occidental es activa, analítica y de mentalidad científica. Por otro lado, plantean que la cultura oriental es silenciosa, volcada a sus tradiciones y a la naturaleza. A simple vista, Occidente y Oriente parecen ser opuestos y con importantes diferencias. Sin embargo, tanto la tradición budista como la psicoterapia tienen por objeto el cese del sufrimiento. Por un lado, el budismo habla de un sufrimiento que compartimos todos los seres humanos; por otro lado, la psicoterapia pareciera centrarse en problemas más específicos de cada persona. Ambos, de esta forma, tienen algo valioso que ofrecer el uno al otro:

tanto el crecimiento espiritual como el crecimiento psicológico son necesarios para el desarrollo completo de los seres humanos.

A continuación y para finalizar, se presentarán algunas limitaciones y sugerencias de futuras líneas de investigación relacionadas con la Psicología Budista.

❖ Implicancias éticas en el quehacer del psicólogo

La ética es un tema relevante dentro de la tradición budista y entre los profesionales de la salud. A diferencia de lo que se podría pensar y como se mencionó al comienzo de esta investigación, la ética budista no es un conjunto de mandamientos impuestos por el Buda sino, más bien, sugerencias basadas en la acción compasiva que pretenden guiar el desarrollo y la práctica de los individuos y que éstos deben someter a su propio juicio personal. La base de los planteamientos terapéuticos más importantes de la Psicología Budista se encuentra en estas sugerencias. De este modo, una futura línea de investigación con respecto a la interpretación psicológica del budismo sería la profundización de sus implicancias éticas en el quehacer del psicólogo.

❖ Formación práctica de los psicólogos

Para la Psicología Budista es fundamental que el terapeuta mantenga un equilibrio entre su formación teórica y su formación práctica. En occidente, sin embargo, es posible notar que los psicólogos poseen una base endeble a la hora de enfrentar la realidad práctica de su trabajo. La academia chilena tiende a privilegiar la formación conceptual por sobre el desarrollo de ciertas habilidades indispensables en la ocupación del psicoterapeuta: la escucha profunda, la presencia auténtica, la actitud y el habla compasiva, etc.

Se da por supuesto que los psicólogos saben cómo monitorear sus propios procesos emocionales y que la relación terapéutica se centra en el alivio del sufrimiento del cliente. Estas expectativas se enseñan en la escuela de pregrado, pero las habilidades emocionales necesarias para alcanzarlas rara vez son enseñadas. Con frecuencia, la formación en psicoterapia tiene que ver con el aprendizaje de un conjunto de teorías y la adhesión a un protocolo de manual (Segall, 2003).

La mayoría de los psicólogos egresa conociendo a la perfección como realizar diagnósticos de trastornos limítrofes o personalidad psicopática, pero son pocos los capaces de permanecer plenamente atentos en 50 minutos de sesión terapéutica. De esta forma, una futura línea de investigación se relaciona con esta carencia de práctica en los estudiantes de pregrado de psicología y cómo la formación en mindfulness podría aportar en el desarrollo de habilidades terapéuticas que, según la Psicología Budista, son esenciales para un proceso exitoso: apertura, ecuanimidad, compasión, etc.

❖ Mindfulness y educación emocional en los colegios

El énfasis en habilidades cuantificables y en la acumulación de conocimientos no se da sólo en la educación superior, sino también en la educación primaria y secundaria. Los niños deben ajustarse a patrones establecidos por los adultos y funcionar a la altura de las expectativas que los demás les imponen. Los intereses propios y la independencia de pensamiento y comportamiento a menudo son interpretados como insolencia, y se suprimen en lugar de ser comprendidos y guiados. La Psicología Budista sostiene que los niños deben pasar primero a través de una fase de auto-afirmación para poder desarrollar un interés genuino hacia las demás personas (Fontana, 1987). Sin embargo, la situación occidental es opuesta: se exige a los niños negarse a sí mismos, y en su vida adulta se los alienta al individualismo excesivo más que en el manejo de su mente. La perspectiva budista ofrece un correctivo frente a este panorama: el aprendizaje mental y emocional debería formar parte integral de los programas educativos escolares (Goleman, 2003).

