



http://www.infocop.es/view_article.asp?id=1456

La Psicología parece estar volviendo su mirada hacia técnicas como la meditación o el mindfulness, que recuperan la importancia de la atención y la conciencia, y se centran en el momento presente. Si bien es cierto que las técnicas meditativas no son desconocidas, al menos en la teoría, para una gran parte de la población, la realidad muestra que la imagen que se tiene de las mismas se distancia de la realidad científica que las sustenta.

Infocop Online, haciéndose eco de este movimiento, vinculado a las terapias psicológicas de tercera generación, ha querido conocer el punto de vista de diferentes psicólogos cuya trayectoria profesional se haya ligada, de una u otra manera, a las técnicas meditativas y las terapias de tercera generación. A lo largo de estos días se publicarán algunas informaciones y artículos de interés sobre estos temas. Hoy se presenta un artículo de enorme interés, escrito por José M. Prieto.

José M. Prieto

Universidad Complutense de Madrid

De vez en cuando conviene recordar que las señas de identidad de la Psicología se nutren de dos palabras griegas, *psiqué* y *lógos*. Para entender los nexos entre Psicología y Meditación ambas palabras son relevantes.

En griego clásico *psiqué* significaba respiración, soplo, aliento y la palabra afín en chino es *qi*, *chi*. Es algo más que mera coincidencia que ambas palabras se pronuncien de forma parecida en ambas lenguas: *psi*, *chi*. En su evolución "*psiqué*" y "*chi*" han venido a significar energía vital, flujo, espíritu, fuerza. Subyace un cambio de perspectiva. Al poner el énfasis en la energía se subraya que la realidad básica no es material frente a quienes en Psicología (en Medicina, en otras ciencias, en otras disciplinas) insisten en que la realidad básica es material. La palabra *qi*, *chi*, está abriéndose camino en la lengua española contemporánea a través de la denominación de actividades como *tai-chi*, *chi-kung*, *qigong*. El que se escriba *qi* o *chi* es una secuela de utilizar el sistema *Pinyin* o *Wade-Giles* en la transcripción de los logogramas chinos a los caracteres latinos. *Prana* es la palabra afín en sánscrito y su uso es central en la práctica del yoga a través de determinados ejercicios de respiración profunda denominados *Pránáyáma*.

El papel que se da a la noción de "*psiqué*" (en la Psicología occidental) "*qi*", "*ki*", "*prana*" (en la Psicología oriental) no es baladí. La consecuencia directa es dar entrada (o pasar por alto) la conciencia y los estados de conciencia en la actividad psicológica a través de la docencia, de la investigación, del ejercicio profesional. Hay épocas y enfoques en los que la conciencia ha estado presente o ha estado ausente. En el habla cotidiana mencionar la conciencia es aludir a la Psicología como disciplina especializada en el estudio científico de la condición humana. "*La conciencia es nuestra visión del mundo en primera persona*" señala Susan Blackmore, ex – profesora de Psicología, en

su libro "*Consciousness: an introduction*", publicado en el año 2003.

Ésta es la tradición que recuperan quienes introducen la meditación como una práctica que los profesionales de la Psicología deben conocer para asumirla como pertinente o impertinente en su propia higiene mental y emocional, en las pautas de actuación que mantienen con sus clientes, con sus pacientes.

La meditación occidental: pensar, discurrir, imaginar

En la cultura occidental la palabra "meditar" viene a significar "*aplicar con profunda atención el pensamiento a la consideración de una cosa, o discurrir sobre los medios de conocerla o conseguirla*", según se reseñaba en el tomo XXXIV de la Enciclopedia Universal Ilustrada (1923). Meditar tiene que ver con pensar, discurrir sobre algo, es decir, *lógos* a gusto del consumidor.

En la iconografía clásica solía representarse a la meditación como una mujer madura con la cabeza reclinada sobre una mano, con la mirada baja, sentada con gran recogimiento y compostura. Como trasfondo un ambiente de estudio: libros, una esfera, figuras geométricas, objetos curiosos. Se trataba, pues, de la meditación de índole filosófica que ha dado lugar a numerosas obras que llevan Meditación como título en la portada. August René Rodin (1840-1917) consolidó el prototipo estético de la persona que filosofa y medita en "El Pensador", estatua de la que existen varias copias todas ellas originales en distintos museos. Francisco de Goya (1746-1828) optó por retratar meditabundo a Gaspar de Jovellanos (1744-1811) en el retrato que puede disfrutarse en el Museo del Prado. Trató de realzar la figura del político y hombre de estado que meditaba antes o después de tomar decisiones. Por algo Jovellanos es considerado el máximo representante de la Ilustración española, es decir, afrancesado. Hasta el retrato de Jovellanos solía representarse a los Grandes de España de pie, de rodillas o a caballo, guerreando o cazando. Poco o nada de meditaciones librepensadoras. Ahora el Rey y el Príncipe tienen a gala ser retratados como deportistas.

