

El presente artículo está publicado en la revista *British Gestalt Journal*, año 2009, Volumen 18 N° 1.¹

Consideraciones teóricas sobre el uso de prácticas meditativas Budistas en la Terapia Gestalt

John L. Bennett

Sumario: Muchos terapeutas Gestalt expresan interés en el uso de las ideas Budistas en el trabajo con sus clientes. Este artículo explora el suelo común entre la teoría de la terapia Gestalt (TTG) y la filosofía Budista, y también el darse cuenta de la atención plena (*mindful awareness*) y la aceptación del cambio. Se subrayan dos diferencias significativas entre los dos enfoques – la distinta conceptualización del self y la función positiva de la agresión en la TG. Las dificultades de la integración de las dos tradiciones son examinadas usando el lenguaje del funcionamiento defensivo. El concepto de “Voluntad y Gracia” de Sally Denham-Vaughan se utiliza como un instrumento estético para el entendimiento de cómo integrar la TG y la práctica Budista.

Palabras clave: agresión, Budismo, filosofía Budista, *mindfulness*/atención plena, espiritualidad, secuencia de contacto, voluntad y gracia.

Introducción

Las ideas de este artículo fueron inspiradas por la asistencia al taller de GK y HH en 2008 *Terapia Gestalt (TG) y Budismo: fuentes de inspiración y aspectos comunes* en la conferencia de la AATG en Manchester, Inglaterra. El tema de la conferencia de 2008 fue la diferenciación en el contacto. Este artículo surge de la conferencia y el taller, buscando explorar la posible sinergia del trabajo psicoterapéutico que se realiza en la TG con las técnicas Budistas de atención plena (*mindfulness*) Esto también es una figura muy viva para mí como, a la vez, terapeuta Gestalt y practicante de meditación. Espero ver surgir un diálogo crítico y alimentar un cruce fértil de las dos tradiciones.

Muchos terapeutas Gestalt parecen tener algo más que un interés pasajero en la filosofía Budista y la espiritualidad. Más allá de la Terapia Gestalt (TG), otras escuelas de psicoterapia, como el psicoanálisis (p. ej Epstein, 2007) y terapia cognitivo-conductual (Segal, Williams and Teasdale en 2002) tienen una literatura emergente y significativa sobre la integración de las técnicas de *mindfulness* inspiradas en el Budismo con sus respectivas tradiciones terapéuticas, a pesar de que, algunas veces, hay que hacer considerables acrobacias mentales. De forma distinta a otras escuelas de psicoterapia, aunque paralelo a gran parte de pensamiento Oriental, la teoría de la TG ofrece una perspectiva de los fenómenos como mente y cuerpo, yo y los otros, no-dualística e interconectada. En ambos, TG y Budismo, todas las cosas existen solamente en relación a todas las demás. El punto de partida no dualístico de estas dos tradiciones nos da un sólido fundamento para posibles futuros diálogos, sin requerir acrobacias intelectuales. Es lamentable que mucho trabajo sobre filosofía Budista y práctica de meditaciones en TG ha permanecido sin publicar, y por lo tanto fuera de la crítica del círculo más amplio de colegas y estudiosos.² Es mi esperanza que un diálogo crítico se pueda desplegar, uno que pueda nutrir la utilización clara de las prácticas *mindfulness* de inspiración Budista por

¹ La traducción es de Paulino Aparicio Martín-O. En las palabras técnicas de más compleja traducción he optado por conservar el original del autor. La revisión lingüística la ha realizado Anna Mackenie.

² Con la notable excepción de los limitados escritos de Ruth Wolfert hacia el final de su vida.

terapeutas Gestalt.

La certeza del cambio

De la misma forma que muchos terapeutas Gestalt de inspiración Budista, Kjonstad y Halvorsen (2008) exploran una significativa parcela de aspectos comunes entre la práctica Budista y la TG, el trabajo con la certeza del cambio. Con lenguaje universal afirman que “Los budistas continuamente experimentan con constelar (gestalt) el mundo como un proceso de cambio, sin agarrarse a ninguna forma particular o alejando otras experiencias concretas” (p.14). Esta concepción es similar, pero no idéntica al concepto gestáltico de “ajuste creador³”. Perls Hefferline y Goodman (PHG, 1951) describen la psicología como “*el estudio de los ajustes creadores*” Su tema es la siempre-renovada transición entre novedad y rutina, que resulta en asimilación y crecimiento. Este proceso orientado-al-cambio es quizás, su conceptualización más básica de la terapia Gestalt. Similar a los conceptos de filosofía Budista que subrayan Kjonstad y Halvorsen, (la TG y el concepto de ajuste creador) colocan la experiencia del darse cuenta del siempre-emergente cambio en el foco de la práctica terapéutica.