En este sentido, una futura línea de investigación relacionada con la Psicología Budista se relaciona con los beneficios que tendría incluir mindfulness y educación emocional en los colegios, tanto a corto como a largo plazo y tanto en el ámbito de la promoción de la salud mental así como de la prevención de trastornos mentales y emocionales.

## VI. Referencias

- Batchelor, S. (1997). *Buddhism without beliefs*. New York: Riverhead Books.
- Berkhin, I. y Hartelius, G. (2011). Why Altered States Are Not Enough: A Perspective from Buddhism. *International Journal of Transpersonal Studies*, 30 (1-2), 63-68.
- Bien, T. (2006). *Mindful Therapy: A Guide for Therapists and Helping Professionals*. Boston: Wisdom Publications.
- Bien, T. (2010). Las Cuatro Moradas Sublimes. En S. Hick y T. Bien (Eds.), *Mindfulness y psicoterapia* (pp. 59-84). Barcelona: Kairós.
- Brazier, C. (2003). *Buddhist Psychology*. United Kingdom: Constable & Robinson.
- Calle, R. (2009). *La meditación budista*. España: Sirio.
- Cayton, K. (2012). *The misleading mind: how we create our own problems and how Buddhist psychology can help us solve them*. USA: New World Library
- Cebolla, A. y Miró, M. (2008). Efectos de la Terapia Cognitiva basada en la Atención Plena: una aproximación cualitativa. *Apuntes de Psicología*, 26(2), 257-268.
- Chenagtsang, N. (2013). *Sa Che: el feng shui tibetano*. Madrid: ediciones i.
- De Silva, P. (2000). *An Introduction to Buddhist Psychology*. Great Britain: Rowman & Littlefield (Orig. 1979).
- De Wit, H. F. (1990). Psychotherapy, Buddhist Meditation and Health. *Journal of Contemplative Psychotherapy*, 7, 57-93.
- De Wit, H. F. (2008). Working with Existential and Neurotic Suffering. En F. J. Kaklauskas, S. Nimanheminda, L. Hoffman y J. MacAndrew (Eds.), *Brilliant Sanity: Buddhist*

- Approaches to Psychotherapy* (pp. 3-17). United States of America: University of the Rockies Press.
- Duque Camargo, J. (2001). Carl Rogers: Reflexiones teórico-prácticas. *Psicología desde el Caribe*, 7, 118-129.
- Ekman, P., Davidson, R., Ricard, M. y Wallace, A. (2005). Buddhist and Psychological Perspectives on Emotions and Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 59-63.
- Engler, J. (2003). Being Somebody & Being Nobody: A Reexamination of the Understanding of Self in Psychoanalysis & Buddhism. En J. Safran (Ed.), *Psychoanalysis and Buddhism: and unfolding dialogue* (pp. 35-79). United States: Wisdom Publications.
- Epstein, M. (2000). *Contra el yo: una perspectiva budista*. Barcelona: Kairós.
- Epstein, M. (2008). *Psychotherapy without the Self: A Buddhist Perspective*. United States: Yale University Press.
- Epstein, M. (2009). *Going on being: life at the crossroads of Buddhism and therapy*. United States: Wisdom Publications.
- Epstein, M. (2013). *Thoughts Without a Thinker: Psychotherapy from a Buddhist Perspective*. New York: Basic Books (Orig. 1995).
- Falkenström, F. (2003). A Buddhist contribution to the psychoanalytic psychology of self. *The International Journal of Psychoanalysis*, 84(6), 1551-68.
- Ferrer, J. (2002). *Revisoning transpersonal theory: a participatory vision of human spirituality*. United States of America: SUNY Press.