Una segunda acepción de la palabra meditar en la ya citada Enciclopedia era "*considerar y discurrir intelectualmente sobre un misterio de nuestra santa fe o sobre materia moral, para aprovechamiento y fruto espiritual*" (p. 160). Aquí la meditación adquiere connotaciones arcanas, misteriosas, morales, virtuosas. En los entornos monoteístas la meditación suele integrarse en ceremonias y ritos donde se invita a los creyentes a imaginar contemplativamente a la Deidad, llámese Yahvé, Zeus, Deus, Dios, Alá, irrepresentable para musulmanes y judíos. Nada de esto ocurre en la tradición budista: nada que decir respecto a la divinidad.

"*La meditación puede versar sobre todo, aun sobre un fin depravado, y así se medita también hacer una acción mala. Pero la palabra conserva toda su dignidad*" sigue indicándose en la citada Enciclopedia (p. 158). Es decir, los contenidos de la meditación pueden ser benévolos o malévolos; por sí misma, meditar es una actividad que acaece en "el santuario de la conciencia". Esta expresión sirve de eslabón entre ambas tradiciones.

La meditación oriental: atención, atención, atención

En la cultura oriental la palabra "meditación" tiene que ver con la realización de unos ejercicios de respiración y con el dominio de unas técnicas de concentración y recogimiento mental o espiritual. Esta distinción tiene su trasfondo histórico en Europa y Estados Unidos.

En los textos de habla inglesa utilizan la palabra "mind", es decir, mente y ello suele

entrañar connotaciones mentalistas. En los textos de habla francesa utilizan la palabra "esprit", es decir, espíritu y ello conlleva connotaciones espiritualistas. Lo que está en juego es la palabra "psique" traducible como mente o como espíritu a conveniencia.

En la cultura de habla inglesa del siglo XIX, miembros activos de las llamadas sociedades teosóficas se dedicaron a traducir textos budistas, taoístas. La Teosofía es una vieja disciplina neoplatónica que surgió en el siglo III y que contó con un número creciente de adeptos a partir del siglo XV. Subrayaban el papel de la intuición en el conocimiento inmediato y directo de cuanto tiene que ver con la divinidad y abordable en términos filosóficos. Relegaban a un segundo plano el papel de la fe y de la revelación divina. De ahí el énfasis en el uso de la palabra "mente".

En la cultura de habla alemana primero, y luego francesa, del siglo XIX se abrió paso una disciplina filosófica, conocida como Fenomenología, cuyo punto de mira era el estudio de los fenómenos fundamentales dejando a un lado todo juicio o prejuicio, toda creencia para que pueda aflorar la conciencia pura. Sus figuras más destacadas fueron Emmanuel Kant (1724-1804), Georg W.F. Hegel (1770-1831), Edmund Husserl (1859-1938), y Maurice Merleau Ponty (1908-1961). Enfatizaron el uso de la palabra espíritu. Esta tradición está presente en el Derecho español, ajeno al positivismo.

En la cultura de habla hispana ambas tradiciones han tenido cierta influencia en algunos países de Hispanoamérica pero poca o nada en España, donde prevaleció la filosofía tomista y escolástica en las universidades. Los escasos pensadores aficionados a las lecturas teosóficas o fenomenológicas marcharon al exilio, desterrados, vetados para la docencia, perseguidos por las buenas o por las malas. Muy distinta habría sido la cultura y la política española si José I Bonaparte (1768-1844) hubiera podido reinar desde 1808 hasta su muerte o si el reinado de Amadeo I de Saboya (1845-1890) se hubiese mantenido desde 1870 hasta su muerte. A ambos les hicieron la vida imposible durante los cinco y los tres años de sus respectivos librepensadores reinados.

Estas escuelas teosófica y fenomenológica se abrieron paso en España a partir de 1960 en las maletas de los pocos turistas españoles que hablaban inglés, francés o alemán, o a través de editoriales radicadas en México o en Argentina, y poco a poco también en España.

