

# Corrientes psicológicas actuales que incorporan elementos del pensamiento budista: Psicología transpersonal y Mindfulness

*Angapykuaa rakã ko'aãagua ogueroikéva*  
*Buda remimo'ã: Angapykuaa transpersonal ha Mindfulness*

Current Psychological Schools that Incorporate the Elements of Buddhist Thought: Transpersonal Psychology and Mindfulness

Anton P. Baron

Universidad Tecnológica Intercontinental

## Nota del autor

Investigador, Editor de la Revista Científica Internacional "Arandu-UTIC", antonbaron@gmail.com

## Resumen

Este estudio tiene por objeto hacer un análisis crítico de dos corrientes psicológicas actuales que tienen en común haber incorporado en su marco conceptual y práctico elementos de los antiguos abordajes orientales, especialmente budistas, que son la Psicología Transpersonal y el Mindfulness. Se plantean las siguientes preguntas de investigación: ¿De qué manera estas dos corrientes psicológicas los incorporan, teórica y prácticamente? ¿Cuál es el grado de comprensión que los representantes de estas escuelas manifiestan sobre los elementos budistas incorporados y el grado de fidelidad que tienen con el sentido original de esos conceptos? ¿Cuáles son

los aportes más significativos de estos enfoques y en qué consiste la crítica que se les hace? En este estudio se recurrió a la revisión y análisis de fuentes teóricas y meta-análisis que describen los marcos conceptuales de dichas corrientes y la forma de su aplicación al campo de la terapia. También se revisaron fuentes primarias budistas para confrontar con ellas la forma en la cual estas escuelas incorporan las ideas del pensamiento budista. Se llegó a concluir que ambas escuelas se originan con el afán de jugar un rol complementario en la psicología tradicional, a la cual acusan de abandonar ciertos aspectos o dimensiones del ser humano, como la experiencia espiritual o trascendental. La incorporación de los elementos budistas incluye los conceptos relacionados con la meditación, la atención consciente (sati) sobre el momento presente, el concepto de dukkha (insatisfacción) como consecuencia del apego, y el del Óctuple Noble Sendero como el camino de la erradicación de esta insatisfacción.

**Palabras clave:** Psicologías modernas, Mindfulness, Budismo.

## Mombykypyre

Ko tembiapo rupive oñehesa'ỹjo pypuku mokõi angapykuaa rakã ko'ağaguáva, ojokupytyva hikuái mokõivéva ogueroike rehe ijeporeka ha ijekú'épe umi oriente-ygua yma guare arandu, ha'evahína Angapykuaa Transpersonal ha Mindfulness. Oñemba'apo hağua, oñemba'eporandu: Mba'éichapa ko'ã mokõive angapykuaa rakã ogueroike ichupekuéra, ijaporeko ha ijekú'épe? Moõ mevépa ko'ã escuela motenondeharakuéra oikuaa umi Buda rekombo'e ha'ekuéra oguereikéva ha moõ pevépa uguata hi'ári-? Mba'épa oikuave'ê ko'ã tembiapokue ha mba'épa ndojehecha porãi hesekuéra? Ko jeporekápe ojejepovyvy ha oñehesa'ỹjo marandueta ojejuhúva mba'e arandu oñehakã'í'óva rehegua ha upéicha avei mba'éichapa ojeporu ojeptomonguera hağua. Avei ojejepovyvy umi marandu Budas-ite voi omyasãiva'ekue rehe, ikatu hağuaícha oñembohovake hendivekuéra mba'éichapa ko'ã escuela ogueroike upe karai arandute omoheñoiva'ekue. Oñeğuahê peteĩ ñe'ême mokõive escuela oñemoheñoi hague ikatu hağuaícha uguata angapykuaa ymave guare yke rehe. Mokõive niko he'i kóva rehe ohejaha mba'e ndekakuaáva yvypóra rekópe, umíva apytépe

ánga pytu ha umi mba'e kakuaa ñanemo'angapyhýva. Budas rekombo'ekue ogueroikéva hikuái hína umi ohóva jepy'amongeta, mba'e oikovahína ko'ágga rehe ñeñangareko, marandu dukkha (teko renyhẽy) ojejekoiterei rehe mba'e ojeguerekóva rehe, ha avei Óctuple Noble Sendero rape teko renyhẽy jehapo'o rehegua.

*Mba'e mba'e rehepa oñe'ẽ:* Anğapykuaa ko'ağagua, Mindfulness, Budismo.

## Abstract

This paper aims to make a critical analysis of two existing psychological schools that have in common the incorporation in their conceptual framework and practice, of certain elements of ancient Eastern approaches -especially Buddhist- these being Transpersonal Psychology and Mindfulness. The following research questions were posed: In what way are these two psychological tendencies incorporated, theoretically and practically? What degree of understanding do the representatives of these schools have of the Buddhist elements incorporated and therefore what is the degree of fidelity with the original meaning of these concepts? What are the most significant contributions of these approaches and what do the criticisms made them consist of? This study reviews and makes a theoretical analysis and meta-analysis describing the conceptual frameworks of these schools and what their applications in the field of therapy are. Buddhist primary sources were also reviewed in order to confront them with the way in which these schools incorporate the ideas of Buddhist thought. The conclusion was made that both schools were set up in an effort to play a complementary role in traditional psychology, and are accused of abandoning certain aspects or dimensions of the human being: such as the spiritual or transcendental experience. The incorporation of Buddhist elements include concepts related to meditation, mindfulness (sati) of the present moment, the concept of dukkha (dissatisfaction) as a result of attachment, and the Noble Eightfold Path as the way of eradicating this dissatisfaction.

**Keywords:** Modern Psychologies, Mindfulness, Buddhism.

## Corrientes psicológicas actuales que incorporan elementos del pensamiento budista: Psicología transpersonal y Mindfulness

La reacción postmoderna a los racionalismos de la modernidad y la imposición del enfoque positivista en las investigaciones en ciencias sociales y psicología, puede observarse en el campo de esta última mediante la aparición de algunas corrientes psicológicas que incorporan en su marco conceptual y práctico, elementos de los antiguos abordajes orientales, especialmente budistas. Para ejemplificar este fenómeno se escogieron dos escuelas o corrientes psicológicas actuales que son la Psicología transpersonal y Mindfulness.

Es algo comprensible que el pensamiento budista resulte atractivo para los psicólogos por varias razones. Primeramente porque propone un modelo diferente de la mente: como una conjunción de los cinco cúmulos (*khandhas*), pero sin la presencia de un yo observable y determinable (*anatta*). De hecho, existe una abundante literatura budista abhidhámica<sup>1</sup> cuyo interés se reduce en el análisis y la sistematización de los fenómenos mentales. En segundo lugar, porque la meta última del budismo (*nibbana* en pali o *nirvana* en sánscrito) no es otra cosa que la liberación del *dukkha*, un término utilizado por estas psicologías y que se traduce a menudo como “sufrimiento”, aunque literalmente significa más bien la “insatisfacción” aplicada a todas las cosas condicionadas (es decir a todo lo conocible y experimentable, excepto el nirvana mismo). Puesto que el *dukkha* es un estado mental y el Buda histórico enseña cómo liberarse de él, no es de extrañar que estas nuevas psicologías lo hayan incorporado también en sus marcos conceptuales. Finalmente, el budismo propone un camino de la disciplina mental, tanto como técnicas formales de meditación, como una

---

<sup>1</sup> Esta literatura se compone del Abhidhamma existente en el Canon Pali y el Abhidharma del llamado Canon chino; ambas constituyen las terceras partes o “canastas” de los Cánones de Escrituras Budistas que se dedican a un detallado análisis psicológico. Sobre la base de estos textos canónicos apareció luego una gran cantidad de Comentarios, Sub-Comentarios y Manuales, especialmente en el idioma pali, todo lo cual en su conjunto conforma lo que llamamos aquí la “literatura abhidhammica”.

práctica de la atención consciente (*sati*) y clara comprensión (*sampoyañña*) durante las actividades diarias. Estas prácticas tienen por meta final crear cualidades mentales liberadoras, una razón directa para incorporarlas en las terapias propuestas por estas corrientes psicológicas.

De esta manera se va a analizar aquí esta simbiosis de la psicología científica occidental con los elementos del pensamiento budista: ¿De qué manera estas dos corrientes psicológicas los incorporan, teórica y prácticamente? ¿Cuál es el grado de comprensión que los representantes de estas escuelas manifiestan sobre los elementos budistas incorporados y el grado de fidelidad que tienen con el sentido original de esos conceptos? ¿Cuáles son los aportes más significativos de estos enfoques y en qué consiste la crítica que se les hace?

## **Conceptos budistas aplicados a las corrientes psicológicas actuales**

Para comenzar este análisis se hará un acercamiento a los conceptos budistas más fundamentales, mencionados más arriba, que ambas escuelas aplican, de una u otra forma, tanto en su marco conceptual como en sus programas de terapia.

### **Modelo de la mente de los cinco cúmulos y la carencia del yo sustancial**

Los cinco cúmulos (*pancakhanda*, en pali), es un término que se traduce a veces como cinco agregados<sup>2</sup> y hace referencia a la totalidad de las experiencias de la existencia sintiente. La palabra pali *khandha* (*skandha*, en sánscrito) denota la idea de la masa, un montículo o montón, porque cada uno de los cinco abarca una multiplicidad de fenómenos que comparten las mismas características (cf. Bodhi, 2010, párr. 5). Estos cinco cúmulos son:

---

<sup>2</sup> Al parecer es la consecuencia de la traducción al inglés como *Five Aggregates*. Sin embargo, en inglés la palabra, aparte de significar lo acumulado, también se traduce como un conjunto, un colectivo [de las cosas], etc., significados que están más afines al termino original en pali.

1. El cúmulo de la forma: comprende los elementos materiales y las formas derivadas de ellos;
2. El cúmulo de la sensación: en los discursos del Buda (*suttas* en pali o *sutras* en sánscrito) se mencionan seis clases de sensaciones de acuerdo con el sentido, del cual las mismas derivan: sensaciones nacidas del contacto con la vista, nacidas del contacto con el oído, del contacto con el olfato, con el gusto, nacidas del contacto táctil y del contacto con la mente<sup>3</sup>.
3. El cúmulo de la percepción: son las seis clases de percepciones correspondientes a las sensaciones del grupo anterior, es decir, percepciones de las formas, de los sonidos, los olores, los sabores, percepciones táctiles y percepciones de los fenómenos mentales.
4. El cúmulo de las formaciones volitivas: las seis clases de voliciones suceden como consecuencia de las seis clases de percepciones mencionadas en el punto anterior. De esta manera hay volición en cuanto a las formas, en cuanto a los sonidos, los olores, sabores, volición en cuanto a las percepciones táctiles y la volición relacionada con las percepciones de los objetos mentales.
5. El cúmulo de los estados de conciencia: aquí también hay seis clases de conciencia que dependen de las seis clases de sensaciones; o sea, estados de conciencia producidos por la vista de algo, por el oído, por el olfato, el gusto, el tacto y la mente.