- Fontana, D. (1987). Self-Assertion and Self-Negation in Buddhist Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 27(2), 175-195.
- Fulton, P. (2010). Anatta: yo, no-yo y el terapeuta. En S. Hick y T. Bien (Eds.), *Mindfulness y psicoterapia* (pp. 85-108). Barcelona: Kairós.
- García, J. (2008). La práctica del “estar atento” (mindfulness) en medicina. Impacto en pacientes y profesionales. *Aten Primaria*, 40(7), 363-366.
- García, J. (2010). *Tesoros para el corazón: cuatro meditaciones trascendentes del budismo tibetano*. México: ABK.
- Goleman, D. (1997). *La meditación y los estados superiores de consciencia*. Málaga: Sirio.
- Goleman, D. (2003). *Emociones destructivas: Cómo entenderlas y superarlas*. Barcelona: Kairós.
- Guzmán, V. y Hast, S. (2008). A Personal Journey with Buddhist Psychotherapy. En F. J. Kaklauskas, S. Nimanheminda, L. Hoffman y J. MacAndrew (Eds.), *Brilliant Sanity: Buddhist Approaches to Psychotherapy* (pp. 365-380). United States of America: University of the Rockies Press.
- Huxter, M. (2007). Mindfulness as Therapy from a Buddhist Perspective. En D. Einstein (Ed.), *Innovations and Advances in Cognitive-Behaviour Therapy* (pp. 43-55). Australia: Australian Academic Press.
- Irrázaval, L. (2010). Psicoterapia Basada en Mindfulness: Un antiguo método para una nueva psicoterapia. *Revista Gaceta de Psiquiatría Universitaria*, 6(4), 465-471.
- Kornfield, J. (1993). *A path with heart: a guide through the perils and promises of spiritual life*. United States of America: Bantam Books.

- Luan Khong, B. S. (2003). The Buddha Teaches an Attitude, Not an Affiliation. En S. R. Segall (Ed.), *Encountering Buddhism: Western Psychology and Buddhist Teachings* (pp. 61-74). United States of America: State University of New York Press.
- Luce, G. G. (2005). Encuentro de la psicología occidental con el budismo tibetano. En Tarthang Tulku, *El espejo de la mente: enseñanzas del budismo tibetano y la psicología occidental* (pp. 21-46). México: Pax.
- Mañas, I., Justo, F. y Justo, E. (2011). Reducción de los Niveles de Estrés Docente y los Días de Baja Laboral por Enfermedad en Profesores de Educación Secundaria Obligatoria a través de un Programa de Entrenamiento en Mindfulness. *Clínica y Salud*, 22 (2), 121-137.
- Martínez, M. (1999). *La psicología humanista: un nuevo paradigma psicológico*. México: Trillas.
- Mascaró, J. (2011). *Dhammapada*. España: Debolsillo.
- Medeiros, S. y Pulido, R. (2011). Programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness para Funcionarios de la Salud: Experiencia Piloto en un Hospital Público de Santiago de Chile. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 49(3): 251-257.
- Mingyur, Y. (2008). *La alegría de la vida: descubra el secreto y la ciencia de la felicidad*. Colombia: Norma.
- Mípham, S. (2003). *Convertir la mente en nuestra aliada*. España: Desclée de Brouwer.
- Miró, M., Perestelo-Pérez, L., Pérez, J., Rivero, A., González, M., de la Fuente, J. y Serrano, P. (2011). Eficacia de los tratamientos basados en mindfulness para los trastornos de ansiedad y depresión: una revisión sistemática. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 16(1),1-14.