En los ejercicios respiratorios en las técnicas meditativas orientales se trabaja la atención, la atención plena y continuada, la contemplación. Se trata de estar plenamente conscientes en cada lugar y momento. Es decir, se sitúa el *lógos* entre paréntesis, brillando por su ausencia en los estados meditativos. El prototipo estético es cualquier estatua de Buda sentado en posición de loto, sentado con los michelines al aire, tumbado a punto de echarse un sueño o con cara de buenos días al despertar. En los entornos budistas, taoístas no hay ningún ser supremo en quien pensar o imaginar, ya que la realidad es impensable y carece de nombre.

El foco central de la meditación es, pues, la atención, proceso psicológico que se estudia como una asignatura troncal en la carrera y que practican los estudiantes tomando apuntes en el aula. Esa no es la atención con que se opera al meditar.

Psicología = Psique, Mente, Espíritu Consciente

Aristóteles (384-322 a.e.c.) matizó que *psiqué* también significaba "mariposa". De ahí la utilización de una mariposa volando para aludir a la mente inquieta y de una mariposa en reposo para representar a la mente contemplativa. Durante siglos la mariposa ha sido el símbolo hermético de los estudios psicológicos, el logo de numerosas sociedades de psicología. De hecho la representación gráfica de la letra *psi* deriva de dibujar el cuerpo central del insecto y la parte superior de ambas alas. Los modernos diseños

tridimensionales convierten la *psi* en un tridente, ignorando que la clave está en el mariposeo vital, la respiración.

A lo largo del siglo XX la noción de *psiqué* fue relegada al baúl de los recuerdos en Psicología de la mano del positivismo y del materialismo. Ahora bien, a lo largo de las últimas dos décadas las llamadas neurociencias han vuelto a abordar los estados de conciencia como asunto de estudio y paulatinamente la *psiqué*, con distintos disfraces, se ha situado en un primer plano de la investigación y de la acción psicológica. Determinados estudiantes y profesores de Psicología viajaron a Oriente durante las décadas de 1970 en adelante con becas de postgrado o de formación continua. Algunos cayeron en la cuenta de que una parte de los fenómenos psicológicos no se abordaban de modo suficiente a través de los paradigmas conductuales, cognitivo-conductuales, social, psicoanalítico. En las décadas de 1990 y del 2000 algunas de esas personas peinan ya canas, tienen consolidadas sus plazas o tienen una clientela estable, y están en condiciones de indagar de nuevo en la psique humana, compartir sus hallazgos o publicar sus constataciones, desarrollos y propuestas.

Hitos en Psicología de la Meditación

En esta andadura hay algunos hitos que son poco o nada conocidos en los ambientes académicos o profesionales de la Psicología española. En 1971 Claudio Naranjo y Robert Ornstein publicaron un libro titulado "Sobre la Psicología de la Meditación" cuya escritura estuvo plagada de desavenencias. No volvieron a escribir juntos. Naranjo es un psiquiatra chileno contratado entonces como investigador asociado en la Universidad de California en el Instituto de Investigación y Evaluación de la Personalidad. Su campo de interés y ejercicio profesional durante los años siguientes ha sido la Psicoterapia Gestáltica. Ornstein era un profesor asociado de Psicología en la Universidad de California y a lo largo de las décadas ha publicado varios libros sobre los estados de conciencia y el funcionamiento de la mente meditativa. El libro fue publicado bajo los auspicios del Instituto Esalen, destacado centro de investigación y desarrollo especializado en "*explorar los nexos en común entre Ciencias de la Conducta, Filosofía y Religión a la hora de abordar los valores y potencialidades de la existencia humana*". En los entornos académicos y profesionales españoles durante décadas se ha procurado incrementar el distanciamiento entre esas tres vertientes del saber y del hacer contrastado.

El segundo hito fue un libro que publicó en 1987 la editorial Clarendon Press, del Grupo Oxford University Press, titulado "La Psicología de la Meditación" y dirigido por Michael West, entonces Investigador Estable en la Unidad de Psicología Social y Aplicada de la Universidad de Sheffield. Cada uno de los diez capítulos fue escrito por diez autores distintos, destacando tres capítulos que reseñan investigaciones que utilizan la meditación como variable independiente y tres capítulos que analizan las secuelas de utilizar la meditación en psicoterapia. Este libro no fue traducido al español. Michael West es un muy destacado experto en la Psicología de los grupos de trabajo en entornos laborales y productivos. La terminología que utiliza tiene raigambres meditativas en determinados pasajes. En el jardín de su casa suele meditar al atardecer.