Estos cinco cúmulos se encuentran dentro del dominio del apego, y el apego, como veremos a continuación, es la causa del sufrimiento o insatisfacción en nuestras vidas. Una consecuencia directa de esta situación es la creación imaginaria de algún que otro elemento que subyace en estos cúmulos y los trasciende. Buda cree que el ser humano, apegado a sus experiencias existenciales, es propenso a creer en la existencia de un alma, un *atman* o alguna otra especie del yo trascendente, que asegure la continuidad de estas experiencias bajo la falsa idea de una identidad personal que perdura después de la muerte. Sin embargo, como ya se dijo, estos cinco cúmulos abarcan la totalidad de la experiencia humana, lo cual

---

<sup>3</sup> La mente en el budismo se considera como un sexto sentido.

no deja lugar para la existencia de semejantes entidades metafísicas. Esto se puede leer en muchos lugares de la literatura budista temprana, pero en uno de sus sermones breves, el Buda lo expresa de una manera muy tajante cuando dice: “Y, ¿qué es, monjes, el todo? El ojo y las formas, el oído y los sonidos, la nariz y los olores, la lengua y los sabores, el cuerpo y los objetos táctiles, la mente y los fenómenos. Esto es, monjes, lo que se llama el todo” (Samyutta Nikaya, 35,23). Esta oposición del Buda a la existencia de un yo sustancial se conoce como la doctrina de *anatta* (el no-yo).

El yo, entonces, no puede ser identificado en el budismo como una base sustancial de la identidad personal y su noción solamente tiene una validez convencional:

Como un concepto convenientemente útil para denotar esta situación compuesta e insustancial. Esto no significa que exista una entidad última e inmutable en el núcleo de nuestro ser. Los factores corporales y mentales son fenómenos transitorios que surgen y desaparecen continuamente en un proceso que crea la impresión de la existencia de un yo detrás de su continuidad causal y su funcionamiento interdependiente (Bodhi, 2011a, párr. 1).

Finalmente cabe señalar que así como *anatta* implica una carencia del yo sustancial en la existencia individual, así también el término *anicca* implica que toda la realidad tiene esta misma característica: todas las cosas y fenómenos son transitorios porque no hay nada en ellos que permanezca. Estos dos términos *anatta* y *anicca*, más el *dukkha* (la insatisfacción) que veremos a continuación, constituyen lo que en el budismo se llama las “tres características de la realidad”.

## **Nirvana como liberación de la insatisfacción (*dukkha*)**

En el corazón de las enseñanzas budistas se encuentra la doctrina de las Cuatro Nobles Verdades que afirman algo sobre el *dukkha* (insatisfacción): la primera verdad habla de la existencia del *dukkha*, la segunda sobre el

origen del *dukkha*, la tercera sobre el cese del *dukkha* y la última sobre el sendero que conduce a este cese.

En otras palabras, la primera noble verdad es una especie de diagnóstico, según el cual nada abarcado por la experiencia de los cinco cúmulos tiene la capacidad de ofrecernos una felicidad o satisfacción plena. Las experiencias dolorosas o desagradables manifiestan el *dukkha* desde el inicio de manera obvia e inherente, pero también las experiencias neutras, y hasta felices y agradables, tarde o temprano terminan siendo *dukkha*. Solamente el nirvana, la meta última del budismo, se escapa de esta condición.

La segunda noble verdad afirma que la causa o el origen del *dukkha* es el apego a estas cosas insatisfactorias, el ansia por ellas e identificación con ellas. Buda con frecuencia aconsejaba a sus seguidores a considerar todas estas cosas así: “éste no soy yo, esto no es mío, este no es mi yo”, lo cual se relaciona con la tercera noble verdad que versa sobre la liberación o el cese del *dukkha*: el mismo se produce cuando esta ansia sea eliminada y cortada de raíces. Este estado de la mente, en el cual es imposible volver a experimentar el *dukkha* es conocido como el nirvana (*nibbana* en pali).

Finalmente la última noble verdad señala el camino para llegar a esta liberación del *dukkha*, un camino conocido como el Óctuple Noble Sendero, puesto que se compone de ocho pasos: (1) la recta visión o el recto punto de vista, (2) la recta intención o resolución, (3) la recta forma de hablar, (4) la recta acción, (5) la recta forma de vida, (6) el recto esfuerzo, (7) la recta atención consciente y (8) la recta concentración. Vale la pena señalar que estos ocho pasos se agrupan en tres conjuntos, que a su vez, se convierten en tres pilares de la práctica budista: los pasos (1) y (2) hacen referencia a práctica de sabiduría, los (3) a (5) de la moral y los (6) a (8) de la concentración o meditación. Esto es especialmente importante porque las escuelas psicológicas aquí analizadas acuden a las técnicas meditativas budistas, sin advertir, al parecer, que en el contexto original, esto solamente trata de uno de los tres pilares de la práctica de liberación. Mindfulness,

por ejemplo, tomó a un sólo paso de ese sendero (el séptimo) como la denominación de su corriente<sup>4</sup>.

## Meditación budista

Esta es la parte más explorada por las escuelas psicológicas analizadas en este artículo. Veremos aquí algunos de los conceptos meditativos budistas que tienen su aplicación directa en dichas corrientes.

**Samatha (serenidad) y Vipassana (perspicacia).** Bhikkhu Bodhi (2011b) señala que “Los métodos de meditación enseñados por el Buda en el Canon Pali caen dentro de dos amplios sistemas. Uno consiste en el desarrollo de la serenidad (*samatha*) que tiene por objeto la concentración (*samadhi*); el otro consiste en el desarrollo de la perspicacia (*vipassana*) y tiene por objeto la comprensión o sabiduría (*panna*) (párr. 1).” Los logros meditativos dentro del sistema de la práctica de la serenidad (*samatha*) son conocidos como los cuatro *jhanas* o absorciones mentales y los posteriores cuatro estados inateriales superiores a estos: la base de la infinitud del espacio, la base de la infinitud de la conciencia, la base de la nada y la base de la ni-percepción-ni-no-percepción. En los Nikayas<sup>5</sup>, el desarrollo mental significa tanto la práctica y el desarrollo de la serenidad como de la perspicacia: la serenidad o *samatha* conduce a la concentración y la liberación de la mente de los impedimentos emocionales, como la codicia y la animadversión, mientras el *vipassana* o la perspicacia, a la sabiduría superior, a la visión directa en la verdadera naturaleza de los fenómenos y a la liberación permanente de la mente de la ignorancia. Es por eso, que ambos elementos son necesarios para dominar la mente. Puesto que la concentración es la base de la sabiduría, los Nikayas usualmente enfocan el desarrollo de la serenidad como la precursora del desarrollo de la perspicacia.

---

<sup>4</sup> Mindfulness es la traducción al inglés del vocablo pali *sati*, que traducimos aquí como “atención consciente” y que, dentro del contexto del Óctuple Noble Sendero, se llama *samma-sati*: el recto mindfulness o la recta atención consciente.

<sup>5</sup> Las antiguas colecciones de discursos del Buda contenidos en el Canon Pali.

Son numerosos los suttas<sup>6</sup> que señalan esta interrelación entre las dos prácticas meditativas. En uno de ellos, el Buda lo expresa con mucha claridad de esta manera:

Monjes, la persona que se encuentra entre aquellas que alcanzan la tranquilidad interna de la mente [*samatha*] pero no la alta sabiduría perspicaz dentro de los fenómenos mentales [*vipassana*] debería establecerse a sí misma en la tranquilidad interna de la mente y hacer el esfuerzo para alcanzar la alta sabiduría perspicaz dentro de los fenómenos mentales. Entonces, en algún tiempo futuro, alcanzará a ambas cosas: tanto la tranquilidad interna de la mente como la alta sabiduría perspicaz dentro de los fenómenos mentales (Anguttara Nikaya 4,93).

Lo mismo afirma luego en el sentido contrario: los que sólo tienen *vipassana* y no *samatha*, deberían procurarla. Sin embargo, el moderno Movimiento Vipassana y las escuelas psicológicas actuales que siguen este enfoque, sacrifican la práctica de *samatha*, considerándola no esencial para el logro de la meta final, y se centran exclusivamente en el desarrollo del *vipassana*, respaldándose en un discurso en particular, al cual consideran como el más importante de todo el Canon Pali: se trata del Satipatthana Suta, Discurso sobre los establecimientos de la atención consciente.

**Satipatthana y el Movimiento Vipassana.** El Satipatthana Sutta trata sobre las cuatro formas de establecimiento (*patthana*) de la atención consciente (*sati*) que son: el cuerpo, las sensaciones, la mente y los objetos mentales. En los países budistas que promueven el Movimiento Vipassana hay tendencias de considerar este discurso como el más importante de todo el Canon, incluso más relevante que el famoso primer sermón del Buda conocido como “Discurso en Benares” o el sermón sobre la “Puesta en movimiento de la Rueda de Dhamma” (Samyutta Nikaya 56,11), en el cual el Buda expone la esencia de su enseñanza que son las Cuatro Nobles Verdades. Un conocido monje de esta corriente afirma esto sobre aquel sutta: “ningún otro discurso del Buda, ni siquiera el primero, el famoso ‘Sermón

---

<sup>6</sup> Los discursos en pali.

*de Benares'*, [subrayado del autor] en aquellos países budistas del Este que se adhieren a la no adulterada tradición de las enseñanzas originales, goza de semejante popularidad y veneración como el Satipatthana Sutta" (Bhikkhu Nyanaponika en Baron, 2010, párr. 3).

Sin embargo, la crítica interna de este discurso, los estudios comparativos con el material paralelo en el Canon Pali y con los discursos paralelos de las colecciones en sánscrito y otros dialectos indios de la época, parecen demostrar un origen altamente adulterado y manoseado de algunos fragmentos (cf. Baron, 2010). Uno de estos problemas afecta al mismo concepto *sati* (atención consciente) muy utilizado en las terapias psicológicas modernas, especialmente en la escuela Mindfulness. Se ha consensuado, tanto en el Movimiento Vipassana como en esta rama de psicología y el Movimiento Mindfulness, que el *sati* es una "atención plena", es decir, atención en sí misma e independiente de su objeto. No obstante, como señala Wallace (2009), la palabra en pali que se usa para significar esta clase de atención no es *sati* sino *manasakira*, un término que "se refiere a la escisión inicial de los segundos de la pura cognición del objeto, antes de que el mismo sea reconocido, identificado y conceptualizado; y esto, de acuerdo con el punto de vista budista, no es considerado como un factor mental saludable, sino más bien, éticamente neutro" (párr. 2). Y por otro lado "El significado primario de *sati* es el "recordamiento", el "no-olvido". Esto incluye la memoria retrospectiva de las cosas del pasado, un recordamiento prospectivo de hacer algo en el futuro y el presente: estar centrado en el recordamiento, en el sentido de mantener una inquebrantable atención hacia la realidad presente" (párr. 2).