- Molino, A. (1998). *The Couch and the Tree: Dialogues in Psychoanalysis and Buddhism*. New York: North Point Press.
- Nhat Hanh, T. (1990). Buddhism and Psychotherapy: Planting Good Seeds. *Journal of Contemplative Psychotherapy*, 7, 97-107.
- Nhat Hanh, T. (1991). *Peace is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life*. United States of America: Bantam Books.
- Nhat Hanh, T. (1999a). *El sol, mi corazón*. España: Dharma.
- Nhat Hanh, T. (1999b). *Transformación y sanación: El Sutra de los Cuatro Elementos de la Consciencia*. Barcelona: Paidós.
- Nhat Hanh, T. (2002). *La ira: el dominio del fuego interior*. España: Oniro.
- Nhat Hanh, T. (2003). *A la sombra del manzano rosal*. España: Oniro.
- Nhat Hahn, T. (2005). *Construir la paz*. Argentina: Del Nuevo Extremo.
- Nhat Hanh, T. (2012). *La paz está en tu interior*. Barcelona: Oniro.
- Ojeda, C. (2013). Psicología Budista: los caminos de la ególlisis. *Revista Gaceta de Psiquiatría Universitaria*, 9(2), 166-172.
- Olendzki, A. (2003). Buddhist Psychology. En S. R. Segall (Ed.), *Encountering Buddhism: Western Psychology and Buddhist Teachings* (pp. 9-30). United States of America: State University of New York Press.
- Pulido, R. (2011). El Paciente Mindfulness: Un viaje entre la cura y la liberación. *Gaceta de Psiquiatría Universitaria*, 7(4), 387-395.

- Quintana, M. y Rincón, M. (2011). Eficacia del entrenamiento en mindfulness para pacientes con fibromialgia. *Clínica y Salud*, 22(1), 51-67.
- Rockwell, I. (2003). *Las cinco familias energéticas*. España: Edaf.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95–103.
- Romero, J. y Vázquez, R. (2005). *Psicópolis: paradigmas actuales y alternativos en la psicología contemporánea*. Barcelona: Kairós.
- Rosenbaum, R. (2003). Reflections on Mirroring. En S. R. Segall (Ed.), *Encountering Buddhism: Western Psychology and Buddhist Teachings* (pp. 143-163). United States of America: State University of New York Press.
- Rubin, J. B. (2003). Close Encounters of a New Kind: Toward an Integration of Psychoanalysis and Buddhism. En S. R. Segall (Ed.), *Encountering Buddhism: Western Psychology and Buddhist Teachings* (pp. 31-60). United States of America: State University of New York Press.
- Safran, J. (Ed.). (2003). *Psychoanalysis and Buddhism: and unfolding dialogue*. United States: Wisdom Publications.
- Segall, S. R. (2003). Psychotherapy Practice as Buddhist Practice. En S. R. Segall (Ed.), *Encountering Buddhism: Western Psychology and Buddhist Teachings* (pp. 165-178). United States of America: State University of New York Press.
- Sherman, A. (2005). El reino de la posibilidad. En Tarthang Tulku, *El espejo de la mente: enseñanzas del budismo tibetano y la psicología occidental* (pp. 79-94). México: Pax.
- Shorrock, A. (2008). *The Transpersonal in Psychology, Psychotherapy and Counselling*. Great Britain: Palgrave Macmillan.

- Suzuki, D.T. y Fromm, E. (1998). *Budismo zen y psicoanálisis*. México: Fondo de Cultura Económica (Orig. 1960).
- Tarthang Tulku. (1994). *Abra su mente: Autoconocimiento y paz interior mediante la meditación*. Colombia: Norma.
- Tarthang Tulku. (2005). Reflexiones sobre la mente. En Tarthang Tulku (Ed.), *El espejo de la mente: enseñanzas del budismo tibetano y la psicología occidental* (pp. 1-19). México: Pax.
- Thondup, T. (1999). *El poder curativo de la mente*. Barcelona: Biblioteca de Bolsillo.
- Trogawa, Dr. (1989). Mental Health. *Journal of Contemplative Psychotherapy*, 6, 11-25.
- Trungpa, Ch. (1993). *Shambhala: la senda sagrada del guerrero*. Barcelona: Kairós (Orig. 1986).
- Trungpa, Ch. (2006). El Mito de la libertad y el camino de la meditación. España: Kairós (Orig. 1998).
- Trungpa, Ch. (2007). *Nuestra salud innata: Un enfoque budista de la psicología*. Barcelona: Kairós .
- Trungpa, Ch. (2009). *The Truth of suffering and the path of liberation*. United States: Shambala Publications.
- Tsering, G. T. (2006). *Buddhist Psychology: The foundations of Buddhist thought*. United States: Wisdom Publications.
- Velásquez, E. (2000). *El Budismo: una alternativa para un mundo en crisis*. Colombia: Garuda.