A primera vista, la terapia Gestalt y la meditación Budista parecen ser como dos gotas de agua. Sin embargo, mirando más allá del énfasis sobre el darse cuenta pleno (mindful awareness) del momento presente y la aceptación del cambio, los aspectos comunes se acaban de golpe. En sus respectivas orientaciones al cambio, ambas aproximaciones prescriben lo que parecen ser métodos irreconciliables para la integración de la novedad. La tradición Budista enfatiza la atención al presente y la aceptación y asimilación del cambio. Por contra, la terapia Gestalt va más allá de la aceptación y asimilación del cambio que practica la filosofía Budista, que sigue la secuencia de contacto con el otro (o el entorno), que genera la potencia para el crecimiento a través del cambio co-creado por el yo (self) y los otros. Estas orientaciones diferentes hacia el cambio parecen ser producidas en las parecidas, aunque distintas nociones del self en la filosofía Budista y la teoría de la TG (TTG).

El self que es una ilusión y el self que emerge (illusory, emergent)

De forma distinta a otras tradiciones espirituales y modelos psicológicos de la mente, ambos, Budismo y TTG describen el self de una forma fluida, emergente, diferente en cada contexto. Desde las dos perspectivas el self es un enigma. La claridad en la descripción es imposible fuera del contexto holístico de un universo fenomenológico más grande. Es, quizás, los iguales-pero-distintos conceptos de self en Budismo y TG los que han, a menudo, animado a los terapeutas Gestalt a integrar conceptos filosóficos orientales en su práctica desde el primer surgimiento de la teoría. Esta similitud no es un accidente. Ambos, Paul Goodman y Fritz Perls estaban interesados activamente en Taosimo y Zen respectivamente. Incorporaron conceptos de oriente, como el darse cuenta de la atención plena (mindful awareness) mientras que también buscaban fundamentar su teoría psicoterapéutica en la filosofía occidental tradicional, basándose en Aristóteles (Crocker and Phillipson, 2005). Por lo tanto la TG no es una filosofía oriental; es una teoría occidental que integra ideas orientales. Las filosofías del Este y del Oeste están fundamentadas en una inmensidad de hipótesis sobre la naturaleza del self. En el fondo de la aceptación e integración de muchos terapeutas Gestalt de conceptos orientales se esconde esta diferencia. Una y otra vez de forma educada no se tienen en cuenta. La

³ N. del T.: Aunque “creative adjustment” ha venido siendo traducido como “ajuste creativo” la última tendencia es traducirlo por “ajuste creador” resaltando así los más novedosos del acto.

filosofía Budista concibe el yo, lo otros, y el mundo material como ilusiones o sueños (Chodron, 1990); mientras TTG concibe el self como un “proceso actual y vivo de contactar lo real, el presente efímero” (Perls y otros 1951, p 371)

Las enseñanzas atribuidas a Siddharta Gautama, también conocido como Buda, forman la base de la filosofía Budista, de la religión y de la práctica meditativa. El Buda vivió en la India del norte y en Nepal en el siglo sexto antes de Cristo. El mismo Buda planteó que sus enseñanzas no deberían ser creídas como artículos de fe. En cambio insistió en que sus estudiantes deberían practicar sus ideas y enjuiciar por sí mismos. (Rahula, 1959) Dejando aparte la distinción de Buda entre creer y ver, veintiséis siglos después muchos proclaman que el Budismo es su fe. El Budismo puede ser abrazado como una filosofía o una forma de vida y no necesariamente como una religión. Las enseñanzas de Buda (también conocidas como *dharma*) han sido largamente reconocidas en muchas sociedades de oriente como una clase de psicología filosófica. Aspectos no religiosos del *dharma* han venido a ejercer una influencia creciente en el campo de la psicoterapia en occidente en los últimos sesenta años.