Finalmente Wallace trae a colación la explicación que hace del término *sati* Buddhaghosa, un reconocido y autorizado comentarista medieval de la tradición budista Theravada, quien señala que *sati*-mindfulness:

Es la "no-flotación", por lo cual la mente está involucrada de cerca con el objeto escogido a ser atendido. Su propiedad es la de "no perderse", lo que indica que la atención consciente nos capacita a

mantener nuestra atención sin olvidarse de ello. Su manifestación es la de “resguardar” o estar “cara a cara con el objeto”, lo que implica que “la sogá de la atención consciente” mantiene la atención firmemente en el objeto escogido, tanto si el mismo es relativamente estable o si se compone de un continuo de eventos interrelacionados. Su base consiste en “notar fuertemente”, lo que sugiere su cualidad de discernimiento, que es crucial en la práctica del satipatthana (las cuatro aplicaciones de la atención consciente) -atención consciente en el cuerpo, en las sensaciones, pensamientos y otros fenómenos (2009, párr. 10).

Queda claro entonces que en la tradición del budismo temprano, *sati* siempre significa la atención consciente de algo, tal como lo muestran las variadas técnicas de meditación enseñadas por el Buda, cuyos nombres mismos ya indican esta idea: *anapanasati* (atención consciente en la respiración), *kayagasati* (atención consciente en el cuerpo), etc.

**Zazen.** Finalmente veremos el concepto de zazen que fue introducido en la terapia de la Psicología Transpersonal por Ken Wilber, entre otros. Esta práctica meditativa toma su forma en el posterior desarrollo del budismo en el continente asiático por la escuela Zen o Chan (del japonés y del chino, respectivamente). Ambos nombres provienen de misma palabra sánscrita *dhyana*, que es equivalente del término pali *jhana*, que ya conocemos y que significa la absorción mental, pero también a veces se la usa en el sentido más amplio para significar la “meditación”.

*Za-zen* significa literalmente “Zen sentado”, lo cual hace una referencia directa a la meditación formal, la cual “es sencillamente una quieta conciencia, sin comentario, de todo lo que pasa aquí y ahora. Esta conciencia va acompañada de una sensación muy vívida de ‘no diferencia’ entre uno mismo y el mundo exterior, entre la mente y sus contenidos” (Watts, 2003, p. 301).

La diferencia entre esta clase de meditación y los enfoques anteriores, basados principalmente en la enseñanza del Buda histórico,

consisten en poner mucha importancia en la postura física durante la sesión de meditación y eliminar todo el propósito u objetivo de la meditación que sea externo a la meditación misma. Tradicionalmente, la práctica budista – entre ella la meditación- se hacía con el fin de obtener la liberación final, el Nibbana o Nirvana que en la escuela Zen se llama *satori*, y salir del *samsara*, del incontable ciclo de nacimientos y muertes. Sin embargo “en el za-zen no hay que pensar ni en la búsqueda de *satori* ni en evitar el nacer y el morir, ni en esforzarse por nada futuro” (Watts, 2003, p. 3.).

Esto se entiende mejor, cuando se tiene en cuenta que el budismo Zen se circunscribe dentro de la división budista Mahayana (el Gran Vehículo) que es posterior a Theravada y se caracteriza por un gran desarrollo del pensamiento filosófico hecho a partir de las enseñanzas del Buda. Uno de estos conceptos elaborados por Mahayana que, sin embargo, no están presentes en los antiguos textos, es el de la “naturaleza búdica”: una especie de categoría metafísica que afirma que todos los seres sintientes cuentan ya ontológicamente con la naturaleza despierta, o sea, con las potenciales cualidades del despertar completo o, en otras palabras, con la naturaleza del Buda; en otras palabras, todos son Budas en potencia. Es por eso que: “no hay que hacer ninguna distinción entre el acto de tomar conciencia del despertar (*satori*) y el cultivo del Zen en la meditación y en la acción... no se practica el Zen para convertirse en Buddha, se practica porque uno ya es Buddha desde el comienzo” (Watts, 2003, p. 299).

## **Psicología transpersonal**

### **Origen y significado de la psicología transpersonal**

Psicología transpersonal es una rama de la psicología moderna o una escuela que pretende integrar al objeto tradicional del estudio de la psicología la experiencia espiritual o trascendental del hombre, razón por la cual, algunas veces se la denomina como la “psicología espiritual”.

El origen del término aplicado a este campo se atribuye a los pensadores como Abraham Maslov, Anthony Sutich y Stanislav Grof,

fundadores del campo de estudio de la psicología transpersonal e, influenciado por ellos, Movimiento del Potencial Humano (MPH o HPM por sus siglas en inglés). Se trata de un movimiento contracultural de los 60 del siglo pasado, formado en torno al concepto del extraordinario potencial que se abogaba que tenían todas las personas. Este movimiento tomó como su premisa la idea, según la cual, los recursos psicológicos humanos y espirituales que se manifiestan en los estados superiores de conciencia y en las experiencias trascendentales, no son tomados en cuenta suficientemente. En eso subyace la creencia en una cualidad excepcional de la vida, la cual podría experimentarse mediante el desarrollo del “potencial humano” y manifestarse en la felicidad, creatividad y plenitud.

En el campo de la psiquiatría, lo transpersonal fue definido como “un desarrollo [que va] más allá de los ámbitos personales o individuales” (Scotton, 1996), mientras que en el ámbito psicológico, como experiencias “en las cuales el sentido de la identidad o del yo se extiende más allá (trans) del individuo o la persona para abarcar los aspectos más amplios de la humanidad, la vida, la psique o el cosmos” (Walsh & Vaughan, 1993). Estas experiencias se asocian a menudo con la terminología del “pico o cima de conciencia”, los estados alterados de conciencia y las experiencias espirituales. Este primer término fue acuñado por Abraham Maslow quien describió esta experiencia como “un movimiento raro, excitante, oceánico y profundo; experiencias emocionantes elevadoras que generan una forma avanzada de la percepción de la realidad e incluso son místicos y mágicos en sus efectos sobre el que la experimenta” (1964).

Lajoie y Shapiro (1992) revisaron cuarenta definiciones de la psicología transpersonal que aparecieron en los primeros 23 años desde la aparición de esta escuela y concluyeron que había cinco términos claves o temas particulares destacados en estas definiciones: (1) los estados de conciencia, (2) el potencial último o elevado, (3) el más allá del ego o yo personal, (4) la transcendencia y (5) lo espiritual. Sobre la base de este análisis propusieron la siguiente definición de la Psicología Transpersonal: “la Psicología Transcendental se ocupa del estudio del más alto potencial humano y del reconocimiento, la comprensión y la realización de los estados

unitivos, espirituales y estados trascendentales de conciencia" (ibíd.).

Caplan (2009) expresa el origen de esta disciplina y describe su propósito de la siguiente manera:

Aunque la psicología transpersonal es relativamente nueva como una disciplina formal que comenzó con la publicación de *The Journal of Transpersonal Psychology* (Revista de la Psicología Transpersonal) en 1969 y la fundación de la Asociación de la Psicología Transpersonal en 1971, se inspira en el ancestral conocimiento místico que nos llega de las diferentes tradiciones. Los psicólogos transpersonales intentan integrar la sabiduría inmemorial con la moderna psicología occidental, y traducir los principios espirituales al lenguaje contemporáneo, fundamentado científicamente. La psicología transpersonal se dirige al pleno espectro del desarrollo psico-espiritual humano: desde nuestras heridas y necesidades más profundas, la crisis existencial del ser humano, hasta las capacidades más trascendentales de nuestra conciencia (p. 231).

De esta última descripción se desprende la perspectiva holística y unificadora como el punto de vista central de la psicología transpersonal.

## **Teorías del desarrollo humano**

Dentro de estas teorías suele hablarse de una línea demarcatoria entre autores asociados con un modelo jerárquico o secuencial del desarrollo humano, en el cual destacan Ken Wilber y John Battista por un lado, y los seguidores de la perspectiva de Jung o el modelo que incluye el principio de regresión, como Michael Washburn y Stanislaw Grof, por otro lado.

**Modelo jerárquico o secuencial del desarrollo humano.** El autor más destacado de este modelo es Ken Wilber quien nació en 1948 en Oklahoma (EE.UU.). Es filósofo, bioquímico y biofísico, pero sus intereses se orientan hacia la psicología, religiones comparadas, la ecología y el misticismo. Por más que se lo relaciona frecuentemente con la Nueva Era, el mismo es un

severo crítico de la misma y tampoco se declara budista, pero sí, practicante de la meditación budista de la escuela Zen y el seguidor del pensamiento de Nagarjuna.

Aunque se lo menciona como un teórico muy influyente en el campo de la psicología transpersonal y hasta como a uno de los pioneros de este movimiento, a él no siempre le gustó estar etiquetado de esta manera, prefiriendo distanciarse de la corriente transpersonal a favor de lo que denominó el "modelo integral". Sin embargo su pensamiento aun así permanecía influenciado por la práctica y el desarrollo de la psicología transpersonal, principalmente debido a los temas transpersonales que siempre estaban en el centro de su atención.

La contribución inicial de Wilber a la comprensión del desarrollo humano fue expuesta en sus primeros libros: "The Spectrum of Consciousness" (El espectro de la conciencia, del 1977) y "The Atman Project: A Transpersonal View of Human Development" (El Proyecto Atman: Una visión transpersonal del desarrollo humano, de 1980). Estos libros suelen describirse como una síntesis de las filosofías espirituales orientales, especialmente budistas e hinduistas, y las psicologías espirituales de la academia occidental.

Aquel espectro de la conciencia, al que hace referencia en el título de su primer libro, consiste en el desarrollo de tres amplias categorías: la pre-personal o pre-egóica, la personal o egóica y la transpersonal o trans-egóica (cf. Miller, 1998). En una versión más detallada de esta clasificación, Wilber postula algunos niveles del desarrollo humano que corresponden a cada categoría: inicialmente había nueve niveles, tres para cada categoría, pero en los escritos posteriores se introdujo un décimo nivel. Los niveles superiores del espectro o los estados de conciencia transpersonales corresponden al desarrollo de los eventos espirituales. Es debido a esta jerarquización de los estados de conciencia de un desarrollo progresivo, que el modelo de Wilber encuadra como secuencial. Una de las consecuencias prácticas que implica este modelo es que las diferentes escuelas psicológicas están asociadas a diferentes niveles de ese espectro (cf. Jerry, 2003). En el ámbito personal cada nivel está asociado con la vulnerabilidad hacia ciertas patologías, así

también con una tarea que debe ser enfrentada para no detener el desarrollo. Recién cuando el sujeto llega a los niveles abarcados por la categoría trans-egógica, es capaz de diferenciar entre estos niveles: antes se encuentra en el estado de la "falacia pre/trans", lo cual parece hacer una clara referencia a la doctrina budista de *anatta* (el no-yo) y la "falsa ilusión" implicada en la creencia en la existencia de un "yo" esencial, conceptos discutidos ya en la primera parte.

**Modelo de Michael Washburn y Stanislav Grof.** Estos dos autores se destacan en presentar un modelo de desarrollo humano no jerárquico que hace el contraste con el modelo anterior de Wilber.

Michael Washburn presenta un modelo del desarrollo humano que está al corriente con algunos enfoques psicoanalistas, relacionados principalmente con la perspectiva de Jung (cf. Walsh, R. & Vaughan, 1993). Según él, el desarrollo humano sigue un sendero espiral, al cual llama "la perspectiva dinámica espiral" (Washburn, 2003 en Anderson, 2005). Lo más importante en este modelo es la comprensión de la base dinámica de este proceso, en el profundo nivel del inconsciente, donde la persona está en contacto con los estados pre-personales de desarrollo. Más tarde este contacto se debilita y Washburn sugiere que el desarrollo transpersonal requiere de un "cambio de sentido" o retorno a esta base en aras de integrar la psique con su dinámica inconsciente. De esta manera el desarrollo hacia la dirección de las categorías transpersonales se hace plenamente posible (ibíd.)