- Vélez, A. (2005). Introducción a la Psicología Budista. En J. Romero y R. Vázquez (Eds.), *Psicópolis: Paradigmas actuales y alternativos en la psicología contemporánea* (pp. 627-649). Barcelona: Kairós.
- Wallace, B. A. (2006). *The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind*. United States: Wisdom Publications.
- Walsh, R. y Vaughan, F. (Eds.). (2008). *Más Allá Del Ego: Textos de Psicología Transpersonal*. Barcelona: Kairós (Orig. 1980).
- Watts, A. (1983). *Psicoterapia del este, psicoterapia del oeste*. Argentina: Kairós.
- Watts, A. (2003). *El Camino del Zen*. Barcelona: Edhasa.
- Watts, A. (2005). *Budismo: la religión de la no-religión*. Barcelona: Kairós.
- Wegela, K. K. (1988). "Touch-and-go" in clinical practice: Some implications of the view of intrinsic health for psychotherapy. *Journal of Contemplative Psychotherapy*, 5, 3-23.
- Wegela, K. K. (1994). Contemplative Psychotherapy: A Path of Uncovering Brilliant Sanity. *Journal of Contemplative Psychotherapy*, 9, 27-51.
- Wegela, K. K. y Joseph, A. (1992). Shock, Uncertainty, Conviction: Gateways between Psychopathology and Intrinsic Health. *Journal of Contemplative Psychotherapy*, 8, 33-52.
- Welwood, J. (2002). *Psicología del despertar: budismo, psicoterapia y transformación personal*. Barcelona: Kairós.
- Yeshe, L. T. (2003). *Tu mente es un océano*. España: Dharma.

## VII. Anexos

### 1. Anexo 1

#### **Los Seis Mundos o Seis Lokas**

Los Seis Mundos, también conocidos como la Rueda de la Vida, se encuentran en el quinto skandha de la conciencia. Es importante recordar al lector que los cinco skandhas corresponden al proceso evolutivo del ego, y que el skandha de la conciencia es el último estadio de este desarrollo. De este modo, los Seis Mundos designan las distintas actitudes mentales y emocionales que la persona tiene hacia sí misma y su entorno (Trungpa, 2007). En el corazón de esta rueda y dando vueltas sin parar, se encuentran las fuerzas impulsoras del apego, el odio y la ignorancia (Epstein, 2013). Si bien durante un día es posible experimentar emociones de todos los mundos, la psique de cada persona suele estar afianzada en uno de ellos, proporcionando un tipo de confusión particular. Estos mundos son: el Mundo de los Dioses, de las Divinidades Codiciosas, de los Seres Humanos, de los Animales, de los Espíritus Famélicos y de los Infiernos (Trungpa, 2007; Watts, 2005).

##### *a. Mundo de los Dioses o Devas*

En la tradición budista, el Mundo de los Dioses es un lugar de felicidad y satisfacción embriagante donde la persona está absorta en un estado de dicha. Este mundo representa el potencial de la persona para relajar y disolver temporalmente los límites del yo, reconociendo el gozo de la conexión y de los placeres estéticos e intelectuales (Epstein, 2013). Sin embargo, también se caracteriza por el miedo al fracaso y esperanza de acumular más y más. La alternancia entre estos dos extremos produce una gran tensión que es olvidada por medio de la búsqueda de intensos placeres físicos y mentales. Así, el enfoque siempre está orientado al placer y el sufrimiento proviene de la eventual desilusión cuando se reconoce que la dicha no durará para siempre. Surge entonces una rabia irrefrenable en la persona que comienza a relacionarse con el mundo de otro modo. Esto se conoce como *samsara* o la Rueda del Nacimiento y la Muerte.

*Samsara* significa literalmente “círculo continuo” y se refiere a la rueda del sufrimiento y la infelicidad, al hábito de dar vueltas en las mismas experiencias, esperando que el resultado sea diferente (Mingyur, 2008; Trungpa, 2007).