El tercer hito lo marcó James Austin, profesor emérito de Neurología en el Centro de Ciencias de la Salud en la Universidad de Colorado y actualmente profesor de Neurología Clínica en el Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad de Missouri. En 1998 publicó un libro titulado "Zen y Cerebro" en el que combinaba capítulos que reseñan con minucia el estado de la cuestión en la investigación de laboratorio y capítulos escritos desde la óptica Zen, que conoce a fondo por haberse iniciado en ella a partir de un periodo de estancia como profesor invitado en una universidad japonesa. En el año 2006

ha publicado una segunda parte "Reflejos entre Zen y Cerebro", donde incorpora los hallazgos de investigaciones llevadas a cabo con resonancia magnética funcional. Ambos libros están publicados por el Massachusetts Institute of Technology (MIT) y ninguno ha sido traducido al español por su alto grado de especificidad.

El cuarto hito lo constituyen una serie de libros escritos por psicólogos y publicados por editoriales como Kairos, Desclée de Brouwer, La Liebre de Marzo. Proviene de escuelas de investigación y actuación psicológica con etiquetas como "Psicología Transpersonal", "Psicología Humanista", "Psicología Positiva", "Inteligencia Emocional", "Fluir", "Psicoterapia Zen", "Crecimiento Personal", "Focusing", "Post-Rogerianos". En la trastienda aparecen referencias explícitas o implícitas a la meditación. La mayoría de estos libros suelen aparecer muy poco en la bibliografía recomendada de los cursos que se imparten en las universidades españolas. Ahora bien, llegan a un público bastante amplio por las sucesivas ediciones que se comercializan. Buena parte de los psicólogos académicos y profesionales desconocen o minusvaloran estas líneas que son estrictamente psicológicas y se nutren de fuentes recurrentes como "el directivo al minuto" o "lo que nunca le enseñaron en la universidad".

Psicología de la Meditación en marcha

En la facultad de Psicología de la Universidad Complutense se puso en marcha, en la primavera del año 2004, un seminario monográfico titulado "Psicología y Meditación Zen" al que asistieron con una regularidad superior al 90% un grupo de 30 alumnos de Psicología exclusivamente. En los cursos 2004/2005, 2005/2006, 2006/2007 ese seminario pasó a ser una asignatura de libre configuración con cuatro créditos y medio (45 horas) cuyo cupo máximo, 30 personas, se ha cubierto al segundo o tercer día del inicio del período de matrícula. Se trata de sesiones prácticas donde se ejercita la meditación en movimiento y en quietud, donde se analizan textos clásicos y contemporáneos así como documentales en DVD sobre experiencias meditativas transculturales. El examen final es un ejercicio de auto-evaluación a partir de unas preguntas abiertas y de ciertas anotaciones en una libreta a lo largo del curso siguiendo unas directrices.

En el mes de mayo de 2006 se puso en marcha un grupo de trabajo en la sede del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid con la denominación "Psicología y Meditación" y en el que están inscritos unos 50 colegiados y no colegiados.

Se cuenta con una lista de discusión vía correo electrónico y asisten los estudiantes de Psicología que lo solicitan como invitados. Cada mes hay una reunión en la que se discuten y planean actividades, una de ellas la programación de talleres específicos y otra la configuración de un corpus terminológico propio que permita consolidar un marco de referencia conceptual y una metodología operativa y práctica.

Durante el año 2007 se han lanzado dos cursos titulados "Psicología de la Meditación y Bienestar Personal" dirigidos al personal sanitario que trabaja en el Instituto de Adicciones del Ayuntamiento de Madrid, con un número máximo de 25 alumnos por edición. Se abordan los siguientes asuntos y ejercicios: Estados de conciencia: dualidad versus no dualidad, Meditación de pie y en movimiento, Respiración, atención consciente, relajación, Meditación sedente y caminante, Estados de conciencia: pensar sin pensar, acción y contemplación, Meditación con música y en movimiento, Estados de conciencia: quietud, lucidez, vivencia del tiempo y del espíritu. Se trabaja, además, con material audiovisual, con agendas, con póster, con esquemas. Se siguen los pasos de dos pioneros en este área Timothy Leary (1920-1996) y Richard Alpert (que cambió su nombre a Ram Dass). Iniciaron la ruta psicodélica ("*Harvard Psilocybin Project*") siendo profesores de Psicología