A pesar de todo esto, Washburn igualmente se propone conciliar su modelo con el jerárquico de Wilber. Lo hace distinguiendo dos dimensiones de la psicología orientada psicoanalíticamente, consistente en las funciones del ego y los potenciales dinámicos; ambas dimensiones se desprenden de la psique a lo largo de los diferentes senderos de desarrollo. Las funciones del ego lo hacen de una manera estructurada jerárquicamente, lo que las hace coincidir con el modelo de Wilber, mientras que las potenciales dinámicas actúan de manera espiral. Estos ámbitos profundos de la vida "se han sumergido" en la inconsciencia, pero pueden ser restaurados en el "nivel más alto, el transpersonal". De esta manera, según la comprensión de

Washburn, estos recursos psíquicos o potenciales dinámicos, pueden ser expresiones tanto pre- como transpersonales (cf. Washburn, 2003).

Stanislav Grof, por otro lado, trabaja con una especie de cartografía, consistente en tres clases de territorios: el reino de la barrera sensorial y el estado del inconsciente personal (términos descritos en el psicoanálisis), el reino prenatal o relacionado con el nacimiento (que organiza los principios de la psique) y el reino transpersonal. De acuerdo con este punto de vista, un apropiado desenvolvimiento dentro de los dos primeros reinos, conduce al ascenso al tercer reino, transpersonal (cf. Sharma, P., Charak & Sharma, V., 2009).

En los inicios, las investigaciones y las terapias han sido efectuadas con la ayuda de las sustancias psicodélicas, como el LSD, mezcalina y otros (cf. Paulson, 2006). Los hallazgos de esta etapa cubrían cuatro principales clases de experiencia que, de acuerdo con Grof, correspondían a los niveles de la inconsciencia humana: las experiencias abstractas y estéticas, psicodinámicas, prenatales y transpersonales. Las experiencias abstractas y estéticas se explican por sí mismas. Las del nivel psicodinámico corresponden a la teoría freudiana y se refieren al área de las memorias biográficas, problemas emocionales, conflictos no resueltos y fantasías. El nivel prenatal abarca el área de la pena y la agonía, la muerte, el nacimiento biológico, la vejez, la enfermedad y la decrepitud, y corresponden a las teorías de Otto Rank, aunque denotan una clara referencia a las enseñanzas del Buda histórico referente a su Primera Noble Verdad de la insatisfacción y la característica de *anicca* (transitoriedad) de la realidad. El nivel transpersonal se relaciona con las teorías de Jung y abarca el área de experiencias espirituales, paranormales y trascendentales, que incluyen los fenómenos ECM (Experiencias Cercanas a la Muerte), la trascendencia del yo y otros estados de conciencia expandida (ibíd.).

Grof aplicaba los modos regresivos de la terapia (al principio mediante el uso de las sustancias psicodélicas) en aras de buscar una mayor integración psicológica. Sus resultados llevaron a confrontación con el modelo del proceso conducente a la salud mental derivado de la teoría

de Wilber: lo que este vio como una falacia pre/trans, no existía ni para Grof ni para Washburn; los estados pre-rationales podrían ser genuinamente transpersonales y el hecho de revivirlos, esencial para el logro de la genuina salud mental.

### **Teoría transpersonal de Jorge Ferrer**

Ferrer estudió Psicología Clínica en Barcelona en 1991 y ocho años después recibió el doctorado en Psicología Oriental y Occidental por el California Institute of Integral Studies (Instituto de Estudios Integrados de California). Fue co-editor de una antología sobre la espiritualidad participativa titulada "The Participatory Turn: Spirituality, Mysticism, Religious Studies" (La vuelta participativa: espiritualidad, misticismo, estudios religiosos). Según la Revista "Tikkun":

La cuestión sobre si podemos preservar o no la integridad ontológica de la religión, la espiritualidad y el misticismo, sin sacrificar la integridad de la moderna crítica especializada, conduce al corazón de La Vuelta Participativa... Su proyecto básico es la integración de la experiencia y práctica religiosas, con el pensamiento crítico moderno y las perspectivas epistemológicas posmodernas sobre la naturaleza construida del conocimiento humano (22 de abril 2009).

En 2009 Ferrer llegó a ser el asesor de la organización Religión para la Paz de las Naciones Unidas dedicada a la solución del global conflicto inter-religioso.

El enfoque de Ferrer introduce una perspectiva más pluralista y participativa de la dimensión espiritual del hombre. Haciendo la revisión de la teoría transpersonal, el autor catalán cuestiona los tres presupuestos o marcos de referencia predominantes en los estudios transpersonales: el marco de referencia del experimentalismo (la comprensión transpersonal como una experiencia interna individual); el empirismo interior (el estudio de los fenómenos transpersonales de acuerdo con los estándares de las

ciencias empíricas); y el perenialismo<sup>7</sup> (legajo de la presencia de la filosofía perenne en los estudios transpersonales). Ferrer cree que estos marcos de referencia, si bien fueron importantes en el inicio de los estudios de los fenómenos transpersonales, a la larga resultan limitantes y problemáticos para el desarrollo de este campo (cf. Jaenke, 2004).

Como alternativas a esas principales tendencias epistemológicas y filosóficas Ferrer propone una variedad o pluralidad de ideas y mundos espirituales que pueden ser investigados desde la perspectiva transpersonal. En vez de una “filosofía perenne” introduce, por ejemplo, el concepto de un “dinámico e indeterminado poder espiritual”. En otro lugar utiliza la metáfora del “gran océano de emancipación” que, según él, es un “océano de emancipación que tiene muchas orillas” es decir, las diferentes verdades espirituales pueden alcanzar las diferentes orillas espirituales (ibíd.).

El segundo aspecto de su revisión de la “Vuelta Participativa” se relaciona con la idea, según la cual, los fenómenos transpersonales no son eventos co-creativos sino participativos. Los define como emergentes de un ser transpersonal que pueden ocurrir no solamente en relación a un individuo sino en relación a una comunidad, colectividad o lugar. De acuerdo con Jaenke (2004) la visión de Ferrer incluye una realidad espiritual que es plural y múltiple, y un poder espiritual capaz de producir una amplia gama de revelaciones y conocimientos, aunque éstos, a su vez, pueden ser interpuestos y hasta incompatibles entre sí.

## **Psicoterapia transpersonal**

Entre las primeras contribuciones en el campo de la psicoterapia transpersonal se menciona el abordaje de Walsh y Vaughan, quienes hacen hincapié en que los objetivos de la terapia, si bien persiguen los resultados tradicionales como el alivio de los síntomas y el cambio del comportamiento, también tienen consecuencias en el ámbito transpersonal

---

<sup>7</sup> Se refiere a una perspectiva filosófica de la religión, según la cual, cada una de las tradiciones religiosas del mundo comparte una única y particular verdad, en la cual se fundamentan todos los conocimientos religiosos y las doctrinas.

que trascienden aquellos resultados. De ahí que tanto el Karma Yoga<sup>8</sup> como los estados alterados de conciencia forman parte del abordaje de la terapia transpersonal. Según Walsh y Vaughan (en Keutzer, 1994) el contexto del Karma Yoga y el servicio debe facilitar el proceso, a través del cual el crecimiento psicológico de los terapeutas pueda proveer un ambiente de apoyo para el crecimiento de sus clientes.

Varios otros autores presentaron proyectos de integración de la psicoterapia occidental con la psicología espiritual, entre ellos Stuart Sovatsky, quien hace ciertos cuestionamientos de esta última, en lo que se refiere a sus conceptos del tiempo, temporalidad y soteriología desde la perspectiva de la Psicología Oriental-Occidental. Sovatsky integra su abordaje de la psicoterapia con la comprensión expandida del cuerpo y la mente, dentro del marco de la filosofía Yoga (cf. Sovatsky, 1998).

Otro de estos autores es Brant Cortright, quien hizo una revisión crítica de los modelos existentes en el campo de la psicoterapia transpersonal que incluyen a Wilber, Jung, Washburn, Grof, al igual que el enfoque existencial, psicoanalítico y los abordajes centrados en el cuerpo. Cortright también presentó un marco referencial unificador teórico para el campo de la psicoterapia transpersonal, identificando la dimensión de la conciencia humana como la central para el reino transpersonal. También abordó cuestiones clínicas relacionadas con la meditación, emergencias espirituales y los alterados estados de conciencia (cf. Cortright, 1997).

De acuerdo con algunos analistas (cf. Matthews, 1999, p. 75), Cortright desafió el punto de vista tradicional de la psicología transpersonal, según el cual era necesario trabajar los problemas psicológicos para lograr un progreso en el sendero espiritual. En vez de esto sugirió que estas eran dos líneas de desarrollo que se entrelazaban y que cada una de ellas, en un

---

<sup>8</sup> Es una forma de yoga basada en las enseñanzas de Bhagavad Gita, uno de los textos sagrados del hinduismo. Se lo describe como una forma de actuar, pensar y ejercer acciones volitivas, a través de la cual uno se orienta hacia la realización, haciendo las cosas de acuerdo con el deber (el Dharma) sin considerar los deseos centrados en uno mismo. Karma Yoga es enseñada también por los maestros de la rama budista Zen quienes promueven la tranquilidad.

momento dado podría cumplir un lugar protagónico.

Finalmente postuló que, desde el punto de vista clínico, la dimensión trascendental de la experiencia humana es teóricamente necesaria para promover el abordaje de una terapia que no sea reduccionista (cf. Brown 2014).

## **Aspectos clínicos y de diagnóstico**

Dentro de la atención clínica, la psicología transpersonal enfatiza un aspecto que no es tomado en cuenta por la mayoría de las corrientes psicológicas modernas consistente en la crisis espiritual. Al hablar de este tema se debe señalar que la psicología transpersonal frecuentemente establece una diferencia entre la religión y la espiritualidad. Mientras que la primera tiene que ver con el involucramiento en una institución social y sus doctrinas, la espiritualidad trata de una experiencia individual de la dimensión trascendental.

Entre estos problemas clínicos relacionados con la crisis espiritual se encuentran las complicaciones psiquiátricas relacionadas con las experiencias místicas, las experiencias cercanas a la muerte, el despertar Kundalini, la crisis chamánica, la apertura psíquica, la meditación intensiva, la separación del maestro espiritual, una enfermedad terminal y la adicción (cf. Turner, R.P., Lukoff, D., Barnhouse, R.T. & Lu Francis G., 1995).

Siguiendo con este enfoque, se acuñaron los términos de “aparición espiritual” y “emergencia espiritual”<sup>9</sup> para describir la presencia de estos fenómenos espirituales y el proceso espiritual en la vida personal. El término “aparición espiritual” describe un desenvolvimiento gradual del potencial espiritual que tiene poca interrupción en el funcionamiento psicológico, social y ocupacional de la persona. En casos, en los cuales la aparición de los fenómenos espirituales se intensifica más allá del control que el individuo pueda ejercer, se produce el estado de “emergencia espiritual”. Esta sí, puede

---

<sup>9</sup> En inglés estos términos –“Spiritual Emergence” y “Spiritual Emergency”- hacen un juego de palabras.

causar interrupciones en el funcionamiento psicológico, social y ocupacional del individuo (ibíd.). Muchas de esas dificultades mencionadas más arriba, de acuerdo con la teoría transpersonal, pueden conducir a los episodios de la emergencia espiritual.