En filosofía Budista la naturaleza del self es presentada como interdependiente, ambigua e impermanente. El Buda enseñó un modelo de mente en el que las nociones de self surgen del juego de cinco *shandhas*, o agregados físicos y mentales. Estos son: materia, sensaciones, percepciones, formaciones mentales y consciencia (Rahula, 1959) Juntos forman nuestra experiencia, pero cualquier sugerencia de que estos agregados crean un self real o permanente es una ilusión. De la misma forma en la que las ruedas, la carrocería, el conductor, el caballo y el camino forman un vehículo moviéndose, parecen crear un self que permanece, pero todos son indignos de confianza ambiguos e impermanentes. Con el aforismo “No ‘me’ puedo agarrar claramente” el maestro budista zen Steve Hagen (1997) resume elegantemente la visión Budista. Según Hagen, aquellos quienes tratan de definir y agarrarse al “mi” siempre aparecen con las manos vacías. Cuando el budista abandona el agarrarse al “mi”, y se quita el velo del self, detrás no hay nada. El alejar la ilusión del self es una parte del fenómeno más grande que muchos budistas llaman El Gran Despertar, una de las metas terapéuticas de su práctica meditativa.

Desde la perspectiva terapéutica gestáltica es difícil, pero de ninguna forma es una ilusión el definir el self o el “mi”. Aunque amorfo en la TTG el self existe de verdad. Aflora y encuentra expresión en contacto con el entorno. Como también escribe Goodman de forma elegante “contacto es tocar tocando algo” (Perls et al, 1951). Sigue “(el) self no debe pensarse como una institución fija”; existe donde y cuando hay, de hecho, una interacción en la frontera (ibid. p. 373). Es importante hacer notar que en TG, a pesar de, su dependencia del contexto y en el entorno, el self es real. La existencia del self no se pone en duda.

Aquí, como la visión Budista, es una conceptualización del self que también es fluida y siempre-cambiante. Aunque, diferente a la visión Budista, es interactivo, existe en y alrededor de la frontera de contacto entre dos personas, y es muy real. El modo terapéutico Gestáltico es del proceso de contactar, de dos “selfs” presentes, o en lenguaje de Martin Buber (Buber 1970), un encuentro de un “Yo” y un “Tú”, cada uno tocando al otro. Cada cual es cambiado para siempre por su interacción. Distinto de la meditación Budista, el self se actualiza en el contacto, no solamente en la aceptación. Los integracionistas Budistas podrían describir un *dejar partir* de gestalts fijadas y *aceptación* de la cambiante figura-fondo. En contraste, el terapeuta Gestalt trabaja con la *intención del cambio*. Las gestalts fijadas y rígidas son destruidas o reconfiguradas por un self activo (o mejor selfs), actuando en y con el entorno. Como Goodman declara “es el

organismo-como-un-todo en contacto con el entorno que está consciente, que manipula, que siente” (Perls et al, 1951, p 374) El meditador Budista ciertamente busca el estar consciente y el sentir. La TTG, naturalmente, enfatiza el darse cuenta⁴ y el sentir, pero su énfasis adicional sobre la manipulación en el contacto, crea una diferencia aparentemente irreconciliable. Esta diferencia es la acción terapéutica del contacto del “Yo” y del “Tú”, y la disolución (parsing) de las respectivas similitudes, diferencias y necesidades de estos dos individuos. La mayoría de las veces la acción terapéutica no es simplemente la aceptación y liberación. El cambio por el contacto pleno no sería posible con un concepto ilusorio de self en la TTG. Siento que la orientación hacia el cambio activo no se ha considerado por aquellos que buscan integrar técnicas psicoterapéuticas de la meditación Budista con la TG. Debido a ello, las técnicas terapéuticas Budistas permanecen como mucho, como un complemento a la sesión de TG, y no una extensión lógica de la TTG. Cualquier intento de integración fértil se beneficiaría de trabajar primero el ciclo de contacto.

Meditación y defensas

Samatha, o meditación de la paz duradera, a menudo mencionada como meditación de atención plena (mindfulness meditation), es la práctica fundamental entre todas las escuelas de práctica Budista. *Samatha* es una práctica de conciencia concentrada y apertura en el momento presente con un punto concreto de enfoque, generalmente la respiración. Todos los fenómenos, incluyendo pensamientos, sentimientos y sensaciones son tenidos en cuenta pero el meditador no se envuelve en ellos. Al meditador se le anima, simplemente, a tomar en cuenta todo lo que surge indistintamente y a volver con la atención al punto de enfoque. El mundo, y todo cambio que ocurren constantemente en él, son anotados con ecuanimidad y aceptación. La meta de *shamatha* es una mente pacífica, centrada en el presente, no distraída de los pensamientos ni deseos. Aunque no es una meta en sí, muchos informan de un estado de bendición además de una profundización del darse cuenta con la práctica.