en la Universidad de Harvard y destituidos ambos en 1963 como secuela directa de la movida de estudiantes y no estudiantes que acudían al campus deseosos de participar en experiencias psíquicas alucinantes. Alpert prosiguió su andadura como gurú y Leary con sus experimentos, el último de los cuales consistió en situar sus propias cenizas en el espacio dando vueltas a la tierra en una cápsula lanzada vía satélite.

Para el curso 2007/2008 en el Instituto Universitario de Ciencias de las Religiones (<http://www.ucm.es/info/iucr/>) en la Universidad Complutense se ha programado una asignatura de doctorado titulada "Psicología y Meditación Budista", que aborda el siguiente temario: ¿Filosofía Budista o Psicología Budista?, Budismo en Oriente y en Occidente, Meditación budista y estados de conciencia, Aprender a meditar en quietud y en movimiento, Respiración, relajación y contemplación, Atención, ecuanimidad, sabiduría, espiritualidad, La lucidez mental, emocional y espiritual, Psicología del despertar: la iluminación, La vivencia consciente del tiempo, Meditación, bienestar psicológico y espiritual, Meditación, conciencia y cerebro, Ética y comportamiento: las ocho vías y los cinco preceptos, Meditación, investigación y actuación profesional, Expresión artística y poética de vivencias contemplativas.

La inadecuación de la lengua española

La lengua española constituye una barrera a la hora de estudiar y expresar nociones psicológicas en el ámbito de la meditación muy acuñadas en otras lenguas. Por ejemplo, términos como "awareness", "mindfulness" y "consciousness" suelen traducirse los tres como conciencia cuando en realidad subyacen nociones con connotaciones que las diferencian. Lo mismo ocurre con expresiones como "self" y "no self" que aluden al sujeto como objeto que en francés se expresa como "moi" y que en español resulta un vocablo intraducible e inestable. Hay una determinada modalidad de meditación denominada "Vipassana" en sánscrito identificada en inglés como "mindfulness meditation" o "insight meditation" que no hay modo de identificar en palabras españolas solventes y estables. La palabra "insight" es otra pesadilla consuetudinaria en los libros de Psicología. Otro tanto cabe decir respecto al contraste entre "mindfulness y mindlessness" que se diluye en la mejor de las traducciones. En pocas palabras, la lengua española es una barrera a la hora de expresar nociones psicológicas en la interfaz entre Psicología y meditación. "Mindfulness" es una expresión genérica en inglés que utilizan los psicólogos para referirse a los procesos de atención y conciencia articulados meditativamente sin tener que pronunciar la palabra meditación. Se usa "mindfulness" en vez de meditación al anunciar cursos y al resumir hallazgos en entornos fóbicos al uso de la palabra meditación. La lengua española tiene muletas de momento para dar cuenta y razón de modo comprensible de los procesos y productos psicológicos que se derivan del hecho de meditar. En otras palabras "verde que te quiero verde" de ahí que el grupo de trabajo en el COPM esté buscando modos de ponerse de acuerdo y aclararse. No es éste el caso en inglés, donde la terminología que sustenta los nexos entre Psicología y meditación está acotada y consolidada en su uso a lo largo de los 25-30 años últimos. Todo se andará con voluntad.

Como conclusión, cabe señalar que suele haber un antes y un después entre aquellos psicólogos y psicólogas que se sientan a meditar y descubren o rechazan unas órbitas sorprendentes en la psique humana.

Sobre el autor:

José M. Prieto: La trayectoria universitaria de José María Prieto, se ha desarrollado en la Universidad Complutense de Madrid, al margen de numerosas estancias

académicas y profesionales en muy diversos países. Es catedrático de Psicología del Trabajo en la Facultad de Psicología de la Complutense desde el año 2000 y dirige el Departamento de Psicología Diferencial y del Trabajo de la misma Facultad. Además, tiene cuatro sexenios reconocidos como investigador universitario, algo de lo que muy pocos docentes se pueden vanagloriar. En los últimos años, ha venido desarrollando una fructífera línea de investigación sobre Meditación y los vínculos que ésta y la tradición oriental mantienen con la Psicología.