En el comienzo de la década de los 90 del siglo pasado un grupo de psicólogos relacionados con el campo de la Psicología Transpersonal, vio la necesidad de introducir una nueva categoría psiquiátrica que involucrase los problemas espirituales y religiosos. Según Turner et al. (1995) su preocupación consistía en la poca comprensión que los profesionales de la salud tenían sobre las dimensiones religiosas y espirituales de la salud mental, lo cual implicaba la preocupación por la posibilidad de un mal diagnóstico en caso de las urgencias espirituales. Como consecuencia, sobre la base de una exhaustiva revisión bibliográfica, el Comité de Religión y Psiquiatría de la Asociación Americana de Psiquiatría recibió en 1991 una propuesta de introducir una nueva categoría diagnóstica llamada "Problema psico-religioso o psico-espiritual", la cual fue aprobada dos años después con el título ligeramente cambiado por "Problema religioso o espiritual". De acuerdo con el grupo proponente, la nueva categoría se dirigía a aquellos problemas de índole religiosa o espiritual que requerían de una atención clínica pero que no eran atribuibles al desorden mental y que se requería de una diferenciación entre problemas espirituales y desórdenes mentales como la psicosis (cf. Yang, C. P., Lukoff, D. & Lu, F., 2006).

Finalmente vale la pena señalar el hecho, según el cual, con todo esto la Psicología Transpersonal reconoce que los estados psicológicos transpersonales y espirituales pueden tener tanto efectos positivos como negativos en el funcionamiento humano. La promoción de las expresiones de la espiritualidad incluyen el crecimiento y el desarrollo, pero también existe un compromiso de la espiritualidad con la salud mental.

## **Crítica de la Psicología Transpersonal**

La introducción de la nueva categoría psiquiátrica, de la cual nos ocupamos en el apartado anterior significa una buena recepción de esta

corriente psicológica, al menos por parte de la Asociación Americana de Psiquiatría. Sin embargo, hubo una gran cantidad de puntos de vista y opiniones sobre este tema, cuyo rango oscilaba de las severas críticas al reconocimiento de los aportes, pasando por el escepticismo. La Psicología Transpersonal ha sido objeto de estudios de numerosos artículos académicos en las revistas científicas del campo de la psiquiatría, ciencias de la conducta, psicología, trabajo social, estudios de la consciencia, estudios de la religión, la psicología pastoral y hasta en la bibliotecología.

Por más que hoy en día existan diferentes universidades e instituciones oficiales en distintas partes del mundo que otorgan títulos de grados y postgrados en esta rama de la psicología, la misma no se escapa de críticas hechas a partir de diferentes fundamentaciones. Las críticas se hacen tanto desde las posiciones internas como externas de la Psicología Transpersonal. En cada caso, al considerarlas, hay que tener en cuenta que muchas de las críticas no distinguen entre la Psicología Transpersonal en sí y las otras teorías transpersonales que se aplican a campos diferentes (cf. Chinen, 1996).

En primer lugar, la crítica fue hecha por un destacado psicólogo existencialista (aunque asociado frecuentemente con la Psicología Humanista), Rollo May (1909-1994), quien disputó los conceptos más fundamentales de la Psicología Transpersonal. De acuerdo con Hartelius, Caplan y Rardin (2007), May criticó también la negligencia de los psicólogos transpersonales en cuanto a la dimensión personal de la psique, diciendo que se centraban casi exclusivamente en la persecución del campo trascendental más elevado, algo que fue denominado luego como el “sesgo espiritual”.

La Psicología Transpersonal fue objeto de crítica también en el campo metodológico y fue acusada, en este sentido, de carecer de un marco conceptual suficiente, de las evidencias y el rigor científico. Paul Cunningham (2011), por ejemplo, lo expresó de la siguiente manera:

Los filósofos han criticado la psicología transpersonal porque

su metafísica es ingenua y la epistemología no desarrollada. La multiplicidad de definiciones y la carencia de operacionalización de muchos de sus conceptos ha llevado a una confusión acerca de la naturaleza de la psicología transpersonal en sí misma (es decir, un concepto se usa de manera diferente por diferentes teóricos y significa diferentes cosas para diferentes personas). Los biólogos han criticado la psicología transpersonal por su carencia de la atención a los fundamentos biológicos de la conducta y experiencia. Los físicos han criticado la psicología transpersonal por acomodar los conceptos físicos de una manera inapropiada como una explicación de la conciencia (p. 53).

Otros autores sugieren que, debido al desarrollo insuficiente de la teoría como un campo científico, no se produce consecuentemente una buena comprensión de los fenómenos transpersonales (cf. Friedman, 2002), y al mismo tiempo cuestionan los resultados de la psicoterapia transpersonal, su estatus científico, al igual que su relación con el misticismo y la religión. Este enfoque, dicen, hizo que se subvalorasen los métodos cuantitativos dado que se consideraban las experiencias espirituales y transpersonales como opuestos a la cuantificación.

Esta vinculación con la religión fue criticada también por los mismos autores cristianos, quienes según Cunningham (2011) consideraban que se trataba de “una mezcla de las ideas de la Nueva Era que ofrecían un sistema alternativo de fe que vulneraban a los jóvenes que abandonaban las religiones organizadas” (p. 53). Esta asociación con las ideas religiosas pudo haber influenciado que la Asociación Americana de Psicología (APA) se rehusase a aceptar la Psicología Transpersonal como una división aparte, petición que recibió en 1984.

## Mindfulness

### Origen de la palabra y sus implicancias

*Mindfulness* es una palabra inglesa que suele traducirse como “atención plena” o “atención consciente” y a veces como “conciencia plena” o “conciencia pura”. Esta variedad de traducciones que combina “atención” con la “conciencia” parece ser correcta, puesto que en la raíz de la palabra aparece *mindful*, lo cual significa literalmente [ser] “consciente de...” o [estar] “atento a...”. Sin embargo, puesto que el término cobra un significado técnico tanto en el budismo como en la Psicología Mindfulness, existe una fuerte tendencia de no traducirlo al español con el fin de preservar sus supuestas connotaciones técnicas. Por ejemplo el Instituto Mindfulness, explica esta postura en su web de la siguiente manera:

Lo primero que puede provocarnos curiosidad es por qué una palabra en inglés. Es grande el desafío cuando intentamos en una palabra dar cuenta de la “cualidad” de aquello que queremos traducir. Ha sido difícil encontrar una palabra en castellano que dé cuenta de ello, lo que ha hecho que implícitamente las distintas personas que hemos estudiado mindfulness hayamos conservado la palabra en inglés con el fin de evitar la confusión que más bien provocan las distintas traducciones y no saber que hacen referencia a lo mismo (2011).

No obstante, el mero hecho de no traducir el término del inglés, no resuelve el problema de fondo que consiste en el significado que se le otorga. “Mindfulness”, es pues, a su vez, una traducción que se le dio al inglés del término pali *sati*. Según el Diccionario de Pali Text Society (2007) esta palabra significa literalmente memoria, reconocimiento, conciencia. Y en algunos contextos dentro del Canon Pali<sup>10</sup> puede significar la intencionalidad de la

---

<sup>10</sup> El Canon Pali, conocido también como Tipitaka (del pali *ti*, “tres” + *pitaka*, “canastas” = Tres Canastas), es la colección de los antiguos textos budistas escritos en el idioma pali, que constituye el cuerpo doctrinal y fundacional del budismo Theravada.

mente, la vigilia de la mente, la atención consciente, la lucidez mental, auto-control, la conciencia y la auto-consciencia.

Es necesario tener en cuenta estos ricos y variados significados del *sati*, especialmente a la hora de revisar las numerosas descripciones de la atención consciente ofrecidas por los diferentes maestros modernos del Movimiento Vipassana y los psicólogos confiados en ellos. Pues el sentido que los mismos atribuyen al concepto de mindfulness (y consecuentemente al de *sati*) y que se desprende de las definiciones que presentamos más arriba, es de una atención (o conciencia) pura o plena. Sería una especie de “mera atención”, casi sin la presencia del objeto atendido, para lo cual, sin embargo, como lo señala Wallace (2009) y como lo indicamos en la Introducción, existe otra palabra pali *manasikara* (“atención” u “ocupación mental”) que se refiere al momento inicial de la pura cognición del objeto, antes de que el mismo sea reconocido, identificado y conceptualizado. Esto, si bien podría considerarse como una atención pura, no es sin embargo, desde punto de vista budista considerado como un estado mental beneficioso o saludable, sino más bien éticamente neutro.

Por el contrario, *sati* es el de ‘recordamiento’, el ‘no-olvido’. Esto incluye la memoria retrospectiva de las cosas del pasado, un recordamiento prospectivo de hacer algo en el futuro y el presente: estar centrado en el recordamiento, en el sentido de mantener una inquebrantable atención hacia la realidad presente. Lo opuesto a la atención consciente es el olvido, así que la atención consciente aplicada a la respiración, por ejemplo, involucra una inquebrantable atención en la respiración (ibíd.), etc.

En conclusión, el *sati* o la atención consciente puede ser usada para sostener aquella mera atención (*manasikara*), pero las tradicionales fuentes budistas en ninguna parte equiparan la atención consciente a semejante tipo de atención, como lo hacen los modernos maestros del movimiento Vipassana, el Mindfulness y los teóricos psicológicos vinculados a esta corriente.

## **Principios teóricos de Mindfulness aplicados al campo psicológico**

Haynes y Feldman (2004) señalaron que el mindfulness podría ser aplicado como una estrategia del término medio entre la evasión de las emociones y un involucramiento excesivo en ellos.

Dado el amplio abanico de significados que han sido derivados del concepto original por parte de las diferentes tradiciones budistas, en el campo psicológico las definiciones de mindfulness también fueron selectivamente interpretados de acuerdo al enfoque del estudio que se presentaba: según los diferentes puntos de vista mindfulness fue un estado mental o un conjunto de habilidades mentales o técnicas. También se hacía diferencia entre un estado de mindfulness y un rasgo o característica de él. David S. Black (2011) sistematizó estas diferentes definiciones llegando a la conclusión, según la cual los investigadores científicos trasladaron el término a un campo medible y proveyeron definiciones operacionales al mindfulness que abarcan tres posibles campos de dominio: un rasgo, un estado y una práctica.

**Mindfulness como rasgo.** En este caso se trata de una característica de la duración relativamente larga consistente en la tendencia que una persona tiene de adentrarse en su interior y permanecer con mayor facilidad en los estados conscientes. En este sentido se señala que mindfulness es una cualidad de la conciencia manifiesta, que se desarrolla y mejora a través de las actividades mentales; es una “capacidad inherente de la mente” (cf. Brown, Ryan & Creswell, 2007), para cuya medición se elaboran siete diferentes escalas basadas en auto-reportes como constructos del rasgo del mindfulness.