*b. Mundo de las Divinidades Codiciosas o Asuras*

Las Divinidades Codiciosas intentan quedarse con los frutos de los Dioses a través de la fuerza competitiva. Así, encarnan los esfuerzos agresivos del ego y representan la energía necesaria para superar la frustración, cambiar una situación o contactar con nuevas experiencias. Cuando esto se logra, se produce la satisfacción del Mundo de los Dioses (Epstein, 2013), pero también surge la paranoia, la codicia y la competencia. La persona de este mundo piensa que los demás quieren quitarle sus tesoros y su intensa paranoia se combina con una gran eficacia que da lugar a un orgullo siempre a la defensiva. La mentalidad del Asura está siempre corriendo, intentando conseguir todo al instante y evitando cualquier posibilidad de ser atacado. También se preocupa de las comparaciones. En su lucha constante por conseguir mayores logros, necesita puntos de referencia, delinear el camino y situar al oponente. Siempre se trata de los otros y uno mismo y de uno consigo mismo (Trungpa, 2007).

*c. Mundo de los Seres Humanos*

La situación central de este mundo es que la persona no sabe muy bien quién es y emprende la búsqueda de un yo (Epstein, 2013), tomando alguna ideología y estilo como propios y rechazando lo que no concuerda con ello. Su mentalidad enfatiza el conocimiento y la educación, encontrándose atrapada en tantos pensamientos que finalmente no logra aprender. Se trata de un mundo intelectual, muy ocupado y perturbado, donde lo guardado en el subconsciente reaparece continuamente. La mente está dominada por la idea de que sólo los objetos placenteros pueden proporcionar bienestar y felicidad (Trungpa, 2007). A pesar de esto, el Mundo de los Seres Humanos contiene la posibilidad de ver la verdadera naturaleza de cada persona: cuanto más uno se aferra al vacío, a *sunyata*, más real se siente. El miedo a la propia insustancialidad es la razón por la cual las personas se sienten vulnerables a medida que se acercan a sus sentimientos más privados (Epstein, 2013).

#### *d. Mundo Animal*

El mundo animal es el mundo de la gratificación instintiva, de los impulsos del hambre y la sexualidad (Epstein, 2013). En la cosmología tibetana, este mundo se asocia con la necesidad y la estupidez (Watts, 2005), con rechazar otros puntos de vista y no ver lo que está alrededor. Cuando una persona de este mundo desea algo y encuentra obstáculos, sólo empuja hacia adelante sin tener en cuenta si dañará a alguien o destruirá algo. La mentalidad animal es de gran seriedad y extremadamente testaruda. Así, su esencia consiste en intentar satisfacer los propios deseos. Tradicionalmente, esta forma directa y mezquina de relacionarse con el mundo se simboliza con la imagen del cerdo que no mira a los lados y sólo avanza con la nariz pegada al suelo, tragándose todo cuanto se encuentra por delante sin distinción (Trungpa, 2007).

#### *e. Mundo de los Espíritus Famélicos o Pretas*

Los espíritus famélicos son criaturas de vientres hinchados y cuellos delgados que representan una fusión de rabia y deseo. Insaciables, buscan gratificación para las viejas necesidades insatisfechas sin reconocer la imposibilidad de corregir el pasado. Sumado a eso, los espíritus no pueden alimentarse sin sufrir terribles dolores: sus delgadas gargantas son tan estrechas que tragar les produce una insoportable irritación y sus vientres hinchados no pueden digerir el alimento. Así, sus intentos de satisfacción sólo producen un deseo más intenso (Epstein, 2013).

Caracterizado por la percepción de miseria, la persona en este mundo se siente crónicamente frustrada e incapaz de llegar a ser lo que desea (Watts, 2005). Todo lo que posee es utilizado como prueba de la validez del propio orgullo y, sin embargo, nada es suficiente: ha descubierto un terrible vacío dentro de sí mismo. De este modo, persiste una necesidad por ser rico y consumir: hay una ansiedad constante por nuevas distracciones materiales, espirituales, intelectuales, etc. (Trungpa, 2007).