Algunos meditadores también avisan del fenómeno de la retirada del mundo interpersonal (Epstein, 2006), que algunos han llamado *escape al interior (inscaping)*. El sentido de paz y desapego que se obtiene de la práctica Budista de la meditación, esencialmente una práctica de observación, puede volverse en un refugio de el contacto íntimo con los otros, especialmente de experiencias de conflicto (Epstein, 2006). Las negociaciones con el entorno interpersonal requieren del entendimiento de la agresión de uno mismo y de los otros. El meditador, incluso uno avanzado, puede, potencialmente aprender a evitar la irritación inherente en el contacto humano, incluso hasta el punto del aislamiento o de inactividad psicológica. (Wilber 2007)⁵. El insight conseguido en el mundo interno de la meditación, puede no necesariamente equipararse a un insight útil para la acción en el co-creado y externo mundo de las personas.

En una perspectiva terapéutica gestáltica del contacto, la manipulación de la figura y el fondo es efectuada por la agresión (Blankertz and Doubrawa, 2005). La agresión tiene una connotación negativa en la filosofía budista y también en nuestro discurso cotidiano. Al contrario, la agresión tiene un significado positivo en términos terapéuticos gestálticos. Es la capacidad para cambiar el entorno para satisfacer las necesidades del self, destruir

⁴ Consciencia inmediata e implícita del campo es una de las acepciones de “awareness” en la TG

⁵ Los escritos de ambos, Epstein y Wilber, utilizan el pensamiento del psicoanálisis clásico, incluyendo desórdenes de carácter y fenómenos edípicos. Por esta razón sus preocupaciones sobre la meditación y la retirada no son discutidas más aquí con más detalle. LO que es importante tener en cuenta es que estas observaciones sobre la práctica meditativa no son mi idea original, sino que han sido descritas por otros, aunque sin utilizar el lenguaje teórico de la TG.

y reconfigurar gestalts fijadas y rígidas. La agresión es nuestro deseo en acción e interacción, y, en TG, poco puede conseguirse sin ella. Es importante recordar que la agresión no es dañina *per se* a menos que sea reprimida o indiferenciada (ibidem)

El *escape al interior (inscaping)* es un desapego de los impulsos agresivos necesarios para contactar con el entorno y con las otras personas en el entorno. El individuo permanece en éxtasis (quizás en completa felicidad). El contacto no se inicia, en parte para evitar la ansiedad o irritación inherente en el reconfigurar el campo interpersonal. En TG este desapego represivo del compromiso agresivo puede ser llamado la defensa del egoísmo (egotismo). Esta, como todas las defensas en TG, es una interrupción en el contacto. Sin contacto, las gestalts del *escapista al interior* se vuelven fijas, permanecen rígidas. El meditador puede experimentar un estado de paz plena, pero el único cambio está en su mundo interno, no en el sí-mismo-en-el-mundo. Sin agresión, el contacto – la auténtica acción terapéutica de la Gestalt – no se hace.

Sin duda que una forma de ajuste creador sucede en la práctica de *shamatha* del que puede dar cuenta la práctica de la TG. La meditación mindfulness parece presentar un método excelente de reconocimiento y forma de parar las proyecciones. Todo fenómeno que aparece es tenido en cuenta y entonces, puesto a un lado. En las situaciones interpersonales las proyecciones a menudo surgen dentro de nosotros: “Esta persona quiere esto o lo otro de mí”. La atención plena anima al meditador a apartar este tipo de pensamientos y quizás, más importante, a no darles más atención que cualquier otro pensamiento o sentimiento. Este colocar a un lado las proyecciones prepara el camino para un contacto más auténtico. La meditación prepara el camino para el contacto, y en terapia el sujeto debe empezar la secuencia, no simplemente notándose interiormente, sino a través del deseo y del alcanzar el exterior. Aquí la filosofía Budista claramente ofrece algo a la práctica de la terapia. El reconocimiento sistemático y el colocar a un lado las proyecciones da un sólido fundamento para el experimento Gestalt en contacto. El experimento entonces da al cliente (y al terapeuta) una oportunidad de intentar vivir sin sus proyecciones y otras defensas, que, de otra manera, limitan su interacción creativa con el mundo.