**Mindfulness como estado.** Como resultado del entrenamiento de la mente surge un estado de conciencia del momento presente. Las características de este estado serían: la no elaboración, el no juzgamiento y la conciencia centrada en el momento presente, en la cual cada pensamiento y sensación que surge en el campo de la atención es reconocido y aceptado

como tal. Siguiendo este enfoque, se elaboró un instrumento de medición del mindfulness entendido como un estado de conciencia conocido como la Escala de Mindfulness de Toronto (TMS de las siglas en inglés), la cual mide la atención consciente como un fenómeno mental producido por una práctica regular (cf. Brown, et al., 2007, p. 218).

**Mindfulness como práctica.** Mindfulness se entiende aquí como práctica de meditación. Baer (2003) la describe en sus tres diferentes aspectos:

- Una manera de prestar atención que se origina en las prácticas meditativas orientales;
- Prestar atención de una manera particular: hecha a propósito, en el momento presente y sin emitir juicios;
- Llevar la atención completa de uno a la experiencia presente de momento a momento.

De acuerdo con estos autores la práctica de mindfulness involucra tanto los ejercicios de meditación formal e informal, como los que no están relacionados directamente con la meditación. Mindfulness formal o la meditación en sí consiste en sostener la atención en el cuerpo, en la respiración o en las sensaciones que surgen en cada momento. El mindfulness informal es la aplicación de la atención a la cotidianidad de la vida. Finalmente los ejercicios no relacionados con la meditación se asocian con una clase dialéctica de la terapia llamada Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT de las siglas en inglés), cuyos detalles veremos más adelante (cf. Hick, 2010).

**El modelo de dos componentes.** En un artículo consensado entre varios psicólogos clínicos (cf. Bishop, et al., 2004) se propuso una definición operacional de mindfulness, sujeta a contrastación. Se lo conoce como el modelo de mindfulness de dos componentes. El primero involucra la autorregulación de la atención, para mantenerse en la experiencia inmediata, permitiendo así un mayor reconocimiento de los eventos mentales en el momento presente. El segundo componente consiste en la adopción de una perspectiva u orientación particular que uno tiene de las experiencias

acaecidas en el momento presente; las particularidades de esta orientación son: la curiosidad, la apertura y la aceptación.

Entre estos dos, la atención es el componente auto-regulador “que empieza trayendo la conciencia al momento presente –observando y atendiendo el cambiante campo de pensamientos, sensaciones y sentimientos de un momento a otro- para finalmente regular el foco de atención” (Bishop et al., 2004, p. 232). La orientación a la experiencia (el segundo componente) involucra el hecho de mantener una actitud de curiosidad acerca de los objetos experimentados en cada momento. También sobre dónde y cómo la mente se distrae y se aparta del foco de atención elegido por la atención. A los clientes se les pide que eviten tratar de producir un determinado estado mental, por ejemplo la relajación, y en vez de esto, solamente noten cada objeto mental que surge en la corriente de la conciencia.

## **Programas terapéuticos**

En el campo de la psicología aplicada, se elaboraron varios programas terapéuticos basados en mindfulness. A continuación, examinaremos algunos de los más relevantes.

**Reducción del estrés basada en Mindfulness.** Este programa, conocido como MBSR de las siglas en inglés, fue elaborado por el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts y está diseñado para asistir a las personas con dolor y con otros problemas que hacen difícil su tratamiento inicial en un hospital.

MBSR se describe como “un programa grupal que se centra en la adquisición progresiva de la conciencia atenta del mindfulness” (Grossman et al., 2010). El programa está distribuido en un seminario-taller de ocho semanas dirigido por los entrenadores certificados, que implica encuentros grupales semanales, tareas para la casa e instrucciones de tres técnicas formales: la meditación mindfulness, el “escaneo del cuerpo” y unas simples posturas corporales del yoga. Este “escaneo corporal” es la primera técnica

de meditación que se enseña de forma prolongada las primeras cuatro semanas del taller y que consiste en repasar mentalmente todas las partes del cuerpo, “observando” las sensaciones que surgen en ellas en cada momento.

El programa ha sido sujeto de interés de un número cada vez más creciente de investigaciones sobre su posible efectividad. El número de estas investigaciones creció de 52 en el año 2003 a 477 en 2012, llegando a tener cerca de cien Pruebas Controladas Aleatorizadas (RCT de las siglas en inglés) en 2014 (cf. Hurley, 2014). Los resultados de estas investigaciones sugieren que la terapia que incorpora el mindfulness puede ayudar a personas con ansiedad, depresión y estrés. Si bien estas pruebas demuestran que el programa puede ayudar a aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida de los pacientes, no hay evidencias suficientes de que pueda ayudar a prevenir o curar la enfermedad.

**Terapia cognitiva basada en Mindfulness.** MBCT (de sus siglas en inglés) es una terapia psicológica diseñada a ayudar en la prevención de la recaída en la depresión, especialmente en pacientes con el Trastorno depresivo mayor. Este programa utiliza los métodos de la tradicional terapia conductual, agregando algunas estrategias psicológicas nuevas relacionadas con mindfulness y la meditación mindfulness. Los métodos tradicionales incluyen la educación del participante acerca de la depresión, mientras que las nuevas técnicas se centran en estar consciente de todos los pensamientos y las sensaciones que llegan, aceptándolos pero no apegándose a ellos ni rechazándolos (cf. Hofmann et al., 2010). Se asume el punto teórico tradicional, según el cual, cuando los individuos que históricamente han tenido depresiones llegan a angustiarse, automáticamente retornan a los procesos cognitivos que pueden desencadenar episodios depresivos. Pero la meta del programa MBCT es precisamente interrumpir estos procesos automáticos y enseñar a los participantes a no prestar demasiada atención a los estímulos que llegan como reacción a ellos, sino centrarse más bien en la aceptación y la observación de los mismos sin el juzgamiento. Esta práctica permite al participante notar cuando los procesos automáticos ocurren y alterar su reacción para que la misma sea más reflexiva.

Más allá del uso que se le da para la reducción de la agudeza de la depresión, hay investigaciones que apoyan la efectividad de la meditación *mindfulness* en la reducción del ansia por las sustancias, en caso de personas adictas (cf. Merluzzi, 2014). Por ejemplo, la práctica de esta meditación por el periodo de dos semanas (con un total de 5 horas de meditación) reduce el tabaquismo en un 60 %, reduciendo también el ansia de fumar, incluso en aquellos fumadores del experimento que no tuvieron la intención inicial de dejar de fumar (ibíd.).

El programa MBCT, al igual que el modelo anterior, implica una intervención grupal por el periodo de ocho semanas, durante las cuales se imparte un curso semanal de dos horas de duración. Después de la quinta semana se imparte una clase prolongada de todo el día. Sin embargo, el grueso de la práctica se realiza fuera del recinto de las clases, cuando el participante está guiado en la meditación diaria y en tratar de cultivar el *mindfulness* en su vida diaria.

El programa prioriza el aprendizaje sobre cómo prestar atención o cómo estar concentrado en cada momento, pero sin el juzgamiento. Mediante el *mindfulness*, los participantes pueden experimentar y reconocer que aferrarse a algunas de estas sensaciones no es efectivo y es mentalmente destructivo. Se enseña que el *mindfulness* puede ser también útil a los terapeutas durante las sesiones de terapias (cf. Fulton, et al., 2005).

**Terapia de aceptación y compromiso.** ACT (de sus siglas en inglés) es una forma de análisis clínico de la conducta utilizada en psicoterapia. Consiste en una intervención psicológica empírica que usa la aceptación y el *mindfulness* como estrategias del cambio conductual para incrementar la flexibilidad psicológica (cf. Hayes, s.f.). El objetivo no es la eliminación de las sensaciones difíciles sino el hecho de estar presente con lo que la vida nos trae. Noam Shpancer (2010) describe esta terapia como un proceso de conocer las sensaciones displacientes, luego aprender a no actuar sobre ellas y evitar situaciones en las cuales las mismas podrían ser invocadas. El efecto terapéutico de este proceso, según Shpancer, es lo que llama “un

espiral positivo” donde sentirse mejor conduce a una mejor comprensión de la realidad (ibíd.).

Mientras la psicología occidental opera usualmente con la idea de “normalidad de la salud”, asumiendo que mientras algunos estados mentales siguen su curso natural, se trata de los seres humanos psicológicamente saludables, la ACT asume, por el contrario, que el proceso psicológico de una “mente humana normal” frecuentemente es destructivo (Harris, 2006). En el corazón de la concepción de ACT subyace la idea, según la cual el sufrimiento psicológico es causado generalmente por la experiencia de evitar ciertos estados mentales, por un enredo cognitivo y por la resultante rigidez psicológica que conduce, a su vez, a la carencia de pasos conductuales que estuvieran concordantes con los valores fundamentales.

Existe una manera simple de resumir la esencia del modelo ACT mediante dos acrónimos que rezan en inglés “MIEDO” y “ACTO” (fear y act). El primer acrónimo reza cuanto sigue:

- Fusión con tus pensamientos (**F**usion with your thoughts)
- Evaluación de la experiencia (**E**valuation of experience)
- Evasión de tu experiencia (**A**voidance of your experience)
- Dar razones para tu conducta (**R**eason-giving for your behavior).

El segundo acróstico es la alternativa saludable:

- Acepta tus reacciones y estés presente (**A**cept your reactions and be present)
- Escoge una dirección valorada (**C**hoose a valued direction)
- Actúa (**A**ct).

Finalmente, para describir el procedimiento básico de ACT se suelen emplear seis principios orientados a ayudar al cliente a desarrollar la flexibilidad psicológica, que son los siguientes:

- De-fusión cognitiva: métodos de aprendizaje para reducir la tendencia de cosificar los pensamientos, las imágenes, las emociones y los recuerdos.

- Aceptación: permitir a los pensamientos llegar e irse sin forcejar con ellos.
- Contacto con el momento presente: la conciencia de aquí y ahora, experimentada con la apertura mental, interés y receptividad.
- Observar al yo: acceder al sentido trascendental de uno mismo, la continuidad de la conciencia que es inmutable.
- Los valores: descubrir lo que es más importante del verdadero yo de uno.
- Acción comprometida: establecer metas de acuerdo con esos valores y llevarlas a cabo con responsabilidad.

**Terapia dialéctica conductual (TDC).** También conocida como DBT por sus siglas en inglés, es una terapia diseñada para ayudar a las personas a cambiar los patrones de conducta dañinos como autoagresión, pensamientos suicidas o abuso de sustancias. En este enfoque se trabaja para ayudar a las personas a aumentar su control emocional y cognitivo, mediante el aprendizaje de los factores desencadenantes que llevan a reactivar estos estados indeseables. Este aprendizaje debe servir para evaluar qué clases de estrategias de afrontamiento hay que aplicar a las secuencias de eventos, pensamientos, sentimientos y comportamientos, con el fin de evitar reacciones no deseadas. TDC asume que la gente hace su mejor esfuerzo, pero carece de habilidades y refuerzos, y esta carencia interfiere en su capacidad de funcionar adecuadamente (cf. PsychCentral, 2007).