#### *f. Mundo de los Infiernos*

Cuando una persona se siente frustrada y atormentada, está en el Mundo de los Infiernos (Watts, 2005). Este mundo es una descripción vívida de estados agresivos y

ansiosos que las personas no reconocen como productos de sus propias mentes, creyendo que son torturados por fuerzas externas sobre las que no tienen control (Epstein, 2013). De este modo, también existe una gran confusión e incertidumbre. La agresividad parece no ser propia, parece que envuelve todo el espacio alrededor y la vida se vuelve insoportable. Estos estados agresivos y ansiosos crecen hasta que no queda espacio: todo el entorno se ha solidificado y no se es posible sentir amplitud o apertura (Trungpa, 2007).

Watts (2005) menciona que es importante entender que cuánto mejor se está, más se asciende hacia el mundo de los devas y que, cuánto peor, más se desciende a los infiernos. Sin embargo:

(...) no se puede mejorar indefinidamente y que todo lo que asciende acaba descendiendo. Cuando uno mejora más allá de un cierto límite, lo único que ocurre es que se empieza a empeorar (...) la liberación (...) no se encuentra en ningún punto de la rueda sino en su centro. (p. 15)

El miedo de cada persona a experimentarse *tal cual es* crea sufrimiento. Sin embargo, no se puede encontrar la mente iluminada si se aleja a la mente neurótica. Los aspectos de sí misma que la persona rechaza se convierten en puntos alrededor de los cuales el apego, el odio y la ignorancia absorben el miedo, manteniendo a la persona atada a la rueda y encarcelada por su propia mente fuera de control. De esta forma, para transformar el sufrimiento es necesario ver con claridad cada ámbito de la experiencia. La liberación de la Rueda de la Vida, el *nirvana*, ocurre a través de un cambio en la percepción y no por el escape a un lugar celestial: el sufrimiento se transforma cambiando el modo en que uno se relaciona con él (Epstein, 2013).

## 2. Anexo 2

### Las cinco familias búdicas

Como se mencionó en los planteamientos teóricos de la presente investigación, la psicología budista plantea tres aflicciones mentales fundamentales: el apego, la aversión y la ignorancia. Sin embargo, en el budismo tibetano existen cinco emociones básicas conocidas como los cinco venenos mentales o *kleshas*: la ira o aversión, el orgullo, la pasión o apego, los celos y la ignorancia. Estos venenos pueden ser transmutados en cinco sabidurías básicas y son representados por las cinco familias búdicas: *vajra*, *ratna*, *padma*, *karma* y *buddha* (Chenagtsang, 2013). Trungpa (2007) postula que estas familias búdicas clasifican a las personas en distintas tipologías. Así, la familia o familias asociadas a una persona describen su estilo fundamental, su percepción del mundo y su modo de relacionarse con él. A su vez, cada familia posee una manifestación neurótica y una manifestación sana.

#### a. *Vajra*

**Manifestación sana:** La sabiduría de la familia *vajra* (diamante) es conocida como “sabiduría igual al espejo”. Su intelecto se caracteriza por la apertura y por tener en cuenta distintas perspectivas (Trungpa, 2007). Las personas *vajra* operan principalmente de un modo mental, sintiendo una gran pasión por el conocimiento y el aprendizaje intelectual. Tienden a ser conceptuales, flexibles y capaces de tomar decisiones precisas y rápidas. Al observar las situaciones objetivamente, sin juzgarlas, calman a las demás personas (Rockwell, 2003).

**Manifestación neurótica:** La expresión neurótica de *vajra* se asocia con la ira y la obsesión intelectual, convirtiendo su apertura en rigidez y volviéndose posesivos con su comprensión de las cosas. Su ira puede manifestarse como simple tensión o como una gran agresividad hacia sí mismo y los demás (Trungpa, 2007). Así, las personas *vajra* habitan el Mundo de los Infiernos. Son exigentes, inflexibles y sentenciosos. Su comportamiento es excesivamente ordenado y prepotente (Rockwell, 2003).