Voluntad y gracia

En un reciente artículo, Sally Denham-Vaughan (2005) revivió un concepto estético de la filosofía de San Agustín, el de “Voluntad y Gracia”, planteando que “la TG [es una combinación de] ideas de Voluntad/acción dirigida y Gracia/receptividad” (p. 6). Compara la voluntad a la función ego señalada por PHG “como activa, sensorialmente alerta y motóricamente agresiva” (Perls et al en dicho escrito). Como el ego en acción, la voluntad describe lo que pasa en la fase de contactar de la secuencia de contacto, en la que uno trata de alcanzar de forma deliberada, con intención y agresión, para encontrar y potencialmente cambiar el entorno.

La voluntad existe en dialéctica con la gracia. Denham-Vaughan describe la gracia como “receptividad al “otro-exterior”” (ibid. p. 9) La gracia -receptividad al “otro-exterior”- es precisamente el fenómeno que la filosofía Budista, mejor ofrece a la práctica de la TG. La práctica meditativa prescribe conciencia y apertura a la novedad, una curiosa y receptiva orientación hacia las figuras emergentes. Es el darse cuenta grácil (graceful awareness) y la apertura de las prácticas meditativas que deshacen la proyección y abren el rígido self al otro-exterior. En este sentido, la gracia prepara el escenario para el contacto en relación con el mundo. Nuestras ocupadas, “yo-primero”, vidas postmodernas, sin duda alguna, dejan más espacio para la voluntad que para la gracia en

nuestras vidas. Nuestro mundo clama por el tipo de gracia que la práctica de la meditación cultiva. Nuestras prácticas terapéuticas se pueden beneficiar de esta gracia. Cuando nosotros como terapeutas y clientes nos hemos abierto sutilmente al potencial del campo, es la voluntad, en la comedida, intencional y agresivo-positiva acción del ego la que se vierte en la relacionalidad y el contacto. Nuestra agresión positiva co-crea situaciones. Con los ojos abiertos por la gracia meditativa, podemos elegir juntos, con el otro, lo que permitimos que emerja del campo como figura.

Conclusión

El diseño de la TTG se nutre de la filosofía Budista y ofrece muchas oportunidades inherentes para la integración de ambas. Sin embargo, debido a que la TG está fundamentada en la filosofía y la tradición occidental, tiene una definición ambiguamente occidental del self y del self-en-acción, que no es oriental. Es mi esperanza que los esfuerzos en curso que se realizan por terapeutas interesados en la integración de las dos tradiciones alcanzarán no solo las similitudes, sino que también lidiarán con las diferencias, preparando el crear métodos que pueden ser usados con claridad teórica por todos los clínicos, no solo por los Budistas.

Referencias

- Blankertz, S. y Doubrawa, E. Lexikon der...
- Buber, M. (1970). I and Thou.
- Chodorn, T. (1990) Open heart, clear mind
- Cocker, S. f. and Philippson, P. (2005) Phenomenoogy, exitencialism and Eastern thought in GT.
- Denham-Vaughan, S. (2005) Will and Grace: an integrative dialecti central o Gestalt psychotherapy. BGJ
- Epstein, M. (2007) Psychotherapy without the self.
- Hagen, S. (1997) Buddhism plain and simple.
- Kjonstad, G and Halvorsen, H. (2008)Gestalt therapy and Buddhism: Sources of inspiration and common ground. Unpublished manuscript
- Perls, F., Hefferlin, R F, and Goodman, P. (1951) Gestalt Therapy: Excitement and growth in the human personality. Hay traducción castellana en Los libros del CTP.
- Rahula, W. (1959) What the Buddha taught.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G and Teasdale, J. D. (2002) Mindfulness cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse.
- Wilber, K. (2006) Integral spirituality: a startling new role for religion in the moder and postmodern world
- Wolfert, R. (2000) Spiritual dimensions of Gesalt therapy.

John L. Bennett es un clínico licenciado en Trabajo Social que ha trabajado como psicoterapeuta con diversos grupos, tales como niños traumatizados por el ataque al World Trade Center, personas gays y lesbianas, personas que viven con VIH y otras enfermedades crónicas. Sus intereses de investigación incluyen el impacto del rechazo, la vergüenza y la victimización del riesgo del VIH, y también el rol de la espiritualidad en la práctica terapéutica. Trabaja de forma privada en Nueva Cork.

Su dirección para correspondencia: 609 Columbus Ave, Unit 12 S, New Cork, NY 10024, USA. Email: johnbennettnyc@yahoo.com