TDC es una modificación de la Terapia cognitivo conductual desarrollada en la década de los 70 por Marsha M. Linehan, una psicóloga investigadora de la Universidad de Washington para tatar personas con trastorno límite de personalidad y personas con ideas suicidas crónicas. Sin embargo, TDC actualmente está siendo utilizado en una amplia variedad de tratamientos psicológicos que incluye tratamiento de daños cerebrales traumáticos, trastornos alimenticios y de los estados de ánimos. La Terapia dialéctica conductual combina las técnicas estandarizadas cognitivo conductuales con el control de las emociones y el examen de la realidad a través de los conceptos como tolerancia al malestar, aceptación y atención

consciente derivados de la práctica meditativa.

El objetivo de TDC no consiste en diagnosticar a una persona con una enfermedad particular, sino mirarla como un todo para decidir qué es lo que necesita ser arreglado. Los pasos básicos en esta evaluación cognitivo emocional incluyen:

Paso 1: identificar las conductas críticas;

Paso 2: determinar si las conductas críticas tienen excesos o déficits;

Paso 3: evaluar la frecuencia, duración o intensidad de las conductas críticas;

Paso 4: si hay exceso, intentar disminuir la frecuencia, duración o intensidad de la conducta; si hay déficit, incrementarla (Kaplan & Saccuzzo, s.f., p. 415).

## **Movimiento Mindfulness**

Aparte del ámbito de la meditación budista y su aplicación a la psicología clínica, Mindfulness se ha ganado una creciente popularidad como una práctica del diario vivir. En este contexto mindfulness se define como la conciencia –de un momento a otro- sobre los pensamientos, los sentimientos, las sensaciones corporales y el medio que nos rodea. Una clase de conciencia caracterizada por la “aceptación”: atención a los pensamientos y las sensaciones sin juzgamientos sobre si son buenos o malos. Una atención consciente (mindfulness) centrada en estar en el preciso momento, en vez de lo que normalmente sucede, divagar sobre el pasado o el futuro.

Así entendido “Movimiento Mindfulness” se divulgó principalmente gracias al trabajo de Jon Kabat-Zinn y su programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (MBSR de las siglas en inglés: Mindfulness-Based Stress Reduction), lanzado en la Escuela Médica de la Universidad de Massachusetts en 1979. A partir de ahí, los estudios han documentado los beneficios mentales y físicos de mindfulness en general y de MBSR en particular. Así que los programas similares han sido ampliamente aplicados en escuelas, prisiones, hospitales, centros de veteranos y en otros entornos

(cf. Wilson, 2014). Kabat-Zinn afirmaba que la práctica de mindfulness podría ser beneficiosa para mucha gente de la sociedad occidental que estaría dispuesta a adoptar tradiciones o vocabulario budistas, pero los investigadores y clínicos occidentales introdujeron la práctica de mindfulness dentro de los programas de tratamientos de la salud mental, generalmente de manera independiente de las tradiciones culturales y religiosas de sus orígenes. De esta manera mindfulness, más que una práctica formal de meditación, se ha convertido en una manera de ser, que puede ser practicado fuera de una sentada formal meditativa (Israel, 2013).

## Crítica

Varios eruditos del tema, entre ellos Wallace (2006) han criticado cómo el mindfulness ha sido definido o representado por las publicaciones occidentales recientes. El sentido moderno del término se aparta significativamente de las enseñanzas del mismo Buda histórico contenidos en los antiguos textos del budismo temprano preservados en el Canon Pali, el Canon Chino y en las colecciones separadas de sermones en sánscrito y seguidos por los Comentarios autorizados. Uno de estos comentaristas más famosos de nombre Buddhaghosa del siglo V d.C., ofreció un análisis detallado del término pali *sati* (mindfulness) ya discutido en la Introducción, del cual se desprende que el mismo tiene connotaciones mucho más ricas que un vago “estar aquí y ahora”, y que fue una práctica pensada inicialmente a ser aplicada en dos dimensiones: en primer lugar, acompañada siempre por *sampañña*, que en pali significa una clara comprensión, una especie de introspección, un “tipo de conocimiento que siempre tiene una cualidad reflexiva: invariablemente se vincula con la acción de monitorizar los estados de su propio cuerpo y de la mente, algunas veces, en relación con el entorno en el cual uno se encuentra” (Wallace, 2009). En segundo lugar, aparece como meditación formal, pero siempre sobre objetos específicos, por ejemplo como *ānāpānasati* (mindfulness o atención consciente en la respiración) o como los cuatros *sati* *patthana* (establecimientos de mindfulness o atención consciente), en los cuales el mindfulness en cada caso se establece en un

objeto concreto: el cuerpo, las sensaciones, la mente y los objetos mentales. Finalmente, el hecho de que el Buda histórico enseñara esta práctica de la disciplina mental como solamente uno de los tres pilares de su sistema, llamado *samadhi* o meditación, y señalando que el mismo puede lograr la meta deseada únicamente cuando está acompañado por otros dos –*sīla* o la práctica de la moral y *pañña*, la sabiduría- muestra lo lejos que están estos conceptos originales de las propuestas de la psicología Mindfulness y el movimiento derivado de ella.

La popularización del mindfulness también tuvo sus críticas debido a ser tratado como mercancía (cf. Safran, 2014). Algunos hasta acuñaron el término de McMindfulness para señalar que la popularidad de mindfulness fue resultado de una estrategia comercial: “McMindfulness es el marketing de la construcción de un sueño; un idealizado estilo de vida; un cambio de imagen de identidad” (ibíd.).

Según Purser y Loy (2013) mindfulness no ha sido usado en el sentido de despertar la conciencia sobre las “raíces perjudiciales de la codicia, la animadversión y la falsa ilusión” (frase repetida cientos de veces en los antiguos textos budistas), sino que fue reformada en una “técnica terapéutica banal de auto-ayuda” (parr. 6) que no hace otra cosa sino lo opuesto: refuerza esas pasiones. Mientras el mindfulness se comercializa en el Occidente como un medio para reducir el estrés, en el contexto budista es parte de un programa de ética que abarca todo para fomentar la armonía social y la compasión. Puser y Loy citan también a Bhikkhu Bodhi, un renombrado monje budista occidental de la tradición Theravada para quien “en ausencia de una crítica social aguda, las prácticas budistas fácilmente podrían utilizarse para justificar y reforzar el estado actual de las cosas, convirtiéndose así en el refuerzo del capitalismo de consumo” (Bhikkhu Bodhi en Purser y Loy, 2013, parr. 17). Lamentablemente la visión más ética y socialmente responsable del mindfulness es vista por muchos teóricos occidentales de Mindfulness como una politización innecesaria del viaje personal de la auto-transformación. En consecuencia, mayormente sólo se comercializa a mindfulness como meditación a través de libros de autoayuda, clases de meditación guiada y retiros.

## Conclusiones

Ambas escuelas psicológicas estudiadas son relativamente recientes, se originan en la segunda mitad del siglo XX, entre la década de los 70 y 90 del siglo pasado, para ser más preciso. Se originan con el afán de jugar un rol complementario en la psicología tradicional, a la cual acusan de abandonar ciertos aspectos o dimensiones del ser humano, como la experiencia espiritual o trascendental. Como corolario, algunos de los representantes de estos nuevos enfoques ponen en duda la categoría reinante de la psicología occidental de la “normalidad de la salud mental”, considerando que no necesariamente el hecho de seguir el curso natural de los estados mentales sea psicológicamente saludable, asumiendo una posición contraria, según la cual, este proceso psicológico de una mente humana “normal”, frecuentemente puede ser destructivo. Esta pretensión de la complementación de la psicología tradicional podría interpretarse como el rechazo del enfoque fragmentario de la ciencia y el afán por lograr una visión más holística del hombre, pretensión muy notoria en la postmodernidad.

Lo llamativo de estas corrientes es su repercusión en otros ámbitos extra-científicos: el Movimiento del Potencial Humano y el Movimiento Mindfulness, asociados con la Psicología Transpersonal y Psicología Mindfulness, respectivamente. Estos movimientos, al igual que las psicologías relacionadas con ellos, exploran los estados alterados de conciencia o los estados de conciencia expandida, tanto con el uso de las drogas alucinógenas como a través de estados profundos de meditación. La Psicología Transpersonal asociaba estos estados con las experiencias espirituales, paranormales y trascendentales, y en sus inicios efectivamente las investigaciones y las terapias han sido acompañadas por la utilización de LSD y mezcalina. Mientras que el Movimiento del Potencial Humano, en tanto originado en los movimientos contraculturales de los 60 del siglo pasado, exploraba estos “recursos psicológicos humanos y espirituales” con el uso de los psicodélicos de manera aún más abierta. Por otro lado, la Psicología y el Movimiento Mindfulness hablan, en este sentido, del “verdadero yo”, a través de cuya observación se puede acceder al sentido trascendental de uno mismo y descubrir lo que es más importante del verdadero yo de uno.

Este interés conduce a la incorporación en el marco conceptual de estas psicologías elementos de diferentes tradiciones espirituales, especialmente budistas. Así, la Psicología Transpersonal, aparte de estudiar los estados de conciencia, introduce categorías como el potencial último o elevado, lo más allá del ego o yo personal, la trascendencia y lo espiritual. Asume una perspectiva holística y unificadora como el punto de vista central. Sus representantes hablan de una síntesis de las filosofías espirituales orientales, especialmente budistas e hinduistas, y las psicologías espirituales de la academia occidental (Wilber), y de un proyecto básico consistente en la integración de la experiencia y práctica religiosas, con el pensamiento crítico moderno y las perspectivas epistemológicas posmodernas (Ferrer). La Psicología Mindfulness presta del budismo su sistema de meditación, aunque sigue básicamente una de sus corrientes modernas que es el Movimiento Vipassana. Como ya se dijo, su nombre es una traducción al inglés del término *sati* que se usa para significar el arte de sostener la mera atención consciente en el momento presente y oponerse a la excesiva atracción de la mente por el futuro y dejarse llevar por el pasado. Además, esta corriente fue influenciada por el pensamiento budista en su enfoque sobre la comprensión de la mente y la felicidad, especialmente con el concepto de *dukkha* como consecuencia del apego, y el del Óctuple Noble Sendero como el camino de la erradicación de esta insatisfacción. A estos elementos del pensamiento budista se incorporan otros de tradiciones muy diferentes, como hindúes, chamanísticos, taoístas, Zen, etc., dejando la impresión de un sincretismo indiscriminado, bien reflejado en la frase de Ferrer sobre el "océano de emancipación que tiene muchas orillas", a través de la cual, expresa la idea de que las diferentes verdades espirituales podrían alcanzar la misma orilla espiritual.

No se puede desestimar el esfuerzo que estas psicologías modernas manifiestan en el área de aplicación de sus marcos conceptuales a la terapia. En la Psicología Transpersonal, por ejemplo, varios autores presentaron proyectos de integración de la psicoterapia occidental con la psicología espiritual, especialmente la aplicación de la psicoterapia para la comprensión expandida del cuerpo y la mente, dentro del marco de la filosofía Yoga. También se abordaron asuntos clínicos relacionados con la meditación y la

crisis espiritual, en cuyo campo se acuñaron los términos de “aparición espiritual” y “emergencia espiritual”. Por su parte la Psicología Mindfulness elaboró siete diferentes escalas de medición del rasgo del mindfulness, proporcionó una definición operacional del mismo, sujeta a contrastación. Son muy conocidos los programas terapéuticos de Mindfulness como el de la Reducción del estrés basada en Mindfulness, con cerca de cien Pruebas Controladas Aleatorizadas, la Terapia cognitiva basada en Mindfulness, la Terapia de aceptación y compromiso y la Terapia dialéctica conductual.