*b. Ratna*

**Manifestación sana:** *Ratna* (gema) designa a la persona equitativa, generosa y satisfecha que enriquece su entorno y que permanece inmutable ante cualquier situación. Su despertar se conoce como “sabiduría ecuánime”, pues lo incluye todo en su capacidad expansiva (Trungpa, 2007). Las personas de la familia *ratna* actúan de manera fluida y motivadora, estimulando a las demás personas a desarrollar sus buenas cualidades (Rockwell, 2003).

**Manifestación neurótica:** En su aspecto neurótico, *ratna* se manifiesta en una codicia y ostentación más allá de los límites de la salud mental, siendo el orgullo su emoción conflictiva (Trungpa, 2007). La persona *ratna* siente una gran necesidad y pena por sí misma, habitando el Mundo de los Espíritus Famélicos. Pueden ser presumidos, arrogantes, vanidosos, egoístas y excesivamente protectores con los demás, subestimándolos (Rockwell, 2003).

*c. Padma*

**Manifestación sana:** La persona *padma* (flor de loto) posee una cualidad de unión con las cosas. Es compasiva, se interesa por su entorno y puede establecer una comunicación auténtica, observando y comprendiendo las experiencias sin prejuicios. Así, su sabiduría se conoce como “sabiduría del darse cuenta discernidor” (Trungpa, 2007). Son organizados, carismáticos, amables, acogedores y respetuosos, por lo que encantan y conmueven a las demás personas (Rockwell, 2003).

**Manifestación neurótica:** En su aspecto neurótico, la persona *padma* no percibe su unión con las cosas y lucha por conseguirla otra vez. La pasión, la seducción y el deseo de poseer la dominan, no importándole la verdadera comunicación (Trungpa, 2007). Se apega a las personas, objetos y situaciones placenteras, llegando a la avaricia. Dramática en sus emociones, la persona *padma* anhela la atención de los demás, comportándose constantemente de manera insinuante. Esta familia búdica habita el Mundo de los Seres Humanos (Rockwell, 2003).

d. *Karma*

**Manifestación sana:** La sabiduría de la familia *karma* (acción) es la “sabiduría de la acción que todo lo puede”, y corresponde a la acción que no encuentra obstáculos: es la energía de la eficacia (Trungpa, 2007). Así, la persona karma es eficaz, activa, poderosa, fuerte y firme. Es, además, entusiasta y perseverante, causando que las personas que le rodean dejen la pereza y se orienten al logro de sus objetivos (Rockwell, 2003).

**Manifestación neurótica:** El aspecto neurótico de *karma* se vincula con los celos, la comparación y la envidia. La persona de esta familia exagera los defectos o las virtudes de los demás. Siente que es incapaz de lograr lo que desea y, en su aspecto de máxima confusión, cae en un estado de paranoia extrema (Trungpa, 2007). La persona *karma* también puede ser muy exigente, crítica, manipuladora y competitiva, sintiendo un gran “hambre de poder”. Son fanáticos del trabajo y del control, y habitan el Mundo de las Divinidades Codiciosas (Rockwell, 2003).

e. *Buddha*

**Manifestación sana:** La familia buddha posee una cualidad de solidez y serenidad. Su sabiduría es la “sabiduría del espacio que todo lo abarca”: una potencialidad que puede dar cabida a cualquier cosa. Las personas de esta familia son altamente meditativas, tomando y aceptando todo por lo que es (Trungpa, 2007). Son pacíficas, estables y de gran apertura mental, calmando a las demás personas y permaneciendo ancladas a la realidad práctica (Rockwell, 2003).

**Manifestación neurótica:** La emoción conflictiva de la familia buddha es la ignorancia, que constituye el origen de las otras cuatro neurosis. Esta emoción se expresa en un carácter ausente, en la incapacidad de expresión y la parálisis. En síntesis, la persona no quiere tratar con la realidad (Trungpa, 2007). Es ingenua, pasiva, perezosa, insensible, desordenada y desinteresada. Cuando ignora su entorno y sólo se relaciona con lo inmediato, habita el Mundo Animal. Cuando vive satisfecha en su ignorancia, habita el Mundo de los Dioses (Rockwell, 2003).