Existen numerosas investigaciones de meta-análisis que demuestran una efectividad significativa en algunos campos de estas terapias, razón por la cual se cuenta con institutos y universidades en el mundo entero que ofrecen cursos de pre y posgrado con el enfoque de dichas corrientes. No obstante, existen también fuertes críticas hechas desde diferentes posiciones. La Psicología Transpersonal fue criticada por la negligencia de sus psicólogos en considerar la dimensión personal de la psique humana por centrarse demasiado en el campo trascendental. Algunos acusan su campo metodológico y conceptual como insuficiente y carente del rigor científico. Especialmente resalta la desatención a los fundamentos biológicos de la conducta y el mal uso los conceptos físicos en la explicación de la conciencia. Finalmente, la excesiva asociación con las ideas religiosas, probablemente hizo que la Asociación Americana de Psicología (APA) se rehusara a aceptar esta corriente como una división psicológica aparte. En cuanto a la Psicología Mindfulness, si bien se aceptan las pruebas que presenta a favor de ayudar a aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida de los pacientes, se la critica por falta de evidencias suficientes de que pueda ayudar a prevenir o curar la enfermedad. Pero la mayor crítica de esta corriente proviene de las mismas posiciones budistas, principalmente, porque el sentido moderno del término con el cual se denomina (*sati* o *mindfulness*) se aparta significativamente de las enseñanzas del mismo Buda histórico contenidos en los antiguos textos del budismo temprano. Por otro lado, también la popularización del mindfulness tuvo severas críticas por tratarse de una mera comercialización del sistema de terapia o meditación: se trata, en resumidas cuentas, de un trivialización de las profundas ideas budistas.

## Referencias

- Anderson, R. (2005). Book Review: Washburn, Michael. (2003). Embodied spirituality in a sacred world. *The Journal of Transpersonal Psychology*. Vol.37, No. 2.
- Baer, R.A. (2003). *Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review*. Recuperado de <http://www.wisebrain.org/papers/MindfulnessPsyTx.pdf>
- Baron, A. (2010). *Satipatthana Mula: Raíces de los establecimientos de la atención consciente*. Recuperado de [http://www.bosquetheravada.org/index.php?option=com\\_k2&view=item&id=1662:satipatthana-mula-%E2%80%93-ra%C3%ADces-de-los-establecimientos-de-la-atenci%C3%B3n-consciente&Itemid=239](http://www.bosquetheravada.org/index.php?option=com_k2&view=item&id=1662:satipatthana-mula-%E2%80%93-ra%C3%ADces-de-los-establecimientos-de-la-atenci%C3%B3n-consciente&Itemid=239)
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, Sh., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). *Mindfulness: A proposed operational definition*. 11(3): 230–241.
- Black, D.S. (2011). *A Brief Definition of Mindfulness*. Recuperado de [http://www.mindfulexperience.org/resources/brief\\_definition.pdf](http://www.mindfulexperience.org/resources/brief_definition.pdf)
- Bodhi, Bhikkhu (2010). *Introducción a la colección de los discursos relacionados con los cúmulos*. En Bosque Theravada, trad. Anton P. Baron. Recuperado de [http://www.bosquetheravada.org/index.php?option=com\\_k2&view=item&layout=item&id=1920&Itemid=1934](http://www.bosquetheravada.org/index.php?option=com_k2&view=item&layout=item&id=1920&Itemid=1934)
- Bodhi, Bhikkhu (2011a). *La enseñanza del no-yo*. En *Bosque Theravada*, trad. Anton P. Baron. Recuperado de [http://www.bosquetheravada.org/index.php?option=com\\_k2&view=item&layout=item&id=2163&Itemid=2055](http://www.bosquetheravada.org/index.php?option=com_k2&view=item&layout=item&id=2163&Itemid=2055)
- Brown, R.S. (2014). An Opening: Trauma and Transcendence. *Psychosis: Psychological, Social and Integrative Approaches*, DOI:10.1080/17522439.2014.900105.
- Brown, K.W., Ryan, R.M. & Creswell, J.D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*. 18(4), 211-237.
- Caplan, M. (2009). *Eyes Wide Open: Cultivating Discernment on the Spiritual Path*. Boulder, Colorado: Sounds True.

- Cortright, B. (1997). *Psychotherapy and spirit: Theory and practice in transpersonal psychotherapy*. Albany, NY, US: State University of New York Press. XII, p. 257 (SUNY series in the philosophy of psychology).
- Cunningham, P.F. (2011). *A Primer on Transpersonal Psychology*. Nashua NH 03060-5086: Rivier College.
- Chinen, A.B. (1996). The emergence of Transpersonal psychiatry. En Scotton, B.W., Chinen, A.B. & Battista, J.R., Eds. *Textbook of Transpersonal Psychiatry and Psychology*. New York: Basic Books.
- Friedman, H. (2002). Transpersonal Psychology as a Scientific Field. *The International Journal of Transpersonal Studies*. Vol. 21, 175-187.
- Fulton, P., Germer, C., & Siegel, R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. & Walach, H. (2010). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Focus on Alternative and Complementary Therapies*, 8(4), 500.
- Harris, R. (2006). Embracing your demons: an overview of Acceptance and Commitment Therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12(4), 2-8.
- Hartelius, G., Caplan, M., & Rardin, M.A. (2007). Transpersonal Psychology: Defining the Past, Divining the Future. *The Humanistic Psychologist*, 35(2), 1-26.
- Hayes, A.M. y Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3).
- Hayes, S. (s.f.). *Acceptance & Commitment Therapy (ACT)*. Recuperado de <https://contextualscience.org/act>
- Hofmann, S.G., Sawyer, A.T. & Fang, A. (2010). The Empirical Status of the "New Wave" of Cognitive Behavioral Therapy. *Psychiatric Clinics of North America*. 33(3), 701-710.
- Hurley, D. (2014). *Breathing In vs. Spacing Out*. New York Times Magazine.
- Israel, I. (2013). *What's the Difference Between Mindfulness, Mindfulness Meditation and Basic Meditation?* Recuperado de [http://www.huffingtonpost.com/ira-israel/types-of-mindfulness\\_b\\_3347428.html](http://www.huffingtonpost.com/ira-israel/types-of-mindfulness_b_3347428.html)
- Jaenke, K. (2004). The Participatory Turn. Review of Jorge N. Ferrer, *Revisioning Transpersonal Theory: A Participatory Vision of Human Spirituality*. *ReVision*, Vol. 26, No. 4, Verano de 2004.

- Jerry, P.A. (2003). Challenges in Transpersonal Diagnosis. *The Journal of Transpersonal Psychology*, Vol. 35, No. 1.
- Kaplan, R. & Saccuzzo, D. (s.f.) *Psychological Testing*. Wadsworth.
- Keutzer, C.S. (1994). Transpersonal Psychotherapy: Reflectionson the Genre. *Professional Psychology: Research and Practice*. Vol. 15, No. 6,868-883, The American Psychological Association.
- Lajoye, D.H. & Shapiro, S.I. (1992). Definitions of transpersonal psychology: The first twenty-three years. *Journal Transpersonal Psychology*. Vol. 24.
- Maslov, A.H. (1964). *Religions, values, and peak experiences*. Londres: Penguin Books Limited.
- Merluzzi, A. (2014). Breaking Bad Habits. *Observer*, 27(1).
- Matthews, Ch. O. (1999). Psychotherapy and Spirit. *Counseling & Values*. Oct 99, Vol. 44 Issue 1, p. 75.
- Miller, J. J. (1998). Book review: Textbook of Transpersonal Psychiatry and Psychology. *Psychiatric Services*. Abril, 01.
- Pali Text Society (2007). *The Pali Text Society's Pali - English Dictionary*. Recuperado de <http://dsal.uchicago.edu/dictionaries/pali/>
- Paulson, D.S. (2006). Book Review: Grof, Stan. The cosmic game: Explorations of the frontiers of human consciousness. *The Journal of Transpersonal Psychology*. Vol. 38, No. 1.
- PsychCentral (2007). *An Overview of Dialectical Behavior Therapy*. Recuperado de <http://psychcentral.com/lib/an-overview-of-dialectical-behavior-therapy/>
- Purser, R. & Loy, D. (2013). *Beyond McMindfulness*. Recuperado de [http://www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcmindfulness\\_b\\_3519289.html](http://www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcmindfulness_b_3519289.html)
- Safran, J. (2014). Straight Talk. Cutting through the spin on psychotherapy and mental health. *Psychology Today*.
- Scotton, B. W. (1996). Introduction and Definition of Transpersonal Psychiatry en Scotton, B.W., Chinen, Allan, B. & Battista, J.R. eds. *Textbook of Transpersonal Psychiatry and Psychology*. Nueva York: Basic Books.

- Sharma, P., Charak, R. & Sharma, V. (2009). Contemporary Perspectives on Spirituality and Mental Health. *Indian Journal of Psychological Medicine*. Jan-Jun; 31(1): 16–23.
- Shpancer, N. (2010). Emotional Acceptance: Why Feeling Bad is Good. *Psychology Today*, Septiembre.
- Sovatsky, S. (1998). *Words from the Soul: Time, East/West Spirituality, and Psychotherapeutic Narrative*. New York: State University of New York Press (SUNY Series in Transpersonal and Humanistic Psychology).
- Turner, R.P., Lukoff, D., Barnhouse, R.T. & Lu Francis G. (1995). Religious or spiritual problem. A culturally sensitive diagnostic category in the DSM-IV. *Journal of Nervous and Mental Disease*, Jul; 183(7): 435-44.
- Vashburn, M. (2003). Transpersonal Dialogue: A New Direction. *The Journal of Transpersonal Psychology*. Vol.35, No. 1.
- Wallace, A. (2009). El balance consciente: ¿Qué realmente entendía Buda por "atención consciente?". Entrevista a Allan Wallace en Tricycle. Trad. Anton P. Baron. Recuperado de [http://www.bosquetheravada.org/index.php?option=com\\_k2&view=item&layout=item&id=692&Itemid=575](http://www.bosquetheravada.org/index.php?option=com_k2&view=item&layout=item&id=692&Itemid=575)
- Wallace, A. (2006). *The attention revolution: Unlocking the power of the focused mind*. Boston: Wisdom Publications.
- Walsh, R. & Vaughan (1993). On Transpersonal Definitions. *Journal Transpersonal Psychology* 25(2), 199-207.
- Watts, A.W. (2003). *El camino del Zen*. Barcelona, España: Edhasa.
- Wilson, J. (2014). *Mindful America: Meditation and the Mutual Transformation of Buddhism and American Culture*. Oxford, University Press.
- Yang, C. P., Lukoff, D. & Lu, F. (2006). Working with Spiritual Issues. *Psychiatric Annals*, 36:3, March 2006.